

## イ 具体例-① イクメンLINE

# 赤ちゃんができたら、 あなたはもう、パパ。 パパとママの子育てスタートです。

パパのみなさん、おめでとうございます。

新しい家族の誕生に様々な夢や希望はもちろん、

不安や戸惑いも感じていることでしょう。子育てって何をすればいいの…?

仕事も忙しいのに、パパとして子育てできるかな…。

でも、大丈夫。

この「イクメンLINE」を読んで、自分ができることから始めれば、

愛するママや赤ちゃんとのかけがえのない絆が深まります。

子育ては、あなたの人生をもっと楽しく、豊かにします。

さあ、あなたもこの「イクメンLINE」をきっかけに子育てを楽しみましょう！

### Contents

妊娠篇	02	赤ちゃんの世話をしてみよう	22
ママの妊娠中にパパができること	03	～抱っこ、おむつ、沐浴、ミルク～	25
妊娠初期～妊娠後期	05	お口のケア、歯磨き	26
仕事の仕方を見直す	07	赤ちゃんとの遊ぼう	28
育児休業制度Q&A	09	家族計画を立てよう	29
出産篇	10	子どもに係る主な行事	30
いよいよ出産！産まれるパパに！！	11	健康診断	31
マタニティブルー／産後うつ	14	記録篇	32
出産記録と赤ちゃんへのメッセージ	15	1歳から小学校入学までのしつけと記録	33
産後の手続き	16	子どもの事故を防ごう	45
育児篇	18	各種相談窓口	47
赤ちゃんを迎える準備をしよう	19	子育て支援制度	49
出産前に準備してよかったもの	21	連絡先MEMO	53



1

2

### 新米ママ

いよいよ赤ちゃんがお家に！喜びと不安が半々…。最初は慣れないけど、両親や友人のアドバイスを聞きながら、一緒にがんばろうね！

## 先輩ママからのアドバイス

出産前に準備してよかったもの

### 授乳クッション

授乳中に赤ちゃんを楽に支えられます。妊娠中にサイズや形が自分に合う物を選んで！

### 抱っこひも

1ヶ月検診や家事の時など、抱っこひもがあると便利。前抱き横抱きそれぞれの長所短所があるので自分に合っているものを選びましょう。最近では男性用抱っこひもやデザインが豊富なものも増えているようです。

### 家具の配置

ベビー服やおむつなどの用具を入れる家具は、子育て動線を考えて配置を前もって考えましょう。ママと赤ちゃんとの生活をスムーズにスタートできます。

### 子育てアプリ

子育てに役に立つアプリもあるようです。例えば、最後に授乳してからの経過時間と毎日の授乳パターンからだいたい授乳時間も予測することができる、授乳管理に役立つアプリもあるようです。先輩ママのアドバイスを聞きながら上手に活用していきましょう！



## 赤ちゃんの世話をしてみよう！

出産で頑張ってもらったママの体調が戻るには、約2ヶ月はかかります。だっこやおむつの交換など、できることから少しずつ赤ちゃんの世話を始めてみましょう。

赤ちゃんの成長には、個人差があります。この手帳に書いてある時期は概ねの目安です。あまり神経質にならず成長を見守りましょう。

### 抱っこ

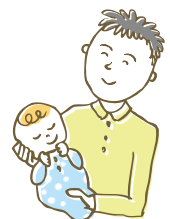
#### ・首がすわるまで

(首がすわっていない赤ちゃんは、横抱きにします。)

①頭の下にそっと手を差し入れます。(目を見て優しく話しかけましょう。)

②片手で頭を包むように支え、もう片方の手をおしりの下に優しくスライドします。

③片腕で首と背中を支えたまま優しく抱き上げます。  
※股関節脱臼を防ぐため、両足をそろえずに股を開いた状態で抱っこしましょう。



#### ・首が座ったら(概ね3~4ヶ月)

①赤ちゃんの両脇に手を入れます。

②その状態で赤ちゃんの上半身を優しく起こします。

③赤ちゃんを片腕だけで支え、もう一方の手で股の下を支えます。パパの腰骨に赤ちゃんのをのせるように抱くのがコツです。



赤ちゃんには優しくソフトに接しましょう。絶対に揺さぶるなどの激しい動きや衝撃を与えないようにしましょう。視力低下や聴覚、意識障害、身体障害、死亡に至るなど悪影響を及ぼす可能性があります。

## イクメンLINE ワンポイントメール

### ママに休暇をプレゼントしよう

たまにはママにゆっくり休んでもらいたいリフレッシュしてもらいましょう。服を買ったりカフェでゆっくりしたり、映画を観に行ったり。ママ自身の時間も大事にしましょう。また、「かごしま子育て支援パスポート制度」では、協賛店舗での割引サービスなどの提供があり、地域全体で子育てを応援しています。

詳しくは 鹿児島県ホームページ→健康・福祉→青少年・子ども→少子化対策事業→かごしま子育て支援パスポート事業

21

22