



PAPA

西蒲区父子手帳〈パパノート〉

NOTE

- 発行年月 平成28年3月(令和3年3月更新)
- 発行 新潟市西蒲区役所健康福祉課
〒953-8666 新潟市西蒲区巻甲2690-1 Tel.0256-72-8389
- 編集 「PAPA-NOTE」編集委員会

※無断転用を禁止します

平成27年度 西蒲区特色ある区づくり事業



パパになるあなたへ

赤ちゃんが生まれると分かったとき、自分がパパになるという実感はありましたか？ 妊娠を体で感じるママと比べると、実感を持ちにくいかもしれませんね。でも、生まれてきた赤ちゃんを抱いたときには何とも言えない感情がわいてくるはずですよ。

これから始まる子育てはママひとりではできません。そこにはパパの力が欠かせないのです。パパとママは人生の、そして子育てのパートナーですから、お互いに力を合わせ、子どもを授かった幸せを一緒に味わい、そして子育てを楽しんでください。

パパノート(PAPA-NOTE)は、パパの手、とも読めます。また「父」という漢字は手と手が交わっているようにも見えませんか？ まずざっとでも目を通してください。そして何か気になることや困ったことがあったときにまた開いてください。パパノートが、あなたと赤ちゃん、そしてママとを結ぶ手帳となりますように。



パパになるあなたへ	1
愛するわが子へ(手形・足形)	3
パパからママへメッセージ	5

Papa Mind Section

パパカUP入門 ~メンタル&サポート編~

妊娠中の心得	7
いよいよ出産	9
はじめまして赤ちゃん	10
育児は二人で	11
ママの話を聴いてあげてね	12
さあパパの出番です/体を使ったあそび	13
社会学の視点から	15

Papa Knowledge Section

パパカUP入門 ~知識編~

妊娠したらどうなるの？	17
知っておこう！	19
赤ちゃんが産まれたよ(出産後に必要な手続き)	21
どんなふうに大きくなるの？どんな遊びが好き？	23
赤ちゃんが泣きやまない!!どうしたらいいの？	29
屋外・屋内のトラブル	31
お問い合わせ情報	35
わが家の情報	37
ママからパパへメッセージ	38

愛するわが子へ

なまえ



かわいい我が子の
手形、足形を
記念に残しましょう

生年月日

年 月 日 生まれ

体重

グラム

身長

センチ

性別

男・女

出生の場所

名前の由来

手形を押した日／

年

月

日

パパからママへメッセージ

愛するママへ

ここに写真を貼りましょう

これからもよろしくね♡

Papa Mind Section

パパカUP^{アップ} 入門

～メンタル&サポート編～

ちやい文々ナビゲーション

誰だって最初から
パパになれるわけじゃない。
時間と経験を重ね
ゆっくりパパになっていこう。



ナビゲーター
子育てエッセイスト
コミュニケーションクリエイター
ちやい文々©

ママが妊娠！新しい命にうれしくてドキドキですね。さて、今から「パパ」として妊婦のママをどんな風にサポートすればいいのでしょうか？

ママをサポート

妊娠中の心得

01 感情の起伏を理解してあげて

妊娠するとつわりがあったり、ホルモンバランスが乱れたり、小さいことでもイライラしてしまいます。ママ自身もそんな情緒不安定を持って余して自己嫌悪に陥ることもしばしば。メンタルな辛さを理解し、ゆったりと接してあげましょう。



見られた初期は、
妊娠初期は、
変化がなくても、
変わらなくとも、
つわりが始まったり
ホルモンも
大きく変化して
ママも不安な
ことがいなんよ

メンタル&
サポート編

うれしい
妊娠から出産
そして子育てを
応援しマッスル



Please support.

ママにきました！

心強いあんなこと・こんなこと

- 今の気持ちをちゃんと聴いてくれる
- 健診に一緒についてきてくれる
- 腰や肩をさすったりマッサージしてくれる
- 体調をいつも気にかけてくれる
- 「大変だね」など思いやりのある言葉がけ
- お腹に耳をあてて赤ちゃんを感じてくれる
- 母親学級と一緒に参加してくれる
- 家事を分担してやってくれる
- つわりを理解してくれる言葉と態度

働き方もシフトチェンジを

安定期に入ったら、職場や周りの人たちに妊娠を伝えて、健診の付き添いや出産の立ち会いなどで休む際に理解が得られるようにしておきましょう。また出産後は時短労働や育児休業といった選択肢もあります。P19・P20参照

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください



03 ママを気遣いいたわる

つわりや体の変化によりママにとって今までできていた家事自体が負担になってきます。また、無理をすると切迫流産の危険もあります。日々ママの様子を見て家事を分担したり、こまめに声をかけたりするようにしましょう。

- 重い荷物を持ってあげる
- 高いところの物をとってあげる
- お風呂・トイレ掃除家事/布団の上げ下ろし・洗濯物の取り込み
- できるだけ早く帰る
- 一緒にお買い物
- 思いやりのある声かけ など

04 2人の時間を楽しもう

出産と同時に育児がスタート。妊娠中は夫婦2人でゆっくり過ごせる貴重な時間です。また、共働きの夫婦は、ママは仕事を続ける？パパの育児休業は？など今後のことを話し合みましょう。

05 たばこに気をつける

たばこは妊婦にもおなかの赤ちゃんにも悪影響があります。ママの近くではたばこを吸うのはやめましょう。

いよいよ出産

出産は家族にとって最大のイベントのひとつ。
ママと赤ちゃんは不安の中でがんばります。パパも入院の準備をはじめメンタルな部分でもママと二人三脚で出産をのりきりましょう



01 陣痛がきたら ママに聞いてあげて

陣痛が始まると、きっとママはとても苦しい表情で痛がるかもしれません。こんな時パパは、あたふたしてしまうけど、でも大丈夫。動揺しないでそばで声をかけてあげ、体を擦ってあげましょう。そしてママにどんなことをしてほしいのか聞いてみてください。



02 立ち会い出産って みんなしているの？

立ち会い出産のメリットは、本来女性だけの「産む」という行為を夫婦で共有できる事です。結果、これからの子育てにも共有意識が芽生えるケースが多いよう。また一緒に大きなイベントを成し遂げた感動と達成感もあるでしょう。立ち合う場合は陣痛から出産までの流れを頭でシミュレーションしておくとお本番でも落ち着いて対応できます。一方で、出産というインパクトのある現場を目の当たりにしてショックを受けてしまう男性も中にはいるので心の準備が必要です。もちろん妻の中にも立ち会いに戸惑う女性もいますので、いずれにしても夫婦でよく話し合い、お互いの気持ちも尊重しながら出産に臨みましょう。

はじめまして赤ちゃん

待望の赤ちゃんに喜びもひとしおです。ママがそうであるように、パパも赤ちゃんの月齢と同じパパ歴。ここからゆっくりと「パパ」になっていきましょう。

マタニティブルーと産後クライシス

赤ちゃんが生まれてとても嬉しいはずなのに、悲しくて涙も涙もなく涙が出たり、不安で眠れなくなったり、やる気が起こらなったり。妊娠中や産後間もないころホルモンバランスが崩れ、情緒不安定になる「マタニティブルー」。もしママがこんな状態のときは「焦らないで大丈夫だよ」「しばらくすればよくなるらしいよ」と緩やかな言葉がけと赤ちゃんのお世話を積極的に手伝ってあげてください。また出産後に夫婦仲が悪くなってその後も影響する「産後クライシス」を避けるには、一番大変な



乳幼児期にしっかりと育児に向き合い、思いやりをもってママと接することが大切です。

泣きやまないのはなぜ？

赤ちゃんの泣いている原因が分からずイライラしたり途方に暮れることもしばしば。いろいろな方法でなだめてみましょう。 **P29・P30 参照**



待ち遠しかったあが子との毎日
発見の連続!



育児は二人で

「サポート」からさらに1歩踏み込んだ「シェア」を心がけましょう



育児に当事者としてかかってくれたら
それだけでママは安心なんだよ

01 赤ちゃんとの絆をつくりましょう

柔らかくふにゃふにゃしていて、どう接していいかわからない赤ちゃん。でもパパの大きな手で、抱っこやお風呂に入れてもらうと、とても気持ちよさそう。この人がパパなんだ〜と認識しているのかも。目を見てたくさん話しかけて、絆を深めましょう。そんなスキンシップやコミュニケーションは親子の愛着を深め、その後の赤ちゃんにも良い影響を与えます。ゆっくりと父性を実感できる瞬間が日々待っています。

02 母乳以外の育児や家事を分担

「自分も母乳が出たら・・・」赤ちゃんに泣かれて、そう思うパパも多いと聞きます。産んだ経験も母乳もママにしかないの、中にはいついつい子育て=ママ、と考えてしまうパパもいますが、母乳以外はだれにでもできるサポートです。この時期は特に、ママとパパの協力がなにより大事。赤ちゃんのお世話や夜泣きのだっこ担当、家事など積極的に分担を心がけましょう。

P23~P28 参照

育児は「できて当たり前」というイメージがあります。でも実際は約2時間間隔の授乳やおムツ替えに加え、赤ちゃんの体調管理、原因のわからないグズリなど、不眠不休のお世話と不安の連続です。だから一日中一緒にいるママの体とメンタルは思った以上に大変。そんな時、じっくり話を聴いてくれるパパの存在はとても大きくありがたく、頼りになるもの。必要以上のアドバイスはいりません。「大変だったね」「がんばっているね」「いつもありがとう」・・・そんなねぎらいの優しい言葉をかけてあげてください。

子育ての嬉しさ、しんどさ、そんな気持ちもシェアできたらパパに対しても信頼度もアップするね



Please share.
ママの話を聴いてあげてね

03 一生懸命話を聴いてあげましょう

ママはしんどい気持ちや、育児で疲れている事実をわかってほしいのです。パパはママにとって1番寄り添ってほしいパートナーであることを受け止めてあげてください。

聴くときは

- じっくりと最後まで話を聴いてあげる
- 一回受け止める言葉を返す「そうだったんだ」「大変だったね」など
- すぐ問題解決しようとしないでよい
- 自分の意見を押し付けない





パパと baby の時間を楽しもう♡
ママに休息をプレゼントしよう♡

4～7か月ころ

● いらないないばあ

ハンカチで大人の顔や赤ちゃんの顔を隠してみてください。オーバーな動きや表情をすると赤ちゃんにも大ウケです!

ハイハイをするようになったら

● トンネルぬけて

パパが四つばいでトンネルになり、その下をハイハイでくぐらせましょう。

● ハイハイ鬼ごっこ

大人もハイハイで「まてまて!」と赤ちゃんを追いかけます。ボールを投げてどちらが先にとれるか競争するのもいいですね。



1歳前後から

● 飛行機ぶーん

パパがあおむけになり、すねの上に赤ちゃんを寝かせ膝の上に持ち上げて揺らします。子どもが落ちないように、必ず子どもの体にパパの両手を添えましょう。

● 新聞紙あそび

新聞ビリビリ⇒上にヒラヒラ舞わせてみましょう。⇒集めて丸めてボール投げあそびをします。(お口に入れないように注意!)



さあパパの出番です!



体を使ったあそび

パパのゆったり感、気長につきあってくれるところ…ママとは違うパパのよさに気づくと、赤ちゃんは自分からパパに寄ってきます。「パパだからできるかわり」を探してみましょう。「声をかけて、ゆっくり、やさしく」が赤ちゃんあそびの基本です。大人にとってはなんでもない動きでも、子どもには強すぎたり速すぎたりすることがあります。子どもの表情や声など反応を見ながら、子どものペース・動きにあわせてあそびましょう。

1歳半前後から

● お馬さんごっこ

四つばいになったパパの背中にのります。子どもが背中から落ちないように、気配りをしながらあそびましょう。

● 振り子時計

脇を抱えて持ち上げ、振り子時計のように左右に揺らします。子どもを落とさないように気をつけましょう。



3歳前後から

● パパのほり

座っているパパの体によじ登ります。踏み台になるように背中を手を組むと子どもが足を掛けてのほりやすいです。

● くらくら橋

うつぶせになり子どもが背中から足まで歩きます。

● とびこえゲーム

パパと両手をつなぎ、パパが座った状態で開いたり閉じたりした脚を子どもがまたいだりジャンプで飛び越えるようにします。



出典 赤ちゃんとママ社「赤ちゃんあそび 0～2歳のふれあいあそび」

社会学の視点から

メンタル&
サポート編

merit パパが子育てにかかわることでおこる
将来的にも良い家族へ影響

パパの積極的な育児参加はママの育児ストレスや育児不安を軽減します。ママが安定した気持ちで子育てできると子どもの発達に良い影響を与えます。

父・母という性格の違う大人と接しかかわることで、考え方・コミュニケーションなど多様に学ぶことができます。行動範囲も広がり社会性ネットワークの拡大にもつながります。



パパの乳幼児とのかかわり方はママと比べて刺激のあるあそび行為が多くあります。そのかわりを通して子どもは自分の感情や行動を調整する能力を学びます。

merit パパ自身、人としての成長にも

積極的な子育てや育児休業をとることでパパ自身にも大きな副産物があります。それは例えば忍耐力やコミュニケーション能力の向上、また上手な時間の使い方などをきくと体感できることでしょう。子どもの成長を喜びながら、学び学ばされて自分自身の成長にもつながります。人間力もアップし、社会でもきつと役に立つはず。育児は育自、なよりのキャリアです。パパもがんばりすぎずママと良いパートナーシップをとりながら、子育てを楽しんでください。

出典/参考文献

「育メン」現象の社会学—育児・子育て参加への希望を叶えるために
石井クツ昌子著(ミネルヴァ書房)

パパにもできる育児情報サイト。パパででき! <http://papa-deki.com/>

育メンプロジェクト http://ikumem-project.jp/ikumem_star/index.php

Women's Health サイト <http://www.jfpa.info/wh/index.html>

「子育ては泣き・笑い・八起き 妊娠・出産・はじめての育児編」ちい文々著(幻冬舎)

子育ては
ブランクじゃ
ない!
キャリアなん
だよ!



イラスト・文 ちい文々©

Papa Knowledge Section









パパカUP

入門

～知識編～

生まれてくる赤ちゃんを
想像しながら
パパになるための知識を
頭に入れましょう。

妊娠したら、どうなるの？

月数	初期		中期			後期			
	3か月 (妊娠8～11週)	4か月 (妊娠12～15週)	5か月 (妊娠16～19週)	6か月 (妊娠20～23週)	7か月 (妊娠24～27週)	8か月 (妊娠28～31週)	9か月 (妊娠32～35週)	10か月 (妊娠36～39週)	
健診	4週間に1回					2週間に1回		毎週1回	
赤ちゃんの様子	 人間らしい顔つきになって四肢の区別ができるようになります。	 髪の毛が生え始め、身長が伸び始めます。	 全身にうぶ毛が生えます。	 皮膚にしわが出てきて、手指に爪が生えてきます。	 耳が聞こえるようになり、足指にも爪が生えてきます。	 おなかの中での位置がほぼ定まってきます。	 からだ丸みをおびてきて、各臓器の機能がほぼ成熟に近づきます。	 皮下脂肪が完全に、胎外生活の準備が完了します。	
ママの様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 気分の浮き沈みが激しくなったり、イライラしたりすることが多くなります。 ● つわりが悪化する場合も…(食べづわり、吐きづわり、においに敏感など) 		<ul style="list-style-type: none"> ● 体重が増え、おなかの膨らみが目立つ ● 胎動を感じ始めます。 ● おなかのせり出してくるために、腰痛が ● 足がむくみやすくなります。こむらえが 			<p>ようになります。</p> <p>出る人もいます。</p> <p>りが起こりやすく</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすくなります。 ● 心臓や胃が圧迫され、一度にたくさん食べられなくなります。 ● シミやそばかすが増えることもあります。 	
パパが心がけること	<ul style="list-style-type: none"> ● これからの「親になる準備期間」をママと一緒に楽しみましょう! ● 母子健康手帳にも目を通してみましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 講習会(安産教室など)に参加し(19ページ参照) ● 出産準備用品の買い物に、一緒に。(衣類やオムツ等。チャイルドシート必需品。お忘れなく!) 			<p>てみましょう。</p> <p>出かけてみましょう</p> <p>は退院の日から</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● ママといつでも連絡が取れるようにしておきましょう。 ● ママが入院中の生活をシミュレーションしてみましょう。 ● 入院時の交通手段や退院先について、ママと情報を共有しましょう。 	
	● ママの体調や心の変化に気を配りましょう。(声をかけたり、話を聞いたりする。不安					にさせない。早く帰宅することも大切!)		● 積極的に家事を分担しましょう。	

出典:公益財団法人母子衛生研究会ホームページ及び「母子健康手帳副読本」

知っておこう!

講習会(安産教室など)に参加してみよう!

安産教室

※パパも一緒に参加できます!

妊娠中の過ごし方や、出産、産後の生活や育児について、仲間づくりをしながら学ぶ講習会です。

出産予定日によって実施日が異なります。母子健康手帳交付時に配付された「安産教室のご案内」をご覧ください。

プレママ・パパのつどい

※多胎児を妊娠中のご夫婦が対象です。

ふたご・みつごを妊娠中の過ごし方や育児について学ぶ講習会です。先輩パパ・ママの体験談なども聞くことができます。詳しくは、区役所健康福祉課健康増進係へお問い合わせください。

子育て講座など

新潟市の各公民館でも、様々な内容の講座を開催しています。

※上記講習会(安産教室など)の情報は、

市ホームページトップ → 子育て・教育 → 妊娠・出産・子育て → 妊娠・出産 → 講習会(安産教室)からご覧いただけます。

病院や産院での両親学級など

病院や産院によっては、立ち会い出産を希望する場合に両親学級などの受講を義務付けている場合があります。確認しておきましょう。

母子健康手帳

妊娠からお子さんが小学校に入学するまでの健康記録と子育て支援に関する情報が載っています。ぜひパパノートとあわせて読んでください。お医者さんへ行くときは必ず持っていきましょう。

出産育児一時金・出産手当金など

ママが加入している健康保険から、出産育児一時金・出産手当金などが支給される制度があります。

【問合せ先】医療機関等、勤務先、全国健康保険協会(協会けんぽ)の都道府県支部、健康保険組合など

育児休業制度ってなに?

育児・介護休業法の制度改正により、パパも育児休業を取得しやすくなりました。しかし、厚生労働省の令和元年度「雇用均等基本調査」によると、パパの育児休業取得率は7.48%であり、上昇傾向にあるものの依然として低いレベルに留まっています。

育児休業制度とは…

労働者が申し出ることにより、お子さんが1歳に達するまでの間、もしくは条件によりお子さんが2歳に達するまでの間、育児休業をすることができる制度です。

育児休業の期間中には、勤務の実態に基づき給与は支給されない、もしくは減額されますが、それを補うものとして育児休業給付金の支給を受けることができます。

雇用主は、育児休業、介護休業やお子さんの看護休暇の申し出をしたこと又は取得したことを理由として、労働者に対して解雇その他不利益な取扱いをしてはなりません。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/>

赤ちゃんが生まれたよ!

ご誕生おめでとうございます。まずは出生届を出しましょう!

手続きの項目	西蒲区担当窓口	手続き等	時間	持ち物など
1 出生届	●区民生活課区民窓口係 ●各出張所	☆生まれた日を含めて14日以内に 済ませましょう!	全体で 1時間弱	①出生証明書(出生届出書に付いています。医師か助産師の署名または記名押印が必要です。) ②届出人の印鑑 ③母子健康手帳
2 児童手当の申請	●健康福祉課 児童福祉係 ●各出張所	中学3年までの子どもの保護者(生まれた日の翌日から15日以内に申 公務員の方は、勤務先での手続きと 計中心者)に支給されます。 請してください。生計中心者が なります。		生計中心者の ①印鑑 ②預金通帳 ③健康保険証 ④所得証明書(児童手当用) <small>(④については転入または1月1日現在新潟市にいなかった方のみ)</small>
3 こども医療費助成の申請		0歳～高校3年生の子どもが、病気一部を助成します。(高校3年生以 合は助成の内容が変わります。)		①母子健康手帳 ②印鑑
4 にいがたっ子すこやかパスポート		商品の割引などの各種サービスが受 お渡します。		けられるパスポート(カード)を
5 予防接種の説明		子どもの予防接種に関する説明と 予診票をお渡します。		
6 出生連絡票の提出	●健康福祉課 健康増進係 ●各地域保健福祉センター	助産師や保健師が母子の保健指 問]を行います。 母子健康手帳交付の際にお渡し ご提出いただくか、ポストにご投函 の「申請・届出の総合窓口」でも受け		導を目的に無料で「新生児訪 た出生連絡票(青いハガキ)を ださい。また、市ホームページ 付けています。

その他、出生届にもとづいて(申請手続きなしで)「乳幼児用減免ごみ袋」3年間相当分を、一括でご家庭
※ご不明な点は、各担当窓口にお問い合わせください。[連絡先はP35～36を参照]

にお送りしています。






どんなふうが大きくなるの？ どんな遊びが好き？

赤ちゃんは人と人との間で育っていきます。赤ちゃんにとってパパは重要な存在です。

～パパの子育て基礎知識～

パパにとっても楽しい経験です。できることから始めましょう！

	新生児～1か月	2～4か月
<p>こころと体の成長</p>	<p>約10か月おなかの中にいた赤ちゃんが外の環境に適応していこうとする時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生後3～4日頃から体重が5～10%程度減少。生後2週間頃までに出生時と同じくらいに戻ります。 ● 生後3日くらいから皮膚が黄色っぽくなるが(新生児黄疸)自然に消失します。黄疸が強いときは治療が必要です。 ● 皮膚が細かくむけます。 ● 大泉門(額の上部)がベコベコしています。骨で覆われていないため、押さないように注意しましょう。 	<p>笑ったり難しい顔をしたりと表情が豊かになってくる時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体重は生まれたときの2倍くらいになります(個人差あり)。 ● あやすと笑ったり、人の顔をジューッと見ます。 ● 首がふらふらしくなり、縦抱きを好むようになります。 ● 音や声をする方を見たり、動くものを目で追うようになります。 ● 自分の手をジューッと見たり舐めます。 ● 話しかけると「アー」「クー」など声をだします。 
<p>生活リズム 室内環境など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 昼夜関係なく、自分のペースで寝起きします。 ● 事あるごとに泣いて訴えます(おなかがすいた、オムツが汚れた、暑い、寒い、抱っこしてほしいなど)。 ● 衣服の調節や室内環境に気配りをしましょう。室温は夏:27～28℃、冬:18～20℃、湿度は50～60%。冷暖房の風が赤ちゃんに直接当たらないよう配慮しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 昼間目覚めている時間が長くなります。日中は散歩するなどして、昼夜のリズムをつくりましょう。 ● 少しずつ生活リズムができ、授乳時間もだいたい一定になります。 ● 胃が大きくなり授乳間隔が開いてくるが、夜の授乳が続くことも多いです。 ● 夕方に理由もなく激しく泣くことがあります。詳しくは29ページ参照。
<p>パパもトライ! パパの子育て担当(関わり方、遊び方)</p>	<p>ママの心と体の休養が大事な時期。どんなサポートでも大歓迎!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「抱っこ」愛情と安心感を伝えましょう。抱き癖なんてありません! ● 「沐浴」パパの大きな手は赤ちゃんも安心します。 ● 「ミルクの授乳」目と目のコミュニケーションが楽しめます。 ● 「オムツ交換」父親を実感します! ● 「家事、ママの話を聞く」やさしいたわりの一言が夫婦関係を保つ秘訣です! 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 「たくさん抱っこ」。 ● 「赤ちゃんと会話」「アー」「クー」とお話ししたら、「そうだね～」などと語り返しましょう。 ● 「目でおかけっこ」ガラガラやお気に入りのおもちゃを赤ちゃんの目の前で左右に動かします。 ● 「たかいたかい」は危険が大きいのでやめましょう。詳しくは30ページ「決して、赤ちゃんを揺さぶらない!」参照。
<p>新潟市で行う健診、相談会など</p>	<p>【新生児訪問】 助産師などが家庭訪問します。 【育児相談会】 1か月を過ぎ、外出ができるようになったらご利用ください。</p>	<p>【股関節検診・母体保護相談】日程が近くなると案内が届きます。 【予防接種】医療機関で実施します。 生後2か月から受けられます。かかりつけ医と相談しながらすすめましょう。 【3か月健診】医療機関で実施します。 母子健康手帳交付時に受診券をお渡ししています。</p>

	5～7か月	8～12か月
<p>こころと体の成長</p>	<p>ママのおなかの中でもらった免疫がなくなり、感染症にかかりやすくなる時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体型に個人差が現れます。 ● 7か月頃にはお座りができるようになります。 ● 表情が豊かになり、相手をしてあげると喜びます。 	<p>好奇心旺盛で、事故が起こりやすい時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体型がしまってきます。 ● つかまり立ち、はいはい、伝い歩きをするようになりますが、個人差が大きいです。 ● 家族と見慣れない人の区別ができるようになり、「人見知り」をするが、子どもによって時期や程度が大きく違います。 
<p>生活リズム 室内環境など</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食を始める時期です。 ● ぐっすり眠っていた赤ちゃんが夜中に理由もなく泣きだすことがあります。1歳前後になると少なくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食が2回食⇒3回食。 ● 食事やお昼寝、就寝時間を決めましょう(子ども中心のリズムを整えることが、成長発達を助け生活習慣の自立につながります)。
<p>パパもトライ! パパの 子育て担当 (関わり方、 遊び方)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 夜泣きをする時には、ママと交代でお世話をしましょう。大変さを分かち合うことで、育児の負担感も和らげましょう。 ● なんでも口に入れる時期です。トイレトペーパーの芯を通る大きさのものは飲みこんでしまう危険があるので片づけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「バンザイ」「バイバイ」など真似が上手にできます。 ● 体を使ったダイナミックな遊びが大好きになります。 ● 「絵本の読み聞かせ」絵本の世界を一緒に楽しみましょう。 
<p>新潟市で行う 健診、相談会 など</p>	<p>【はじめての離乳食】 区だよりや市ホームページなどで日程をご確認ください。</p>	<p>【ステップ離乳食】 区だよりや市ホームページなどで日程をご確認ください。</p> <p>【1歳誕生歯科健診】 日程が近くなると案内が届きます。</p> <p>【10か月健診】 医療機関で実施します。 母子健康手帳交付時に受診券をお渡しています。</p>

	1～2歳	2～3歳
<p>こころと体の成長</p>	<p>赤ちゃんを卒業し幼児へと変化していく時期</p> <p>1歳になると、体重は生まれた時のおよそ3倍、身長はおよそ1.5倍になります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歩けるようになります。 ● 単語で話します。 ● 周囲の人に興味を持ち、色々なことを真似しがります。 	<p>運動機能が発達して行動範囲が広がり、感情が豊かになって自己主張が強くなる時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 足を交互に出して階段をのぼります。 ● 走ったり、ジャンプをします。 ● 手先が器用になります。 ● 言葉の数が増え、大人との会話も自由になります。 ● 同じくらいの年齢の子どもにも興味があるが、まだ上手には遊ばず、小さなトラブルがよく起こります。 ● だんだんと物を何かに見立てたり、「ごっこ」で役割を演じることが楽しめるようになります。
<p>生活リズム 室内環境など</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● 手洗い、顔を洗う、歯を磨くなどの生活習慣をつけましょう。 ● 四季を通じて薄着の習慣をつけましょう(体温調節機能の発達を促しましょう)。 	 <ul style="list-style-type: none"> ● おながすいた状態で食事の時間を迎え、楽しい雰囲気で作られるように心がけます。 ● おしっこの間隔が開いてきたらトイレトレーニングを開始できますが、個人差が大きいのであせらないことです。
<p>パパもトライ! パパの子育て担当 (関わり方、遊び方)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「コチョコチョ」。 ● 「ボールを転がしっこ」。 ● 「お絵かき」まだ上手には描けないけれど、チャレンジする喜びと一緒に味わえます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 好奇心旺盛で「なぜ?」「なに?」など頻繁に質問します。子どもの知識や想像力をふくらませるためにも、面倒がらずに答えましょう。 ● 人の役に立つことがうれしい時期。ちょっとしたことでも「これお願いね」と子どもとの共同作業を楽しみましょう。「ありがとう」の気持ちも伝えましょう。 ● 「ブロックや積み木」家・船・車など何かをイメージして作って楽しみましょう。 ● 「ままごとなどのごっこ遊び」。 男の子であってもままごとは楽しいものです。「パパはこども役ね!」など、お互いに役を演じて遊びましょう。
<p>新潟市で行う健診、相談会など</p>	<p>【1歳6か月児健診】 日程が近くなると案内が届きます。</p>	<p>【3歳児健診】日程(3歳半頃)が近くなると案内が届きます。</p>

赤ちゃんが泣きやまない!!

赤ちゃんの機嫌が悪くてぐずるとき、いつまでも泣きやまないときは親であってもイライラしてしまうものです。

赤ちゃんの泣きの特徴 (パープルクライング「PURPLE」と呼びます。)



赤ちゃんに泣かれたら、まずは色々な方法でなだめてみよう!

- 熱や発疹などないか、体や手足に触ったり観察してみよう。
- げっぷをさせながら、ゆっくり母乳・ミルクをあげてみよう。
- おむつを替えてみよう。
- お風呂に入れてあげよう。
- 寒くないか、暑くないか…服やお部屋をチェックしてみよう。
- 話しかけてみよう。
- 歌を歌ったり、お気に入りの音楽をかけてあげよう。
- 一緒に遊んであげよう。
- 抱っこ・おんぶをして散歩してみよう。
- チャイルドシートに乗せてドライブしてみよう。

母乳・ミルクを長い時間飲まない、ずっとうんちが出ない、顔色が悪いなど「泣き」以外の心配なサインがあるときは、医療機関の受診が必要な場合があります。

どうしたらいいの・・・?

生後5か月までの赤ちゃんは「何をしても泣きやまない」といった泣きの特徴があります。

色々やってみたけど泣きやまない!

「イライラしたり、我慢しきれなかったら、ちょっとひと休み」

赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、赤ちゃんから離れましょう。数分かけて自分の気持ちを落ち着けましょう。トイレに行ったり、飲み物を用意したり、音楽をかけたり…一息つきましょう。代わってくれる人がいたらお願いしましょう。

親しい人や相談機関に電話をして気持ちを聞いてもらうのもいいですね。落ち着いたら赤ちゃんの様子を確認しましょう。イライラして赤ちゃんを叩くことは、やめましょう。

「決して、赤ちゃんを揺さぶらない!」

激しく揺さぶられることで脳と頭蓋骨をつないでいる血管が引きちぎられ、出血が広がります。子どもの脳や神経が傷つき、失明、意識障害、学習障害、身体障害、昏睡状態、死亡…など赤ちゃんの一生に関わるような重い障がいを負う危険性があります。

「たかいたかい(天井に向かって高く投げ受け取るなどの遊び)」を激しくすると同様の悪影響を与えることも考えられ、また赤ちゃんを落としてしまう危険性があるので、やめましょう。

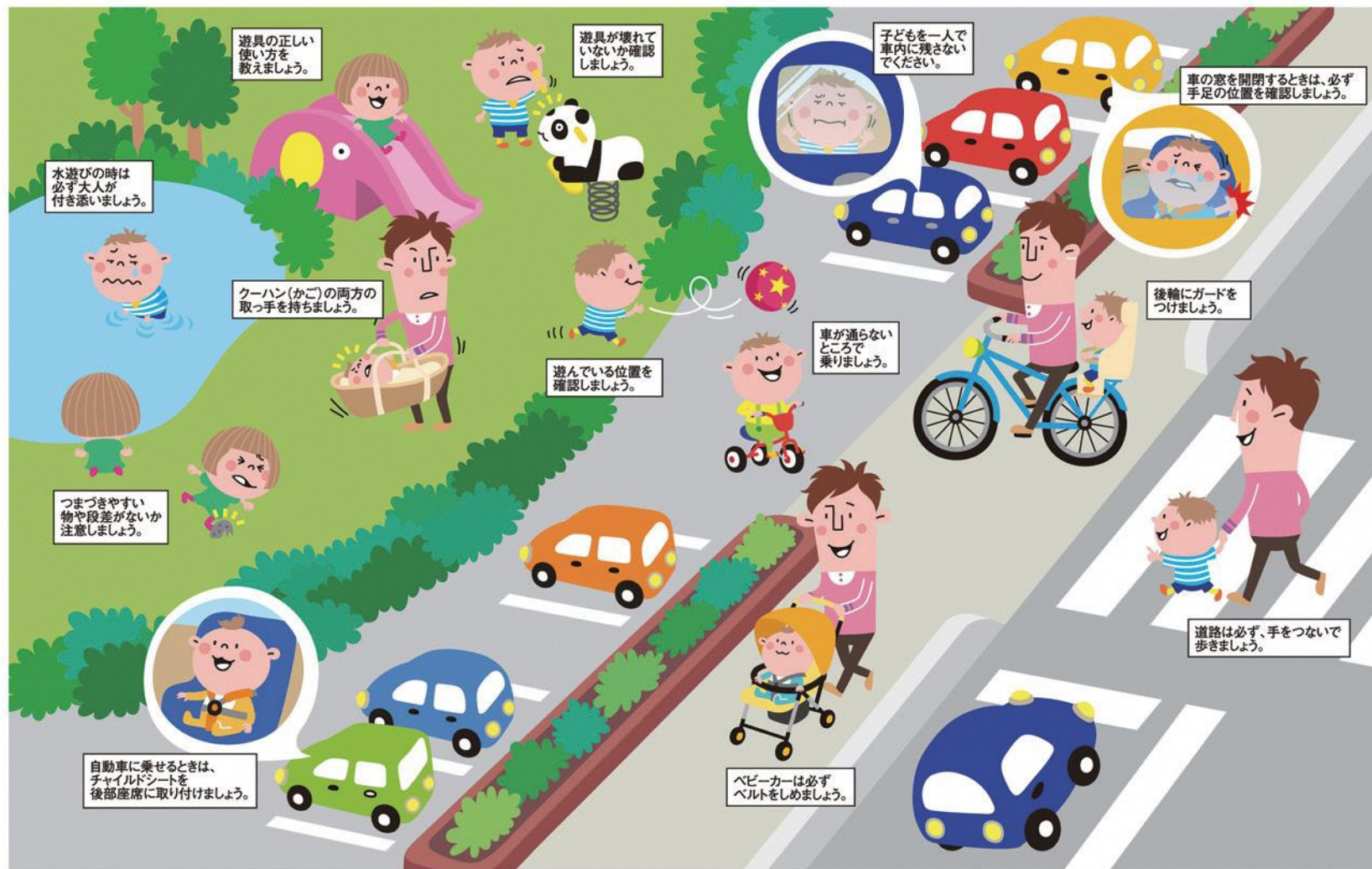
お世話をしてくれるすべての人にパープルクライング「PURPLE」と対処法を知ってもらいましょう

パパやママはもちろん、おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟、友人…など周りの人が分かってくれるだけで、お世話している人の気持ちに余裕ができます。

周りの人がゆったりとした気持ちで赤ちゃんに接していると、その安心感が赤ちゃんに伝わって、泣きが少し和らぐかもしれません。

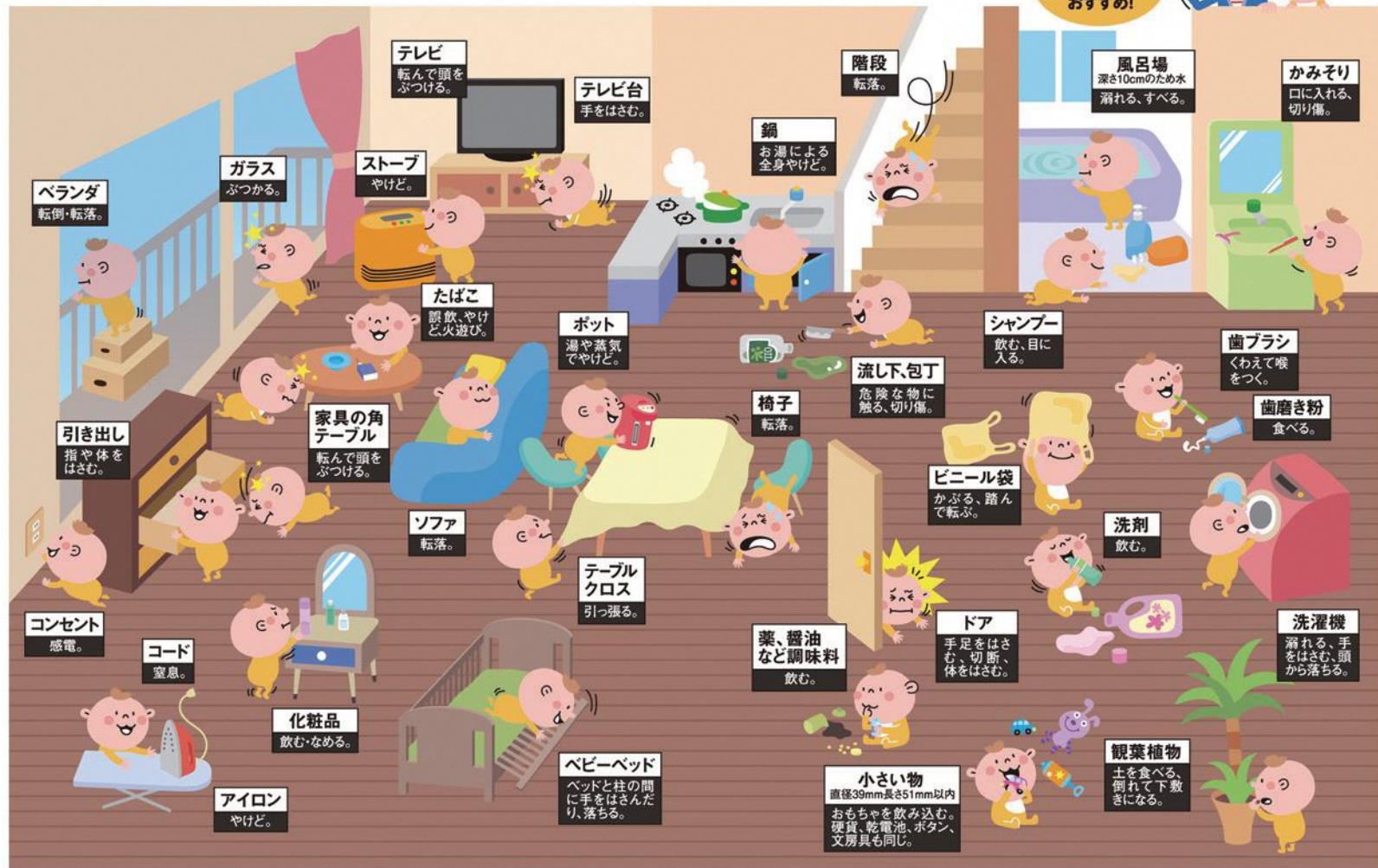
屋外・屋内のトラブル 〈屋外トラブル〉

外出をするときや、外遊びには危険がいっぱい。その都度、安全確認をし、地域の危険な場所を子どもの行動範囲とともに知ることが大切です。



〈屋内トラブル〉

お家のなかも危険がいっぱい。ちょっとした配慮で、ケガや事故が防げます。
ここでは、お家で遊ぶときに注意しておきたいことをご紹介します。



お問い合わせはこちらへ

西蒲区役所(〒953-8666 西蒲区巻甲2690-1)
巻地域保健福祉センター(〒953-0041 西蒲区巻甲4363)

課	係	受付時間	連絡先(0256-)	担当
生活区民課	区民窓口係	月～金曜日の 8時30分～ 17時30分 (祝・休日、 12/29～1/3除く)	72-8317	出生届、 国民健康保険加入など
	健康福祉課		72-8389	児童手当、保育園、 こども医療費など
健康増進係			72-8372	新生児訪問、予防接種、 乳幼児健診など
障がい福祉係			72-8358	障がい福祉サービスに 関すること
	巻地域保健福祉センター		72-7100	妊娠中や子育てに 関する相談など

西蒲区内の出張所

	受付時間	住 所	連絡先
岩室出張所	上記 区役所 に同じ	西蒲区西中860	0256-82-4111
西川出張所		西蒲区旗屋585-1	0256-88-3111
湯東出張所		西蒲区三方1	0256-86-3111
中之口出張所		西蒲区中之口626	025-375-2712



新潟市役所コールセンター Tel.025-243-4894

(午前8時～午後9時、年中無休)

新潟市発行の情報誌など(市ホームページでもご覧いただけます)

- 新潟市子育て応援パンフレット「スキップ」
- 小児救急ハンドブック

休日夜間急患センターなど

西蒲原地区休日夜間急患センター(西蒲区巻甲4363) Tel.0256-72-5499

診療科目	診 療 時 間
内 科	平日・土曜/午後7時～午後10時
小児科	日曜・祝日(年末年始)/午前9時～午後5時 午後7時～午後10時
歯 科	日曜・祝日(年末年始)/午前9時～午後5時

新潟市急患診療センター(中央区紫竹山3-3-11) Tel.025-246-1199

※原則、受付時間は診察時間終了の30分前までとなります。

診療科目	診 療 時 間
内 科	平日/午後7時～翌朝7時 土曜/午後2時～翌朝7時
小児科	日曜・祝日(年末年始)/午前7時～翌朝7時
整形外科	平日/午後7時～午後10時 土曜/午後3時～翌朝9時 日曜・祝日(年末年始)/午前9時～午後10時
産婦人科	日曜・祝日(年末年始)/午前9時～午後6時
眼科、脳外科、耳鼻咽喉科	

夜間の小児救急医療電話相談

Tel.025-288-2525(母・パパ ニコニコ) または #8000
※#8000は、プッシュ回線の固定電話または携帯電話から利用できません。

実 施 日：毎 日
実施時間：午後7時～翌朝8時

中毒110番電話

つくば中毒110番 029-852-9999(365日午前9時～午後9時対応)
大阪中毒110番 072-727-2499(365日24時間対応)
タバコ専用電話 072-726-9922(365日24時間テープによる情報提供)

役立つホームページなど

- 子育てなんでも相談センター きらきら <http://www.niigata-kirakira.jp/>
- こどもの救急(公益社団法人 日本小児科学会) <http://kodomo-qq.jp/>
- 新潟市ファミリー・サポート・センター <http://www.syakyo-niigatacity.or.jp/child/fami>

