

子育ての
ポイント
01

ママの妊娠が分かったら… **パパの意識もチェンジ!!**

産前産後のママは心身ともにパパのサポートが必要です。赤ちゃんが生まれてから「パパ」になるのではなく、妊娠中から「パパ」を始めましょう。

① タバコをやめてみる

パパになる準備としてタバコをやめてみるのもいいかもしれません。「禁煙外来」に通院してみたり、「タバコ節約貯金」をしてみたり、さまざまな方法を試してみましよう。



\\ レットライ~ //

例えば…

- 🐱 ママの前では吸わない。
- 🐱 ベランダに出て吸う。
- 🐱 散歩がてらに外の喫煙所に行く。



② 帰宅後、消臭剤や入浴をしよう!

外でタバコを吸ってくると、タバコ臭が洋服等にしみついていきます。お部屋の中に臭いを持ちこまないよう、消臭剤や入浴で工夫してみましよう。



③ マタニティブルーや産後うつに気づこう!

ママの体調や心の変化は、とても敏感です。様子がいつもと違うと感じたら、ママの悩みや不安を聞いてあげたり、安心感を与えられるようにしましよう。

まずは知ることから…

・マタニティブルーとは…

妊娠初期と後期に起こることが多く、気分の落ち込みやイライラしたり、訳なく泣きたくなくなったりする症状のこと。



・産後うつとは…

出産後、2～3週間から3か月くらいの間に発症します。疲れが取れなかったり、不眠、過食・拒食気味になったりします。パパや周囲のケアがとても大切です。



④ 食事と心のケアも大事な役割です!

産後のママは心も体も十分なケアが必要です。赤ちゃん中心の生活になると、食事バランスも崩れがち。食事のバランスも気にしてあげたり、ママ業のオフ日を設定してあげましよう。



子育てのポイント
02

胎児の発育 赤ちゃんが産まれるまで

パパはママの心身の変化を理解し、ママをいたわり、新しい家族を迎える準備をしましょう。



	赤ちゃんの成長	ママの様子	パパのサポート
妊娠初期 (2〜4か月)		<ul style="list-style-type: none"> ● 月経の遅れで「妊娠かも?」と気づく。 ● つわりがはじまる。 ● イライラしやすくなります。 	<p>流産しやすく、注意が必要な時期です。 無理させないように心と体をケアしてあげましょう。</p>
妊娠中期 (5〜7か月)		<ul style="list-style-type: none"> ● つわりが治まり食欲がでる。 ● 乳房が大きくなりおなかも目立ち始める。 ● 胎動を感じるようになる。 	<p>胎動が活発になってくる時期です。 おなかの子どもにどんどん話しかけましょう。</p>
妊娠後期 (8〜10か月)		<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る。 ● 妊娠高血圧症候群をおこしやすい時期。 ● 頻尿になる。 	<p>ママのおなかかどんどん大きくなる時期。体のバランスがとりにくいため日常生活で苦労します。 仕事がおわったらなるべく早く帰って積極的にフォローを。</p>

子育てのポイント
03

まずは実践… オムツ替えを知ろう！

オムツ替えは育児の入門です。慣れれば簡単なので、わが子のオムツ替えの技を習得しましょう。

準備しておくもの

- おしり拭き
- 替えのおむつ
- おむつ袋
- おむつ替えシート



\\ こんなところに気をつけて！ //

- 紙オムツの場合は、真ん中の色が変わってきたら交換のサインです！
- 女の子の場合は、バイキンが入ってしまうため、前から後ろに拭きましょう。
- うんちは健康のパロメーターです。普段の色とニオイは知っておきましょう。
- うんちはトイレに流し、おしっこオムツはくんで燃えるゴミへ。
- 交換後は必ずしっかり手洗い！

いつもと違う？あれ？と思った時は、パパとママで共有しよう！



子育てのポイント
04

スキンシップにぜひ♪ ミルクをあげよう！

ミルクは、初心者パパにうってつけですが、量や温度を確認してから始めてみましょう。

手順はこちら

- ①手洗い
- ②準備
 - 量は事前に確認
 - 70℃以上のお湯を3分の2まで
 - 振った後お湯を追加、流水等で冷やす
- ③温度確認(40℃ぐらい)
- ④授乳
 - ほ乳瓶のふたは閉めすぎない
 - おいしいねと話しかけながら…
- ⑤ゲップ
 - 授乳が終わったら背中をトントンしましょう
- ⑥ほ乳瓶を洗う ※家庭用の中性洗剤でもOK
 - 使ったらすぐにブラシで洗う

check!
消毒方法を確認しよう
※電子レンジ、薬液消毒などの方法があります。



子育てのポイント

広告

一歳の記念にお名前入りの「一升パン」お作りします!

お問い合わせは 048-972-6974 まで

大正屋 Boulangerie

OPEN 8:00~18:00
定休日 月、火、他不定休

増林5892-1 P16台

6か月～3歳
子育ての
ポイント
05

作って食べて **簡単ごはんのススメ** 
ラクラク!

いきなり食事を作るのはハードルが高い場合、市販品等を活用したり、簡単な料理から始めましょう。

離乳食期はベビーフードをフル活用

普段の料理より、手間のかかってしまいがちな離乳食。忙しいパパ・ママの手助けとして、ベビーフードも上手に活用してみましょ。また、他にも簡単に作れる離乳食の動画を市ホームページに掲載していますので、あわせてご活用ください。



離乳食の作り方を動画で
チェックできるよ♪



栄養満点!

野菜スープ

初期

(5～6か月)



おやつに
ぴったり!

アップルポテト

中期

(7～8か月)



幼児期はファミレスやデリバリーをフル活用

少し大きくなったら、外に出かけて食事をする機会を増やすのもいいでしょう。お子様メニューも充実しているファミレスに行くと、お子さんも大喜びすること間違いなし!



! この食べ物には注意しましょう!

はちみつ



乳児ボツリヌス症予防のため、**満1歳までは使わない**でください。

卵



最初は**固ゆでの卵黄**から始め、様子を見て全卵に進むようにします。

牛乳



飲み物として飲むのは**1歳を過ぎてから**にしましょう(1歳前でも、加熱して離乳食作りの材料として使えます)。