



ある赤ちゃんの

24時間

※これはあくまでも1つの例として考えてください。実際には赤ちゃんとママのリズムに合わせる事が大切です。

- 赤ちゃん 当時生後3か月
- パパ 会社員（30歳）
- ママ 会社員（27歳）育児休業中
- 授乳方法 母乳中心ときどきミルク

「ふりかえてみると、この頃は毎晩夜泣きが続いて、精神的にも肉体的にも一番辛かった。夜中に子供がどんなに泣いていても、パパは隣でぐっすり。あーこんなことがいつまでつづくんだろうかと泣きたくなった」（ママ談）

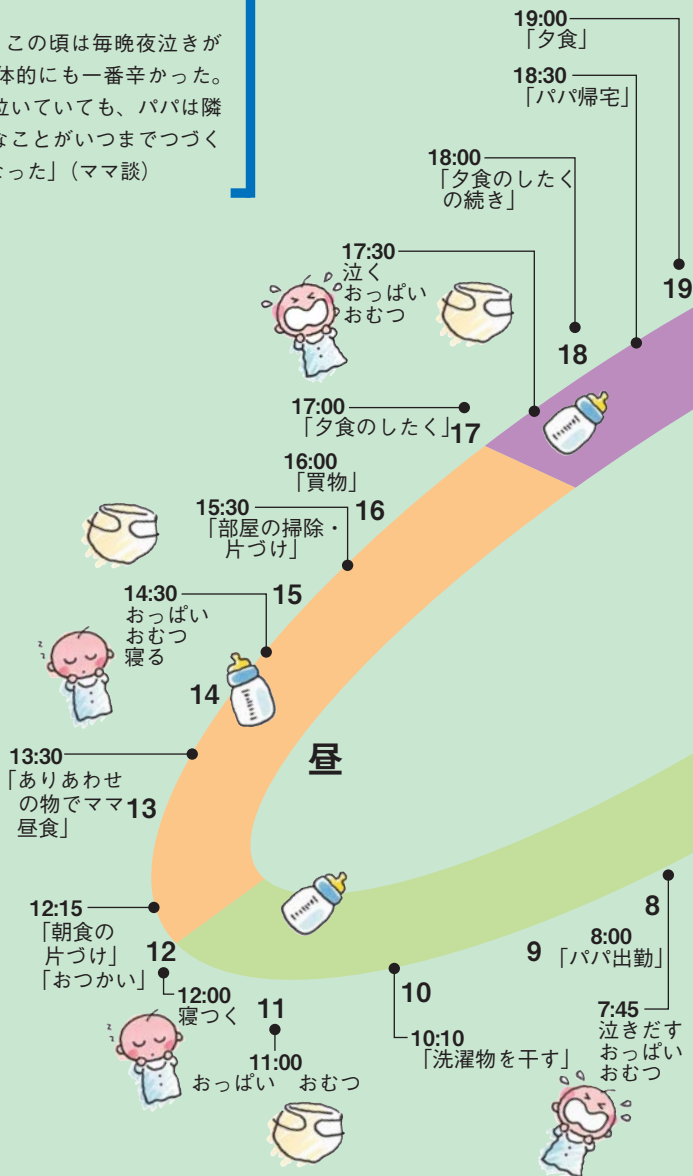
赤ちゃんの個性も様々でまとめて眠れる赤ちゃんもいれば、なかなか眠れない赤ちゃんもいる。

おむつのとり替えやおっぱいが3～4時間ごとにあって、あとはスヤスヤ眠ってくれるなら比較的楽なのだが……。

先輩ママたちの声から

「とにかく抱っこしていないと泣くので、夜中に最長2時間抱っこした。それも立ってゆらしてあげないとダメ。このままじゃ自分が過労で倒れると思い、夜中は夫婦交代でみることにした」

「週一回、せめて1、2時間でいいから、子供と離れて一人になりたいと思った。夫は会社という逃げ場があるけど、専業主婦にはそれが無い。息がつまりそうだった」



●日数の数え方：最後の生理が始まった日を0週0日として、40週0日(満280日)が出産予定日

10か月	9か月	8か月	7か月
36週から 39週まで	32週から 35週まで	28週から 31週まで	24週から 27週まで
月 日から 月 日まで	月 日から 月 日まで	月 日から 月 日まで	月 日から 月 日まで
出 産 予定日 月 日			

妊 娠 後 期

妊

定期健診1週に1回

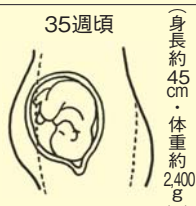
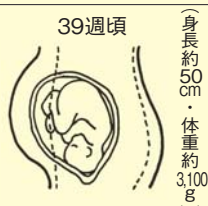
定期健診2週に1回

定期健診
2週に1回

- トイレが近くなる
- おしるし

- 神経が過敏になる
- 腰痛がおきやすい
- 不眠の傾向
- 産休に入る
(産前6週間、多胎妊娠の場合は14週間)

- お腹が目立ってくる



- 毎日できるだけ早く帰宅する。
- 里帰り中の妻にはこまめに連絡しよう。

- 仕事中も含め、自分の居場所を妻に知らせよう。

- 妻が入院中の家事のやり方を聞いておく。
- 里帰り出産の場合は、32週から34週頃を目安に事前に医師と相談する。

- 入院するときの方法をいくつか考えておく。
例…自家用車、タクシー(電話番号を貼っておこう)、近所の人の車など。

- 立ち会い出産の場合、出産の補助や呼吸法を練習

- 腰痛などに効くマッサージをしてあげる。
- 出張等の予定は可能な限り入れないように。

この頃は：
早産、妊娠高血圧症候群などをおこしやすい時期

- おなかの子供に話しかけよう。
- 共働きの家庭の場合は、子供を預ける先の相談や施設の見学を。

両親学級
母親学級の
開催日は？

月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日

父親の雑学
「妊娠中の性生活」

妊娠中は清潔を心がけ、なるべくやさしくするようにし、無理な姿勢やおなかに入力が入る姿勢は避けよう。一般に妊娠は、性生活がわずらわしくなる傾向があるようだ。逆に夫が神経質になりすぎてしまうことも。妻の気持ちと体調を察し、いたわりの気持ちをもって。

(出産当日)
 次のような時によいよ入院となる。
 ●子宮の収縮(陣痛)が1時間に6回程度(10分おき)になったとき(分べん開始)
 ●破水したと思われるとき
 あわてず落ち着いて付き添おう。職場にいる場合でも、できるだけ早く駆けつけよう。

赤ちゃんの様子

妊婦の様子(出産の進み方)

夫・父親の心得

第1期 (陣痛が10分おきから子宮口が10cmに開くまで)
 初産婦10~12時間 経産婦4~5時間



子宮口全開



分娩開始

- 呼吸法などで陣痛を乗り切る。
- 子宮口が直径10cmと完全に開く。(全開大)

- 入院
- 分べん待機室(陣痛室)で過ごす。
- 陣痛は徐々に強く長くなっているが、陣痛の間隔はまだ余裕がある。
- できるだけ楽な姿勢をとって、陣痛の間隔はリラックスして過ごす。



- 陣痛中は、腰がひどく痛むことが多い。腰をさすったり、指圧をしてあげよう。「ずっと腰をさすってもらったのが良かった」と感謝する声も多い。
- 話をしたりして、妻がリラックスした気分で過ごせるようにしよう。
- 立ち会い出産をしなくても、分べん待機室(陣痛室)などで夫が妻に付き添うことができる病産院はかなりある。分べん室に入るまでの長い時間、妻を励まし支える役割はとても大切だ。
二人で力をあわせて出産を乗り切ろう!

第3期 (胎盤が出るまで)
5~30分

第2期 (全開大から出産まで)
初産婦 2~3時間 経産婦 1~1.5時間



後産



誕生



発露 (もう赤ちゃんの頭はひっこまなくなる)

● 赤ちゃんと対面

● しばらく安静にしてから、病室へ移動

- 分べん室に移動する。
- 助産師や医師の指示に従い、いきみを開始する。
- 指示があつたらいきみをやめて、浅く早い短促呼吸を行う。

● まず、妻に出産の苦勞への感謝の言葉をたっぷりかけよう。これがあるとないとでは大違いらしい。

● 立ち会い出産をしない場合、分べん室の外で待つことになる。分べん室に入る妻を心をこめた言葉で激励しよう。

● 立ち会い出産をする場合、夫は妻に寄り添って励ますことになる。

● 指示どおりに呼吸法やいきみができるよう、うまく妻をリードしよう。

(0歳) 赤ちゃんへのアプローチは「話しかけ」から。まず声を覚えてもらおう。次に「抱っこ」の要領をつかんだら、おもつ替え、ミルク、沐浴に挑戦。この頃からの積極的なはたらきかけが、のちのちの父子関係にも大きな影響をおよぼす。

0歳

年月日	年月日	産後8週程度 (産休期間終了)	年月日	年月日	年月日	生後14日以内	年月日	年月日	年月日	(入院中)
	3〜4か月児健康診査		新生児訪問			出生届を提出	退院 (通常1週間程度)			先天性代謝異常等検査 健康保険の手続き

実際の日付
主な保健サービス・届け出

子供の発達の目安

夫・父親の心得



0か月 ほとんど寝ている
目はぼんやり見えている

1か月 (散歩をはじめ)

2か月 人の顔をじっと見る
大きな音に反応する
にっこり笑う
指をしゃぶる

3か月 首がすわる

4か月 ガラガラを握る
あやすと笑う

子供の発達には一喜一憂させられるもの。
しかし、発達には個人差があるので、平均より多少遅くても心配しないで「成長の速度もこの子の個性だ」と受けとめ、他の子供と比較しない方がいい。

- 出産後の妻は、ホルモンのバランスが崩れ、「マタニティブルー」と呼ばれる心身が不安定な状態になりやすい。そこへおっぱいだ、おもつだと疲れが重なり、ちよつとしたことが気が障ってイライラしたり、涙ぐんだり、育児に自信が持てなくなったり。こんな時は「しっかりとしろ」「君は母親だろう」などのきつい言葉はタブー。やさしく、リラククスさせる言葉と態度で支えてあげよう。
- 母体が元の状態に戻るまで、6〜8週間位かかる。それまでは十分な休養がとれるように、家事は夫や家族が分担を。有料の家事サービスを頼むという手もある。
- いつも赤ちゃんと一緒にいて世話をする生活は、どんなに子供をかわいいと思っている人でもストレスを感じるものだ。できるだけ早く帰宅して育児や家事を手伝い、妻の話をよく聞いて相談にのろう。

- 自宅に戻った妻に早速掃除をさせるようなことはしたくないもの。きれいに掃除をして妻と子供を迎えたい。他にも、入院中の妻のバジャマなどの洗濯、ベビー用品のレンタルの手配など。
- 退院の日は、なにかと忙しい。「退院時に付き添いがなく、自分一人で入院費の精算や荷物整理をすることに。慣れない赤ちゃんを抱えて、重い荷物を持つての帰り道は寂しかった」という妻の声も。ぜひ付き添ってあげよう。

父親の雑学
「出生届の出し方」

出生届の届出人は、原則として父または母親。届出書に医師・助産師の署名・押印をもらって、本籍地・住所地・出生地のいずれかの区市町村役所の戸籍課へ提出。母子健康手帳と印鑑を持参。必ず14日以内に。

●空欄に、「はじめて……した日」など記入しておく、あとで記念になる

0 歳

年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
				9 ~ 10 か 月 児 健 康 診 査				6 ~ 7 か 月 児 健 康 診 査			

12
か
月

11
か
月

10
か
月

9
か
月

8
か
月

7
か
月

6
か
月

5
か
月



絵本をめくるようにする



ハイハイをする
支えと立つ

歯が生えはじめる
イナイイナイバアを
喜ぶ
おすわりができる

寝返りをする
声をたてて笑う
(離乳食をはじめめる)
アア、オオと話しかける

声の方に顔を向ける

- 性生活は、産後6~8週頃から可能だが、**妊娠する可能性**があることをお忘れなく。
1回目の生理がまだでも、排卵はその前に起こるので、妊娠可能。「おっぱいをあげている間は妊娠しない」という俗説は誤り。次の子供をいつ欲しいのか、二人で話し合って決めよう。
- なんでも口に入れるのでタバコの誤飲などに十分注意を。
- 赤ちゃんは離乳食を思うように食べてくれない。「べーっ」と出されても怒りをぐっとこらえて根気よく。
- 夜泣きが続く本当につらい。しかし「何とかしてくれよ」なんて言うてはいけない。**妻だって困っているのだ**。暑すぎないか、散歩が不足してないか、早く寝すぎでないか、などいろいろ試してみてもなおらないときは、**夫婦交代で相手をして**何とか乗り切ろう。
- ハイハイの期間が短く、すぐにつかまり立ちする子が増えているが、**十分ハイハイできるようにしてあげたい**。部屋の家具を片づけて、**スペースを確保**してあげよう。
- 休日には、赤ちゃんを散歩に連れ出したり、赤ちゃんと留守番をして、妻にも自由時間をもってもらう。かわればかわるほど赤ちゃんはパパが大好きになつていくから大丈夫。妻には、**リフレッシュ**してゆとりをもつて育児をしてもらおう。その方が赤ちゃんのためにもなる。**親、夫婦、個人一お互いに三つの時間を尊重できるパートナー関係を築いて**いきたい。

父親の雑学
「子供の認知」

法律上の結婚をせずに子供を生んだときは、母の戸籍に入れることになる。その後父親が「認知届」を出すと、生まれたときにさかのぼって親子の関係が生じることになる。認知は妊娠中からでもできる。認知された子供は、家庭裁判所に申し立てて、父親の戸籍に入ることもできる。認知後に法律上の結婚をしたときも同様。








6 歳 ←						1 歳				
年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
小学校入学			3歳児健康診査					1歳6か月児健康診査		1歳誕生日

実際の日付

主な保健サービス届け出

子供の発達の目安

夫・父親の心得

6歳	5歳	4歳	3歳	2歳	1歳半	1歳
左右が分かる	思ったものを絵で表現する	直線や丸を書く ごっこ遊びをする ひとりでおしっこができる	スプーンを使って食べる ひとりで階段が登れる 直線や丸を書く ごっこ遊びをする	何にでも「イヤ！」を連発 「ワンワン来た」など2語の文が言える	ころばないで歩く ひとのマネをする ママ、パパなど意味のある言葉を言う	つたい歩きをする 名前を呼ぶと振り向く 「おいで」「ちょうだい」などがわかる バイバイをする 後追いをする
						

- 父親に遊んでもらうことは子供にとって大きな楽しみだ。背中にして「お馬バカバカ」「あるいは「暴れ馬」「高い高い」してから急にしゃがむというような動きを喜び子供が多いようだ。気に入ると同じことをイヤというほど繰り返し要求してくるが、父親として、**点の稼ぎどころ**とも言えるから、しっかり遊んであげよう。
- 店で子供のおもちゃをあれこれ選ぶのも楽しいものだ。市販のおもちゃだけでなく、台所用品とかお菓子の空き箱とか、くしゃくしゃに丸めた新聞紙とか、大人から見るとつまらないものが、子供にとっては面白かったり大事だったりする。身近なもので、手作りのおもちゃを作ってみるのもいい。
- 2歳を過ぎたころから、自分の世界が確立してきて、**なんでも自分でやりたい**気持ちが強くなる。それが思いどおりにならないと、泣く、わめく、転がつて手足をバタバタさせるなど大騒ぎ。この頃は、**我慢したりあきらめたりということがまだ難しい**。子供の自発性を尊重しながら、根気よく、**していいこと、悪いことの判断を養ったり、生活習慣を身につけさせて**。
- むかしながらのピアノ、水泳といった**おけいこ**ことから、有名幼稚園・小学校の「お受験」のための**幼児教室**まで、教育産業が花ざかりだ。子供が楽しみながら学べるようなものであっても、その成果を親が期待し過ぎるといわれている。親の方が夢中になってしまうことがあるが、**子供の気持ちをよく考えて**。

父親の雑学 「子供の祝いごと」

子供の誕生や成長を祝う古くからのしきたりは次のようなものの他、「初節句」「七五三」などがある。形式にこだわらず、自分たちの流儀で祝うのもまた楽しい。

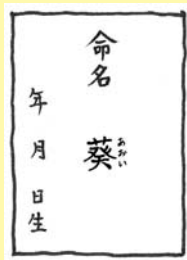
●お宮参り●

生後1か月頃、地元の神社に氏子入りするあいさつとして伝えられている。現在では日にちにはこだわらず、天気のよい日を選んで、健やかな成長を願ってお参りすることが多い。



●お七夜●

生後7日目に、半紙などに子供の名前を書いて床の間、神棚、ベビーベッドの近くなどに飾って祝う。



●帯祝い●

犬のお産が軽いのにあやかって、妊娠5か月目の戌（イヌ）の日に安産の神様にお参りし、さらしの腹帯を巻いて祝う。



●お食い初め●

生後100日目に、一生食べ物に困らないようにという願いを込め、食べる真似をさせる。ちょうど離乳食を始めるころなので、特別なお料理ではなく、おかゆなどでもよい。



●内祝い●

お宮参りの頃までに、出産のお祝いを頂いた方に子供の名前でお礼の品を贈る。



父親の雑学 「予防接種」

1994年10月に予防接種法が改正され、予防接種は「接種義務」が「接種努力義務」になったため、受けるかどうかの最終判断は親にゆだねられるようになった。予防接種を受けるときは、事前に区市町村から配られるパンフレットをよく読んで理解しておこう。気になることがあればかかりつけの医師や区市町村に相談を。