



上田市

パパ 応援ハンドブック



ママの妊娠からお子さんが1歳位までのあいだ
パパの子育てを応援する内容をまとめました。



	ページ
1 妊娠届時にお渡ししているもの	… 1
2 妊娠中の期間を通してパパにできること	… 2
3 ママの妊娠中に考えたい育児のこと、仕事のこと	… 4
4 出生届時にお渡ししているもの	… 5
5 出産前後パパができること	… 6
6 子育てでたいせつなこと	… 8
7 子育て期間を通してパパにできること	… 10
8 お子さんの事故は親の気配りで防げます	… 12
9 身近な相談窓口 ～子育て支援コーディネーター～	… 13



1、妊娠届時にお渡ししているもの

ママと一緒に確認して利用をしましょう！！

①母子健康手帳（乳幼児健診や予防接種などお子さんの成長を記録していく大事な手帳です。大切に管理をしましょう。）



②妊婦一般健康診査受診票（妊婦健診を公費で受けられます。受診票は県内の産婦人科医療機関であればどこでも使用することができます。）

③産婦健康診査受診票（産後2週間と産後1か月の健診の補助券です。）

④新生児聴覚検査受検票（生後3日目頃のお子さんの聴覚検査の補助券です。）

⑤1か月児健康診査受診票（生後1カ月頃のお子さんの健診の補助券です。）

⑥妊婦歯科検診受診券（妊娠期間中に1回利用することができます。5か月～7か月までの安定期に受診することをお勧めします。）



⑦ながの子育て家庭優待パスポート（第1子妊娠時）

（協賛店舗で買い物などの際にカードを提示することで、割引などのサービスが受けられます。）

⑧子育て応援ハンドブック（上田市の子育てに関する情報をまとめたものです。状況に応じた相談先、手続きや届出先のほか、子育て関連施設の紹介やマップも掲載しています。）



※②～⑤は県外で受診の場合は出産後に償還払いとなります。

2、妊娠中の期間を通してパパができること

- ＊ ママのおなかに赤ちゃんが宿ったときからパパの子育ても始まります。
- ＊ 「ふたりで育てる」意識を持ち、親になる準備をしましょう。
- ＊ 赤ちゃんの発育に応じてママの身体と心は大きく変化していきます。
ママが健康で安心して過ごせるようにサポートをしましょう。



① 妊娠を喜び赤ちゃんに関心をもちましょう



妊婦健診の結果をいっしょに確認し、母子健康手帳やエコー写真を見て
赤ちゃんの変化や成長をママと共有しましょう。
おなかに触れたり、赤ちゃんに話しかけたりしましょう。



② 妊娠・出産について情報を収集し、学習をしましょう

病院の両親学級や市のうぶ声学級の沐浴体験に参加しましょう。

パパも学習して、これからのことを夫婦で相談しましょう。

妊婦さんのことで心配なことがあれば、母子保健コーディネーターによる相談もできます。

電話でも来所でもOKです。来所の場合は事前にお電話ください。



母子保健コーディネーター 75-6676



③ ママの体調を気遣い、いたわり励まし、精神的にサポートをしましょう



自分でできることは自分でしましょう。(ゴミ出し、お風呂・部屋の掃除、食事の準備・片付け、洗濯など)

勤務時間が終わったらできるだけ早く帰宅をしましょう。

ママが何をしてもらおうと助かるのか具体的に相談をしましょう。

上のお子さんがある場合は上の子の日常生活を把握し、ママの育児負担を減らしましょう。

④ ママと赤ちゃんの健康管理・環境に配慮をしましょう

生活リズムを整えましょう。

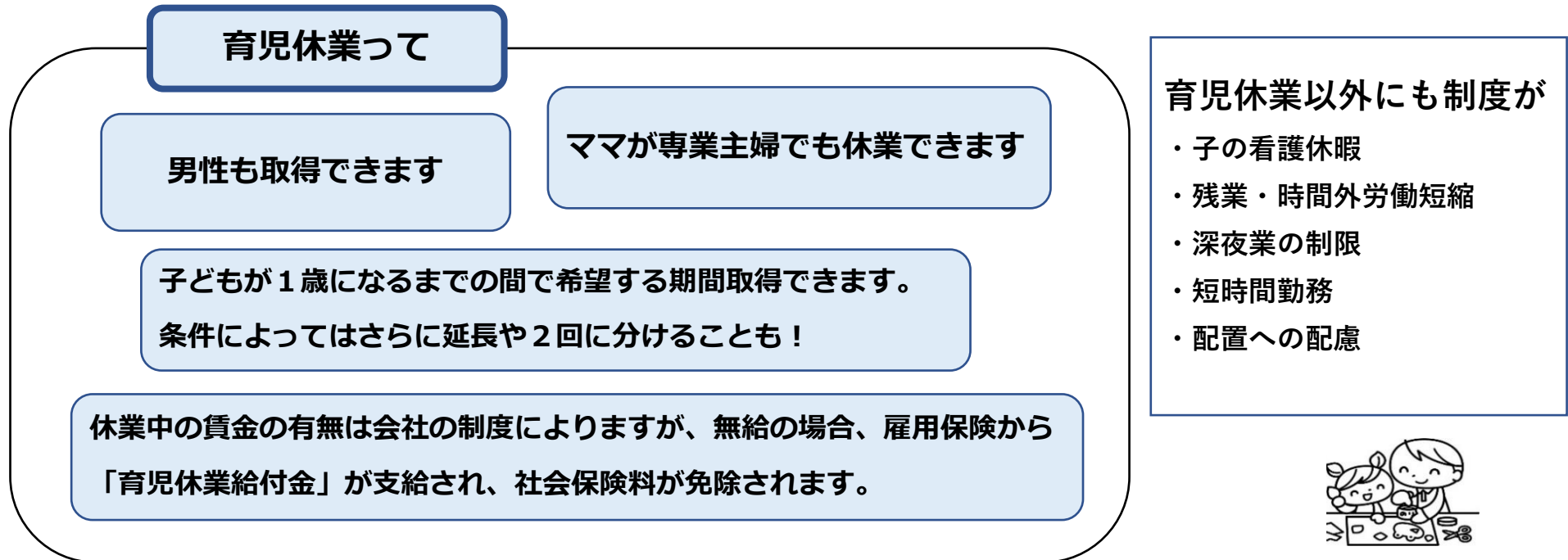
ママが食事・栄養や睡眠が十分にとれるようにしましょう。

ママもパパもお酒やたばこを摂取しないよう気を配りましょう。



3、ママの妊娠中に考えたい育児のこと、仕事のこと

子育て中のパパは働き盛り、「子育てしたい」けど「仕事は休めない」「長期休みを取れる雰囲気ではない」「収入が減ってしまう…」とあきらめてしまわずに、子育てに関われる制度を知って、お勤め先に相談してみましょう！



- ・上にお子さんがある場合、いつからママが復職するかなど、家庭の事情に合わせてタイミングと期間を考えてみましょう。
- ・休業中の生活をイメージして、パパとママの役割を話し合い、この時期しかない子育てを通して、家庭や仕事に対しての意識を変える機会にしましょう。

4、出生届時にお渡ししているもの



・子どもノート

お子さんの成長・発達・栄養について月齢ごとにまとめてあります。



・子どもの急な病気・けが、困ったときのガイドブック

病院受診のタイミングや小児科初期救急センターの利用方法が書かれています。



・3歳までの乳幼児健診問診票



5、出産前後パパができること

☺ 出産前

☺ 入院の準備、お産の進み方、どのタイミングで病院に行くか、緊急の時はどうするか、確認しておきましょう。

☺ ママの入院中の家のことや上のお子さんの面倒を誰に頼むかを決めて、お願いをしておきましょう。

☺ 上の子に弟、妹が生まれる喜びを共有できるように話をしておきましょう。

☺ 出産後

☺ 出産後の手続きや届出。

☺ 生まれた喜びを分かち合い、ねぎらいの言葉と感謝の気持ちを伝えましょう。

☺ ママの心と身体の疲労を理解し、ママに寄り添い心の安定をはかりましょう。



☺ ママの心と体の疲労の理解を

◆ 妊娠・出産にともない、ホルモンのバランスが急激に変化をするのでママの心や身体に不調が現れる場合があります。そんな時はママの変化に気づき、ママが休養できるようにしましょう。

◆ なるべく一人にはしないようにして、笑顔で話を聞きましょう。

◆ 子育ての心配事や気になる事を共有し、生後1か月を無事に過ごせた事を一緒に喜びましょう。

😊パパや身近な人に知っておいてほしいママのこと



気分がしずみわけもなく涙が出る。
不安になり眠れない。
食欲がない（またはありすぎる）。
頭痛がする。
身体がだるくてやる気が起きない。
などの症状。



「マタニティ・ブルー」
は、
出産直後2日～2週間の間
におこり、10日ほどで自
然におさまるのが特徴。

不安な気持ちを聞きましょう。
女性ホルモンのバランスが戻
り、赤ちゃんとの生活に慣れ
てくると自然におさまります。



この気持ちが長く続くと

😊ほとんど一日中気分が沈む、赤ちゃんが可愛くない、赤ちゃんの世話ができないなどの症状が
長く続くのは心の病気の「産後うつ」かもしれません。

ママ自身が不調に気づくのは難しいので、パパがママの変化に気づき、見逃さないようにしましょう。

「産後うつかも！」と感じた場合は出産した病院や市の保健師に相談しましょう。



上田市子育て110番 23-4444（相談専用電話）



母子保健コーディネーター 75-6676

6、子育てでたいせつなこと

☆毎日の子育てで心掛けたいこと

★生活リズムを整えましょう。

★朝起きて、朝日を浴び
ましょう。体内時計が
リセットされます。



★寝るときは明かりを消して
静かにゆっくりとやすま
しょう。寝ている間に成長
ホルモンが出ます。

★満1か月をすぎたころから、窓を
開けて新鮮な空気を入れたり、
赤ちゃんを抱いてベランダに出る
など外気になれていきましょう。



😊赤ちゃんは泣いて自分の思
いを伝えようとします。
赤ちゃんの表情や動きを見ま
しょう。視線を合わせて声を
かけ、それでも泣き止まない
ときは、抱っこしてあげま
しょう。



😊赤ちゃんが「あ～、ば～」
などと声を出したとき、
赤ちゃんのまねをして赤ちゃん
との楽しい時間を持ちましょう。



😊子どもがおいしそうな表情をし
ていたら「おいしいね」、おむつ
替えをして「気持ちいいね」など
と自然に話しかけるようにしま
しょう。



♥「いないいないば」などのあやしあそびや「くすぐりっこ」「たかいたかい」などのふれあいあそび
は人とのコミュニケーションの楽しさを知る機会になります。

♥視線を合わせてスキンシップを楽しみましょう。

♪ 一本橋こちょこちょ ♪

いっぽんばしこちょこちょ（人差し指で手のひらをさする）

すべって（手のひらの上をすべらせる）

たたいて（軽くたたく）

つねって（軽くつねる）

かいだんのぼって（手のひらから腕へ2本指でたどっていく）

こちょこちょ（最後はくすぐる）



♪ ちょち、ちょち、あわわ！ ♪

ちょちちょち（子どもの手を手のひらにのせる）

あわわ（口に当てる）

かいぐりかいぐり（かいぐりをする）

とつとのめ（人差し指で手のひらを指す）

おつむてんてん（手で頭に触れる）

ひじポンポン（ひじをたたく）

♥短い時間でも絵本を読んであげよう。

語りかけられたり、読んでもらうことでお子さんは安心し、絵本の中での体験や経験で広い世界を知ることができます。

上田市では、ブックスタート事業として、赤ちゃんに絵本をプレゼントをしています。



7、子育て期間を通してパパにできること



☆ママと話し合って、家事・育児を分担しましょう。

「手伝う」ではなく「共に」という気持ちで、同じ方向を向いて子育てできるようにママと話をしましょう。入園のタイミングや園選びをママと一緒に考えてみましょう。



☆子育てを一人で抱え込まないで周りの力を借りたり、相談したりして不安を取り除けるようにしましょう。

- ・ファミリー・サポート…保育園・幼稚園・学童保育等の送迎や提供会員宅、自宅、子育てひろば・子育て支援センターなどでの預かり。
- ・一時預かり…保護者の出産・病気・ケガ・介護・就労・リフレッシュなどのときに。
- ・病児保育…お子さんが病気で集団保育には不安があっても、仕事の都合等で看護できないとき。
- ・ショートステイ…保護者の出産・病気・ケガ・介護・就労などにより、家庭における養育が一時的に困難な状況のとき。

「預けられる」などの支援がありますのでご相談ください。パパも疲れないようにしましょう。

☆お子さんの成長や発達をほかの子と比べない。

ネットの情報や育児書にこだわらず、その子の成長を見守りましょう。

お子さんが出来たこと頑張ったことを目を見て褒めてあげましょう。そして、一緒に喜びましょう。



しつけ？体罰？虐待？

わけもわからず泣き止まない、ダメというものに手を出す。
イライラしてつい叩いたり怒鳴ったりしたくなることもあるかもしれません。
必要なことを伝えたい、教えたいという気持ちは親として当たり前。
でも、子どもに苦痛や不快感を与える行為はすべて体罰・虐待になってしまいます。



こんなことしていませんか？

- ・泣き止まないで長時間放置していた。
- ・何度注意してもいうことをきかなかった
ので叩いた。
- ・子どもの前で夫婦喧嘩。

すべて体罰・虐待です！

工夫のポイント

- ・自分自身に時間や心に余裕がないときは、深呼吸をして5秒数える、など自分なりの対処法を見つけましょう。
- ・ママが感情的になっているときは、子どもから離して落ち着かせてあげましょう。
- ・危ないもの、触ってはいけないものは子どもが届かないようにして、叱らないでよい環境づくりをしよう。
- ・できないことを責めず、できていることを具体的に褒めましょう。
- ・子どもの年齢や成長・発達によってできることとできないことがあることを理解しよう。言われていることが理解できないこともあります。



困ったときは家庭で抱えず相談しよう

・健康推進課の保健師・看護師などがお受けする
相談専用電話0268-23-4444（ふさがずよしよし）
平日9時から16時

・子育て・子育て支援課の相談員が子育てや夫婦
関係の問題などの相談をお聞きします
0268-23-2000 平日9時から16時

・すぐに近くの児童相談所に相談できる全国共通の
相談電話、189（いちはやく）24時間受付

8、お子さんの事故は親の気配りで防げます

睡眠中の窒息事故

うつぶせ寝で顔が柔らかい布団に埋もれてしまったり、掛布団やおもちゃで窒息の恐れがあります。

寝具は硬めなものを使用しましょう。
1歳までは仰向けにして寝かせましょう。ベッド柵とマットレスの間にすき間がないようにしましょう。



浴室での事故

子どもだけで浴室に入れないようにロックをしましょう。入浴中は、大人の洗髪中や着替え中なども目を離したすきに溺れてしまうことがありますので、短時間でも目を離さないようにし、入浴後は浴槽のお湯は抜いておきましょう。



階段からの転落や転倒

ハイハイをするようになると階段からの転落が起きる恐れがあるので注意。階段や玄関などの段差があるところに赤ちゃんが一人で行けないようにしましょう。



タバコや薬、化粧品などの誤飲

赤ちゃんは手に持ったものは何でも口に入れてしまいます。タバコ・ボタン・電池・小銭などの直径3.9cm以下の小さなものは赤ちゃんの誤飲のおそれがあります。手の届かないところに置きましょう。



ここに書かれていないことも、まだまだたくさんあります。もしも事故が起きてしまったとき、慌ててパニックにならないように簡単な応急手当やかかりつけの医者・緊急連絡先を確認しすぐ分かるようにしておきましょう。



9、身近な相談窓口

～ 子育て支援コーディネーター ～

何か困ったことや不安なこと、どこに相談したら良いか分からない時は、子育て支援コーディネーターにお話してください。それぞれの担当にお繋ぎいたします。

地域の子育て支援事業の利用にあたっての相談や、情報を提供します。お気軽にお声かけ下さい。

開設日	月曜日から金曜日 ※祝祭日を除く
時 間	午前9時から午後4時まで
場 所	中央子育て支援センター にじいろひろば
電話番号	0268-75-2416

