

お父さんのための
子育て応援手帳

Father's Note



鳥取県

contents

お父さんのための 子育て 応援手帳

- P.02 はじめに
- P.03 新人パパのためのまずはやってみよう! イクメン早わかり表
- P.05 妊娠初期～中期
- P.07 妊娠後期～出産
- P.09 これは知っておきたいパパのママ知識
とっとり子育て応援ガイドブック
- P.10 赤ちゃんの祝い事
とっとり子育て応援パスポート
- P.11 ワーク・ライフ・バランスとイクメンの関係
育児休業法の概要について
- P.12 子育て王国とっとりサイト
毎月19日はとっとり育児の日
- P.13 出産～1か月
- P.15 2～3か月
- P.17 4～6か月
- P.19 7～9か月
- P.21 10～11か月
- P.23 1歳
- P.25 2歳
- P.27 3歳
- P.29 4歳
- P.31 5歳
- P.33 6歳
- P.34 とっとり子育てガイド
- P.35 先輩パパの育児体験談
- P.36 ママがパパにしてもらって嬉しかったこと

はじめに

パパになられる方へ

お子さんを持たれるお父さん。
わが子の誕生を今か今かと待ちわびていることと思います。
これから生まれくるわが子の育児の仕方や接し方など、
子育てに対しての不安も大きいお父さんたちのために作られたのが、
この「子育て応援手帳」です。
子育てを経験している先輩パパ、ママからのアドバイスを盛り込み、
妊娠・出産から小学校就学前まで、
お子さんの成長過程に合わせたページ構成で、
お父さんの育児参加をわかりやすくサポートします。
キーワードは「まずはやってみよう!」です。
本書を小脇に抱え、「いざ、育児へ」と第一歩を踏み出しましょう。



イクメン仮面とは…?

- ここ子育て王国鳥取県で、既に育児の経験がある先輩パパである。
- 先輩パパがイクメン仮面に扮し、これまでの育児経験を生かして、これから育児に積極的に取り組んでいこうとする新米パパたちをサポートしていく。

新人パパのための まずはやってみよう! 早わかり表

イクメン

妊娠した瞬間から「ママ」になったことを実感する女性とは違い、男性は子どもが生まれてからしばらくしないと「パパ」の実感が出てこないこともありがちです。意識の違いからママに負担をかけてしまわないよう、妊娠がわかったら進んで準備をはじめましょう。妊娠中から子どもの成長を感じることでパパの子育て意識は大きくなります。「手伝う」のではなく、愛する子どもを「共に育てる」気持ちが大切です!!
※成長には個人差があるので目安にしてください。



P5
ママの身体を
いたわろう

● つわり

● 安定期

● 帯祝い

● 胎動を始める

● お腹が大きくなる

P7
ひとりの家事が
できるようにしておこう

● お七夜、命名式

● お宮参り

● 疲労がたまりやすい

P17
赤ちゃん
と一緒に遊ぼう

● お食い初め



P21
夜泣きにつきあおう

● 育児に慣れる

● 二升餅



● 七五三



P27
しつけや
社会ルールを教えよう

● 七五三



妊娠

初期

中期

後期

出産

1か月

2~3か月

4~6か月

7~9か月

10~11か月

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

● おとうさんのための
子育て応援手帳交付

P5
ママの側で
タバコを吸わない
ようにしましょう

P7
ベビー用品を
準備をしよう

P9
◎出産に関する
手続関係

◎出生届
◎健康保険に加入
◎児童手当の申請
◎出産育児一時金などの申請

P13
ママの支えに
なろう

● 1か月健康診査
● 3か月健康診査

P19
赤ちゃんに
絵本を読もう



● 初めての誕生日
● 1歳6か月健康診査

● 3歳健康診査



● 入園(3年保育)

● 5歳健康診査

● 卒園式
● 入学式

P31
ママと2人きりの
時間も大切にしよう



妊娠初期 ～中期

妊娠

初期

中期

後期

出産

1か月

2～3か月

4～6か月

7～9か月

10～11か月

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

パパの**まずは**やってみよう!



Step1 職場の人に 知らせておこう!

出産前後に休み場合などには上司や周囲の理解と協力が必要になります。

安定期に入ったら、赤ちゃんが産まれることを職場に報告しましょう。

Step3 ママの側でタバコを 吸わないようにしましょう!

ママのためにも赤ちゃんのためにもタバコは良くありません。

タバコの煙に含まれるニコチンには血管を収縮させる作用があり、胎盤に流れる血液の量が減ってしまいますし、一酸化炭素は血液中の酸素や栄養を不足させることもあります。

※赤ちゃんは、ママの胎盤を通して栄養をもらっています。



Step2 ママの身体を いたわろう

つわりで辛い時期です。なるべく早く帰宅してママの側にいてあげましょう。

横になっていても、なまけているなどとは言ってはいけません。料理のにおいだけで気分がわるくなることもあるので、そんな時は外食したり、食事を買ってきたり、自分で準備しましょう。

また、妊娠初期は流産しやすい時期です。ママが家事を今まで通りに頑張ろうとしても無理させないようパパが率先して行いましょう。



赤ちゃんの様子

妊娠3か月(8～11週)の目安

身長:約9cm/体重:約30g

- 体は3頭身で赤ちゃんらしい姿へ成長しています。
- 心臓が動き出します。超音波でちょっと動くのがわかります。

妊娠5か月(16～19週)の目安

身長:約25cm/体重:約300g

- 聴診器でも心音が聞こえるようになります。
- 髪や眉毛、産毛も生えてきて、手足の指には爪も生えます。
- 自由に動き回り、ママは胎動を感じるようになります。
- 神経が発達し視覚、聴覚、味覚など五感が発達してきます。

ママの様子

妊娠3か月頃

- 体内のホルモンバランス変化によってつわりなどが始まり、生活環境や精神的な影響を受けやすく、心も体も不安定になります。
- 5～6か月頃になると胎動を感じ始めます。動いているときは、パパがおなかに手を当ててもわかるようになります。もう耳も聞こえるので、パパも話しかけて声を聞かせてあげましょう。
- 妊娠中のsexは、怖がってむやみに避けることはありませんが、妊娠初期や妊娠末期は控えめにしましょう。

パパにできること

今までとは違うんだと理解しましょう。体調の変化やしてほいことなど話をしっかり聞いてサポートしましょう。

つわりって…?



妊娠によるホルモン分泌の変化や体質、妊娠に対する不安感などで起こるもので、妊娠5週ごろから始まり、だいたい12～13週(4か月)ごろには楽になっていくようです。症状は、胸のムカつき、吐き気、食欲不振、においに敏感になるなど様々です。嘔吐が続いて脱水が心配なときは、早めに主治医に相談しましょう。

妊娠の喜びと不安の間で心が揺れて、気持ちが不安定になりやすい時期です。「つわりなんて病気じゃないのに」という、家族の無理な態度はママのストレスになります!

パパが残す
お腹の
赤ちゃんにひと言!

妊娠後期 ～出産

パパの**まずは**やってみよう!

Step1 ベビー用品を準備しよう!

ベビーカーやベビーベッド、チャイルドシートなど大きい物を用意する時期です。

重い荷物を持たせないようにママと一緒に買い物に行きましょう。

チャイルドシートはママと赤ちゃんの退院までに車に付けておきましょう。

絶対に必要 チャイルドシートの準備も忘れずに!

道路交通法では6歳未満の子どもはチャイルドシートに乗せることが義務付けられています!いつ起こるかかわらない事故、普通のシートベルトでは首にかかった体が抜けてしまいます。泣くからといって抱っこなどもつてのほかです。赤ちゃんが叩きつけられてしまいます。キチンと取り付けられていない場合も同じです。説明書をしっかり読んで確実に取付けましょう。パパの腕の見せ所です。

鳥取県交通安全協会各地区協会が無料貸出ししています。(会員に限ります)
<http://tottori-ankyo.jp/activity>

妊娠 初期 中期 後期 出産 1か月 2～3か月 4～6か月 7～9か月 10～11か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳



Step2 赤ちゃんの誕生を楽しみにしている事をママに伝えよう!

初めての出産でママも不安がいっぱいです。パパの気持ちを伝えてママを安心させてあげましょう。

おなかの赤ちゃんにもたくさん話しかけましょう。

7か月頃からはママのおなかの中でパパの声もちゃんと聞こえていますよ!

Step3 ひととりの家事ができるようにしておこう!

ママが安心して出産に望めるように、ひと通りの家事を教わっておきましょう。

日用品の場所や、ゴミ収集日なども聞いておきましょう。上の子どもがいる場合は、保育所・幼稚園の準備、持ち物、習い事などを確認しておきましょう。

※この時期になると出産はいつ起きるかかわりません。

入院出産セットの確認も夫婦で話し合い

バッグなどに準備しておきましょう。

ママだけの物でなく退院時に

赤ちゃんに必要なものもあります。

産院で準備されるものもありますし

準備物リストももらえますので確認しましょう。



赤ちゃんの様子

妊娠7か月の目安

身長:約35cm/体重:約1,000g

- お腹の中で手足を伸ばしたときに、ママは胎動を感じるようになります。
- 超音波で性別が確認できるのもこの頃です。

妊娠8か月の目安

身長:約40cm/体重:約1,600g

- 内蔵や手足の器官がほぼ完成します。動き回っていた赤ちゃんも大きくなり、多くの赤ちゃんは頭を下にした姿勢で安寝します。

妊娠9～10か月の目安

身長:約45～50cm
体重:約2,400g～3,000g

- 超音波ではわかりにくいけれど、脂肪がついて少しふっくらとし、表情が出てきます。もうすっかり赤ちゃんです。



ママの様子

妊娠7か月頃

- 足にむくみや静脈瘤が出やすくなります。妊娠線があらわれることも。

妊娠9～10か月頃

- 胃がもたれたり、動悸や息切れがしたり、精神的な不安が強くなることもあります。「赤ちゃんは元気に生まれるか」「平日は自分1人で赤ちゃんの世話をできるか」など、心配事はつきません。

パパにできること

- パパはママの話にしっかりと耳を傾けましょう。
- 立ち会い分娩を希望する場合は早めに伝えましょう。
- 両親教室がある場合には、ぜひ夫婦2人で参加しましょう。

※両親教室(両親学級)とは
病産院、各市区町村の保健所や母子健康センターで行われるもので、お産の流れ・妊娠体操や呼吸法の実技・栄養指導・新生児の沐浴指導などを学べます。

【ママが嬉しかった事】

- ・「ありがとう」と、感謝の言葉をもらい嬉しかった。
- ・「産んでくれてありがとう」と言ってもらった。
- ・「ありがとう」と泣いてくれた。
- ・腰をさすったり、飲み物を飲ませてくれて励ましてくれた。
- ・出産に立ち会ってくれた。



パパが残す お腹の赤ちゃんにひと言!

これは知っておきたいパパのママ知識 出産後の手続き

赤ちゃんが誕生すると、たくさんの手続きが必要です。2週間以内に必要な手続きもあり、出産で体調が戻っていなかったり里帰りしているママもいるため、パパが頑張ると、ママは大助かりです。

●出生届

赤ちゃんが生まれた日を含めて14日以内に、出生届を提出します。手続きは、親の居住地、親の本籍地、赤ちゃんの出生地のいずれかの役所でを行います。出生届の用紙は役場だけでなく医療機関でもらえます。出生届の出生証明書は医師か助産師に記入してもらい、母子手帳、印鑑を持参します。

●子の健康保険

出来るだけ早めに勤務先の健康保険窓口で手続きをします。

国民健康保険の場合は、お住まいの各市町村の役所で手続きを行います。

●子の医療費助成

子どもの医療費を助成してもらえます。健康保険加入後にお住まいの各市町村の役所で手続きを行います。

●児童手当の申請

中学校修了前(15才到達後の年度末)までの子どもを養育している人に支給されます。支給を受けるには、各市町村へ申請し、市町村長の認定を受ける必要があります(公務員は各職場へ)。支給は、原則として、年3回、4か月分ずつ支給されます。

●出産・育児一時金

妊娠、出産は病気で病院にかかる場合と違って健康保険が使えないため、全額自己負担になりますが、出産費用の一部を助成します。

健康保険および国民健康保険に加入している人がその配偶者が分娩(妊娠85日(4か月))したとき、一時金が受け取れます。勤務先の健康保険窓口で手続きをします。国民健康保険の場合はお住まいの各市町村の役所で手続きを行います。

とっとり子育て応援ガイドブック

子育てに関する情報や
お問い合わせ先がたくさん!!

とっとり子育て応援ガイドブック

検索

ダウンロード
できます!



赤ちゃんの祝い事

●帯祝い

妊娠5か月の「戌(イヌ)の日」にさらしらの腹帯を巻いて安産を祈る慣わしのことです。犬は多産でお産が軽いので、それにあやかるといふ意味があります。

●お七夜

赤ちゃんが生まれた日から数えて7日目のお祝いです。子どもの名前を書いて床の間などに飾って祝う命名式もこの日に一緒にすることもあります。

●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どもの名前でお礼の品を贈ります。

●お宮参り

生後1か月頃、健やかな成長を願って地元の社寺等にお参りします。古いしきたりでは男の子は31日目、女の子は32日目ですが、地域によっては違うところもあります。現在では日にちにはこだわらず、天気の良い日を選んで、健やかな成長を願ってお参りすることが多いようです。

●お食い初め

「箸初め」「箸ぞろえ」などともいい、一般的に生後100日目に赤ちゃんにお乳以外のものを初めて与える(まねごとをする)行事です。一生食べ物に困らないようにという願いがこめられています。

●初節句

初めて迎える「お節句」の祝いです。女の子は3月3日の桃の節句にひな人形、男の子は5月5日の端午の節句に五月人形や鯉のぼりを飾り、家族で祝うのが一般的です。

●七五三

子どもの成長に感謝し、幸せを願って地元の社寺等にお参りします。一般的に女の子は3歳と7歳、男の子は3歳と5歳の11月15日ですが、現在は、10月下旬~11月中に行われています。

●一升餅

子どもの1歳の誕生日に、風呂敷やもち袋に入れて背負わせます。「一升」と「一生」を掛けて一生食べ物に困らないようにという意味が込められています。

とっとり子育て応援パスポート

パスポートを協賛店舗に提示すると、お店独自の子育て応援サービスを受けることができます。県内在住の妊娠中の方、18歳未満のお子様をお持ちの子育て家庭へ交付されます。

例えば

- 商品等の割引
- 買い物ポイントの加算
- 粗品プレゼント
- オムツ交換や授乳場所の提供
- デザインサービサー



- 申請先 / 鳥取県福祉保健部子育て応援課
電話0857-26-7868 または市町村子育て支援担当課

ワーク・ライフ・バランスとイクメンの関係

育児をするには子どもと接する時間が必要です。まず、「仕事を早く終えて家に帰る」ということが大切になってきますが、仕事を途中で放り出して帰るわけにはいきません。そこで、企業は残業を無くす方法を取り入れ、パパは短時間・高効率で仕事を行うよう努めます。これにより、ワーク（仕事）にもライフ（家庭・地域）にもより良いシステムがでけるのです。

早く帰ったパパは積極的に楽しんで育児に関わっていきます。そのことによって心身ともにリフレッシュして、また仕事に向かえるのです。また企業の利益アップにもつながります。これが「ワーク・ライフ・バランス」と「イクメン」の理想的な関係です。

心掛けよう!



育児休業法の概要について

●育児休業制度

子どもが満1歳になるまで（保育所に入れない等の理由があれば、子どもが2歳まで、父母が両方とも休業すれば1歳2か月まで）は、母親・父親のどちらでも希望する期間を休業できる制度です。各職場の担当者を通じて事業主へ申請します。

育児休業中は無給ですが、雇用保険の被保険者であれば、1歳（保育所に入所できないなど一定の場合は2歳）に満たない子を養育するために育児休業した場合に、一定の要件を満たすと育児休業給付が支給されます。

●短時間勤務制度

事業主は、3歳未満の子を養育する労働者について、短時間勤務制度（1日6時間）を設けなければなりません。

●所定外労働の免除制度

3歳未満の子を養育する労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより所定外労働が免除されます。

●時間外労働の制限・深夜業の制限

いずれも小学校就学前まで。時間外労働1か月24時間、1年150時間が上限となっています。

●子どもの看護休暇制度

子どもが小学校就学前まで1人であれば年5日、子が2人以上であれば年10日取得できます。

いろんな制度を利用しよう!



「子育て支援の制度や施設について知りたい」「お得な情報が知りたい」という方は、役立つ情報が盛りだくさんの子育て王国とっとりサイトにアクセス!

イベント情報

鳥取県内で行われる、子育て家庭向けのイベント情報を掲載しています。

お知らせ

鳥取県から子育て家庭へ向けた、最新の情報をお知らせします。



子育て王国とっとりサイト **検索**

<http://www.kosodate-ohkoku-tottori.net/>

毎月19日は「とっとり育児の日」



鳥取県は毎月19日を「とっとり育児の日」に制定しています。あなたも身近にできることをとおして、子育て活動に参加してみませんか?

●家庭で

早めに帰宅し、家事や育児に参加する。家族そろって食事をする（家族団らん）など

●地域で

子育てサークル等の団体で相談会を開催する。子どもの見守りや声かけをする など

●企業で

定時退社や有給休暇取得を促進する日に設定する。子育て応援パスポート利用者へ特別サービスをつける など