

パパ
必見!

簡単!! 育児のヒント

イクメンの素



0歳~3歳
育児のコツ



現役パパの書き下ろし
誰にでもできる育児のヒント集!



家族に
愛されるパパ
を目指す!

楽しみながら育児の
コツをつかむ本

仕事ができれば
育児もできる!

仕事と育児の共通点

時間がなくても…

我が子のニーズって?

育児は マネジメントだ

ママと同じようにやれなくてもいい。
少しずつ、楽しみながら…

目指すは、一日一人で育児ができるパパ

僕らが
目指す
育児



「育児に関心はあるけど、仕事が忙しくて…」というパパ。

この冊子は、あまり育児に関わったことがないパパ向けに、現役パパが本音で書いた「3歳くらいまでの育児のヒント集」です。

子どもが健やかに育つためには、我が子をしっかり抱きしめ、目を見て話しかけるなど、愛情を注ぐことが大切です。

「育児は難しい」「やっぱり無理」ではなく、我が子のニーズにママはどんな工夫をし、どんな手順や技を使って対応しているのか、観察してみましょう。

そして、自分なりにアレンジする。割り切るところは割り切り、効率化するところは効率化する。他の方法があれば試してみる。

これらはふだんの仕事でも行っていますよね。育児も仕事のようにマネジメントしてみたら、意外とやりやすくなると思います。

仕事を通じて社会人として成長し、育児を通じて親として成長する。

イクメンへの道も一歩から。できることからやってみませんか。

CONTENTS

家族に愛されるパパに

- ・まずは愛する我が子の一日を知るべし! 4
- ・我が子のニーズを知るべし!／これがママの本音だ! 5
- ・これだけはやめよう パパのNG態度 6
- ・育児の悪循環を好循環に変えよう! 7
- ・同じ目線で子どもの「したい」を感じとろう! 8
- ・初心者パパが目指す一日育児／まずは半日コースで試運転 9

オムツ

- ・オムツ替えのイロハ 10

遊ぶ

- ・アッという間に時間が埋まる **外出編** 11
- ・これさえあれば安心! 外出時の持ち物 12
- ・上手にお家に帰る方法 13
- ・よくあるトラブル **外出編** 14
- ・アッという間に時間が埋まる **お家の中編** 15
- ・よくあるトラブル **お家の中編** 16

食べる

- ・すぐ出来る! ミルク 18
- ・ごはんは無理しない! 19
- ・気をつけたい食べ物はこちら! 20

歯磨き

- ・歯磨きの“技”伝授します 21

お風呂

- ・ひとりで出来る! お風呂の入り方 22
- ・その気にさせる! お風呂の入り方 23

寝る

- ・寝かしつけのコツ 24

こんな時には

- ・子どもが泣いたら **乳幼児編** 26
- ・ママがいいよ〜と泣かれたら **幼児編** 27
- ・病気?と思ったら(具合が悪くなったら) 28

その他

- ・使える!!トクトク(得々)&便利情報 29

●マークの説明

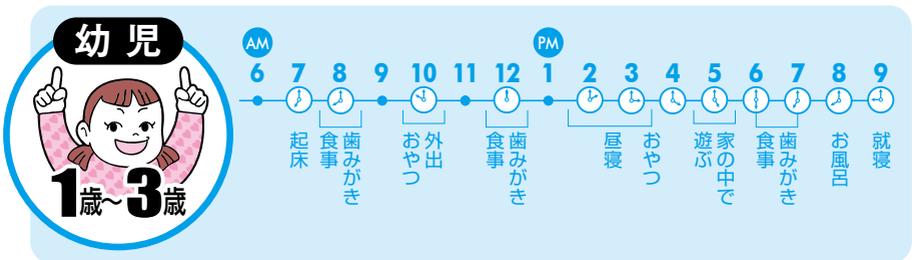


時期にあわせてマーク表示をしています。



まずは我が子の一日を知るべし!

情報収集は
マネジメントの基本だ!



家族に愛されるパパに

オムツ

遊ぶ

食べる

歯磨き

お風呂

寝る

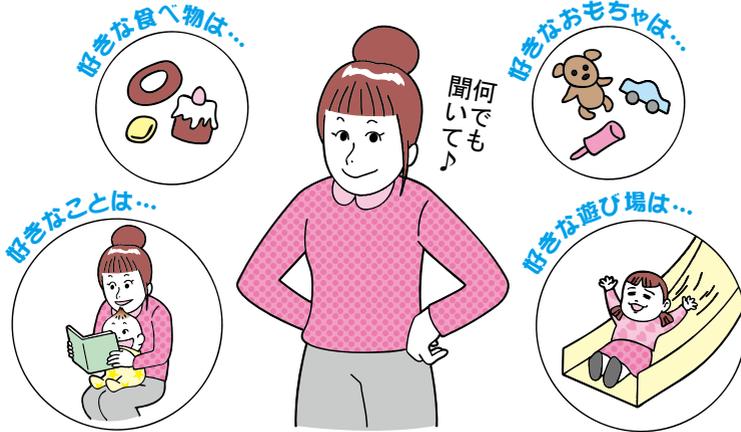
こんな時には

その他

家族に愛されるパパに

我が子のニーズを知るべし!

日頃ママがどんなふうに育児をしているか情報収集しよう。

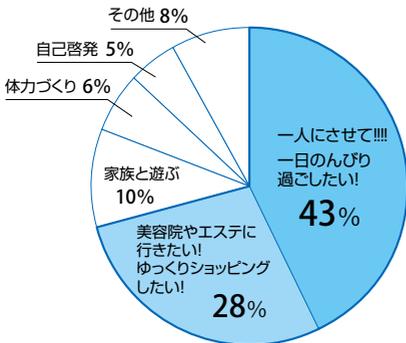


これがママの本音だ!

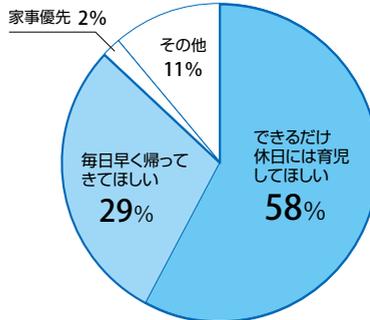
育児するのはやっぱりママ。心の中でそう思ってませんか?
でも、24時間態勢で育児することの大変さ、
仕事と育児を両立させることの難しさ、ちょっと想像してみてください。



ママが今一番やりたいこと



パパに期待すること



※データ:地域子育て支援拠点で3歳までの子どもを持つママ100人に聞きました。

これだけは
やめよう

パパのNG態度

仕事で疲れているのはわかるけど、何気ない態度がママのヒンシュクを買っていますよ。大事なのはやっぱり思いやりなんです。

土日くらい休ませてよー



無関心・・・



手伝ってあげよっか



大きな子ども



育児の悪循環を好循環に変えよう!

ふだん育児に関わっていないパパが、いきなり一日育児をしようとしても、「ママがいいよ～」と泣きじゃくられるのがオチ。

まずは子どもと関わる時間を少しずつ増やすことから始めてみよう!

悪循環

育児への関わりが少ない
子どもとうまく接することができない



育児の楽しさが
わからない

子どもが
なつかない

好循環

子どもが関わり
を求めてくる



さらに関わり
を増やす

少しずつ関わり
を増やす

できることから
やってみる

●好循環に変えるためには

Point 1

気負わなくていいんです



Point 2

子どものペースに合わせて



Point 3

ママとは仲良くしましょう

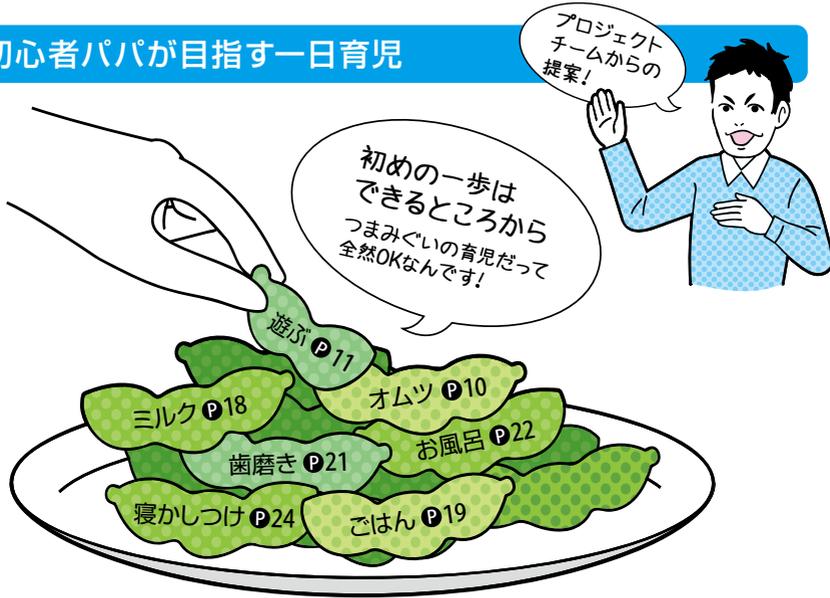


同じ目線で子どもの「したい」を感じとろう!

パパの都合に合わせて動いてほしくて、つい「〇〇しなさい」と言ってませんか。でも子どもは動かない…。同じ目線で、子どもの「〇〇したい」を感じとろう。パパのペースでなく、子どものペースに合わせてその気にさせよう。



初心者パパが目指す一日育児



Point ポイント

- ✔ オムツ替えを忘れずに
- ✔ 遊びを一生懸命
- ✔ 食事は気張らない
- ✔ お風呂は遊び
- ✔ 歯磨きは一日1回でも
- ✔ 寝かしつけは頑張りすぎず

まずは半日コースで試運転

できることが増えてきたら、まずは半日ママをフリーにさせてあげよう。
何回か半日ができたら、いよいよ一日。だんだんとステップアップしていこう!

- たとえば
こんな感じ
- 10:00 ↓ オムツ替え
 - 11:00 ↓ お出かけ
(公園、ショッピングセンターなど)
 - 12:00 ↓ 外食
(月齢により離乳食・ミルク)
 - 13:00 ↓ オムツ替え
 - 14:00 ↓ 車の中でお昼寝



オムツ替えのイロハ

オムツ替えは、育児初心者パパにとって比較的簡単で実践しやすいもの。子どものくせやコツはママが一番知っている。初めにママから情報収集を。

とにかく手際が大事

- ❗ 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。
- ❗ おしり拭きや替えのオムツは必ず事前に準備。
- ❗ 女の子の場合は前から後ろに拭くこと（バイキンが入ってしまうため）。
- ❗ うんちは健康のバロメーター。ふだんの色とニオイを知っておく。変だな?と思ったらママに報告!
- ❗ うんちはトイレに流し、おしっこはそのまま。オムツは小さくまとめて捨てる。
- ❗ 交換したら必ず手洗い。



先輩パパの失敗談

この前は畳の上で寝ながら“シャー”、今日はショッピングセンターのオムツ交換台で“シャー”。

**オムツを替えたときに
なぜか決まって“シャー”って
やられちゃうんです。**



先輩パパから一言

オムツを脱げばやっぱり爽快だから“シャー”ってでちゃうのは仕方ない!

**そんなリスクを前提に
オムツ替えシートや
オムツを準備!**



アツという間に

時間が埋まる 外出編

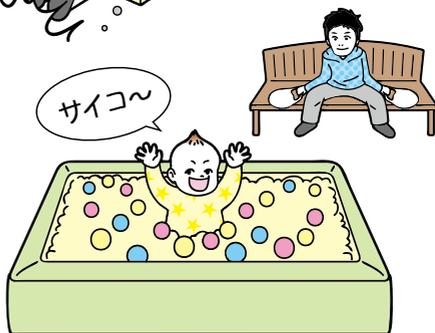
子どもを一日でも早く「パパ好き」にさせたいなら、「外遊び」から入るのがイイ！
「外遊び」がうまくできれば、一日はアツという間に終わるハズ。

公園で一緒に遊んじゃおう

子どもが遊んでいるのを見ているだけじゃ、自分もすぐ飽きちゃう。昔を思い出して、滑り台やブランコと一緒に遊ぼう！一通り遊べば、イイ汗かけます。育児しながらタダで「ジム」通い。

ショッピングセンターを
公園代わりに

無料のスペースもいいけど、有料(800円程度/時間)のはボールプールなどがあって子どもが夢中になる。パパはベンチで見ていることになるので、疲れているときにはオススメ。ついでに夕飯の買い物ができるば、ママもニンマリ。



近所を探検！

ふだん通りすぎて見過ごしていた道を徒歩やベビーカーで探検してみよう！
「この道はここに出るのか〜！」といった新しい発見がきっとあるハズ。



これさえあれば安心! 外出時の持ち物

基本セット

- 着替え一式
- ベビーカー
- おんぶ紐
- ウエットティッシュ
- ハンドタオル
- おもちゃ (小さなもの)

◆夏用

- 帽子
- 虫除け
- 虫さされの薬 (子ども用)

◆冬用

- 手袋
- マフラー
- ひざかけ

オムツ

- オムツ (4~5枚)
- おしり拭き
- ビニール袋 2枚
- オムツ替えシート

ミルク・離乳食

◆ミルク関連

- 哺乳瓶
- 粉ミルク
- お湯 (魔法瓶で)
- 湯冷まし (別にあると便利)
- よだれかけ
- ガーゼ

◆離乳食関連

- 離乳食 (ベビーフード)
- スプーン
- エプロン
- おやつ
- お茶 (麦茶、水など)



先輩パパの失敗談

外出先で子どもがうんちしちゃって
オムツから…ズボンにも…。

ちょっとそこまでだからと
手ぶらのときに限って
やられちゃうんです。



先輩パパから一言

夏の帽子、冬の防寒着は必須ア
イテム。挙げたらキリがないけど、
細かいことは気にせず、
必要なら現場で買えば
いいんじゃない。
おおらかな気持ちで!



上手にお家に帰る方法

遊びから帰るストーリーを自分なりに作っておかないと、
ご飯や昼寝の時間が大幅にずれてしまい、一日のスケジュールが後手後手に。

終わりから逆算して遊ばせる



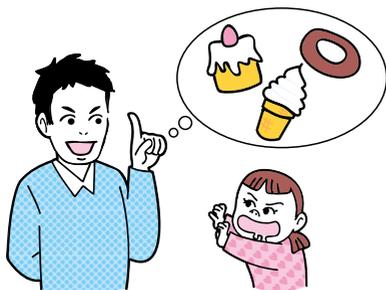
「あと〇〇やったら帰ろうね」と予告。急に帰ろうとすると、ダダをこねられることに。

本当の妥協点より ちょっと厳しい条件を提示



たとえば、本当の妥協点が「あと5回」だったら最初の提示は「3回」。当初条件で納得してくれればラッキー！

今よりもっと楽しい条件を提示



別の遊びやお菓子で釣る。ノットところで一気に自分の流れに持っていこう！

ダダをこねられたときは、 「YES、YES、BUT方式」で

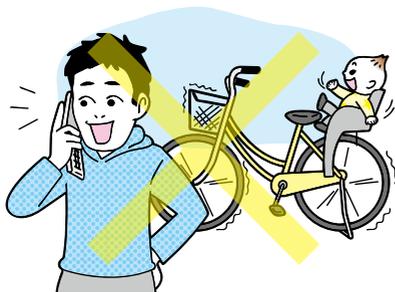


まず一度、受け止めて共感する。やりたい気持ちをはたき止めてあげれば、不満も残らないはず。

よくあるトラブル 外出編

外出先はキケンがいっぱい。「危険を予測する」「子どもが楽しめる準備をする」こともマネジメントに通じます。

乗り物を離れる時は



子どもを自転車やベビーカーに乗せたまま目を離すのは、大事故につながるから絶対にやらない!

砂場で遊ばせる時は



砂場ではガラスの破片や犬猫のフンがあることも。砂を食べないようによく注意する。また、砂遊びのあとは必ず手を洗う習慣を!

安全のための危険予測

case

1

ブランコ・すべり台



台から落ちる

case

2

バッグやパーカーのヒモ



ひっかかって首が締まる



子どもの事故は思いもよらないことで起こる。安全のためのリスクマネジメントを心掛けよう!

アツという間に

時間が埋まる お家の中編

子どもと家の中で遊ぶのは正直言って疲れます。

そこで、子どもも楽しめ、自分も得する一石二鳥の過ごし方をご提案します!

ママにはできない遊びをする

お絵かき、塗り絵、積み木、折り紙など、家の中の遊びもマンネリ化しがち。そこで提案したいのが、筋トレ兼育児。たとえば、子どもを背中に乗せてスクワットしたり、二の腕につかまらせて筋トレ。自分の体も鍛えられて、子どもも大満足。



徹底的に疲れさせる

新聞紙を破いて思いっきり散らかして、最後は「ヨーイ、ドン!」でゴミ箱まで運ぶ競争をしてみよう。全身を使う遊びをたくさんやれば、寝かしつけも楽チン。



片付けを遊びに変身させる

遊んだ後の片付けなども遊びに変えちゃおう! おもちゃで遊ぶことだけが遊びじゃない。

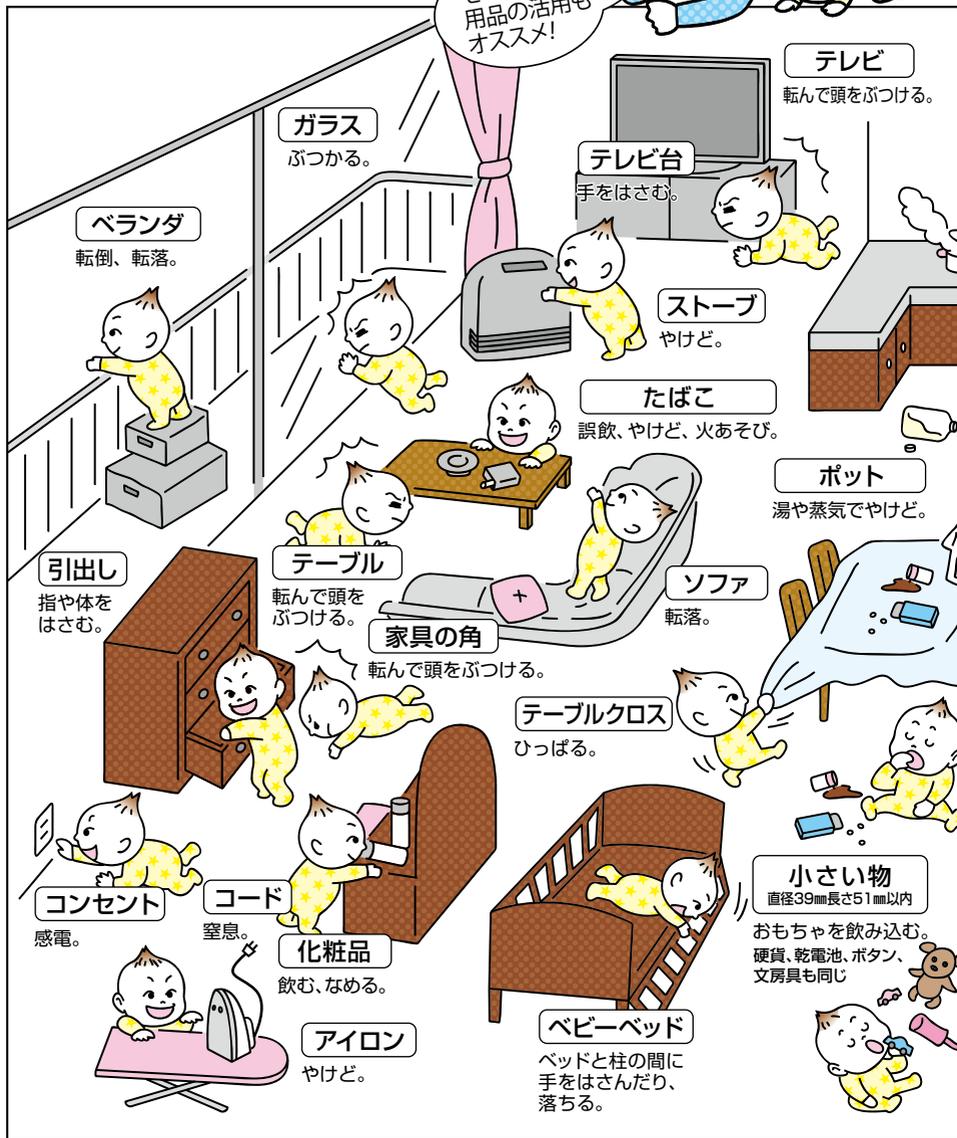


よくあるトラブル お家の中編

マネジメントは
予測である!

おもちゃは
安全マークを
目安に選ぶ

セーフティ
用品の活用も
オススメ!



ベランダ
転倒、転落。

ガラス
ぶつかると。

テレビ台
手をはさむ。

テレビ
転んで頭をぶつける。

ストーブ
やけど。

たばこ
誤飲、やけど、火あそび。

ポット
湯や蒸気でやけど。

引出し
指や体をはさむ。

テーブル
転んで頭をぶつける。

家具の角
転んで頭をぶつける。

ソファ
転落。

テーブルクロス
ひっぱる。

コンセント
感電。

コード
窒息。

化粧品
飲む、なめる。

小さい物
直径39mm長さ51mm以内

おもちゃを飲み込む。
硬貨、乾電池、ボタン、
文房具も同じ

アイロン
やけど。

ベビーベッド
ベッドと柱の間に
手をはさんだり、
落ちる。

家族に愛されるために

オムツ

遊ぶ

食べる

歯磨き

お風呂

寝る

こんな時には

その他

~6か月

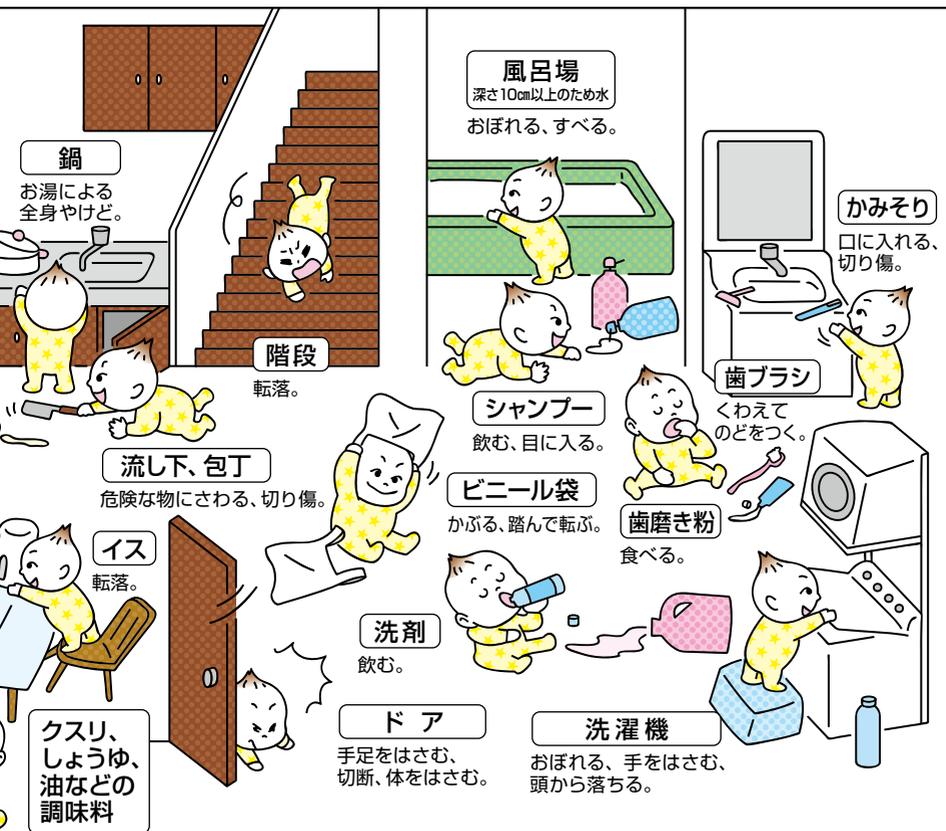
6か月~
1歳

1歳~
3歳

お家の中もキケンがいっぱい。

ちょっとした配慮でケガや事故を防げます。

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。



毒性の強いものを飲み込んでしまったら

(公財)日本中毒情報センター

■つくば ☎029-852-9999 365日 9時~21時

大阪 ☎072-727-2499 365日 24時間

■タバコ専用(テープによる情報提供)
☎072-726-9922 365日 24時間

家族に愛されるパパ

オムツ

遊ぶ

食べる

歯磨き

お風呂

寝る

こんな時には

その他