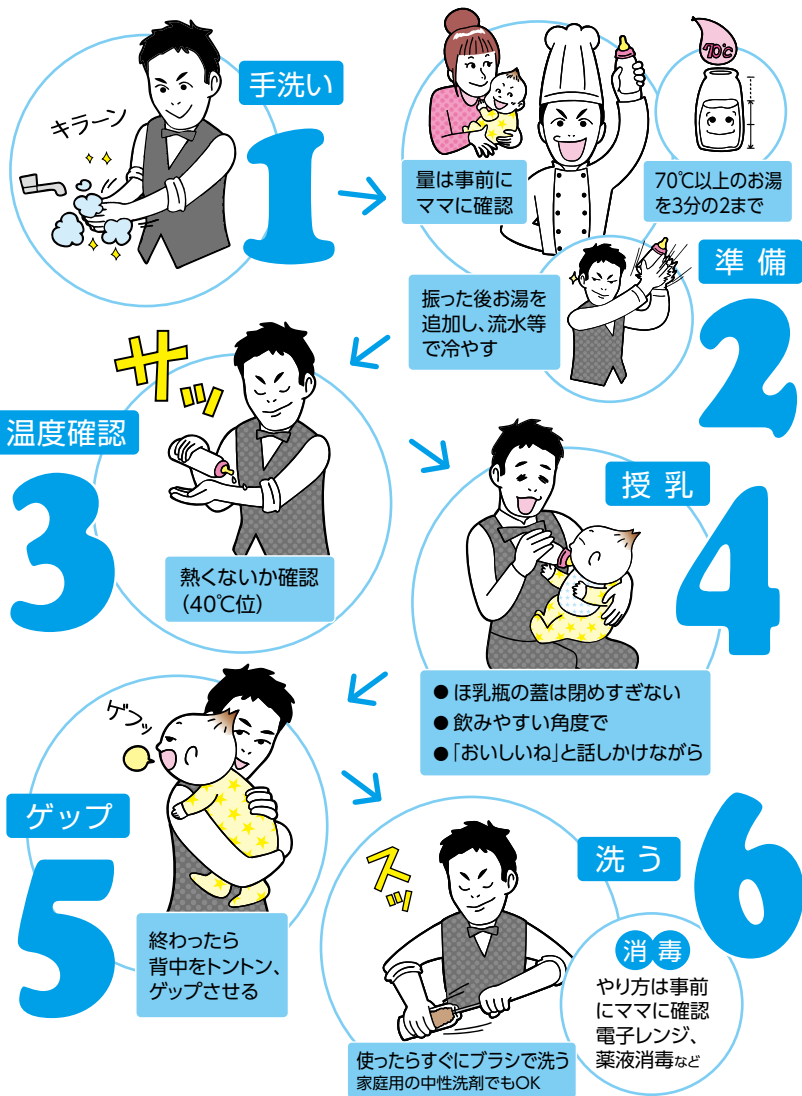


# すぐ出来る! ミルク

ミルクは、子育ての中で最もとつきやすい育児のひとつ。  
育児初心者パパには、うってつけなので積極的に関わってみよう。



## ごはんは無理しない!

でもやれる人は積極的に

ふだん料理をしない人が、いきなり食事を作るのはハードルが高くて、一日育児では無理はしない。でも、興味があるならどんどんやってみよう! 料理は段取り力を養うのにもってこい。仕事にもいい影響があり!

### 離乳食期は ベビーフードをフル活用

ふだん料理をしないパパにはベビーフードはありがたい。外出先でも重宝します。



### 幼児期はファミレスを フル活用

幼児期は、ファミレスを積極的に活用しよう! お子様メニューも充実しているから子どもは大喜び。

### 興味がある人は 積極的に料理を!

離乳食は特別なものを作る必要はなく、おかゆやうどんなどで十分。オススメの料理がいろんなホームページで公開されているので、是非参考にしよう!

### 先輩パパの失敗談

ご飯を作るのが面倒で、ファミレスに行ったんです。でも、注文してから食事が出てくるまでに時間がかかって

**食事が出てくるまでに  
子どもが飽きちゃうんです。**



### 先輩パパから一言

**外食の時はお気に入りの  
おもちゃを持って行って  
時間をつぶすのがイイ!**

それでもじっとしてられないならテイクアウトして自宅で食べる方が楽でいいかも。

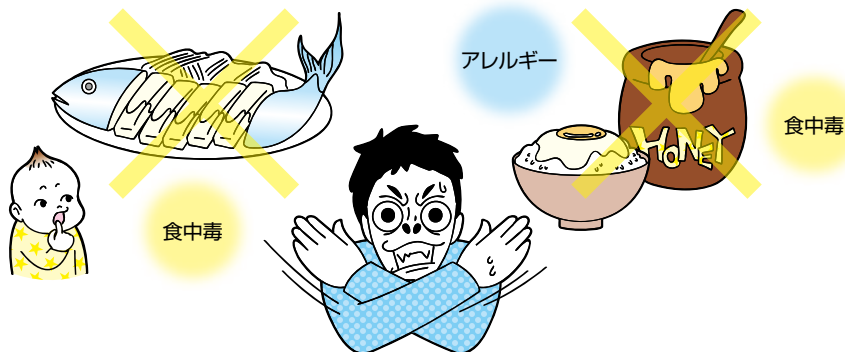


## 気をつけたい食べ物はこれ!

乳幼児は消化能力や免疫力が不十分であり、噛むための乳歯が生えそろっていないことも多いため、大人なら安全な食べ物も危険な場合があります。また、アレルギーや好き嫌いは、事前にママに確認しておこう。

**2歳** 刺身などの生もの  
まで

**1歳** 生たまごや蜂蜜など  
まで



### 気をつけたい食べ物一覧

	注意する食材	注意点
食中毒	生もの全般、蜂蜜、刺身	食べさせない。
塩分や添加物	ハム、ウインナー、たらこ、しゃも、ウニ、イクラ、インスタントラーメン、焼き肉	水にさらすなど、塩を抜く。少量にする。
食物アレルギー	たまご、牛乳、大豆、小麦、そば等	食品パッケージの表示で、入っていないか確認。
噛めずに飲みこみやすいもの	コンニャクゼリー、種実類(ナッツ)、キャンディ、イカ、タコ	乳歯、特に奥歯が生えていないうちは食べさせない。



ファミレス、ホテル、アミューズメントパークなどでは、離乳食や食物アレルギー対応してくれるところもある。ただし、外食や屋台などでは食物アレルギー食材の表示義務はないので注意。

しっかり確認しよう!



## 歯磨きの“技”伝授します

歯磨きが嫌いな子は結構多い。

ママでさえ子どもの歯磨き嫌いに悩んでいるくらいだから、

パパがうまくできなくて問題なし。

気負わず、楽しく、やってみよう!



### STEP 1

## 1

### やってみせる

パパが自分の歯を楽しく磨いてみせよう!子どもが好きな歌を全部「あ」とか「は」とか口が大きく開く言葉で歌って磨いてみる。外側は「い」とか「ひ」とかで。



### STEP 2

## 2

### 遊び感覚でやらせる

子どもに歯ブラシを与えて、自由にしゃぶらせよう。お店で子どもが好きな歯ブラシを選ぶのもイイ。複数本買って置いて、毎日子どもに選ばせればもっと効果的。



### STEP 3

## 3

### 毎晩1回水磨きで 1分間仕上げ

ゼリー、歯磨き粉は特に使わなくてもOK。一日1回1分間ガンバッテ!どうしても子どもが仕上げ磨きをさせてくれない場合は、笑顔で手を押さえて。



# ひとりで出来る! お風呂の入り方

お風呂は手際が一番。イメトレして実践してみよう!

バイ菌が入るから、生後1か月くらいまでは沐浴。その後は一緒のお風呂で大丈夫。



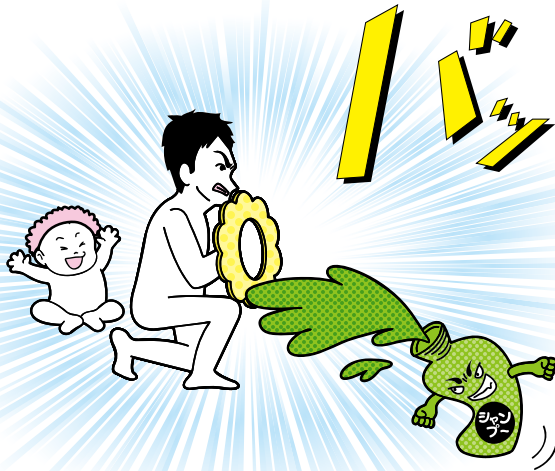
※子どもは洗面器でもおぼれることがある。目を離さないコト!

## その気にさせる! お風呂の入り方

顔が濡れるのがイヤだったり、お風呂ギライな子もいます。無理強いせず、徐々に水に慣れさせよう! プールと同じように、お風呂でも思い切って遊んじゃおう!

### とにかく遊ぶ

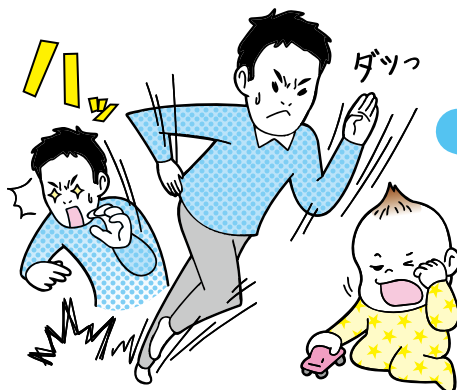
水鉄砲やおもちゃをフル活用して、ワイワイやってみよう!



### シャンプー嫌いなら

シャンプーハットを使用してみてもは。お守り代わりにタオルを持たせたり、顔にあてさせてもいいかも。

## 寝かしつけのコツ

眠気のサインを  
逃がさない

- 目をこすり始める
- 手や足先が温かくなる
- むずがる
- 指をしゃぶる

呼吸に合わせて  
背中をトントンしたり、  
さする

さらに

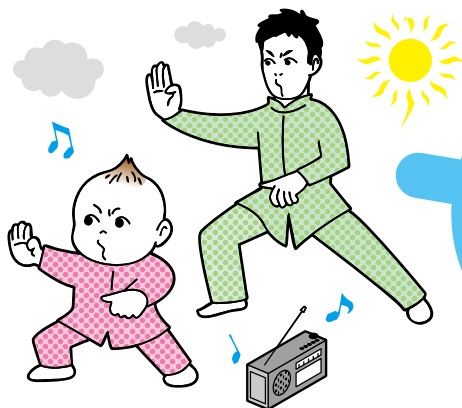
子守歌を歌う

数を数える

なども寝かしつけには効果的。

生活リズムを  
くずさない

テレビは遅くても9時まで  
(テレビの映像や光は寝つ  
きが悪くなる)。





### 寝る前に行く習慣をつける

例えば本を読む。語りかけるようにやさしく。少し光を押さえてリラックスしたところで読むと効果バツグン。

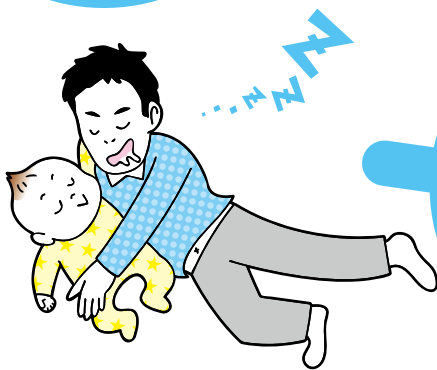
### 昼寝はクルマの中で

昼寝はお出かけた後の帰りにクルマやベビーカーで済ませれば楽チン。あえて家から遠い公園やショッピングセンターに行くもよし。近所をぐるぐる周回するもよし。



### それでもダメなら一緒に寝ちゃえ

「寝かせなきゃ!」という焦りは子どもに伝わって逆効果。部屋を暗くして一緒に寝てあげることで、不安を感じず、眠りにつきやすくなる。場合によっては先に寝ちゃっても可。



## 検証 子どもが寝ない理由

子どもが寝ない理由はいろいろあるけど、例えばこんな理由があります。

- 具合が悪い。● お腹がすいている。● オムツが汚れている。● 日中興奮しすぎた。
- 朝起きる時間が遅かった。● 離乳食やお風呂の後で興奮が冷めやらない。
- 昼間あまり体力を消耗していないので、体力が有り余っている。





## 子どもが泣いたら 乳幼児編

育児初心者パパが一人で子どもの面倒を見る時に、もっとも困るのが子どもに泣かれることでは？ここではそんな時の対処方法をご紹介します。

### STEP 1

# 1

#### まずチェック

- オムツが汚れている？
- お腹がすいた？
- のどが渴いた？
- 暑い？寒い？
- 痛いところはない？
- 熱がないか？

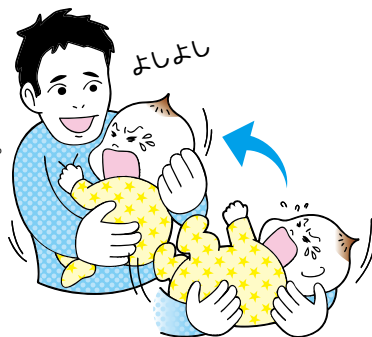


### STEP 2

# 2

#### 基本は抱っこ

- 横がダメなら縦抱っこでゆらゆら。
- 気分を変えるため、抱っこしたまま散歩。まずは家の中。ダメなら近所を。
- お気に入りを試す。タオル、おもちゃ、音楽、歌、映像、絵本etc. (ママから情報収集のこと!)



泣き止まない時は  
またステップ1から  
試してみよう



### プロジェクトメンバーが試した 都市伝説的対処法

- ビニール袋を「ガサガサ」と擦りあわせる。
- 耳を「こちょこちょ」する。
- 子どもにサングラスをかける。
- 鏡で子どもの顔を見せる。
- 「タケモトピアノ」のCMを聞かせる。



## ママがいいよ〜と泣かれたら 幼児編

子どもがしゃべるようになって、パパが困るのは「ママがいいよ〜」と泣かれること。ママがいなくなった途端これが始まった時、こんな方法を試してみては!

### STEP 1

#### 受け止め+うなずき+オウム返し

うるさいな〜ではなく、「どうした?」と子ども目線で受け止め、ちゃんと向き合う。



### STEP 2

#### 外気に触れさせる

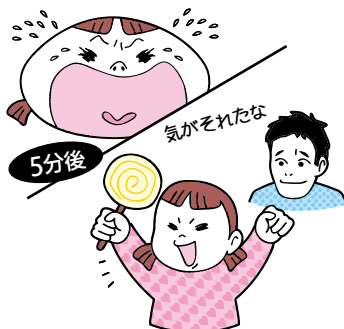
「ママを探しに行こうツアー」と称して、歩きや自転車で近所へ散歩。ただし、だんだんママの話題から外の景色の話題に切り換えること。



### STEP 3

#### 大人の余裕で

子どもが泣きじゃくっても、ここはひと踏ん張り。そのうち必ず収まるから、ピーピー泣いてもうろたえない。怒鳴ったり、叩くのはもちろん厳禁。



こんな時には

## 病気?と思ったら(具合が悪くなら)

子どもは急に具合が悪くなることも。二人の時に病気になることもあるかもしれないので、ふだんから、かかりつけの病院の連絡先の一覧、保険証、母子健康手帳、診察券の保管場所を把握しておこう。

### まずはママに連絡

いったん病気になると進行が早いので、病院につれていく目安をあらかじめママと相談しておこう。それでも気になったらまずはママに相談。

- ふだんの熱より高い熱
- 咳が続いたり、激しく咳き込む
- 息が苦しそう ●嘔吐おうとや下痢がひどくなっている
- 発疹が出た、増えた ●顔色が悪い
- ぐったりしている ●食べない、飲まない
- けいれんを起こした



### 「病院に連れてきただけ」の パパはNGです

診察を受ける時は、症状とその変化、食欲や機嫌、便や尿の様子を伝えよう。家庭での注意点や次の受診の目安も聞きもらさないで。



### 夜間や休日の時は

夜間や休日に病院に行くべきか迷った時は、経験豊富な看護師さんがアドバイス。

短縮

埼玉県小児救急電話相談

# 8000 番をプッシュ!

つながらない場合は、☎048-833-7911

時間

◆月～土  
19:00～翌朝7:00

◆日、祝、年末年始  
7:00～翌朝7:00

## 使える!! トクトク(得々)&便利情報

Part 1

外出時に知っておくとお得で便利な情報をお知らせします。

これを知っておけばお財布にも優しいし、手間も省ける。

“使えるもの(資源)は何でも使う”のもマネジメントの基本ですよ!

### お財布に優しい!!「パパ・ママ応援ショップ優待カード」

「パパ・ママ応援ショップ優待カード」とは、中学校3年生までの子どもや妊娠中のママがいる家庭に配布される、とてもお得なカードだ! 出かける時は忘れずに持って行こう!

遊園地の入園料  
**20%OFF**

食事代  
**10%OFF**

その他  
お店独自の  
特典が!

日本  
最大規模の  
協賛店舗数



協賛店舗数

**20,879**店

平成28年  
1月31日現在

詳しくは <http://www.saitama-support.jp/>

### 外出時は「赤ちゃんの駅」が便利

「赤ちゃんの駅」とは、誰でも自由にオムツ替えや授乳が行えるスペースの愛称。埼玉県内には「赤ちゃんの駅」が数多く設置されている。ミルク用のお湯を無料で提供してくれるところもあるので、出かける時は要チェック!

埼玉県内

**5,900**か所

平成28年  
1月31日現在

詳しくは <http://www.saitama-support.jp/>



### 埼玉県結婚・妊娠・出産・子育て応援公式サイト

「パパ・ママ応援ショップ」の協賛店舗や

「赤ちゃんの駅」はQRコードでコンテンツ検索!

そのほか、結婚・妊娠・出産・子育てで支援に関する情報も発信中!

キャッシュ



## 使える!! トクトク(得々)&便利情報

part 2

ママは結構利用しているけれど、パパが知らない親子向けの施設を紹介します。市町村の施設なので、安心して使えます。子どもと遊びに行く場所に困ったら、使ってみませんか!

### 親子が遊べて、子育て情報も手に入る「地域子育て支援拠点」

「地域子育て支援拠点」とは、乳幼児を持つ親子が交流したり、子育ての相談や情報を得ることができる市町村の施設。父親向けの日や講座を実施している施設もあり、パパ友づくりにも重宝。無料で利用できる施設が多い。

保育所・民家・商業施設など  
場所はいろいろ



埼玉県内

538か所

平成28年1月31日現在  
※子育て支援センター、つどいの広場、〇〇サロンなど名称もいろいろ

詳しくは <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/kyoten.html>

### 遊具や絵本など、子どもの遊びのための施設「児童館」

赤ちゃんがおもちゃで遊べる部屋や、体を動かせる広い部屋、絵本のある図書館など、小学生になっても遊べる市町村の施設。土・日オープンしているところも多く、気軽に利用できる。



埼玉県内

136か所

平成28年1月31日現在

詳しくは <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/jidoukan.html>

## 編集後記

5年間一度もオムツ替えをしたことのないパパから4児のベテランパパまで。現役パパ8名が集い、「パパによるパパのための冊子」を約8か月に渡り検討してまいりました。

読みやすさを重視したため、女性の視点からすると疑問符がつく内容もあるかもしれませんが、そこは大目に見てください。

育児初心者パパにとって、いきなり一人で一日育児するのは、少々ハードルが高いかもしれません。ですが、「育児に正解はない」とよく言われます。無理にハードルを上げず、皆さんの育児でまずは一步を踏み出してみてください。

我々も今回の検討を通じて自分の育児を顧みる良い機会となりました。妻との会話も増え、「ダメパパだと思っていたけど見直した!」と言われるなど、家庭に良い影響がありました。

「ママがいいよ～」と泣かれていた我が子に、「パパ好き!パパ遊ぼ!」と言われたときのあの幸せ。一緒に感じてみませんか。

### イクメンへの道プロジェクトメンバー

生活協同組合さいたまコープ	武士澤一浩
株式会社埼玉りそな銀行	園田 孝文
ボンチュ株式会社	水野 英二
埼玉県庁	飯塚 健人 今村 聡志
	塩川 博章 高野 雄規
	森山 秀隆

## イクメンの素(もと)

発行 イクメンへの道プロジェクト事務局  
〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1  
埼玉県福祉部少子政策課  
TEL : 048-830-3322  
FAX : 048-830-4784  
E-mail : a3320@pref.saitama.lg.jp  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/a0607/>

監修 埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科  
兼宗 美幸 准教授  
坂本 めぐみ 講師  
(肩書きは平成23年度当時)

デザイン・構成 株式会社アサヒコミュニケーションズ

平成24年2月 初版発行  
平成26年3月 改訂版発行  
平成28年2月 改訂第2版発行





埼玉県のマスコット コパトン

埼玉県イクメンへの道プロジェクト <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/ikumen/>

## CONTENTS

### Part ① 家族に愛されるパパに

- ・これがママの本音だ!
- ・これだけはやめよう パパのNG態度 他

### Part ② オムツ

- ・オムツ替えのイロハ

### Part ③ 遊ぶ

- ・アッという間に時間が埋まる 他

### Part ④ 食べる

- ・すぐ出来る! ミルク
- ・ごはんは無理しない! 他

### Part ⑤ 歯磨き

- ・歯磨きの“技”伝授します

### Part ⑥ お風呂

- ・ひとりで出来る! お風呂の入り方 他

### Part ⑦ 寝る

- ・寝かしつけのコツ

### Part ⑧ こんな時には

- ・子どもが泣いたら
- ・病気?と思ったら 他

### Part ⑨ その他

- ・使える!! トク(得々)& 便利情報