

Minato Papa's

Life

港区父親手帳

各総合支所窓口一覧

支所名	課	係	電話	住所
芝地区 総合支所	区民課	窓口サービス係	03-3578-3141	芝公園 1-5-25
		戸籍係	03-3578-3153	
		保健福祉係	03-3578-3161	
麻布地区 総合支所	区民課	窓口サービス係	03-5114-8821	六本木 5-16-45
		保健福祉係	03-5114-8822	
赤坂地区 総合支所	区民課	窓口サービス係	03-5413-7012	赤坂 4-18-13
		保健福祉係	03-5413-7276	
高輪地区 総合支所	区民課	窓口サービス係	03-5421-7612	高輪 1-16-25
		保健福祉係	03-5421-7085	
芝浦港南地区 総合支所	区民課	窓口サービス係	03-6400-0021	芝浦 1-16-1
		保健福祉係	03-6400-0022	
	台場分室 窓口サービス係	03-5500-2351	台場 1-5-1	
	台場分室 保健福祉係(月曜日のみ)	03-5500-2352		

お問合せ

港区 子ども家庭支援部 子ども家庭支援センター

住所: 〒107-0062 東京都港区南青山5丁目7番11号

電話: 03-5962-7214

港区公式ホームページアドレス

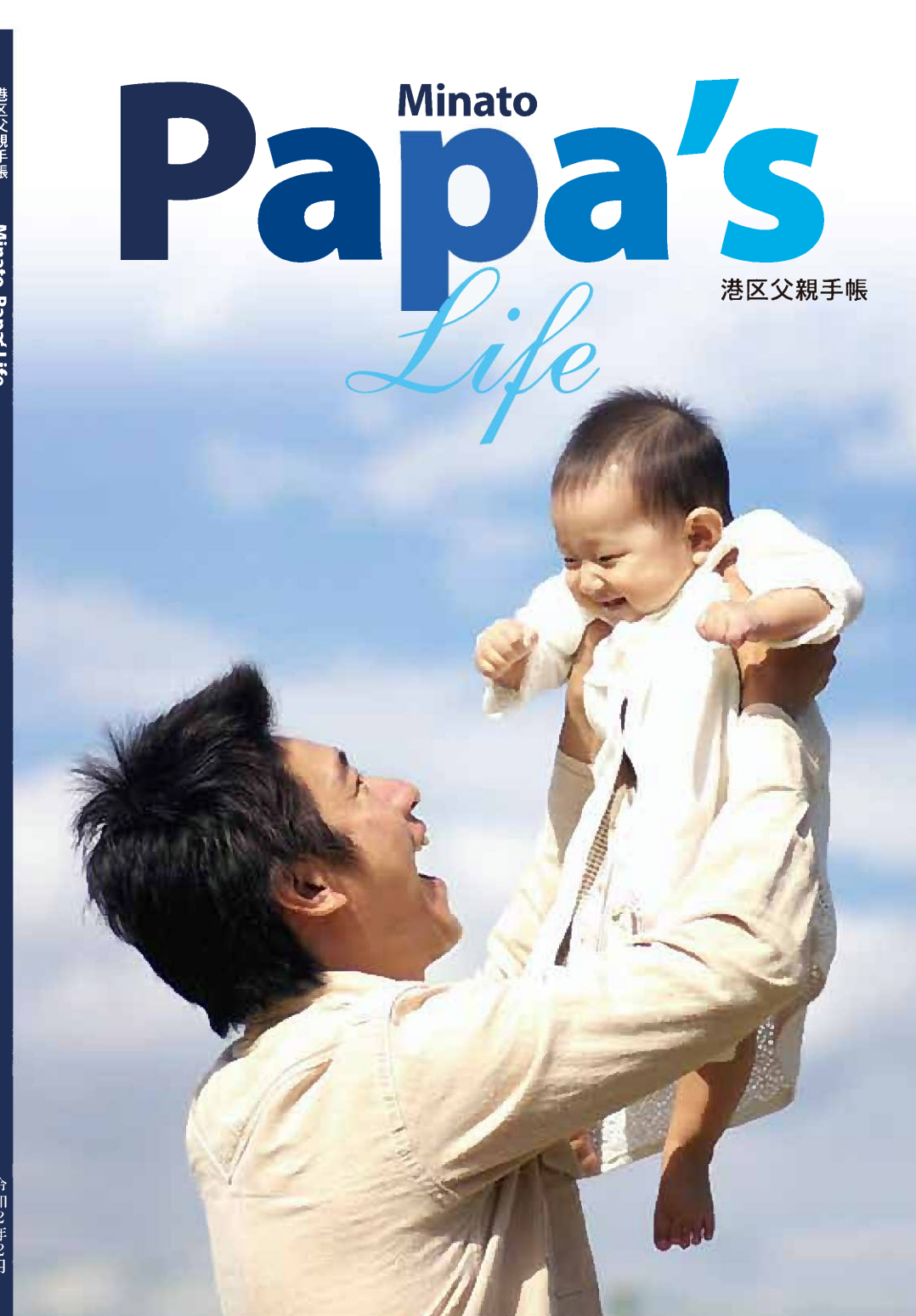
<https://www.city.minato.tokyo.jp>

〒107-0062 東京都港区南青山5丁目7番11号



港区は、ISO14001に基づく環境マネジメントシステムを適用しています。港区は、みどりの保全とごみの減量に努力しています。この印刷物は、古紙を利用した再生紙を使用しています。

令和2年(2020年)2月発行



港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

私たちが真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つ子どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

港 区

‘イクメン’という言葉の広がりとともに、パパの育児参加が少しずつ進んできました。一方で、なんらかの理由で、ひとりで育児を担う‘ワンオペ’いわゆるワンオペレーション育児に悩むママたちの存在がクローズアップされています。

妊娠や出産、不妊治療、子育てをママだけの負担にしないで、あたりまえのこととしてパパや地域全体で支え合っていける社会にしていく必要があります。

パートナーの妊娠を知り、ママを支えていきたい、ママと一緒に子育てを楽しんでいきたい、でも、なにもかも初めてでどうしたらいいかわからないというパパを応援するために、港区は港区父親手帳“Minato Papa’s life”を作成しました。

男性にはイメージがわきにくい妊娠から出産、育児や子どもとの遊びなど、わかりやすくイラストを交えて紹介しています。

また、出生の記録やメッセージを記録したり、写真を貼ったりできるページもあります。

港区父親手帳“Minato Papa’s life”を手にも、出来る事から少しずつ、育児を楽しむ一歩を踏み出しませんか？

令和2年 2月

MISSION 1

P.1 祝・妊娠！パパのための出産準備大作戦

赤ちゃんが生まれるまで	2
パパに知ってほしい、妊娠ミニ知識	6
■つわり ■たばこ ■お酒 ■両親学級	

MISSION 2

P.10 いよいよ出産秒読み！夫婦いっしょに赤ちゃんを迎えよう！

入院直前になってあわてない、チェックポイント	11
出産に立ち会う？ 立ち会わない？	12
赤ちゃんはこうやって生まれてくる	13
分娩の流れ	14
パパに知ってほしい、妊娠ミニ知識	16
■帝王切開 ■マタニティーブルー、産後うつ病	
感動の出産記録とパパからキミに贈るメッセージ	18
出生の手続き・届け出・新生児の子育てサポート	20

MISSION 3

P.21 赤ちゃんとの生活スタート！港区で始める子育てライフ

赤ちゃんのためのお祝い行事	22
赤ちゃんの1日の生活	23
赤ちゃんの成長カレンダー	24
子育て世代のワーク・ライフ・バランス術	50

MISSION 4

P.51 パパと赤ちゃんの遊び方ガイド心と身体を育てよう！

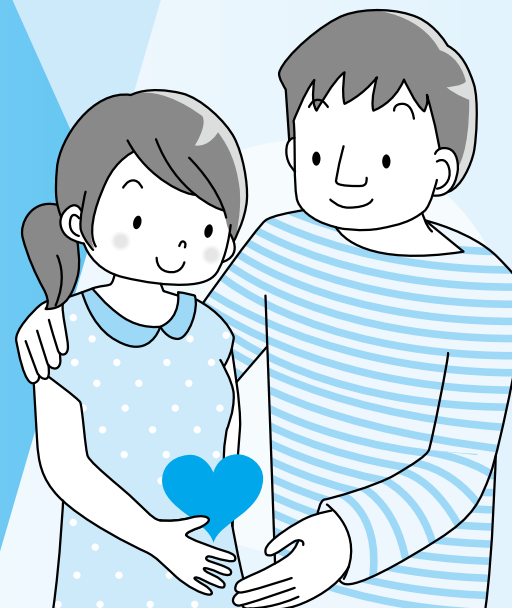
月齢ごとの遊び方	52
絵本は心のごはんです	54
お役立ち図書館（図書室）情報	55
だっこのしかた	56
オムツの替え方	57
お風呂の入れ方	58
ミルクづくり・飲ませ方	60

MISSION 5

P.61 あぶない！赤ちゃんの危険を回避せよ！ケガ・事故の予防と対応

自宅をチェックしてみよう	62
もしものケガ、事故の対応法	64
赤ちゃん SOS！	65
子育てひろば「あい・ぽーと」	66
みなと子育て応援プラザ pokke に行ってみよう！	68
育児をとことん楽しもう！	70

MISSION 1

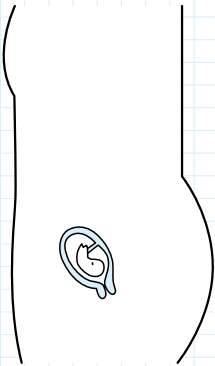
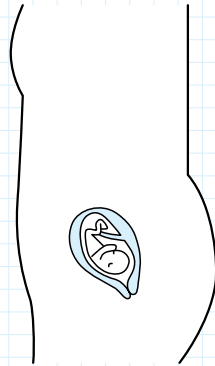


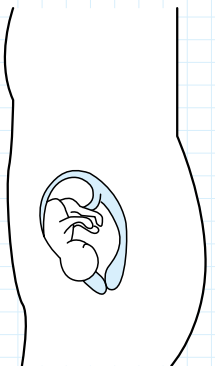
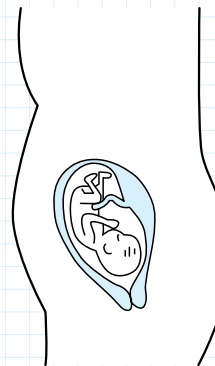

祝・妊娠！ パパのための出産準備大作戦

パパになる皆さん、おめでとうございます！
わが子との新たな生活に、期待や不安など、さまざまな思いを感じていることでしょう。赤ちゃんとの生活は、多くのエネルギーが必要です。かわいい仕草や笑顔に癒される一方で、「困ったな」「どうしよう」と思う場面もたくさんあります。でもやっぱり、「子育ては楽しい！」さあ、感動がいっぱいのパパライフがスタート。夫婦ともに力を合わせて育児をたっぷり楽しみましょう！

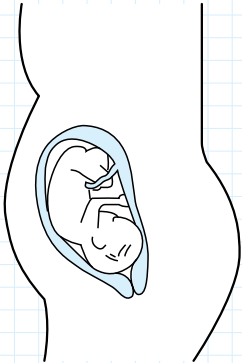
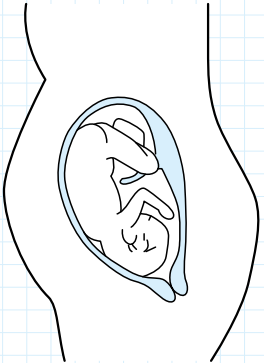
赤ちゃんが生まれるまで

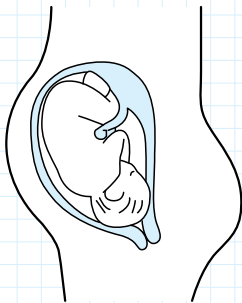
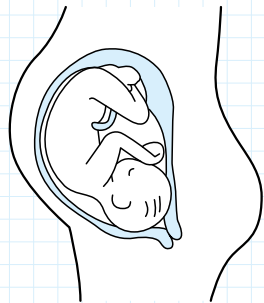
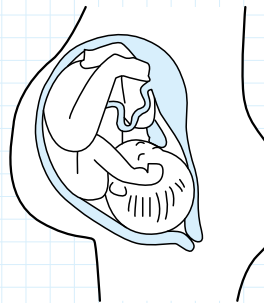
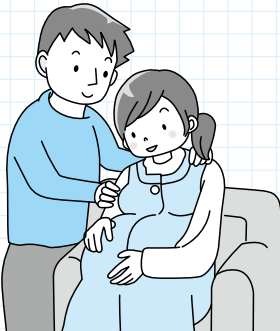
胎児の発育カレンダー

時期	妊娠初期	
月数	2か月	3か月
週数	4~7週	8~11週
定期健診	4週に1回	
赤ちゃんの成長		
	<p>頭部や手足が発達し、心臓や肝臓、胃腸など臓器のものが完成。</p> <p>☆身長約2.5cm、体重約4g</p>	<p>人間らしい姿になり、超音波検査で心拍動胎動がみられる。</p> <p>☆身長約9cm、体重約20g</p>
母体の変化 & 気をつけること	<ul style="list-style-type: none"> ・月経の遅れで「妊娠かも?」と気がつく頃。 ・つわりが始まり、心身ともに不安定な状態。 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人差はあるが、つわりがもっとも強い時期。 ・ウイルス感染に注意。
パパのサポート	<p>●つわりや流産などを起こしやすい時期。</p> <p>「無理をさせない」「ゆったり過ごす」「十分に睡眠をとる」生活ができるよう、心とからだをサポートしよう。</p> <p>●妊娠すると、食べ物の好みが変わったり、料理中のおいがダメという人も。ときにはパパが料理をしたり、外食して気分転換もおすすめ。</p> <p>●たばこを家の中で吸わない。</p> <p>加熱式たばこも、たばこです。有害物質が含まれているので、健康への影</p>	
	<p>響には注意を!</p> <p>POINT! 港区では、子育て中の働き盛り世代を対象に、禁煙外来治療費の助成をしています。(詳細は7ページ)</p> <p>●妊娠中の性生活は妻の体調と気持ちを感じ、いたわりをもって。</p> <p>怖がってむやみに避けなくてもOKだが、妊娠初期や末期は流産や破水の恐れがあるので控えめに。(切迫流産、切迫早産で安静を指示されている場合も控える。)</p>	

妊娠初期	妊娠中期
4か月	5か月
12~15週	16~19週
4週に1回	
	
<p>筋肉や内臓諸器官が発達。外見で性別がわかるようになる。</p> <p>☆身長約18cm、体重約120g</p>	<p>髪や爪が生え始め、胎動が活発に。聴覚の発達が始まる。</p> <p>☆身長約25cm、体重約150g</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・つわりもおさまり、食欲が出てくる頃。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳房が大きくなり、おなかも目立ち始める。 ・下腹部の圧迫に注意。 ・胎盤も完成し、安定期に入る。
<p>●ママは心身ともに安定する時期。</p> <p>2人でお散歩したり、ベビー用品の買い物にでかけるなど、マタニティライフを楽しもう!</p>	<p>●妊娠中でも切迫流産や切迫早産など、母体の体調変化によって、緊急入院することも。</p> <p>そんなときにあわてないよう、自分の身の回りのことや、料理、そうじ、洗濯などの家事ができるようにしておこう。</p> <p>※家族の衣類の収納場所、印鑑や健康保険証の保管場所など、どこに何があるのか、チェックするのを忘れずに。</p>
	

胎児の発育カレンダー

時期	妊娠中期	
月数	6か月	7か月
週数	20~23週	24~27週
定期健診	4週に1回	2週間に1回
赤ちゃんの成長		
	<p>まゆ毛、まつ毛が生え始め、味覚の発達が始まる。</p> <p>☆身長約30cm、体重約600g</p>	<p>皮下脂肪の発達が不十分なのでしわが多い。脳がどんどん発達。</p> <p>☆身長約35cm、体重約1000g</p>
母体の変化 & 気を付けること	<ul style="list-style-type: none"> ・おなかがせり出してくる。 ・体重の増えすぎに注意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・便秘、腰痛、頻尿、むくみ、貧血などに注意する。
パパのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ●胎動が活発になってくる時期。 おなかの子どもにどんどん話しかけてみよう。 ●共働きの家庭は、子どもを預ける先の下調べや相談、施設の見学に行っておこう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ママの安全と体力づくりに協力を。 ふとんの上げ下ろし、買い物の荷物持ち、風呂そうじなどの中腰姿勢を強いられる作業はパパが率先してサポート。 天気の良い日にママと公園を散歩したり、腰痛のときはマッサージをしてあげると心も身体もリフレッシュできる。

妊娠後期		
8か月	9か月	10か月
28~31週	32~35週	36~39週
2週に1回		1週に1回
		
<p>産毛が全身に生える。ママのおなかを力強くけったりする。</p> <p>☆身長約40cm、 体重約1500~1800g</p>	<p>脂肪がついて少しふっくらとし、表情が出てくる。内臓器官はほぼ完成。</p> <p>☆身長約45~47cm、 体重約2000~2500g</p>	<p>爪も指先まで生えそろう、いつ生まれても大丈夫な状態に。</p> <p>☆身長約50cm、 体重約3000~3200g</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・里帰り出産をする場合は、32~34週までには帰りましょう。 ・妊娠中毒症を起こしやすい時期。むくみが治まらない場合は、お医者さんに相談を。 ・入院するときの方法を考える。(タクシーの場合は、電話番号をメモする) ・おなかの張りをひんぱんに感じる。 		
<ul style="list-style-type: none"> ●ママのおなかがどんどんせり出してくる時期。 体のバランスがとりにくいため、階段で転びそうになったり、靴ひもが結べなかったり、日常生活にも苦勞する。 積極的にフォローできるよう、仕事が終わったなるべく早めに帰宅できるように心がけて。 ●勤務先で、出産や子育てのための休暇(育児休業、看護休暇、年次有給休暇など)を取得する場合は、早めに相談し、職場の理解と協力を得ておこう。 		
		

パパに知ってほしい、妊娠三二知識

【 つわり 】

妊娠初期に、むかつく、吐く、においが気になる、食欲がなくなるなど、胃の調子が悪いときと似ているような症状がみられること。おなかがすくと気持ち悪くなる人、水を飲んでも吐いてしまう人など、人によって症状はさまざま。胎盤が完成する15週頃には落ち着いてくる。

パパのサポートで、つわりの時期をじょうずに乗り切ろう!

POINT 1 手のひら 1 のんびり、ゆったりと過ごすこと。

つわりがあることは、赤ちゃんが元気に育っている証拠だと考える。

POINT 2 手のひら 2 無理をしないように伝える。

仕事をもっているママには、つわり休暇がとれるのであれば、少し休むことをすすめても。

POINT 3 手のひら 3 睡眠をたっぷりとってもらおう。

睡眠や休養が十分とれるような環境づくりをしよう。

POINT 4 手のひら 4 好きなものを食べて、おしゃべりする。

体調のよいときには、ママの好きなものを食べながら、夫婦で会話を楽しもう。

POINT 5 手のひら 5 水分をきちんととるように勧める。

吐くことが多い場合は、脱水症状にならないよう、水分を十分にとる気配りを。

POINT 6 手のひら 6 気分転換でリフレッシュ。

たまには外で食事をしたり、映画やコンサートにでかけるなど、心身ともにリラックスできる工夫をしよう。

※つわりがひどいとき

食べ物だけでなく、水さえも受けつけない場合、脱水症状が起こったり冷や汗が出たりする。このような状態は、通常をつわりとは区別して「妊娠悪阻」と呼ばれ、病気のひとつとして考えられるので、お医者さんに相談しよう。

【 たばこ 】

たばこの煙に含まれる有害物質により、赤ちゃんに運ばれる酸素や栄養が減少する。妊娠中のたばこは、流産や早産の危険性が高く、赤ちゃんの発育にも影響するため、低体重児になる割合が多く、先天異常との関係も指摘されている。



加熱式たばこ

- ・たばこ葉を、専用の機器を用いて加熱してエアロゾル(※)を発生させる新しいタイプのたばこ。
 - ・主流煙には、ニコチンが含まれる。
 - ・受動喫煙による健康への影響についても注意が必要。
- ※空气中に浮遊して存在する液体や固体の微粒子。

これもたばこですよ!



誤飲に注意!

加熱式たばこの使用前後のたばこ葉が入ったスティック等を、乳幼児が食べてしまったという事故が報告されています。吸われている方は、子供の手が届かない場所に置くようにしましょう。

港区禁煙外来治療費助成

区では、子どもや妊婦と同居している区民を対象に、保険適用による禁煙外来治療費の一部を助成しています。

対 象: 20歳以上の区民で18歳未満の子ども又は妊婦と同居している方及び妊婦本人

助成金額: 10,000円

(自己負担額が10,000円未満の場合は、自己負担額(100円未満を切り捨てた額))

※治療開始の前に、登録が必要です。

問合せ みなと保健所健康推進課健康づくり係 ☎ 03-6400-0083

先輩パパからのひとこと

「妻の妊娠がわかってから、禁煙を決意。最初はイライラすることもありました。娘が誕生し、かわいい寝顔やしぐさを見てみると、禁煙してよかったと心から思いました。」(31歳、D・Oさん)

〔 お酒 〕

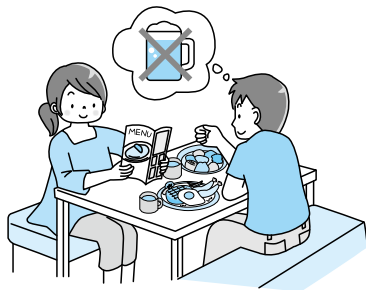
妊娠中の飲酒は、生まれてくる赤ちゃんに「胎児性アルコール症候群」という異常をもたらしてしまうことがある。もちろん、飲酒したら絶対に障害が起きるというわけではないけれど、予防するには、妊娠中に飲酒をしないことが一番である。

Q 胎児性アルコール症候群とは？

A 妊娠中の飲酒によるアルコールの影響で、生まれてくる赤ちゃんに低体重、発達障害や行動障害、学習障害などが現れる障害のこと。特異な顔貌やさまざまな奇形を伴う場合もあります。妊娠のどの時期でも、少量の飲酒でも生じる可能性があります。妊娠中は完全にお酒をやめるようにしましょう。

※パパとお酒のつき合い方

もともとお酒が好きなママの場合、妊娠中に夫だけが目の前でおいしそうに飲んでいるのを見るのはつらいし、ストレスがたまるもの。なるべくママの前では飲まないようにするなど、心配りを忘れずに。



先輩パパからのひとこと

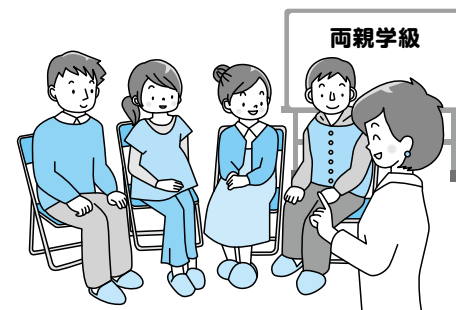
「ワインや日本酒好きだった妻が妊娠。これまで夫婦でいっしょにお酒を楽しんできましたが、妊娠を機会に、2人で映画を観たり、ドライブにでかけるなど、お酒以外の楽しみを見つけて、リラックスできるようにしました。」(42歳、T・Hさん)

〔 両親学級 〕

これからパパ・ママになる人や、なりたての人向けに、港区(自治体)、医療機関などが主催している育児教室のこと。赤ちゃんと同じくらいの重さの人形を使ってお風呂やオムツの取り替えの練習をしたり、専門家に悩みや不安を相談したり、子育ての映像を見たり、先輩パパ・ママの体験談を聞くなど、さまざまなメニューがある。

育児がもっと楽しくなる、両親学級の活用術

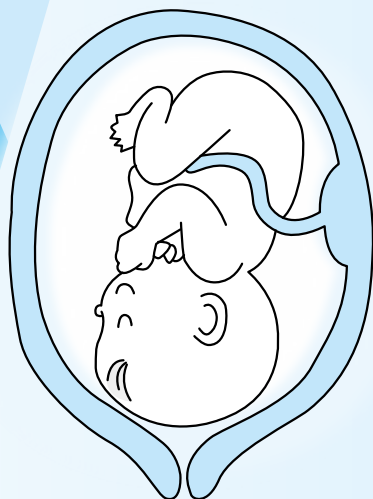
両親学級に参加したとき、一緒に参加したパパ・ママのなかから、友人になれるような気のあう人を見つけておこう。出産が近づくと、だれもが不安におそわれ、出産後も慣れない育児にストレスが溜まりがちになるもの。そんなとき、近所に話しあえる友人がいると、不安やストレスをうまく解消することができる。自治体がこのような教室を開催する目的のひとつは、育児について協力しあえる友人を増やしてほしいから。「知らない人と話すのはめんどう」「気のあう人なんているのかな」と難しく考えず、まずは気軽に参加してみよう。



先輩パパからのひとこと

「みなと保健所で開催している両親学級に参加。赤ちゃんのお世話について、人形で実習したり、妊娠体験ジャケットを身につけておなかの重さを実感するなど、勉強になることばかり。近くのマンションのご夫婦と知り合いになり、出産後もときどき家族ぐるみで遊んでいます。」(34歳、K・Mさん)

MISSION 2



いよいよ出産秒読み！ 夫婦いっしょに赤ちゃんを 迎えよう！

さあ、出産までカウントダウン！
臨月（妊娠10か月、36～39週の期間）に入ったら、
いつ陣痛がきてもおかしくありません。
精神的にも行動的にも、パパのフォローが必要なとき。
里帰り出産の場合も、なるべく駆けつけてあげましょう。
パパがそばにいれば、ママは安心して出産を迎えられます。
赤ちゃんとの出会いを楽しみに、
夫婦でともに出産にのぞみましょう！

MISSION 2 出産の用意はOK？

入院直前になってあわてない、チェックポイント

Check List

✓
Check!

1. 必要書類や日用品などの保管場所を知っている。

入院準備品、印鑑、健康保険証、母子健康手帳、診察券、その他必要な日用品について必ず最終確認し、わかる場所に置いておく。

2. 連絡先をメモしている。

病院、タクシー会社、実家、会社、友人など、必要な連絡リストを作成する。

3. 夜間や早朝など時間外における病院の対応を把握している。

時間外の電話番号や出入口などを事前に確認しておく。

4. 病院までの道順、時間を確認している。

最短で行けるルートを事前に確認。所要時間もチェックしておく。

5. 居場所をいつもママに伝えている。

出産直前になったら、会議や出張など一日の動きを妻に伝え、いつでも連絡できるようにしておく。

パパのための
出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの
生活スタート！

パパと赤ちゃんの
遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパのお役立ち情報

出産に立ち会う？ 立ち会わない？

分娩が近づくとつれ、ママには「痛みに耐えられるかしら」「きちんと出産できるのかな」など、さまざまな不安や緊張がおとずれる。初産であればなおさらのこと。

「立ち会い出産」とは、パパや家族、友人などママにとって信頼できる身近な人が、出産の現場でがんばる妊婦の心の支えになり、赤ちゃん誕生の瞬間を見守るスタイル。パパや家族が立ち会うことで、ママは心強さを感じ、リラックスしてお産にのぞめる。

また、出産に立ち会ったパパは、妊婦の苦勞を分かち合うことで、父親としての自覚も芽生え、育児参加への意識も高まるといわれている。

立ち会うことを決めた場合

パパが立ち会う場合は、出産時にパニックにならないよう、出産についての知識を身につけておこう。病院・産院によっては、事前に出産にあたっての心がまえや呼吸法などについての講座を受講しないと立ち会いできないところもある。また、立ち会い出産を行っていないところもあるので、事前に確認しておこう。



立ち会い出産 チェックポイント

- 陣痛開始から出産まで、お産の流れをひととおり把握しておく。
- ママを支えてあげるという姿勢や思いやりを忘れずに。
- 出産は長丁場なので、予定日が近くなったら体力を温存し、晩酌も控えめに。
- かぜなどをひかないように、体調を整えておく。
- 予定日が近づいたら、いつでも連絡がとれるようにしておく。

立ち会い出産 これはタブー！

- 「妻が苦しんでいるから、なんとかしてくれ！」ととり乱す。
- 大声で妻をどなったり、妻とケンカを始めてしまう。
- かぜのせきや鼻水がひどく、周りにうつす可能性がある。
- 酔っぱらっていたり、タバコを吸う。

先輩パパ からの ひとこと

「妻の陣痛が一晩中続き、つきっきりで腰をさすっていました。立ち会うことで、出産を妻1人に押しつけず、夫婦でともにのぞむことができました。夫として、父親として、ほくもがんばらなくちゃ、と心に誓いました。」(32歳、J・Kさん)

赤ちゃんはこうやって生まれてくる

もうすぐ生まれるサイン

おしるし

血性のおりものが少量みられる。通常、このあと1～2日のうちに陣痛が始まることが多い。

破水

通常、胎児の頭が十分通れるくらいに子宮口が開いたときに破水が起こるが、その前に破水してしまうこともある。破水したらすぐに病院に連絡を。

陣痛

おなか張って腰にも響くような状態が、一定の間隔で規則的に起こる。陣痛が10分おきに起こるようになったら、病院に電話。

※破水したり、陣痛が10分間隔程度になったら、すぐ入院！

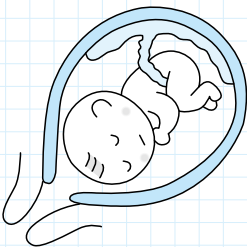
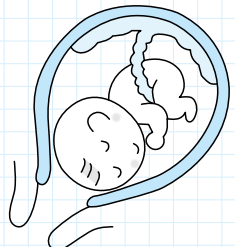

あわてず、落ち着いて付き添おう。パパが職場にいる場合も、できるだけ早くかけつけて。また、破水や陣痛のほか、出血があったり、おなかの痛みが休みなく続くなど異常を感じた場合は、すぐに病院に連絡を。

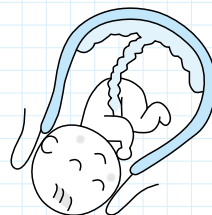
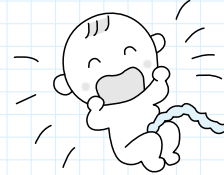
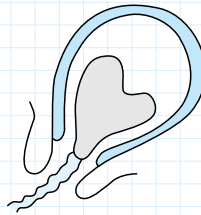
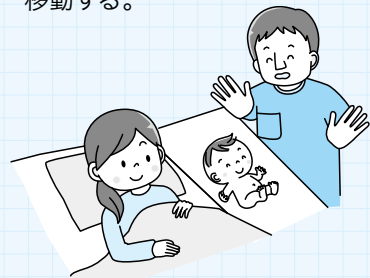

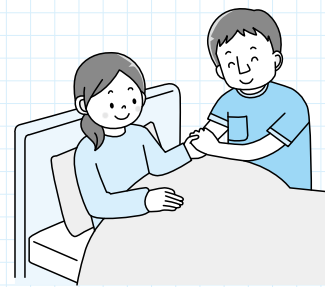
パパに してほしいこと



- 陣痛中は、ママができるだけリラックスできるように、温かく声をかけて見守ろう。腰が痛む場合が多いので、さすったり指圧するなどマッサージをしてあげるのも効果的。
- 出産に立ち会う場合は、いっしょに分娩室に入り、医師や助産師の指示通りにいきみができるよう、ママをリードして励まして。
- 立ち会いをしない場合でも、陣痛室でママに付き添いができる病院や産院もあるので確認を。分娩室に入るまでの長い時間、不安なママを励まし、支えてあげよう。

分娩の流れ

第1期: 陣痛が10分おきから子宮口が10cm(全開大)に開くまで (初産婦は約10~12時間、経産婦は約4~5時間)	
赤ちゃんのようす	 <p>分娩開始</p>  <p>子宮口全開</p>
ママのようす(分娩の流れ)	<ul style="list-style-type: none"> ●入院 ●分娩待機室(陣痛室)で過ごす。 ●陣痛は徐々に強くなるが、合い間はまだ余裕がある。 ●できるだけ楽な姿勢をとり、陣痛の合い間はリラックスして過ごす。 ●陣痛はどんどん強く間隔が短くなる。
パパのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ●呼吸法などで陣痛を乗り切る。 ●子宮口が直径10cm(全開大)に開く。 <ul style="list-style-type: none"> ●立ち会い出産をしなくても、分娩待機室(陣痛室)でママに付き添うことができる施設はかなりある。出産が近づくまでの長い間、ママを励まし、支えよう。 ●腰をさすったり、指圧をしたりして、腰の痛みを和らげてあげよう。ずっとパパに腰をさすってもらって安心できたママも多い。一方、誰にも触られたくないママもいるのでママの様子を確認する。 

第2期: 10cm(全開大)から出産まで (初産婦約2~3時間、経産婦約1~1.5時間)	第3期: 胎盤が出るまで (5~30分)
 <p>発露</p>  <p>誕生</p>	 <p>後産</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●分娩室に移動。 ●助産師や医師の指示に従い、いきみを開始。 	<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんと対面 ●しばらく安静にしてから、病室へ移動する。 
<ul style="list-style-type: none"> ●立ち会い出産の場合、パパはママに寄り添って、励ます役目を担当。 ●ママが指示どおりに呼吸法ができるよう、パパも声をかけてリードしてあげよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●まず、ママに出産をがんばったことのねぎらいと感謝の言葉をたっぷりかけよう。 

パパに知ってほしい、妊娠三知識

【帝王切開】

「帝王切開」とは、ママか赤ちゃんのどちらかに問題が生じ、自然分娩が難しいと判断された場合に選択される出産方法のこと。ママの下腹部と子宮を切開することで、直接赤ちゃんを取り出す。通常分娩よりも少し入院期間が長くなるが、ママの不安や緊張を和らげるために、落ち着いて冷静に対応しよう。



どのくらいの割合で帝王切開をしているの?



日本で帝王切開をして出産した人は、2011年の統計では、総出産数104万人のうち19.2%にあたる約20万人と推定される。妊婦さんの約5人に1人が帝王切開で出産しているということになる。また、全体の出産数は減少しているのに、帝王切開による出産は過去20年間で約2倍に増加。医療技術の進歩や、赤ちゃんの安全をより重視するようになったことなどが理由として考えられる。

帝王切開になるケースとは

帝王切開の種類は、大きく分けて2つ。どちらも医師が必要と判断した場合に実施する。

選択(予定)帝王切開

超音波などの検査で、おなかの赤ちゃんの成長から自然分娩が難しいと判断された場合、帝王切開が選ばれ、38週ごろに手術が行われる。

…逆子(骨盤位)、多胎妊娠、前置胎盤、子宮筋腫、高齢出産など

緊急帝王切開

赤ちゃんまたはママの身体に何らかの問題が発生し、急いで赤ちゃんを取り出す必要がある場合に手術が決まり、ママやご家族の方に同意を得て実施される。

…胎児機能不全(胎児仮死)、妊娠高血圧症候群、微弱陣痛など

【マタニティーブルーズ、産後うつ病】

出産直後～数日後に起きる情緒不安定などの一過性の症状が「マタニティーブルーズ」(マタニティーブルー)。イライラする、涙もろくなる、気分の変調などのほか、不安や緊張、集中力の低下、疲労感や食欲不振、頭痛などを訴える人も多い。2週間ほどで落ち着くが、症状が長引き、悪化傾向が見られる場合には「産後うつ病」が疑われる。

産後2、3日以内に現れる一過性の症状「マタニティーブルーズ」

出産という大仕事を終え、待ちに待った赤ちゃんと対面して、幸せいっぱいのはずなのに、なぜか気分がふさいだり、憂うつな気持ちになってしまう……。これは、産後2～3日頃に25～30%のママが経験するという生理的な症状。女性ホルモンのエストロゲンが急激に減少するなど生理的要因が関わっていると考えられている。ピークは産後の5日目頃で、10日目ぐらいまでには自然に落ち着いていく。



パパもサポートしよう!

マタニティーブルーズは一時的な症状。心が弱いから発症するのではなく、出産をした人ならだれにでも起こりうること。だから無理に「がんばれ!」「しっかり!」と励ますのではなく、温かく見守ってあげて。不眠などで心身の消耗がはげしい場合は、夜間は赤ちゃんを預かってもらい、ママをゆっくり休ませてあげることで症状が軽くなることも。

※時間がたっても改善しない場合は

産後数週間～数か月過ぎても、症状が改善せず、必要以上に罪悪感を抱いたり、自分を責めるなど、心の状態が悪化している場合は、産後うつ病が疑われる。疲労、頭痛、食欲不振など身体的な症状を伴うことも通常のうつ病と同じ。軽度の場合はまわりのサポートで改善することもあるが、決して無理をせず、がんばりすぎず、早めに医師や保健所に相談を。

やっと会えたね!

感動の出産記録と パパからキミに贈るメッセージ

これから始まる、新しい家族の1ページ。
出産の感動やパパになったときの気持ちを、
将来のわが子に伝えるために、ぜひ書き記しておきましょう。



出生の記録

●名 前

●生年月日 年 月 日 曜日

●時 刻 午前・午後 時 分

●天 気

●生まれたところ

●身 長 cm ●体 重 g

●パ パ 歳 / マ マ 歳

●名前の由来

●生まれた年に起きた、社会のニュース

●流行っている歌、本、映画など

子どものPHOTOスペース

まちにまった、新しい家族が仲間入り。
赤ちゃんのとおきのおきの1枚を貼りましょう。

Photo

(年 月 日撮影)

パパからキミへのメッセージ

ちゃんへ

パパの名前

(年 月 日記入)

パパのための
出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの
生活スタート!

パパと赤ちゃんの
遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパのお役立ち情報

出生の手続き・届け出・ 新生児の子育てサポート

出生届

届出人(父または母)は、出生の日から14日以内(初日参入、国外で生まれた方は3か月以内)に、住所地、本籍地または出生地の市区町村役場で届出をしてください。出生届(右側が医師または助産師記載の出生証明書、左側は届出人記入)、母子健康手帳、印鑑、港区在住で国民健康保険加入者は保険証をお持ちください。

問合せ 各総合支所区民課窓口サービス係(※裏表紙参照)
(芝地区のみ戸籍係)

出生通知書

赤ちゃんが生まれたら、出生届とは別に母子健康手帳にとじこんである「出生通知書」をみなと保健所に郵送してください。
保健所では、送られてきた出生通知書に基づいて、こんにちは赤ちゃん訪問や母子保健サービスの案内などを行っています。
転入等で港区の「出生通知書」がない場合は、保健所にお電話ください。

問合せ みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 03-6400-0084

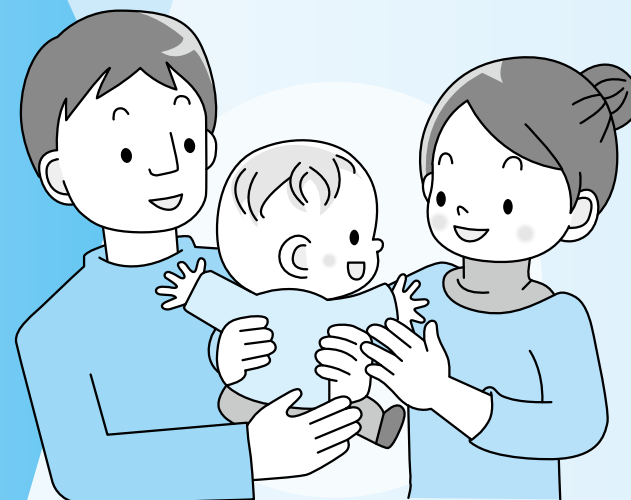
こんにちは赤ちゃん訪問

助産師または保健師(各地区総合支所)がご自宅に訪問し、赤ちゃんの体重測定、育児や産後の体調などの相談、今後の健診、予防接種、子育てサービスなどの情報の紹介などを行います。里帰り先や里帰りからの帰宅後の訪問、2人目以降の方も利用できます。
出産後早い時期は、お母さん自身の体調が整わないことも多く、赤ちゃんとの生活にも慣れず、不安になりやすい時期です。是非、こんにちは赤ちゃん訪問を利用してください。

・対象者: おおむね生後120日以内のお子さんがある全ての家庭

問合せ みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 03-6400-0084

MISSION 3



赤ちゃんとの生活スタート! 港区で始める子育てライフ

わが家に赤ちゃんがやってきた!
お世話や子育ては大変なことも多いけれど、
幸せに満ちた新生活のはじまりです。
「育児に正解はない」といわれるように、
子育てのスタイルやペースは家族それぞれ違うもの。
がんばりすぎず、あせらず、楽しんで。
ママとしっかりタッグを組み、
貴重なPapa's Lifeを満喫しましょう!

赤ちゃんのためのお祝い行事

日本には、子どもの誕生や成長を祝う、伝統の行事やしきたりがある。形式にはあまりこだわらず、わが家流にイベントを楽しもう。

お七夜

- 生まれた日から数えて7日目に名前を披露し、誕生を祝う

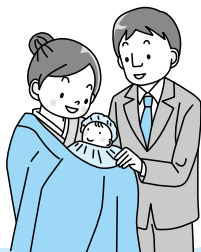
半紙の中央上部に「命名」と書き、その下に大きく名前(名字はいらない)を書いて、左側に小さく生年月日を記入し、床の間や神棚、ベビーベッドの近くなどに飾る。



お宮参り

- 地元の氏神様に赤ちゃんの誕生を感謝し、無病息災を祈願

生後1か月ごろ、地元の神社に氏子入りのあいさつをし、赤ちゃんの成長と幸せを願うもの。日にはこだわらず、天気や体調のよい日を選んで、お参りすることが多い。



内祝い

- 出産のお祝いをいただいた方へ、お礼の品を贈る

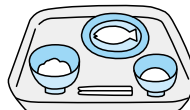
赤ちゃんの出産にあたってお祝いをいただいたら、お宮参りのすむころまでに「内祝」ののしをつけて、子どもの名前でお返し品を贈る。



お食い初め

- 「一生食べ物に困らないように」と祈願する

生後100日目か120日目、子どもが一生食べ物に困らないようにという願いを込め、祝い膳を整え、食べる真似をさせる。正式にはお頭つきの鯛や祝い膳用の食器をそろえるが、形式にこだわる必要はない。ちょうど離乳食を始める時期なので、特別な料理でなく、おかゆなどでもOK。



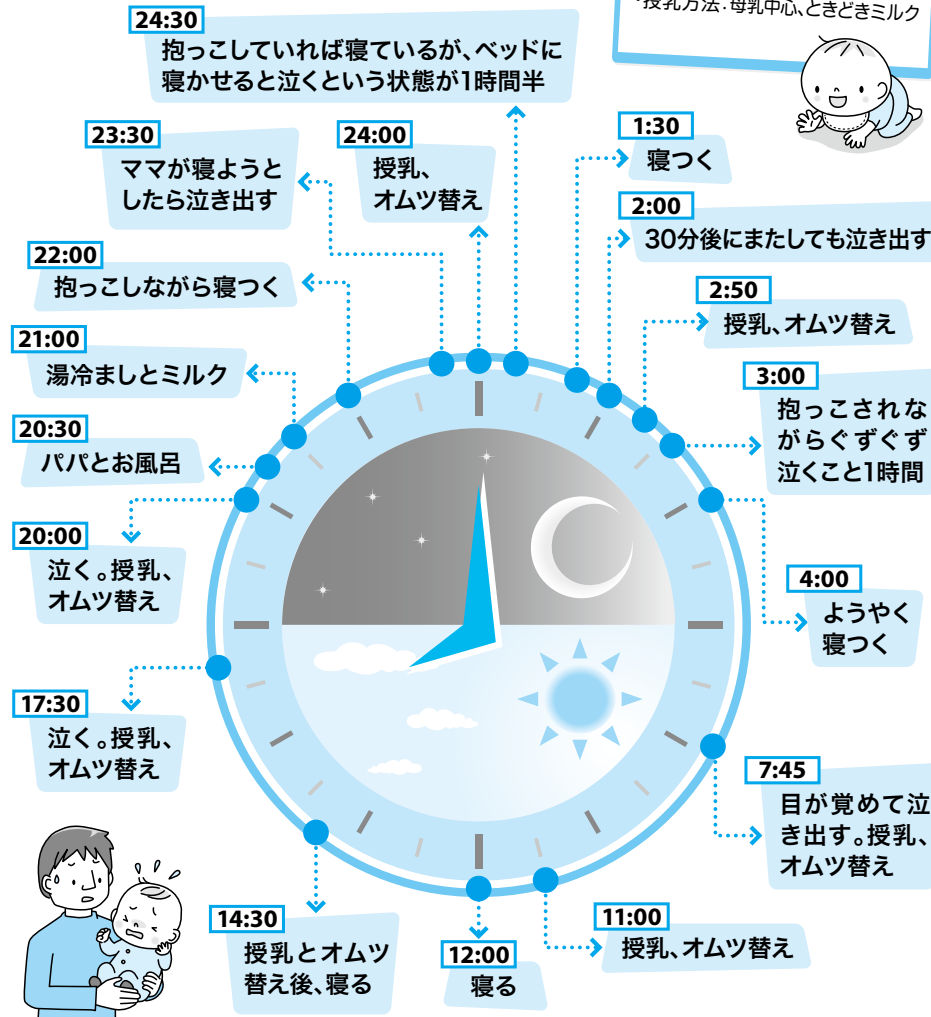
先輩パパからのひとこと

「長女の生後100日目ごろ、増上寺でお宮参りをしました。ぼくの両親や妻の両親も来てくれて、長女と写真を撮ったり、お参り後にみんなでぎやかに食事をしたり、今でもよい思い出になっています。」(38歳、G・Sさん)

赤ちゃんの1日の生活

赤ちゃんはどのように1日を過ごしているのだろうか？ある生後3か月の赤ちゃんの24時間に密着してみた。生活リズムや過ごし方はそれぞれの赤ちゃんによって異なるが、一つの参考にしてほしい。

- ・赤ちゃん: 生後3か月の男の子
- ・パパ: 会社員(30歳)
- ・ママ: 会社員(29歳)、育児休業中
- ・授乳方法: 母乳中心、ときどきミルク



先輩パパからのひとこと

「3か月のころはわが家の長男も毎晩のように夜泣き。寝不足でストレスがたまっている妻から『なんでパパは子どもが泣いても目が覚めないの?!』と怒られながらも、オムツ替えや抱っこなど、ぼくもできるかぎり協力した。下の子のときも覚悟したが、まったく夜泣きせず、赤ちゃんによってもさまざまだとわかった。」(40歳、M・Eさん)

パパのための
出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの
生活スタート!

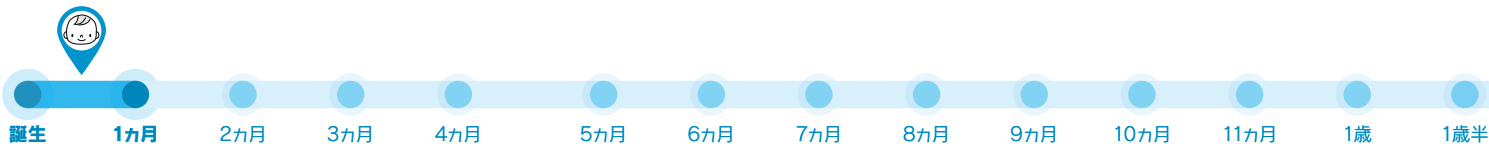
パパと赤ちゃんの
遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパの
お役立ち情報

赤ちゃんの成長カレンダー

誕生～1か月ごろ



赤ちゃんのようす

寝たり
起きたりの
くり返し

新生児は「1日のほとんどをうつらうつらと寝る」→「おなかがすいたときや、オムツがぬれて気持ちが悪いときに目を覚ます」→「泣く」→「授乳やオムツ替えて満足したら寝る」の繰り返し。1か月ごろになると、目覚めている時間が少しずつ多くなり、顔を左右に動かしたり、手足の動きも活発になる。

体重が少しずつ
増える

新生児の体重は、はじめに少し減少するが、その後少しずつ増えていく。毎日同じように増えているわけではない。

おしっこや
うんちを
頻繁にする

おしっこは1日に15～20回、うんちは2～6回と、回数が多い。体調や健康を把握するため、色、形、量、臭い、頻度などを毎日チェック。ときどき緑色のうんちをすることがあるが、これは胆汁に含まれる色素によるものなので心配はいらない。母子手帳の便色カードを合わせてみてみましょう。

この時期、気をつけたいポイント

その1 清潔を心がけよう!

新生児は病原菌に対する抵抗力が弱いので、清潔には充分気をつけよう。授乳前の手洗いや調乳器具の消毒を心がけ、外から帰ってきた人が赤ちゃんにさわるときには、石けんできれいに手を洗おう。また、赤ちゃんの爪は伸びるのが早いので、2～3日に1度、赤ちゃん専用の爪きりで、爪の白い部分を切ってあげて。寝ている間に切るのがおすすめ。

その2 寝かせるときは、あお向けに。起きているときにうつぶせにして遊んであげよう。

頭(後頭部)の形をよくしようと「うつぶせ寝」が流行したことがあるが、窒息や乳幼児突然死症候群(原因不明の突然死)との関係が指摘されている。赤ちゃんが自分で寝返りできるようになる6か月ぐらいまでは、あお向けで寝かせるようにしよう。起きているときにうつぶせにして遊んであげよう。

赤ちゃん・育児の三三知識

たそがれ泣き

おなかもいっぱい、オムツも濡れていない。何も問題はなさそうなのに、いくらあやしても泣き続け、機嫌が直らないことがある。なぜか夕方になると泣く赤ちゃんが多いので「たそがれ泣き」とも呼ばれるが、とくに理由はわかっていない。一番の対処法は、できるだけ赤ちゃんの相手をしてあげること。「たそがれ泣きがはじまったら、わが家はスリングで抱っこ。包まれていると安心するみたい」「音の出るおもちゃで興味をひき、落ち着かせる」(ともに先輩ママ・談)など、それぞれ工夫をしているという。個人差はあるが、4～5か月ごろには落ち着いてくる。



パパのサポート

仕事から帰ったら、赤ちゃんをお風呂に入れてあげよう! 朝出勤前でもOK

生まれたばかりの赤ちゃんは、新陳代謝がとてもはげしい。体調が悪くないかぎり、1日1回は沐浴させよう。清潔な浴槽に、入れてあげましょう。生後1か月頃は皮脂分泌が活発になるため、ぶつぶつした乳児湿疹が出てくることも。お風呂のときにはせっけんで顔を洗ってあげよう。スキンケアも忘れずに。



パパのための
出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの
生活スタート!

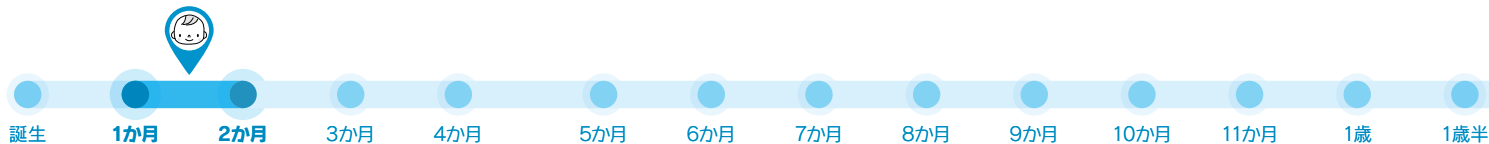
パパと赤ちゃんの
遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパのお役立ち情報

赤ちゃんの成長カレンダー

★ 1か月～2か月ごろ ★



だんだん表情が豊かになる

誕生から1か月ほどたつと、表情が豊かになり、動くものを見つめたり、追いかけてりする。起きている時間も長くなり、笑顔を見せる回数も多くなる。おっぱいの飲み方も上手になり、授乳のリズムができてくる。

うんちやおしっこには個人差がある

うんちやおしっこの回数は引き続き多いが、個人差がある。母乳の赤ちゃんは便がゆるく、ミルクの赤ちゃんは少し固めになることが多い。



パパやママを認識する!

抱っこや授乳のとき、パパやママの顔をじっと見つめる赤ちゃんも。泣いているときにパパやママがあやしたり抱っこをすると、泣きやんだり表情が変わったりする。赤ちゃんがゴキゲンなときは、しばらく抱っこしてスキンシップを楽しもう。

赤ちゃんのようす

赤ちゃん・育児の三三知識

予防接種

港区では予防接種法に基づいて、お子さんに公費負担による定期予防接種を行っています。対象者には個別に予防接種予診票を送付しますので、指定の医療機関で接種してください。接種の際には、予防接種予診票と母子手帳を忘れないようにしましょう。(乳幼児の定期予防接種の種類: ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、BCG、DPT-IPV(4種混合)、日本脳炎、麻しん、風しん、水痘)

問合せ みなと保健所保健予防課保健予防係 ☎03-6400-0081

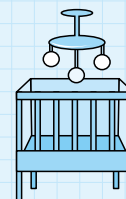
この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ 昼と夜、少しずつリズムをつくる

起きている時間が少し長くなり、昼夜の区別もつきはじめる時期。昼と夜のメリハリは大切だが、生活リズムがついてくるのはもう少し先のこと。できるだけ昼間に起きている時間を増やし、徐々にリズムをつくっていこう。気候がよければ、ちょっとした外気浴もOK。その場合は、直射日光が当たらないように工夫して。

その2 ▶ ベッドからの転落に要注意!

この時期は赤ちゃんの脚力も強くなるので、寝ている位置が少しずつずれて、ベッドから落ちてしまうことがある。まだ動けないからと油断せず、ベッドのそばを離れるときには必ず柵をしよう。



パパのサポート

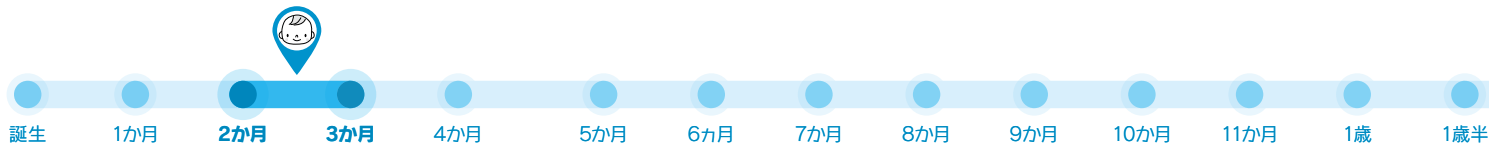
初めての育児でママの疲労がピーク! 心と体調をいたわって。

ママの身体は、少しずつ出産のダメージを回復している時期。育児に慣れていないために、失敗したり時間がかかったりして、家事を十分にできないことも。気分的にも浮き沈みが激しいとき。パパは帰ってきたら、疲れていても、ママの話を聞いてあげよう。



赤ちゃんの成長カレンダー

★ 2か月～3か月ごろ ★



少しずつ、
夜中にまとまって
眠るように

昼夜の区別がつきはじめ、夜中にまとまって眠る赤ちゃんも出てくる。排便の回数も減ってきて、なかには2～3日に1度しかうんちが出ない子もいるが、きげんがよく元気ならば心配なし。おなかを時計回りにマッサージしたり、ベビーオイルなどをつけた綿棒で肛門をやさしく刺激するのもよい。

パパやママを
見つめてニッコリ

目もだいぶ見えるようになり、あやすと手足をバタバタしたり、ママやパパの顔を見てニッコリするなど、愛らしいしぐさが見られるように。「アーアー」「ウー」などの喃語とよばれる発声が始まり、パパやママとのコミュニケーションが楽しめるようになる。

ふっくらした
体型になってくる

だんだんふっくらとした体つきになってくる。活発に体を動かす時期なので、カバーオールなど手足を自由に動かせる服を着せてあげよう。

赤ちゃん・育児の三二知識

乳幼児健康診査・育児相談

乳幼児健康診査は、お子さんが健康で順調に育っているかを確認し、成長や発達にかかわる病気などを早く見つけるためにも、とても重要なものです。「3～4か月児健診、4か月児育児相談」「6～7か月児健診」「9～10か月児健診」「1歳6か月児健診」「3歳児健診」を行っており、その都度、住民登録している住所地に案内が届きます。健診の案内が届いたら、必ず受けましょう。また、毎月、0歳～就学前のお子さんを対象に「すくすく育児相談」を行っています。発達、発育、栄養、歯科、心理、言葉などの相談や、身体測定にご利用ください。

問合せ みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 03-6400-0084

この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ 帽子をかぶってお散歩デビュー!

だんだん目も見えはじめ、周囲への好奇心が高まってきた赤ちゃん。そろそろ近所へのお散歩を始めてもOK。外に出ると、きっと赤ちゃんはゴキゲンになるはず。暑すぎたり、寒すぎたりする時間帯や人ごみは避け、気持ちのいい時間帯に近所の公園などに連れていこう。頭や顔に直射日光があたらないよう、帽子をかぶせるのを忘れずに。

その2 ▶ 上の子にはたっぷりスキンシップを!

上の子がいる場合、赤ちゃんが生まれたことで、やきもちを焼いたり、心が不安定になることがある。赤ちゃんのお世話よりも優先的に上の子の相手をしたり、いっしょに赤ちゃんのお世話をし、「助かったよ! ありがとう」と伝えよう。赤ちゃんが寝ている間に、上の子とたっぷりスキンシップを楽しみ、「きみが大好きだよ」というパパやママの気持ちが理解できれば、子どもは安心する。甘えたい心を満たし不安をとりのぞきながら、お兄ちゃん、お姉ちゃんとしての成長をうながすような働きかけをしよう。

パパのサポート

▶ 赤ちゃんと接するときは、必ず話しかけながら

この時期の赤ちゃんは、反応が鈍いように見えても、パパやママからの働きかけはしっかりと認識している。オムツ替えや抱っこ、ミルクを飲ませるなど、赤ちゃんに接するときには、必ず話しかけてあげて。安心感、満足感に満たされ、親も赤ちゃんも相互に愛着や信頼感が育っていく。

赤ちゃんの成長カレンダー

★ 3か月～4か月ころ ★

まるまるとした
赤ちゃんらしい
体型に

この時期の赤ちゃんは、体重は出生時の約2倍、身長も約10cmほど伸び、全体にまるまるとした、赤ちゃんらしい体型になってくる。首もしっかりしてくるので、抱くのもだいぶラクになる。首が完全にすわれば、おんぶもOKに。

自分でおもちゃを
つかもうとする

自分の目の前にあるおもちゃを、手をバタバタさせてつかもうとする。まだ実際につかめない場合も多いが、「目で確認」→「興味をもつ」→「思わず手を伸ばす」という一連の行動ができるほど脳が発達してきたことになる。

パパやママに
笑い返す

パパやママなど、自分のお世話をしてくれる人と、ほかの人の区別がつくようになってくる。パパが話しかければ「ア－ウー」と答えたり、笑いかければニッコリと笑い返すようになり、赤ちゃんの相手が楽しくなってくるとき。



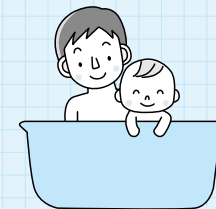
この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ ねんねのリズムをつけよう

昼夜の区別がつくころなので、少しずつ早寝・早起きの習慣を始めよう。朝起きたらカーテンを開けて室内を明るくし、夜は電気をできるだけ消して暗く静かな部屋に。また、日中はお散歩にでかけたり、体を使った遊びで刺激を与え、昼と夜の過ごし方にメリハリをつけていこう。

その2 ▶ お風呂タイムを楽しもう

毎日、できるだけ同じ時間にお風呂に入れるようにしよう。入浴時間の目安は、20～30分くらい。入浴後は、体のほてりで目がさえたり寝つきが悪くなったりするので、寝かしつけの1時間前にはお風呂を済ませておくのがおすすめ。



パパのサポート

▶ 休日には、赤ちゃんとお散歩しながらコミュニケーション! ◀

この時期の赤ちゃんは、外の世界に興味しんしん。天気がよく、赤ちゃんの体調がよい日には、抱っこやベビーカーで1日30分程度のお散歩にでかけよう。長時間の外出は刺激が強すぎて、寝つきが悪くなることもあるので控えめに。赤ちゃんが起きているときは抱っこをしったり話しかけたりしながら、スキンシップをとって遊んであげよう。赤ちゃんの喃語のバリエーションも増え、感情や表現を伴ったものが多くなるので、意味はわからなくても「うんうん」「そうだね～」「すごいね～」など、積極的に返事をして会話やコミュニケーションを楽しもう。

赤ちゃんの成長カレンダー

★ 4か月～5か月ごろ ★

誕生 1か月 2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 1歳半

首がしっかり
すわる

ぐにやぐにやしていた首がしっかりすわるようになり、抱っこすると自分が向きたい方に自由に顔を向けるようになる。腹ばいにさせると両手で体を支えるようになり、しばらく頭を持ち上げていられるようになる。

体重や身長
の個人差が目立つ

新生児のころと比べ、体重増加のペースはゆっくり。体重や身長の個人差が目立ってくる。ほかの赤ちゃんと比べて小柄でも、その子なりに順調に伸びていれば問題なし。反対に体重が多くても、これから体をたっぷり動かしてどんどん引き締まっていくので、この時期に肥満を心配する必要はない。

感情表現が
豊かになる

喜んだり怒ったり、喜怒哀楽を表情にあらわすようになってくる。気に入らないことやいやなことがあると、大声で泣いたり、楽しいことがあるとキャッキヤと声を出して笑う。一人でおしゃべりをする姿もよく見られる。成長と同じように、個性や性格のちがいが目立ってくる。

赤ちゃんのようす

赤ちゃん・育児の三三知識

離乳食とは



「離乳」とは、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、幼児食に慣れていくプロセスのこと。しかし、最初から固さや形のあるものを食べるのはむずかしい。消化能力や咀嚼力の発達に合わせて、液体に近い状態から少しずつ固形食へ、スムーズに移行できるように練習するのが離乳食だ。とはいえ、口に入れたごはんを出してしまったり、お皿をひっくり返すなど、なかなかうまくいかないもの。あせらず、赤ちゃんのペースで、食べる楽しさを体験させてあげよう!

この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ よだれが多くなる

唾液腺が発達し、よだれが目立ってくる時期。大人のように、自分でつばを飲みこめないで、口の外側によだれが出てくる。唾液は消化酵素を含んでいるので、よだれが増えたら離乳食の始めどきとも考えられる。口の周りについたよだれをそのままにしておくと肌が荒れるので、濡らしたガーゼでやさしくふいたり、ワセリンなどをぬって肌を保護する。よだれかけを頻繁に取り替えるのも忘れずに。

その2 ▶ お散歩を日課にしよう

毎日の生活に、お散歩タイムをとりいれよう。できるだけ同じ時間に、1日30分～1時間程度が目安。季節によって外出しやすい気温を選んで出かけよう。夏なら早朝や夕方の涼しい時間帯、冬なら暖かい日中などがおすすめ。お散歩中、赤ちゃんに「ワンワンがいるね」「お花がきれいだね」など、外の世界に興味を持てるよう、積極的に話しかけて。

パパのサポート

初めての育児でママの疲労がピーク! 心と体調をいたわって。

ぐっすり眠っていた赤ちゃんが夜中に理由もなく泣き出す「夜泣き」。夜泣きを全くしない子、ときどきする子、毎晩のようにする子など、個人差はあるが、生後3～5か月ごろから始まる場合が多い。昼間寝すぎている、おなかがすいているなど身体的な理由や、不安やストレスなど心理的要因など、さまざまな説があるが、原因は明らかになっていない。対処法は、オムツを取り替える、母乳やミルクをあげる、抱っこする、音楽を聞かせるなどいろいろあるが、正解はない。睡眠不足になるパパやママはつらいけれど、これも成長の一過程。1歳～1歳半ごろになると少なくなってくるので、肩の力をぬいて向き合おう。

パパのための
出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの
生活スタート!パパと赤ちゃんの
遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパのお役立ち情報

赤ちゃんの成長カレンダー

★ 5か月～6か月ごろ ★

いよいよ
離乳食デビュー

この時期は離乳食に慣れることが第一目標。量は気にせず、ゆったりとした気持ちで始めよう。すでにアレルギー体質がわかっている場合は、具体的な離乳食の進め方について小児科医に相談を。

好奇心いっぱい、
よく動く

全身の動きが活発になり、あおむけで足をつかんだり、足の指をしゃぶったりする。体のいろいろな部分を動かすことも上手になり、力も強くなっていく。手でつかんだものを離そうとせず、口にもっていくか振り回したりする。寝返りをしたり、ずりばいで移動する赤ちゃんも。

パパやママを
見て笑う

パパやママの声をきちんと聞き分けられるようになる。喃語がさらに豊富になり、パパやママの顔を見ると笑いかけるしぐさもふえてくる。その反面、知らない男の人を見て急に泣いたり、人見知りが始まる赤ちゃんもいる。

赤ちゃんのようす

赤ちゃん・育児のミニ知識

はじめての離乳食

最初は、ポタージュのようになめらかにしたつぶし粥からスタート。すりつぶした野菜なども試し、慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などもOK。ティースプーンに1杯くらいからはじめ、ようすを見ながら、少しずつ数回に分けてあげてみよう。港区では、5か月の赤ちゃんをもつ保護者を対象に、離乳食教室を開催。調理実演、固さなどの体験ができる。日程は「広報みなと」や区のホームページで案内している。(無料・要予約)



問合せ みなと保健所健康推進課健康づくり係 ☎ 03-6400-0083

この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ 人見知りは発達の証し

個人差はあるが、5か月ごろから始まる、人見知り。そのタイプはいろいろで、抱っこされなければ平気な子、めがねをかけた人が苦手な子、男の人を見ると泣く子など、相手によるという赤ちゃんもいる。もちろん、人見知りをしないからといって、赤ちゃんが発達していないと心配する必要はまったくない。兄弟がたくさんいたり、人の出入りが多い家庭などでは、人見知りをしない赤ちゃんも多く、千差万別だ。

その2 ▶ 危ないものを近づけない

体を自分の思い通りに動かせるようになり、赤ちゃんにとっては毎日が発見の連続。周囲にあるものすべてが興味の対象となり、なんでもさわってみようとする。すくすく成長している分、危険なものにも手を出してしまうので、赤ちゃんの行動範囲には危ないものを置かないように注意しよう。

パパのサポート

どうする？ おでかけ先でのオムツ替え

首がすわり、体もしっかりしてくると、ちょっと遠くの場所や人の多いイベントなどにも外出できるようになる。そのとき、悩んでしまうのがオムツ替え。デパートやホテル、レジャー施設などのトイレにはオムツ交換台が備えられている場合が多くあるが、一般のレストランやお店などのトイレに備えられているとは限らない。自己判断でレストランの座席を使ってオムツを替えるのは考えもの。まずは店員に指示を仰ごう。また、汚れた紙オムツは持ち帰るのがマナーだ。

赤ちゃんの成長カレンダー

★ 6か月～7か月ごろ ★



病気にかかりやすくなってくる

生まれたばかりの赤ちゃんは、あまり病気にかからない。なぜなら、ママのおなかにいるときにママからもらった免疫があるから。この免疫がなくなるのが6か月のころ。これ以降、風邪をはじめ次から次へと病気にかかることもある。重症になる前に具合が悪いサインをしっかりキャッチして、医療機関で診てもらいたい。

少しだけおすわりができる

体のバランス感覚がぐんぐん発達。寝返りができる子が多くなり、ママが背中を手で支えたり、ソファなどに寄りかかると、不安定ながら少しの間だけおすわりができる赤ちゃんもいる。

大声で泣いて自己主張

泣き方にも変化が感じられる時期。「気持ち悪い」「おなかがすいた」など身体的な理由だけでなく、自分に注目してほしいという気持ちを伝えたいときにかんしゃくを起こすなど、泣くことで自己主張する。

赤ちゃん・育児の三三知識

歯が生え始めたときのケア方法



赤ちゃんは、一般的に生後6か月頃から下の前歯2本が生え始め、3歳頃にかけて乳歯20本がそろってくる。歯の生える順番や時期は個人差が大きいので、まわりの赤ちゃんと比べすぎたり、心配しすぎたりしないように。歯が生え始めていることに気づいたら、むし歯予防をスタートしよう。最初は、水でぬらしたガーゼをパパやママの指に巻き、やさしく歯をふいてあげて、そのあと白湯や麦茶、水を飲ませれば、口の中がだいふきれいになる。前歯が生えてきたら、子ども用のやわらかい歯ブラシを使って軽くみがくようにしよう。

この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ 熱を出したときは

赤ちゃんが熱を出すと、不安になって、寒くないようにと服をたくさん着せたり、布団を多くかけたりする。しかし、かえって熱がこもり、赤ちゃんは苦しくなってしまふ。熱があるときは、逆に薄着にし、掛け布団も薄くしてあげて。ただし、熱が下がるときに、寒気がしてふるえているような場合は暖めてあげよう。水枕で頭を冷やしたり、わきの下を冷やすと気持ちがよくなる。発熱すると脱水症状になりやすいので、水や麦茶などで水分を補うことも忘れずに。

その2 ▶ あせもができたなら

活発に動き始めた赤ちゃんは、とても汗っかき。出かけるときは着替えを用意し、こまめに衣類を取り替えて、あせもを防いであげよう。あせもができたなら、こまめにシャワーをさせ、肌を清潔に保って。お風呂で温まりすぎるとかゆみが増すので注意。

パパのサポート

赤ちゃん留守番をしてみよう

家事と育児の両立は、想像以上に大変なこと。自分のしたいことをガマンしているママは多いはず。ときには、パパが赤ちゃんといっしょに留守番をして、美容院やショッピングなど、ママがのんびりと自由に過ごせる時間をプレゼントしてあげよう。



赤ちゃんの成長カレンダー

★ 7か月～8か月ごろ ★

誕生 1か月 2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 1歳半

おすわりも
バッチリ!

ほとんどの赤ちゃんが寝返りを打てるようになり、支えなくても少しの時間ならおすわりできるように。ねんねの時代よりグッと視界が広くなり、おもちゃで遊ぶ時間も増える。神経が背骨の末端まできちんと伝えわり、さらに背骨の周囲にある筋力もついてきた証拠。

個性が
はっきりしてくる

赤ちゃんそれぞれの性格がかなりはっきりしてくる時期。おもちゃを取られたり、自分の要求が通らないと、大泣きして主張する赤ちゃんも。だれかのマネをしてみたり、手をパチパチたたいたりすることもできるように。

夜泣きが
ふえる子も

活動半径が広がり、1日のうち、多くの時間をさまざまな刺激に囲まれて過ごすようになる。そのためか、この時期に夜泣きが頻繁になる赤ちゃんも多い。歯が生え始めてむずがゆかったり、昼間の刺激を夢に見たり、原因はいろいろ考えられるが、パパとママはあまりイライラせず、協力し合って乗り切ろう。

赤ちゃん・育児のミニ知識

栄養バランスを整えよう

食べ物への興味がどんどん広がってくる時期。そろそろ「舌と上アゴで食べ物をつぶして食べる」練習を始めよう。1日2回食のリズムがついてきたら、ご飯やめん類などの「主食」、たんぱく質を主体とした「主菜」、野菜を主体とした「副菜」をそろえて、バランスのよい離乳食メニューを心がけたい。

※この時期の調理ポイント…大人の指でつまむと簡単につぶれる、豆腐くらいの柔らかさが目安。いろいろな食材をとりいれよう!

この時期、気をつけたいポイント

その1 危険なものを片づけよう

赤ちゃんの成長は、パパやママが想像するよりも早く、思いがけない行動をとって事故を起こしかねない。赤ちゃんを事故から守るため、予防対策を講じておきたい。赤ちゃんの口に入る小さなものやコンセントなど、危険な物は赤ちゃんの手の届かないところに片づけたり、カバーをするなど工夫しよう。安全なスペースで自由に動き回れるようにしてあげれば、赤ちゃんものびのびと遊べる。

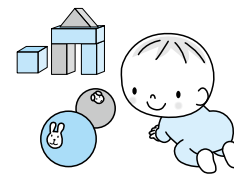
その2 コップ飲みやストローの練習を開始!

このころから、コップやストローでじょうずに飲み物が飲めるように練習を始めよう。防水の離乳食用エプロンをつけて練習すると、服がベチャベチャにならない。ストローで飲めるようになれば、パパやママのお世話がとてラクになる。マグを使うのもよいが、いきなりストローから始めてもOK。一度吸えると、感覚を覚えてすぐに上手に飲めるようになる。

パパのサポート

たたく、転がす、手渡す……赤ちゃんとなっぶり遊ぼう

長い間すわれるようになり、なかにはハイハイを始める子も。「ちょうだい」のポーズで手を伸ばすこともできるので、両手を使ったさまざまな遊びをとりいれてみよう。例えば、おもちゃの手渡し遊び、打楽器をたたく、ボールを転がして積み木を倒すなど、動きをとりいれた楽しい遊びを工夫しよう!



赤ちゃんの成長カレンダー

★ 8か月～9か月ごろ ★

誕生 1か月 2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 1歳半

興味の対象が
どんどんふえる

赤ちゃんの視野と行動範囲がぐんぐん広がり、関心をもつものの対象が多くなる。部屋の中にあるリモコンや携帯電話などにおもちゃ以上の興味を示すこともあるが、危なくない範囲内で遊ばせてあげよう。

おすわりから
ハイハイへ

おすわりの状態から両手を前に出してハイハイの態勢に。そのまま手で床を押して後ろにズズッと下がったり、前に進んだりするようになる。赤ちゃんによって、おなかが床に着いたままの姿勢や、片方のひじから指先までを床につけた状態など、ハイハイのパターンにも個人差がある。

ほかの赤ちゃんに
興味しんしん!

この時期の赤ちゃんは、ほかの赤ちゃんにも好奇心いっぱい。赤ちゃんが遊べるスポットに連れて行って、ほかの赤ちゃんと交流させてみよう。人見知りすることもあるけれど、いっしょに遊ばせるとニコニコに。

赤ちゃんのようす

赤ちゃん・育児の三三知識

発達具合の個人差

赤ちゃんが生まれたあの日、パパやママは生命の尊さに感動し、愛しいわが子を授かった喜びに満ちあふれていたにちがいない。けれどもいつしか、「○○ちゃんは△か月でハイハイを始めた」「■くんは△か月なのにオムツがとれた」など、ほかの子と比べて悩んだり、あせったりするのも、よくあること。育児書や育児雑誌に書かれている発育のようすや、体重、身長、運動機能の発達などは、あくまでも目安。赤ちゃん一人ひとり、発育具合や速度は十人十色。ゆったりした気持ちで、赤ちゃんと向き合おう。



この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ やけどに注意!

ハイハイや伝い歩きをするようになると、行動範囲はどんどん拡大し、危険も一気に増えていく。赤ちゃんが部屋にいるときは、ストーブやアイロン、炊飯器、加湿器、コンセントなどに充分注意しよう。赤ちゃんの手の届くところに、熱い飲み物の入った食器などを置くのもNG。また、地震や火事が起こることも想定して、決して赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。

その2 ▶ 「自分で食べたい」を大切に

自分で食べたい、口に入れたいという欲求が出てくるとき。食べ物や器に手が伸び、自由につかんだり落としたり、遊び食いが始まる。なんでもかんでも「ダメ」と取り上げると、自分で食べることを覚えられない。汚してもいいように新聞紙やシートなどを敷き、ある程度は好きなようにさせるのも大切なこと。手づかみで食べやすいものを用意しておくのもオススメ。

パパのサポート

外食のとき、赤ちゃんはどうする?

家族で外食にでかけるとき、まだ離乳食に慣れていない赤ちゃんの場合、食べ慣れたベビーフードや飲み物などを持参しよう。モグモグすることにだぶ慣れている赤ちゃんは、おかゆやうどん、パンなどから取り分けるのがおすすめ。ただし熱いものには気をつけて。外食は味つけが濃いことが多いので、お湯で薄めたり味の濃い部分を除くなど工夫しよう。麦茶や湯冷ましなども忘れずに。

赤ちゃんの成長カレンダー

★ 9か月～10か月ごろ ★

誕生 1か月 2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 1歳半

つかまり立ちができるように

バランスよくおすわりができるようになると、家具などにつかまって立ち上がるようになる。両手でつかまりながら、しばらくの間立ってられるものの、急に手を離して倒れてしまうこともあるので、まわりに危険な物を置かないよう安全に気を配ろう。

何かを伝えようとする

笑ったり、片言を発したり、この時期の赤ちゃんは一生懸命何かを伝えようとする。「バイバイ」「はい」のような大人の声をマネしようとするので、パパやママも赤ちゃんの言葉をマネしてみよう。笑いかけたり話しかけたりしながらコミュニケーションを楽しみ、何かを伝えようとがんばっている赤ちゃんの気持ちを理解しよう。

指先を使って上手につまむ

指先を器用に動かせるようになり、小さなものを親指と人差し指でつまみ上げたりする。また、フタを回して容器を開けたり閉めたりすることもできるようになる。

赤ちゃんのようす

赤ちゃん・育児の三三知識

そろそろ3回食に!!

口をモグモグと動かして意欲的に食べたり、バナナの固さを歯ぐきで押しつぶせるようになったら、そろそろ3回食に移行しよう。メニューには、歯ごたえのあるものとやわらかいものを両方混ぜて、かむ意欲を育てよう。



この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ ハイハイができなくても心配なし

ぼっちゃんりした赤ちゃんや、うつ伏せのポーズが好きでない子の場合、ハイハイしないこともよくある。それは、まだ自分の腕で自分の体を支えられないから。広いところでゴロゴロする時間を増やす、うつ伏せにする、赤ちゃん体操をしてあげるなど、少しずつ刺激を与えよう。おもちゃで誘ったり、音の出るものを使って遊んであげると、赤ちゃんもハイハイする気になるかも。

その2 ▶ 後追いは心が成長している証し

9か月ぐらいになると、パパやママの姿が視界から消えると泣きながら探し回るようになることがある。これは、向こうの部屋にパパやママがいることをイメージできず、大好きな人がいなくなって不安感がついるため。パパやママにとっては大変だが、赤ちゃんにとって親の存在がかけがえのないものである証拠。そばを離れるときは「すぐもどってくるね」など、赤ちゃんに必ず声をかけてあげよう。

パパのサポート

週1、2回はパパが寝かしつけ担当に

仕事から早く帰宅できる日や休日には、パパも積極的に寝かしつけの担当を。布団の上からトントンやさしくたたいたり、絵本を読み聞かせしたり、頭をなでるなど、わが子が安心して入眠できるような方法を見つけよう。パパの寝かしつけで赤ちゃんが寝られるようになれば、その間にママが大人用の夜ご飯を作ったり、ゆっくり一人でお風呂に入る時間を確保できたり、メリットは大きい。

赤ちゃんの成長カレンダー

★10か月～11か月ごろ★

誕生 1か月 2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 1歳半

つかまり立ちから
伝い歩きへ

つかまり立ちに慣れると、足の裏にぐっと力を入れて踏んばれるようになり、支えなしで立ったりする赤ちゃんもいる。ソックスをはいているとすべったり、力が入れにくくなるので、家の中では素足で過ごさせるようにするとよい。つかまり立ちができると、伝い歩きが始まって、さらに行動範囲が広がっていく。

記憶力が
発達する

この時期の赤ちゃんは、簡単なものマネをしたり、人見知りや後追いをするなど、精神面での発達が目立ってくる。記憶力も発達するため、自動車を見て「ブーブー」と言ったり、「マンマ」と食べものを催促したりすることも。知的発達を促進するため、どんどん話しかけ、赤ちゃんのおしゃべりにも応えてあげよう。

外遊びが
大好きに

地面に赤ちゃんをおろせない時期は、抱っこひもやスリングで出かけたり、ベビーカーに乗せたままの外出がメイン。ようやく伝い歩きができるようになったら、どんどん地面に降りて遊ばせるようにしよう。芝生のある広い公園などにお弁当をもって出かければ、赤ちゃんやパパ、ママもリフレッシュ!

赤ちゃん・育児の三三知識

ファーストシューズ

赤ちゃんの足は、皮膚も骨もやわらかく、土ふまちは発達していない。歩き方もまだまだ不安定。合わない靴は歩行や骨の発達に悪影響を与えかねないので、初めての靴選びは慎重に。サイズだけで決めるのではなく、実際にはかせてみて、甲の高さや足の幅に合っているか、つま先に0.5～1cmのゆとりがあるか、底にある程度の固さがあるか、滑りどめがついているかなどをチェックしながら選んであげて。



この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ ベランダや窓のそばにはものを置かない

つかまり立ちや伝い歩きをするようになると、これまで以上に危険な場所がふえる。ベランダや窓の近くには、踏み台になりそうなものは絶対に置かないこと。玄関にはカギをかけ、知らないうちに出て行くことがないように気をつけよう。また、水の入った浴槽や洗濯機にも近づけないよう注意して。

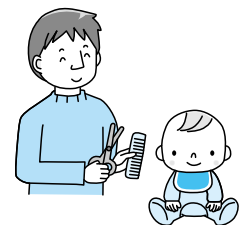
その2 ▶ とがったものを持たせない

先のとがったもの、はさみ、フォーク、箸、棒つきアメ、歯ブラシなどを持ち歩いたり、口に入れたまま転ぶと、口のなかや目に突き刺さるなど大けがをする危険性がある。危ないものを持っていないか、つねにチェックを忘れずに。

パパのサポート

はじめて髪をカットする

個人差はあるが、髪の毛の多い赤ちゃんは、そろそろ髪を切ってあげたい時期。赤ちゃんの髪を切るために作られた、先が丸くなっている専用のはさみを使うと便利。あらかじめ髪をスプレーなどで湿らせて、カットする部分を手ではさむようにすると切りやすい。お風呂で切れば、髪が服や首に残ることもなく、後始末もラク。いやがって切らせてくれないときは、寝ているときに切ってしまうのもアイデアだ。



赤ちゃんの成長カレンダー

★ 11か月～1歳ごろ ★

誕生 1か月 2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 1歳半

指先が器用になる

これまでは手のひら全体を使っていたが、指先をとても器用に使えるようになる。指先で小さな物を上手につまんだり、ひっぱったり、引き出しをあけたり、ガスコンロのつまみを回したりすることも。赤ちゃんにとっては楽しいことも、大人から見れば危険がいっぱい!

ジェスチャーで意思を伝える

「バイバイ」のしぐさの意味をきちんと理解して動作をマネしたり、気になるものを指差しながら伝えたり、自分の意思を伝えようとする。パパやママも、「ウサギさんがほしいの?」「バナナが食べたいの?」など、一つ一つ言葉にしながらコミュニケーションをはかっている。

そろそろ卒乳もOK

栄養の中心が離乳食になってくる10、11か月ごろに行われることが多い「卒乳」。無理に卒乳しようとするとか赤ちゃんやママにもストレスがかかるので、赤ちゃんのペースやようすを見ながら進めよう。3歳でもおっぱいを飲んでいるケースもあるので、あせる必要はまったくない。1歳を過ぎるころには言葉がわかるので、子どもの目をまっすぐ見ながら、真剣な表情で「おしまいね」と繰り返し伝えよう。

赤ちゃんのようす

赤ちゃん・育児のミニ知識

1歳の誕生日

1歳の誕生日、おめでとう! 赤ちゃんが生まれて、無事に1歳を迎えられたこと、パパとママへのねぎらいも込めて、記念写真を撮ったり、ホームパーティーを開くなど、家族で楽しい思い出をつくろう。地域によっては、「カもち」「立ちもち」とよばれる餅をつき、赤ちゃんに背負わせたり、足で踏ませたりする風習があるところも。



この時期、気をつけたいポイント

その1 おやつとの与え方

離乳食が朝・昼・夜の3回食になっても、赤ちゃんの胃は1回にたくさんの量を食べられないので、食事の間におやつを与える。おやつを食べることで、離乳食で不足する栄養分を補える。たとえば、牛乳、果物、小さなおにぎりなどがおすすめ。おやつを食べすぎると食事が食べられなくなるので、回数(1日1～2回)と時間を決め、適度な分量を与えよう。

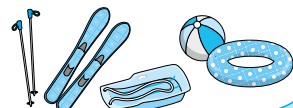
その2 生活リズムを見直そう

“朝早く起きて夜は早めに寝る”これが子ども本来の生体リズム。朝7時ごろに起き、夜8時か9時に寝るようにすると、成長ホルモンがしっかり分泌される。パパやママの生活パターンに合わせていると、子どもの生活は夜型になりがち。1歳を機会に、早寝早起き、快食、快眠といった生活全体にわたるリズムを見直してみよう。

パパのサポート

スキーや海水浴はいつごろから?

1歳前の赤ちゃんは、まだ暑さや寒さに対する抵抗力が弱いので、スキーや海水浴などのアウトドア系レジャーは、1歳すぎまで待ちたいもの。どうしても連れていく場合は、スキーのグレンデに連れ出すのは短時間にしておこう。また、海に連れていくときも、海辺で過ごすのは日差しが弱い時間帯、短時間だけにとどめて。海水に触れる際は、波打ち際でちょっと足をつける程度にしよう。



パパのための出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの生活スタート!

パパと赤ちゃんの遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパのお役立ち情報

赤ちゃんの成長カレンダー

★ 1歳～1歳半ごろ ★

誕生 1か月 2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 1歳半

幼児らしい
体つきに

ポチャポチャとしてやわらかい赤ちゃんの体から、筋力がついてしっかりした幼児の体つきになってくる。1歳の誕生日ごろまでに歩くようになるのは赤ちゃん全体のおよそ半分ぐらい。筋力がついても、慎重な性格から、すぐに歩かない子もいる。歩き始めの時期は、早くても遅くても心配はいらない。

感情表現が
豊かになる

持っている物を取りあげると怒って泣いたり、おむつ替えを嫌って逃げたり、感情表現がはっきりしてくる。「パパ」「ママ」など、意味のある言葉(一語文)を話し始める子も。赤ちゃんが「ワンワン」と言ったら「ワンワンかわいいね」という具合に、パパやママが共感を示しながら会話をすることで、コミュニケーションの方法をおぼえていく。

ごっこ遊びが
スタート

1歳半ごろになると、人形やぬいぐるみを相手に寝かしつけたりミルクをあげたり、ままごとのような「ごっこ遊び」が始まる。子どもたちはごっこ遊びを繰り返しながら、人間の暮らしを学んでいく。また、ブロックや丸、三角、四角などの形に抜いた穴にぴったりのピースをはめこむ「型はめ遊び」もするようになり、ものの形を学んでいく。

赤ちゃんのようす

赤ちゃん・育児の三三知識

離乳食から幼児食へ

歯ぐきで「かみつぶす」ことができるようになり、ほぼ大人と同じ食事ができるようになれば、いよいよ離乳食も完了。幼児食では、薄味と食べやすさを心がけたバラエティー豊かなメニューを用意し、少しずついろいろな素材を食べられるように工夫しよう。赤ちゃん一人に食事をさせるのではなく、できれば家族いっしょに食卓を囲み、毎日の食事を楽しめるようにしてあげたい。

この時期、気をつけたいポイント

その1 ▶ 歯みがきの習慣をつけよう

この時期までに上下の歯が12本～16本(個人差あり)生えそろう。むし歯予防のために、歯みがきの習慣をつけておこう。自分で歯みがきをしたがったら、歯ブラシを持たせて、仕上げは、パパやママが必ず行う。大人が模範を見せるのも大切な習慣づけになる。

その2 ▶ 子どもの意欲を伸ばしてあげよう

大人の言うことがある程度理解できる時期。子どもの意思や要求を、せかさず、ゆったりした気持ちで聴きながら、それぞれの意欲を伸ばす手助けをしてあげよう。食事、着替え、歯みがき、片づけなど、まだまだ一人前にはできないけれど、「自分でやりたい」という意欲を大切に、なるべく手や口を出さずに見守って。

パパのサポート

「ダメ」は大きな声ではっきりと

歩けるようになった赤ちゃんは、見るもの、さわるもの、すべてが好奇心の対象。行動範囲が広がることで、パパやママはヒヤヒヤドキドキの連続だ。万が一、危ないものを触ろうとしたり、危険なことをしようとしたら、本気で怒って止めること。けれども、おもちゃにされて困るものは片づける、扉を開かないようにするなどの対策を講じず、ただなんとなく「ダメ」を繰り返すだけでは、赤ちゃんの好奇心の芽を摘むことにもなりかねない。本気の「ダメ!」を伝えるときは、いつもと違う怖い表情で気迫をこめて真剣に。パパやママの本気の思いを、きちんと赤ちゃんに伝えよう。

パパのための
出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの
生活スタート!パパと赤ちゃんの
遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパの役割立ち情報

子育て世代の ワーク・ライフ・バランス術

パパの生き方、
働き方を豊かにする

仕事と家庭、どちらもハッピーな人生を送りたい。
わが子の誕生は、ワーク・ライフ・バランス(仕事と家庭の調和)を見直し、
今後の働き方や生き方をもっと豊かにするチャンス。
自分流のライフスタイルを考えてみよう。

ヒント
1

育児の制度を利用する

パパの育児休業や育児短時間勤務制度、フレックスタイム制などのほか、事業所独自で育児に対する制度を定めているところもある。子育てパパを応援する制度を調べ、活用しよう。

ヒント
2

時間の管理を工夫する

「育児休業制度があっても、とるのは難しい」という人も多いのでは？
そんなパパは、仕事の進め方や時間管理を工夫することを考えよう。

- | | | |
|-----------------|---|--|
| 仕事の
優先順位を考える | → | すぐにやる必要がある仕事、後でもよい仕事を考えながら計画的に仕事を進める。 |
| 職場の仲間と
情報共有 | → | 自分にしかわからない業務をできるだけつくらない。周囲に仕事の状況が確認できるようにする。 |
| 朝時間を
豊かにする | → | 早寝早起きの生活にしよう。朝早く起きて家族とご飯を食べ、会話をするのも大切なこと。 |

ヒント
3

育児の理解者を増やす

仕事と家庭のバランスをうまくとるには、周囲の理解が不可欠。
職場でパパの状況を理解してくれる味方を増やし、協力を得よう。

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| 子育て中を
アピール | → | 職場の上司や同僚に、子育て中であることをきちんと話し、理解を得ておく。 |
| 「お互いさま」の
関係を築く | → | 家族の介護や自己啓発など、子育て中以外の人にとっても、ワーク・ライフ・バランスは必要なもの。日ごろから、お互いの生活を尊重し、助け合いながら仕事ができる関係を築いておこう。 |
| 子育て仲間をつくる
子育てをする中で | → | 父親としての悩みや不安は誰にでもあるもの。子育て仲間(パパ友)をつくって、子育ての情報交換やちょっとした相談ができるようにしよう。 |

MISSION 4



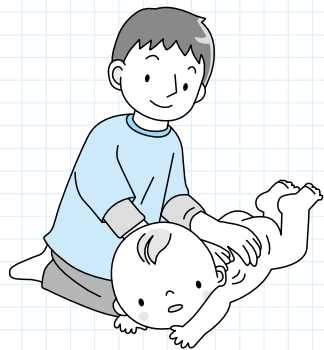
パパと赤ちゃんの遊び方ガイド 心と身体を育てよう！

生まれたばかりの赤ちゃんにとって、
見るもの、聞くもの、触れるもの……すべてが遊び！
いつだって好奇心いっぱい！
月齢や発達に合わせた、
赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう！
大好きなパパといっしょに
喜びや満足感、達成感を得られる体験は、
心と身体の健やかな成長を促します。

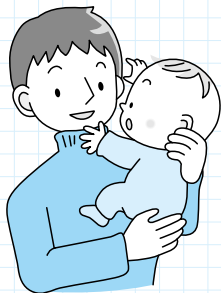
月齢ごとの遊び方

ねんねのころ
(0~4か月)

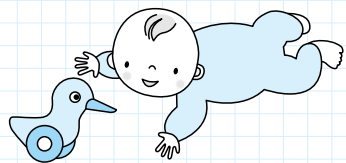
自分で体を動かさなくても、感覚が著しく発達する時期。周囲にだんだん反応するようになる。話しかけたり、体をさわったりするスキンシップや遊びが基本。



- 背中をマッサージしたり、全身をコチョコチョしたり、やさしくなでてスキンシップ
- 赤ちゃんの手や足を上下に動かしたり、足の裏を合わせたりする
- 抱っこして向き合い、目を見ながら話しかけたり、音の出るおもちゃをふったりする

寝返り・おすわりのころ
(5~7か月)

体を反転させて、近くのものに手を伸ばしたり、1人でおすわりができるようになると、動作は活発になる。パパが体を支えて遊んだり、ちょっとダイナミックな遊びもおすすめ。

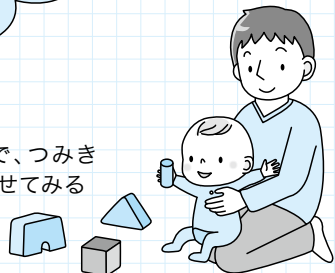


- おもちゃを使って右や左に赤ちゃんを誘い、回転させて遊ぶ



- 押したりたたいたりすると音の出るおもちゃで遊ぶ

- おすわりの状態で、積み木などの手遊びをさせてみる

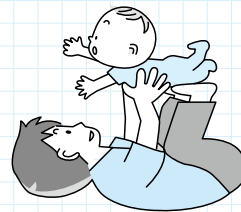


※乳児揺さぶられ症候群に要注意!

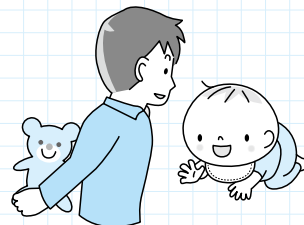
赤ちゃんは脳を保護する頭蓋骨や脳血管がまだ十分に発達していないので、急激に激しく頭部を揺さぶると、さまざまな障害が起こる危険性がある。赤ちゃんが喜ぶからといって、強く揺さぶらないように注意しよう。

ハイハイの時期
(8~10か月)

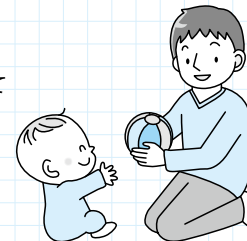
行動範囲も広くなり、さまざまな事故に注意が必要な時期。家の中にある身近なものを使って創作遊びを楽しもう。



- パパが仰向けに寝て、ひざ下全体に赤ちゃんを乗せ、飛行機ブンブン!
- 布団やクッションで小さな山をつくり、赤ちゃんの手をもって登らせたり、後ずさりしたり。



- ぬいぐるみなどを使って赤ちゃんに呼びかける
- 赤ちゃんが興味のあるものをわざと隠して探させてみる



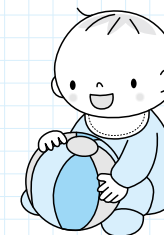
- おもちゃを使って「ちょうだい」「ありがとう」と言葉遊びをする

あんよの時期
(11か月~1歳)

外遊びや体を使う遊びに加え、知恵を使う遊びも楽しめる。お絵かきや絵本の読み聞かせも大好き。パパも童心にもどって、いっしょに楽しむのがコツ。

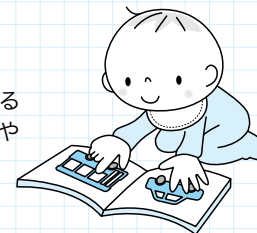


- スケッチブックや大きな紙に、思いっきり自由に描かせる
- 身近なものを両手にもってカチカチと打ち合わせ、音を出す



- ボールを追いかけたり、転がして遊ぶ

- 食べ物や乗り物が出てくる絵本を使って、食べるまねや音をまねして遊ぶ



- 「ぞうさんはどれ?」など、動物やものの名前をあてっこする遊び

絵本は心のごはんです

赤ちゃんへの読み聞かせは、大好きなパパやママの声を聞きながら、いっしょに楽しい時間を過ごすためのコミュニケーションツールの1つ。

赤ちゃん時代に絵本時間を楽しむことで、成長するにつれて本が好きになり、ワクワクするような発見と体験をしながら“本を読むチカラ”が育まれる。そう、絵本は、赤ちゃんの心にたっぷり栄養を与える、ごはんのような存在だ。親子で充実した絵本時間を過ごすためのファーストブック(赤ちゃんのためのはじめて絵本)について考えよう。

ファーストブックに
ぴったりの絵本とは？

- 色や形がシンプルで、コントラストがはっきりしているもの
- ことばに楽しい響きやリズム、繰り返しの表現があるもの
- シンプルなストーリーで、2語文(「ワンワン来た」「マンマ食べる」など)ぐらいのもの
- 一つのお話やテーマが見開きで完結するもの

赤ちゃんは、パパの
読み聞かせが大好き！

だっこやスキンシップも喜ぶけれど、赤ちゃんはパパの読み聞かせが大好き。
パパのひざにすわったり、ゴロンと寝ころびながら、大きなパパの体にぴったりくっついて絵本の世界を楽しむ時間は、この上ない安らぎと喜びに包まれ、とても幸せなひとときなのだ。

★ 港区のブックスタート事業 ★

赤ちゃんが心健やかに育つことを願うとともに、保護者が赤ちゃんに絵本を開く時の喜びや大切さを知っていただくために、図書館から絵本をプレゼントします。詳しくは港区立図書館のホームページをご覧ください。

(<http://www.lib.city.minato.tokyo.jp/>)

- 対象者: 港区にお住まいの1歳の誕生日までの赤ちゃんと保護者。赤ちゃん1人につき1回のみ利用可。
- 場 所: 各港区立図書館 ●持ち物: 母子健康手帳

問合せ 図書文化財課学校支援担当 ☎ 03-3437-6621

お役立ち図書館(図書室)情報

港区立図書館、連携図書室お役立ち情報

図書館名	電話番号	ドリンク 自販機	子ども用 トイレ	おむつ替え スペース	授乳室	だれでも トイレ
みなと図書館	☎03-3437-6621	○	○	○	○	○
三田図書館	☎03-3452-4951	×	○	○	○	○
赤坂図書館	☎03-3408-5090	×	×	○	○	○
高輪図書館	☎03-5421-7617	×	○	○	○	○
高輪図書館分室 (高輪子ども中高生プラザ内)	☎03-3443-1666	○	○	○	○	○
港南図書館	☎03-3458-1085	×	○	○	○	○
麻布図書館	☎03-3585-9225	×	○	○	○	○
男女平等参画センター (リーブラ)図書資料室	☎03-3456-4149	×	×	×	×	○ (建物内)
台場区民センター図書室	☎03-5500-2356	○	×	○	○ (土、日×)	○
青山生涯学習館図書室	☎03-3470-4584	○	×	○	×	○
郷土歴史館図書室	☎03-6450-2107	×	×	○ 1、2F	○ 1、2F	○

※男女平等参画センター(リーブラ)図書資料室、台場区民センター図書室、青山生涯学習館図書室、郷土歴史館図書室は連携施設です。区立図書館の本やCD等の貸出(予約受取)、返却ができます。

■ 図書館

開館時間: 月～土曜日 9:00～20:00 日曜・祝日・12月28日 9:00～17:00

休館日: ●毎月第3木曜(館内整理日、祝日にあたる場合は開館し、前日の水曜日を休館する。)

●特別整理期間(年間10日以内)・年末年始(12月29日～1月3日)

貸出数: (港区立図書館資料全体で)本・雑誌10冊、CD3タイトル、ビデオ3タイトル、DVD2タイトル

■ 高輪図書館分室

開館時間: 9:30～20:00

休館日: 毎月第3木曜(館内整理日)、祝日、特別整理期間、年末年始(12月29日～1月3日)

■ 台場区民センター図書室(2カ所)

開館時間: 9:00～20:00

休館日: 臨時休館日、年末年始(12月29日～1月3日)

■ 青山生涯学習館図書室

開館時間: 9:00～21:30 土曜は9:00～17:00

休館日: 日曜、祝日、臨時休館日、年末年始(12月29日～1月3日)

※詳しくは図書館のカウンターで配布している図書館カレンダーをご覧ください。

だっこのしかた

だっこは、赤ちゃんとお父さんのスキンシップの基本。
大好きなお父さんにだっこされると、赤ちゃんは安心して、愛情をたっぷり感じることが
できる。笑顔で話しかけながら、たくさんだっこしてあげよう。

首がすわるまで

生まれたばかりの赤ちゃんは、首がしっかりしていない。首がすわるまでは、横抱きにする。

1. 赤ちゃんの肩からうなじにかけて自分の片腕で支え、お尻から太もものあたりを逆の腕にのせて支える。
2. 赤ちゃんの体が左右対称になるようにし、胎児姿勢のあぐらをかかせる。おでことあごとおへそが一直線になるように。
3. 背中全体の力が抜け、手足が体のまん中にくればOK。向きぐせがある時は、向きやすい方を胸につけるようにする。



首がすわったら

1. 寝ている赤ちゃんの両脇に、自分の手を差し入れる。
2. 両脇を支えながら、赤ちゃんの上半身をゆっくり起こし、立たせたり座らせたりする。
3. 片腕におしりをのせて赤ちゃんの全身を支え、もう一方の手で脇の下を支える。パパの腰骨に赤ちゃんをのせるようにだと互いにラク。

だっこ
MEMO

- 赤ちゃんに触れるときは、手を洗って清潔に。
- 抱きグセがつくという心配は少ない。愛情をこめて、どんどんだっこしてあげて!

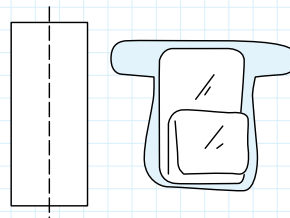


オムツの替え方

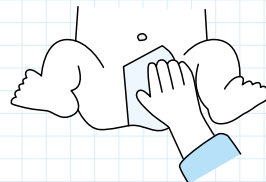
いつだって清潔にしてあげたい、赤ちゃんのおしり。
オムツ替えは、慣れてしまえばとっても簡単! うんちやおしっこの色や回数で、赤ちゃんの健康状態もわかる、大切なチャンスでもある。ぜひマスターしておこう。

布オムツの替え方

- STEP 1 清潔な布オムツをタテに二つ折り、さらに横に半分に折り、きれいなオムツカバーの上にセット。



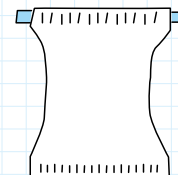
- STEP 2 赤ちゃんのオムツカバーを開け、汚れた布オムツをはずす。
- STEP 3 赤ちゃん用のおしりふきやウェットティッシュなどでおしりをふく。女の子の場合は、前から後ろへふく。



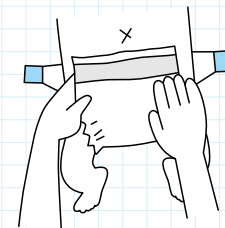
- STEP 4 赤ちゃんのおしりに新しい布オムツをあて、オムツカバーをする。カバーはおへその下でとめる。

紙オムツの替え方

- STEP 1 新しい紙オムツを広げ、すぐに交換できるように準備する。



- STEP 2 汚れたオムツをはずし、小さくたたんで捨てる。
- STEP 3 赤ちゃん用のおしりふきやウェットティッシュなどでおしりをふく。女の子の場合は、前から後ろへふく。
- STEP 4 新しい紙オムツをあてて、おへその下でテープをとめる。

オムツ替え
MEMO

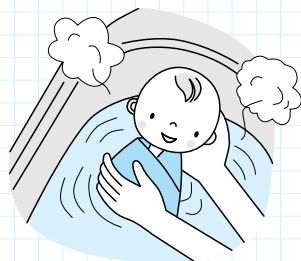
- おしりをふくとき、オムツを替えるときは、股関節脱臼を防ぐため、足首ではなくお尻を持ちあげる。
- オムツを当てるときは、きつくしすぎないように注意。おなか周りに指2本が入るくらいのゆとりを持たせる。
- オムツ替えのあとは、石けんやハンドソープで手を洗い、清潔にする。

お風呂の入れ方

赤ちゃんの沐浴は、からだの清潔の保持を目的に安全に実施します。全身の観察、コミュニケーションの良い機会です。

赤ちゃんの沐浴のポイント

- 1日1-2回、時間帯はおおむね一定に
- 授乳直後や空腹時は避ける
- お湯は38度前後
- お湯につけるのは5分以内
- 沐浴前の赤ちゃんの観察



- ①体温は37.5度を超えてないか
 - ②かぜやひどい下痢、ジュクジュクした湿疹はないか
 - ③極端に機嫌が悪くないか
- ※湯冷ましは与えなくても大丈夫です。赤ちゃんが欲しそうにしていたら母乳かミルクを与えましょう。

沐浴物品の準備

- | | |
|-----------|----------|
| ・ベビーバス | ・おむつと着替え |
| ・石けん | ・綿棒 |
| ・洗面器 | ・体温計 |
| ・沐浴布 | ・湯温計 |
| ・ガーゼのハンカチ | ・爪切り |
| ・バスタオル | ・その他 |



沐浴の手順



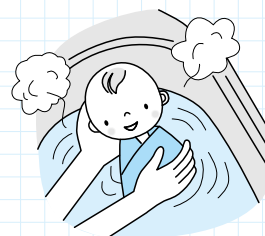
STEP 1 洗面器のお湯でぬらしたガーゼで顔を拭く。目は目頭から目尻に向けて拭く。



STEP 2 洗面器で頭を石けんで洗う。(脇に抱えると安定する)



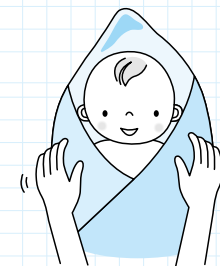
STEP 3 石けんで体を洗う。



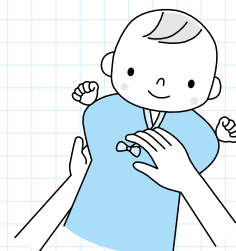
STEP 4 沐浴布で体をつつみ、足からベビーバスに入れる。



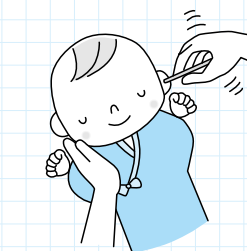
STEP 5 ガーゼで石けん分をよく洗い落とす。



STEP 6 バスタオルの上に寝かせ、水分を拭き取る。



STEP 7 おへその消毒をし、オムツをつけ、衣類を着せる。



STEP 8 綿棒で耳と鼻をやさしく拭く。髪の毛を整え、必要であれば爪を切る。



STEP 9 赤ちゃんが欲しがらるようなら、母乳・ミルクをあげる。

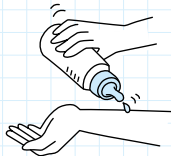
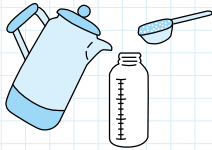
ミルクづくり・飲ませ方

母乳が足りないときや何らかの理由であげられない場合、ミルクが必要になる。母乳はママしか飲ませられないが、ミルクはパパでも飲ませることができる。貴重なミルクタイムを、パパと赤ちゃんのコミュニケーションタイムにしよう！

ミルクの
づくり方

つくる前に、石けんできれいに手を洗おう！

1. 消毒したほ乳びんに、必要量の粉ミルクを添付の
スプーンで正確に計って入れる。
(メーカーによって1回分の量がちがうので注意)
2. 一度沸騰させた70℃以上のお湯を、
できあがり量の2/3ほど入れる。
3. 乳首、フードをしっかりつけ、ほ乳びんを振ってミルクをよく溶かす。
4. 70℃以上のお湯または衛生的な湯冷ましを入れ、軽く混ぜ合わす。
流水か冷水、氷水の入った容器に入れ、冷ます。
5. 飲ませる前に、自分のうでにミルクを2~3滴たらし、
熱さを確認。人肌(37℃くらい)が適温。
※飲み残しや作り置きはせず1回分ずつ調乳する。



ミルクの
飲ませ方

- 上唇に乳首をチョンチョンと当てると飲み始める。
- 腕で首を支え、乳首の根元までしっかりと
含ませる。
- ほ乳びんは立てて飲ませる。
- 20分くらいを目安にする。
- 赤ちゃんの目を見つめ、「おいしいね」などと
話しかけながら飲ませる。



飲んだあとに

- 必ずげっぷをさせよう
授乳後赤ちゃんの上半身をおこし、背中から腰のあたりを
やさしくなでよう。背中のががぬけるとげっぷは出る。
げっぷをせずに寝かせると、ミルクを吐くことがある。



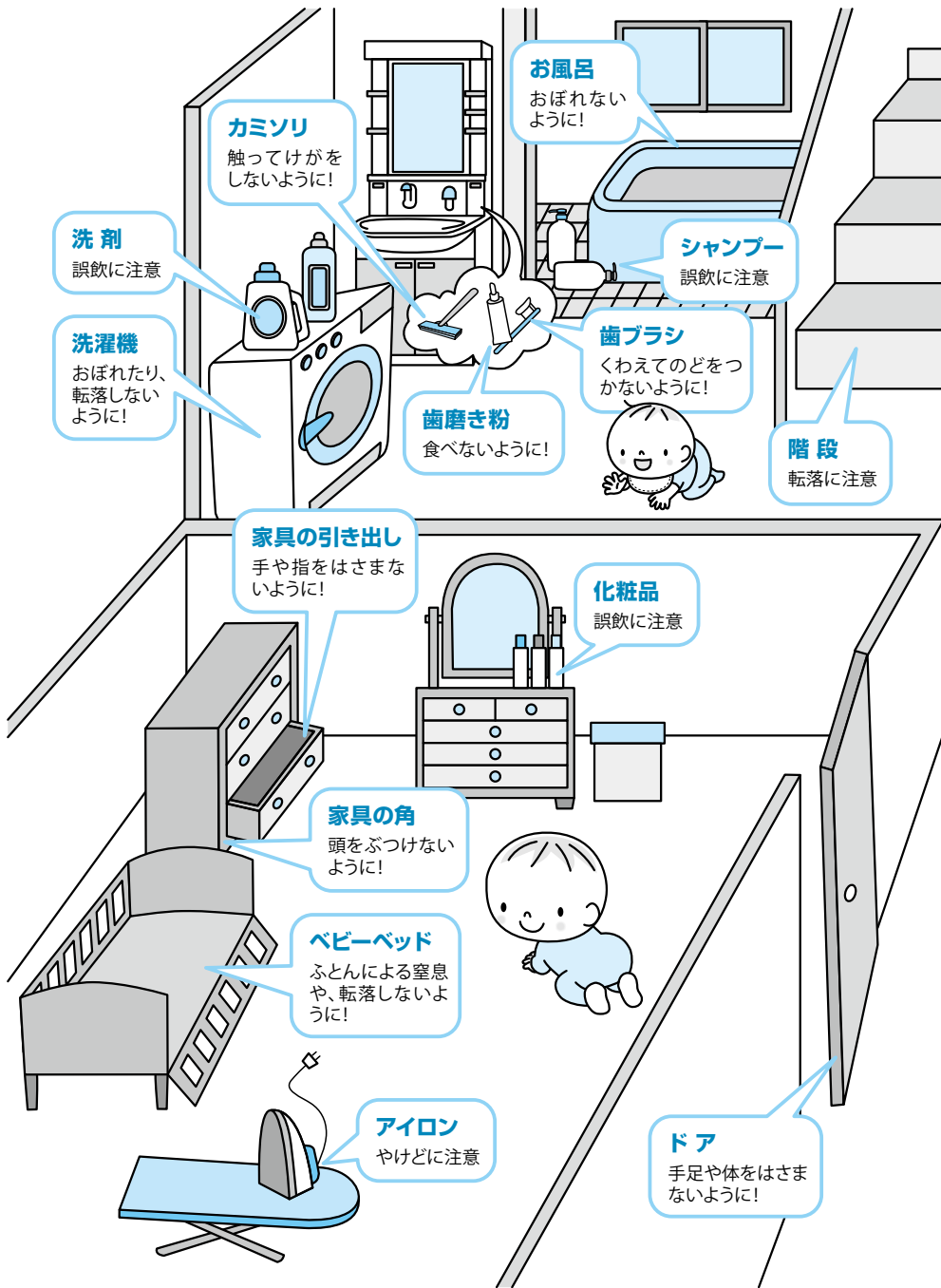
MISSION 5



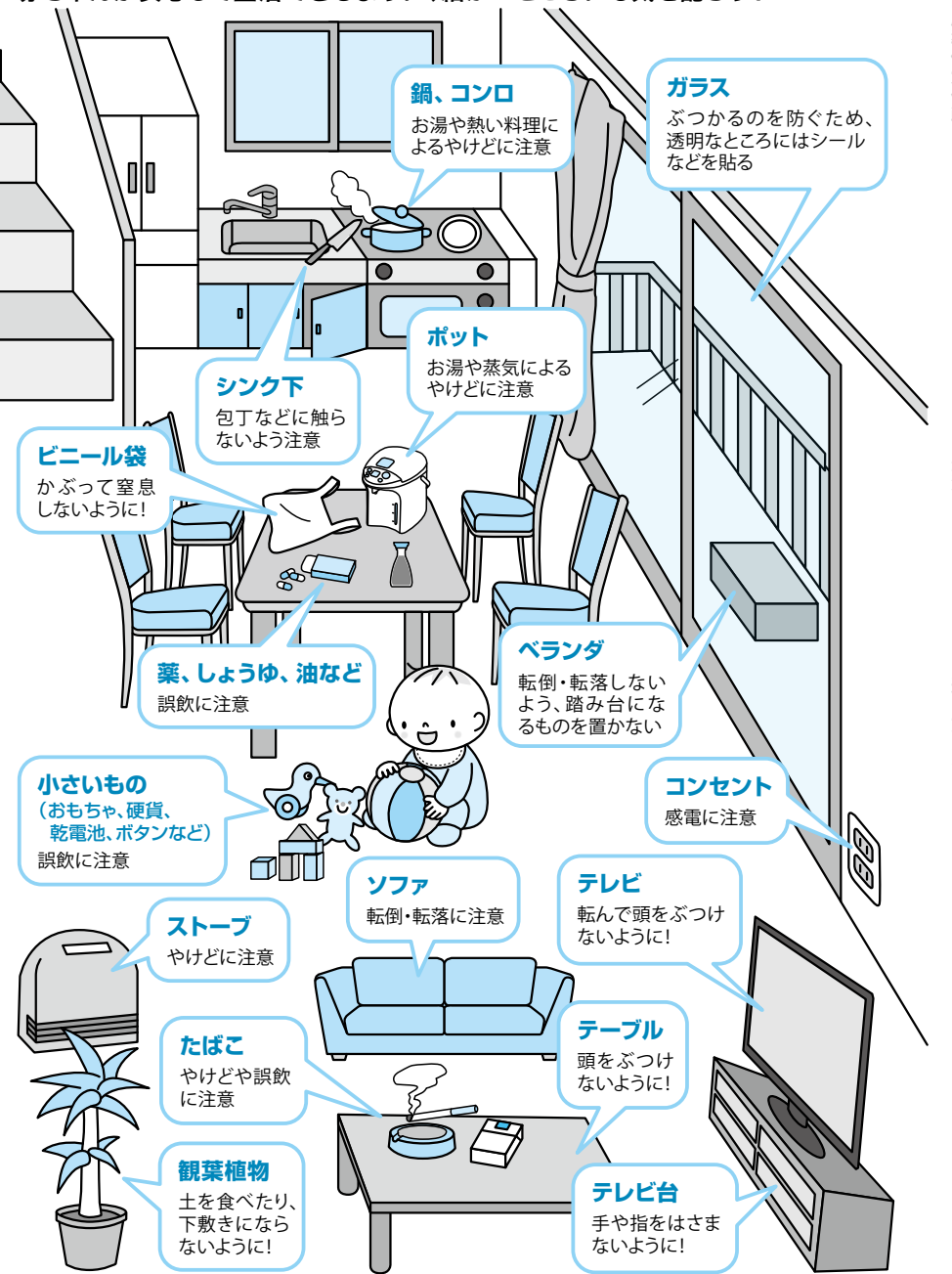
あぶない！ 赤ちゃんの危険を回避せよ！ ケガ・事故の予防と対応

ハイハイができるようになると、
赤ちゃんの好奇心は、どんどん旺盛になります。
ちょっと目を離しているうちに、
階段から落ちたり、危険なものを口に入れたり……。
乳児期の事故の大半は、親や家族のちょっとした気配りで
防ぐことができます。
いま一度、赤ちゃんと同じ目線で
家の中の危険をチェックしましょう！

自宅をチェックしてみよう



家の中で起きてしまう、乳幼児の不慮の事故。周囲の大人たちが、赤ちゃんの環境にちょっとした注意を払い、対策を立てることで予防できることは多い。好奇心旺盛な赤ちゃんが安心して生活できるように、細かいところにも気を配ろう!



母子手帳の最後のページ誤飲防止ルーラーもチェックしてみよう

パパのための
出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの
生活スタート!

パパと赤ちゃんの
遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパのお役立ち情報

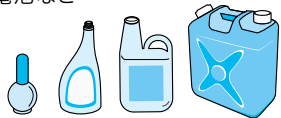
もしものケガ、事故の対応法

赤ちゃんの成長はうれしいけれど、行動範囲が広がり、いろいろなものに興味を示すことで、そのぶん心配ごともある。もしもの事態が起きたとき、あわてず冷静に対処しよう。

鼻血が出た	<p>止血をして、ようすをみる</p> <p>鼻血が出る場所は、鼻の奥でなく、入口に近い中央の壁のところ。軽い鼻血なら顔を下に向け、鼻の柔らかいところを指でつまんだり、脱脂綿をつめると止まる。止まらないときは病院へ。</p>
頭を打った	<p>すぐに泣いたかチェック</p> <p>頭を打っても、すぐに元気よく泣いた場合は、家でそのまま様子を見よう。意識がなくなったり、ぼうっとしたり、手足にマヒやけいれんがあるときは、すぐに病院へ。</p>
すり傷・切り傷	<p>患部を消毒する</p> <p>基本的には、消毒するだけでOK。患部に砂や土がついていれば、流水できれいにし消毒液をつける。あとになって赤く腫れたり、ウミが出てきたら病院へ。</p>
やけど	<p>とにかく冷やす</p> <p>患部をすばやく流水などで冷やすこと。服の上から熱湯を浴びた場合は、すぐに冷水をかけ、服が皮膚にくっついている場合は、無理に脱がせない。その後、病院へ。</p>
ひきつけ	<p>横向けに寝かせる</p> <p>乳幼児は、発熱したときにけいれんを起こすことがある。舌が落ちこんだり、おう吐したりするので、顔を横に向け、舌をかまないように注意しながら寝かせる。おさまらなければ病院へ。</p>
骨折	<p>患部を確認する</p> <p>患部を確認し、できるだけ動かさないようにして、整形外科のある病院へ。</p>
誤飲・中毒	<ul style="list-style-type: none"> 何を、いつ、どれくらい飲んだか確認する。 異物がすでに食道や気管にあり、苦しんだり、はげしい咳をするとき、また、吐かせてはいけないものを飲んだとき、意識がなくなったとき、けいれんを起こしたときなどは、すぐに119番し、大至急病院へ。

※吐かせてはいけないもの

灯油、ガソリン、シンナー、ベンジン、家庭用漂白剤、トイレ用洗剤、マニキュア、除光液、ヨードチンキ、ボタン型電池など



病院につれていくときの判断基準は？



39度以上の発熱が続く、頻繁におう吐して機嫌が悪い、咳き込みが激しく母乳やミルクが飲めない、ぐったりしているなどの症状があるときは、病院で診てもらおう。

赤ちゃんSOS!

港区(近隣)の小児救急(夜間・休日の急なケガや病気)

■ 入院を必要とする小児救急対応の医療機関(港区近隣)

病院名	住所	電話番号
東京慈恵会医科大学付属病院	港区西新橋3-19-18	☎03-3433-1111
虎の門病院	港区虎ノ門2-2-2	☎03-3588-1111
愛育病院	港区芝浦1-16-10	☎03-6453-7300
都立広尾病院	渋谷区恵比寿2-34-10	☎03-3444-1181
日本赤十字社医療センター	渋谷区広尾4-1-22	☎03-3400-1311
聖路加国際病院	中央区明石町9-1	☎03-3541-5151
慶応義塾大学病院	新宿区信濃町35	☎03-3353-1211

※休日の昼間・毎日の夜間(午後5時以降)

■ 小児初期救急診療「みなと子ども救急診療室」
中学生まで(おおむね15歳未満の小児)の軽症患者対象

病院名	住所	電話番号
(社福)恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター 愛育病院1階	港区芝浦1-16-10	☎03-6453-7302

※診療時間 月～金曜 19:00～22:00 土曜17:00～22:00
受付時間は21:30まで(祝日及び年末年始を除く)

■ 港区の休日診療・薬の相談

休日診療及び薬の相談については、広報みなと(毎月1・11・21日発行)及び港区のホームページに掲載しています。 <https://www.city.minato.tokyo.jp/>

■ 誤飲(急性中毒情報)に関する相談

化学物質(たばこ・家庭用品等)医薬品、動植物の毒などによる急性中毒についてアドバイス。無料。365日対応。

種類	電話番号	時間	備考
たばこの誤飲事故 専用電話	☎072-726-9922	24時間対応	テープによる事故時の対処方法について自動音声応答方式
大阪中毒110番	☎072-727-2499	24時間対応	薬剤師がアドバイス
つくば中毒110番	☎029-852-9999	9～21時対応	

※中毒110番では、異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒は受付しておりませんので、最寄りの医療機関へご相談ください。

子どもはもちろん、子育て中の
保護者の方たちの交流の場。
ぜひ足を運んでみてください。

子育てひろば

子育てひろば「あい・ぽーと」



「あい・ぽーと」入口

「あい・ぽーと」は、親子が自由に遊べる屋内スペースと園庭のあるスペースがあります。昼食やおやつを持って一日中過ごすことができます。

「あい・ぽーと」の利用には会員登録が必要です。(年会費は、区内在住者・在勤者が子ども1人あたり500円、区外者が1000円)

つどいのひろば「ひだまり」

未就学のお子さんとその保護者が遊べるスペースです。仲間の親子との交流ができる各種プログラムや季節ごとの楽しいイベントもいっぱいです。

利用日時：月曜～土曜

午前10時～午後4時30分



つどいの広場「ひだまり」

一時保育「あおば」

仕事や通院、冠婚葬祭の他、リフレッシュや勉強など、理由を問わず、お子さんをお預かりしています。利用日時と利用料は右記の表をご覧ください。

対象年齢：生後2か月～小学校就学前

- 一時保育「あおば」の利用は、要事前予約。詳細は会員登録時に説明。料金は下記のとおり。(1時間あたりの料金)

利用日時	区内在住	区外者
月～土 7:30～9:00	1,200円	1,400円
月～土 9:00～18:00	800円	1,000円
月～土 18:00～21:00	1,200円	1,400円
日・祝日 7:30～21:00	1,200円	★受付していません

★原則として

- 一時保育「あおば」では、小学生もご利用頂けます。

利用日時	区内在住	区外者
月～土★16:30～21:00	500円	★受付していません

図書ルーム「こもれび」

施設の2階には、図書館や本屋に行きにくい育児中の保護者を対象に、読書を楽しんでいただくことを目的として、新聞や雑誌も豊富に取りそろえた図書ルームがあります。

キッズ交流ガーデン事業

園庭では、恵泉女学園大学と協働して季節ごとに有機園芸を行っています。じゃがいもやさといも、だいこんなどの植え付けから収穫までを体験し、いのちが育つ素晴らしさを家族一緒に楽しみましょう!

対象者：未就学児とその家族 実施日時：土曜の午前または午後 ※会員登録後、申込み抽選。

私たちが力になります!

日頃のちょっとした悩みから、専門的な所見が必要な悩みまで、幅広く育児相談に応じています。相談室(TEL 03-6434-7677)では、子育てに関する悩みや不安を子育てコーディネーターがお伺いし、情報収集のお手伝いをしたり、必要があれば適切な関係機関や行政サービスにつながります。

地域の支援者を育成しています!

地域の育児力向上を目指して、平成16年度から「子育て・家族支援者」養成講座を実施しています。(平成28年度からは、子育て・家族支援者養成講座をモデルとして、国の子育て支援員研修が制度化されたため、港区の支援員としての修了書も取得できます)

これまで、老若男女の沢山の方々が、子育て・家族支援者となり、あい・ぽーとをはじめ、区内の支援者として、子育て家庭のために一時保育等の子育て・家族支援活動にご尽力くださっています。



大人気のシニア男性による「まちプロタイム」



キッズ交流ガーデン



砂場や遊具、テーブルとベンチのある園庭



みんなでランチタイム

子育てひろば「あい・ぽーと」

☎03-5786-3250 ☎03-5786-3256

🌐https://www.ai-port.jp/

パパのための
出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの
生活スタート!

パパと赤ちゃんの
遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパのお役立ち情報

かけがえのないパズライフを
とことん楽しむための、
お役立ち情報を紹介します。

みなと子育て応援プラザ POKKE に行ってみよう!



Pokke では、さまざまなサービスで子育て中の家族をサポートします。「子育てひろば」はお子さんと一緒にパパやママも気軽に集えて、パパ友だち、ママ友だちなど仲間づくりができる場。ご家庭の事情にあわせてお子さんをお預かりするサービスも実施しています。

誰でも利用できる「子育てひろば」

0～3歳の子どもとその保護者が気軽に楽しみ、ゆったりと過ごすことができる場所です。友達づくりや情報の交換におすすめ。カフェではドリンクはもちろんランチや軽食も楽しめます、育児相談をすることもできます。

対象: 0～3歳の子どもと保護者

実施日: 月～土曜

(毎月第4火曜、日曜は不定期、
年末年始は休み)

実施時間: 9時30分～16時30分

定員: 25組

参加費: 無料(講座参加には別途料金がかかります)

※ Pokke 会員に登録が必要です

楽しい講座やカフェもある!

「子育てひろば」では、父親講座を開催。託児つきなので、お母さんも気軽に参加できます。カフェで楽しめるランチやおやつも好評。「よるカフェ」や、「コミュニティカフェ」も人気です。



栄森たっぷりのカフェメニュー



別室に授乳スペースもあるので、安心!

イベントも盛りだくさん!

通常開催されている講座に加え、運動会などのイベントもあり。Pokke を訪れていたパパ・ママたちが中心となって開催されることもあり、毎回たくさんの参加者が楽しんでます。



みんなが楽しみにしている運動会

スタッフから一言

Pokkeでは、育児や家事、お仕事で忙しいお父さん・お母さんをサポートしています。子育ての悩みがある時は、気軽にスタッフにご相談ください。両親が育児を楽しめる環境でいることが、子どもたちの笑顔につながります。

パパ・ママをサポートする預かりサービス

Pokke では、乳幼児を預かる一時預かりサービスから、夕食つきの夜間預かりまで、家庭の事情に合わせて育児サポートをするサービスが充実しています。

乳幼児一時あずかり

保護者が病気になったときや、学校行事への参加、育児に疲れたときのリフレッシュなど、理由を問わずお子さんをお預かりします。

対象: 4カ月～6歳(就学前まで)

実施日: 月～日曜(祝日含む)

休業日: 月1回、年末年始

実施時間: 7時15分～20時15分

定員: 20人

利用料金	7時15分～8時 および18時～ 20時15分		8時～18時	
	早朝・夜間料金 45分ごと	4時間まで	4時間を 超える1時間 ごと	
月 土 曜 日 祝 日	区内	500円	2,000円	500円
	区外	600円	2,500円	600円
平日	区内	600円	2,500円	600円
	区外	700円	3,000円	700円

※食事代 1食 500円/おやつ 100円

預かりサービスを利用する場合は、
事前にPokkeの会員登録と面談が必要
です。利用申請の詳細については
Pokkeまでお問合せください。

トワイライトステイ

保護者が残業などで夜間に育児ができないときに、夕食を提供し、お子さんをお預かりします。

対象: 6カ月～15歳(中学3年生まで)の
区内在住者

実施日: 年間通じて利用可能

休業日: 臨時休業日、年末年始

実施時間: 17時～22時

定員: 10人

	月～土曜	日曜・祝日
利用料金	2,000円	2,500円
食事代	500円	500円(4歳未満無料)

ショートステイ

保護者が仕事や出産・入院などで育児ができないときに、6泊7日までお預かりします。

対象: 10カ月～15歳(中学3年生まで)の
区内在住者

実施日: 月～日曜(祝日含む)

定員: 10人

	月～日曜・祝日	食事代1食
利用料金	3,000円/日 (1泊2日6,000円)	500円・おやつ100円 (4歳未満無料)



屋根つきのベビーカー用スペースは、たまたまに置いておける!



パパのための
出産準備大作戦

いよいよ出産秒読み

赤ちゃんとの
生活スタート!

パパと赤ちゃんの
遊び方ガイド

ケガ・事故の予防と対応

港区パパのお役立ち情報

育児をとことん楽しもう!

■ 港区の児童館、子ども中高生プラザ、児童高齢者交流プラザ一覧

(対象:0歳~18歳未満の子どもの保護者)

児童館=学童、小学生というイメージが強いが、じつは乳幼児の遊べるスペースやイベントなども行っている。お弁当をもって遊びに行くのも楽しそう!

☆児童館

開館時間:月~金曜●10:00~18:00、土・日●9:00~17:00

休館日:●国民の祝日、年末年始(12月31日~1月3日)

☆子ども中高生プラザ

開館時間:毎日●9:30~20:00

休館日:●国民の祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

☆児童高齢者交流プラザ

開館時間:毎日●9:30~20:00

※祝日、12月29日、30日は9:30~18:15まで開設

休館日:●年末年始(12月31日~1月3日)



	施設名	所在地	電話番号
芝	神明子ども中高生プラザ	浜松町1-6-7	☎03-5733-5199
麻布	飯倉学童クラブ	東麻布1-21-2	☎03-3583-6355
	麻布子ども中高生プラザ	南麻布4-6-7	☎03-5447-0611
赤坂	赤坂子ども中高生プラザ	赤坂6-6-14	☎03-5561-7830
	赤坂子ども中高生プラザ青山館	北青山3-4-1-201号	未定
高輪	豊岡児童館	三田5-7-7	☎03-3453-1592
	高輪児童館	高輪3-18-15	☎03-3449-1642
	白金台児童館	白金台4-8-5	☎03-3444-1899
	高輪子ども中高生プラザ	高輪1-4-35	☎03-3443-1555
芝浦 港南	台場児童館	台場1-5-1	☎03-5500-2363
	港南子ども中高生プラザ	港南4-3-7	☎03-3450-9576
	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ	芝浦4-20-1	☎03-5443-7338

■ 港区子育てひろば「あっぴい」

区内在住のおおむね3歳までのお子さんと保護者が利用できる子育て支援スペースです。おでかけの途中で立ち寄り、他のお子さんとの交流を楽しんだり気軽に利用してみましょう!

子育てひろばは登録制で、利用料は無料です。登録時に区内在住であることが証明できる書類が必要となります。

※乳幼児一時預かりを行っている施設もあります。登録制で子育てひろばとは異なり、予約が必要です。

	開館日・開館時間	休館日	住所・連絡先	一時預かり
あっぴい台場	月~日曜 11:00~18:00	12月29日~1月3日、 アクアシティ休館日	港区台場1-7-1 アクアシティお台場4階 ☎03-5520-9061	
あっぴい麻布	月~日曜 10:00~18:00	12月29日~1月3日、 施設点検日	港区六本木5-12-24 麻布図書館1階 ☎03-5114-9900	○
あっぴい港南	月~日曜 10:00~18:00	12月29日~1月3日、 施設点検日	港区港南2-3-13 品川フロントビルキッズ館3階 ☎03-6712-0688	○
あっぴい 港南四丁目	月~日曜 10:00~18:00	12月29日~1月3日、 施設点検日	港区港南4-2-4 都営住宅1階 ☎03-5796-8862	
あっぴい新橋	月~日曜 10:00~18:00	12月29日~1月3日、 施設点検日	港区新橋6-4-2 きらきらプラザ新橋 2階(乳幼児一時預かり)、3階(子育てひろば) ☎03-5425-7525	○
あっぴい 西麻布	月~日曜 10:00~18:00	12月29日~1月3日、 施設点検日	港区西麻布2-13-3 西麻布いきいきプラザ3階 ☎03-5467-7175	○
あっぴい芝浦	月~日曜 10:00~18:00	12月29日~1月3日、 施設点検日	港区芝浦3-1-16 しばうら保育園1階 ☎03-5730-3252	○
あっぴい赤坂	月~日曜 10:00~18:00	12月29日~1月3日、 施設点検日	港区赤坂9-4-2 パークコート赤坂檜町ザタワー2階 ☎03-3475-3900	○
あっぴい 白金台	月~日曜 10:00~18:00	12月29日~1月3日、 施設点検日	港区白金台4-6-2 ゆかしの杜1階 ☎03-6450-4249	○

港区子育て情報

港区のホームページでは保護者の方や子どもたちが、必要としている子育てに関するさまざまな情報を掲載しています。

港区の施設の行事や港区の子育てに関する情報が港区のホームページからご覧いただけます。また、港区メールマガジンきらっと☆にご登録いただくと、定期的に区の最新情報をメールでお届けします。是非、ご利用ください。

●港区のホームページ「子ども」からご覧ください。

<https://www.city.minato.tokyo.jp/kodomo/kodomo/index.html>

●港区携帯向けサイトバーコード



▶ 問合せ 子ども家庭支援センター 家庭相談係
☎03-5962-7214 ☎3954