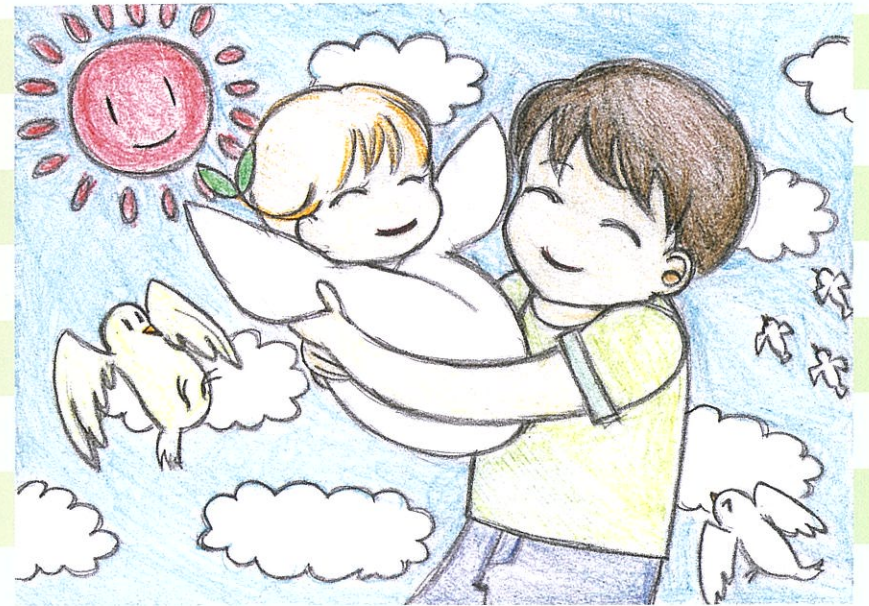
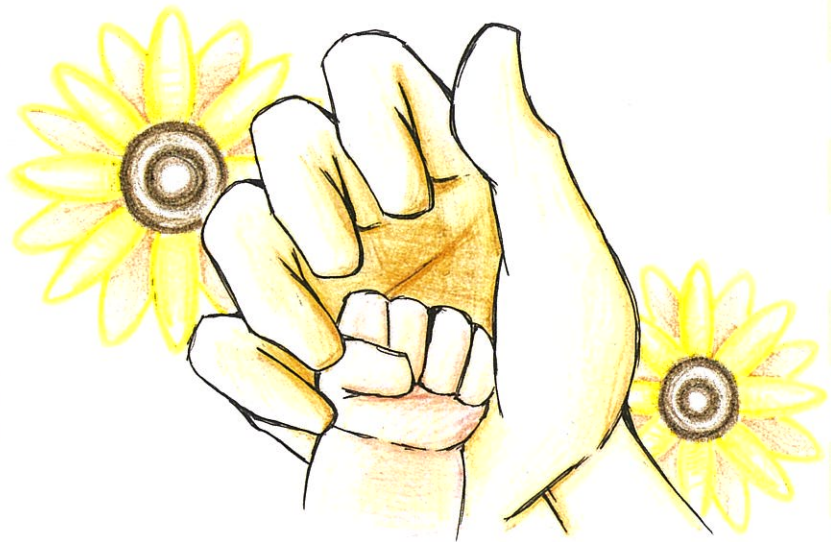


父子健康手帳



父の氏名 :
.....

子の氏名 : (第 子)

令和 年 月 日 交付



新たな命の芽生え！おめでとうございます。

妊娠・出産・母乳育児は、残念ながら女性の身体でしかできない経験です。身体は離れていても、まだ実感はなくても、この手帳をまずはひと通り目を通してみてください。約40週の妊娠期間が待ちきれなくなりますよ。

ママのおなかの中で、すすくと成長している我がベビー。成長とともに、パパの声も聞いていますよ。鋭い感性でパパを感じていますよ。ベビーの成長をママにまかせっきりにするなんてもったいない！パパも積極的に育児を楽しもう！

**さあ、この手帳を手にしてしまった男性諸君！
成長するのはベビーだけではないのです。
一緒にパパとして成長しましょう！！**

も く じ

この手帳の使い方・目的	1
まず、現実をきちんと見て！これからを考えよう！	2
【妊娠編】ママのおなかの中で成長するベビーとパパの成長の記録	4
【産後編】出産後の心と体について学ぼう！	10
【産後編】産後うつと呼ばれる症状はママだけのものではなかった！	11
【出生編】生まれてきてくれてありがとう	12
【成長発達編】1歳までのベビー成長発達の記録 記念日の記録	14
【遊び編】極めよう！発達を促す遊びの技！！	16
【病気編】病気の時の対応・病院のかかり方	18
【事故予防編】家の中の危険をcheck!	20
【しつけ編】子ども（ベビー）の育ち	22
【ワークライフバランス編】	25
【ファミリー・ライフ・プランニング編】	26
【家族計画編】家族計画について	28
【パパの健康編】	30
【たばこ編】	32
【情報編】お役立ち情報	33
【成長の記録編】	34

この手帳では、生まれてくる赤ちゃんを**ベビー**、母親を**ママ**、父親を**パパ**と呼んでいます。

この手帳の使い方・目的

- パパからママへ、具体的なサポートを理解し、実行できるようになる。
- 育児期間は「あっという間」とはよく言うもの。その貴重な時期を味わい、記録として残しておこう。
- ベビーの成長のためには、パパの健康が第一！そして家族が健康に……

★そしていつの日か、この手帳を、我が子（ ）に手渡そう★

ベビー誕生 予定の日（ 年 月 日 ）
分娩予定（予約）場所（ ）

素敵なパパになるための10か条

1. 妊娠中から、ママとベビーに関心を持とう
2. たばこの害から、ママとベビーを守ろう
3. ママとの二人の時間を大切にしよう
4. 積極的に育児に参加しよう
5. 3歳児神話などはない！
6. 家事は？仕事は？ワークライフバランスを考えよう
7. 自分のことは自分でしよう
8. 次の子は？家族計画を考えよう
9. 自分自身が健康でいよう
10. 10年後、20年後の家族を考えよう

ママからパパへメッセージ

パパからママへメッセージ

その他、この手帳には、たくさんの記載欄が盛り込まれています。

1. 実感なくても・・・ ママとベビーに関心を持とう

	OK	NO
出産予定日を知っている	✓	✓
今、妊娠何か月か知っている	✓	✓
妊婦健診に付き添った	✓	✓
母子健康手帳を一通り読んだ	✓	✓
ママにいたわりの言葉をかけている	✓	✓

2. いい大人なんだから…自立しよう 無理せずに、できることから始めよう



	OK	NO
脱いだ服は、自分で片づけている	✓	✓
食べた後、食器は片づけている	✓	✓
印鑑・保険証の置き場所を知っている	✓	✓
トイレを汚したら、自分で掃除する	✓	✓
ごみの分別、出し方を知っている	✓	✓

3. あたりまえだけど・・・ 自分が健康でいること

	OK	NO
たばこを吸っていない	✓	✓
健康診断をきちんと受けている	✓	✓
BMIは25未満である(※)	✓	✓
朝食を毎日きちんと食べている	✓	✓
飲酒量は適度で、週5日以内である	✓	✓
ストレスは解消、睡眠不足はない	✓	✓

※BMI指数＝体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}

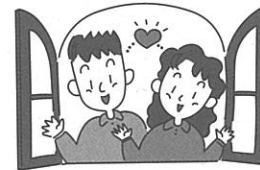


4. たばこの害から守ろう

	OK	NO
ママがたばこを吸うと、ベビーは早産で生まれるなど健康が害されることを知っている	✓	✓
換気扇の下でたばこを吸っても、有害物質は除去できないことを知っている	✓	✓
服や髪の毛についた、たばこの臭いにも有害物質は含まれていることを知っている	✓	✓
禁煙外来を知っている	✓	✓
たばこは吸ってませ～ん！！	✓	✓

たばこを吸っている人、是非この機会に禁煙しましょう。(P11参照)

5. ママとの2人の時間を大切にしよう



	OK	NO
1日30分以上、ママと会話をしている	✓	✓
感謝の気持ちを、言葉で表している	✓	✓
2人で娯楽やリフレッシュ目的で外出している	✓	✓
とはいっても、ママを束縛していない	✓	✓

6. 家族計画を考えよう

	OK	NO
子どもは何人？ママと話し合っている	✓	✓
母乳を与えていても月経(生理)はくることを知っている	✓	✓
避妊法、3つは知っている	✓	✓
不妊は、男性側にも原因があることを知っている	✓	✓
膈外射精(外だし)は妊娠する可能性が高いことを知っている	✓	✓

今から家族計画について考えておきましょう(P28参照)

※ウェルカム！ベイビークラス(産前学級)に参加された妊婦さんより、「夫に期待すること」の意見から抜粋し、まとめました。

妊娠について学ぼう！（妊娠初期のころ）

里帰り出産する？しない？

ママが一番穏やかにいられる産前産後プランを！

里帰り出産で安心して過ごせる産後も良いけれど、夫婦二人で工夫して協力し合って過ごす産後も夫婦の絆を強くしてくれる良いものかもしれません。出産や産後の生活の中で一番重要視することを決めて、ママが一番穏やかに赤ちゃんを過ごせるような方法を夫婦で話し合ってみてはいかがでしょう？



今や常識！マタニティマーク



妊産婦に優しい地域や職場などの環境、受動喫煙の防止のために誕生したのがこのマーク。特に妊娠初期は妊娠していることが分かりづらいので、周囲からの理解が得られにくいのです。このマークをつけている方を見かけたら、電車などで席を譲るなどしましょう。

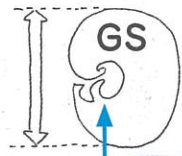
行ってみよう！妊婦健診

妊婦健診では、おなかの赤ちゃんの大きさ（推定体重）が計算されます。心臓が動いているのが見れると、感動ですよ！超音波検査では指をしゃぶったり、性別もわかったり、顔もどちに似ているかまで分かるかも…

超音波マメ知識①

GS（胎嚢）

妊娠7週くらいまでの超音波検査では、GSというベビーが入るふくろが見えます。この大きさを産婦人科医は確認しています。



1日1mmほど成長しています。心臓が動いているのが見えるのも、だいたいこの時期です。

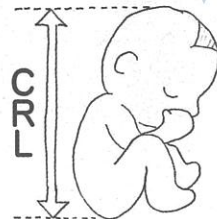
ココにいます
胎芽と呼ばれます

胎児と
呼ばれます

CRL（頭殿長）

妊娠8週～11週くらいまでの超音波検査では、ここの長さでベビーの大きさを産婦人科医は確認しています。まだ、大きく生まれるか、小さく生まれるかはわかりません。

1週間に1cmほど成長しています。まだ小さいので画面に全身がうつります。手や足、顔のパーツなど、はっきりしています。



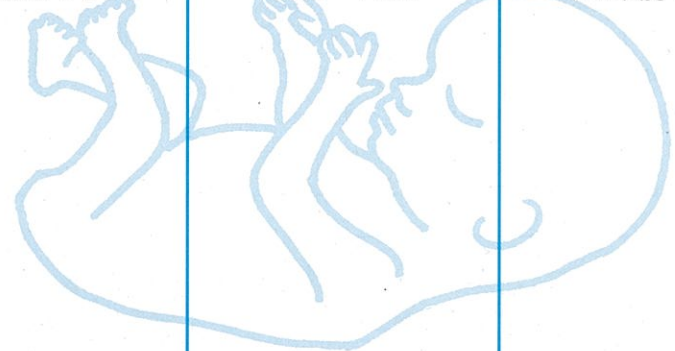
ママのおなかの中で成長するベビーとパパの成長の記録（妊娠初期）

妊娠月数 週数	2か月	3か月	4か月
	4～7週まで	8～11週まで	12～15週まで
ベビーの成長	6週頃から心臓の動きが確認できます。内臓、神経、胎盤などつづられ始めます。	目・耳・鼻など、人間らしい顔つきになります。超音波では、手足をパタパタ動かしているのも見えます。	体重約100gになります。内臓の形が出来上がります。胎盤も完成していきます。
ママのからだの変化	受診日（ / ） 身体が熱っぽい つわり？ 感情が不安定？	受診日（ / ） トイレが近くなる つわりがピーク？	受診日（ / ） つわり終わる？ そろそろ安定期？
パパの記録	<input type="checkbox"/> ママの身体をいたわり、気遣いを心がけましょう <input type="checkbox"/> 妊娠の知識を得ましょう <input type="checkbox"/> つわりに対する理解と協力を！ <input type="checkbox"/> 分娩施設の予約はOK？ <input type="checkbox"/>		

ママのおなかで過ごす
ベビーへのメッセージ

ママへのサポート記録
エピソードなど

妊娠を知って・・・
パパの気持ちの変化



ママの不思議 ～つわり～

胎盤が完成する16週ころまで、続くことが多い。体重が5kgも減る人や、入院する人もいます。特に、空腹時に気持ち悪くなる人が多い。「食べていないと気持ち悪い」という、通称「タベツワリ」という人、つわりが全くない人、産むまでひたすら気持ち悪い！なんていう人もいます。ふしぎ…

妊娠1か月って…？

最終月経（最後の生理のこと）初日を妊娠0週1日目と数えます。よって、精子と卵子は受精前ってことです。ちなみに、性交日（セックスした日）は約妊娠2週になります（自然妊娠の場合）。月経周期は、約4週。「あれっ、生理が来ない?!」と思って、受診すると「妊娠4週です」と診断されます。

（絵：妊娠12週 見事な二等身！等身大です）

妊娠について学ぼう！（妊娠中期のころ）

超音波マメ知識②

BPD（児頭大横径）

ベビーの頭の横径の最大の長さ。妊娠12週～20週くらいは、この長さでベビーの大きさを推測します。

FL（大腿骨長）

妊娠21週からは、大腿骨（太ももの骨）の長さから、ベビーの大きさを推測します。

性別判定!!

妊娠5～6か月くらいから、超音波で外性器が見えるかな～？

おなか周りなどからも、推定体重は計算されます。ベビーの向きなどによっても誤差はあります。



参加しよう！ウェルカム ベイビークラス（産前学級）

出産する産院等で、開催している産前学級では、出産や育児に関する情報が得られます。浦安市では、初めての出産を迎える予定の方を対象に、ウェルカム！ベイビークラスを開催しています。

妊娠中のセックス

男性諸君！ママのおなかにベビーがいるからといって、男性の性欲は何ら変わらないよね。セックスは絶対禁止ではないけれど、安定していない妊娠初期、医師より安静が指示されている人、産まれそうな妊娠10か月、産後1か月健診までは膈内への挿入は避けましょう。安定期であっても、ママのおなかを圧迫するような体位や、膈内への深い挿入となる体位は避けましょう。

人間の性とは、「生殖性」「快楽性」のほかに、他の動物とは違う「連帯性」があるといわれています。お互いの身体、気持ちに思いやりを持った一時を、考えてみてください。

・・・ちなみに・・・

妊娠中は、妊娠の可能性はありません。

そこで、一息「連帯性」を考えよう！

- ★一緒に買い物に行く
- ★一緒に映画を見に行く
- ★お互いマッサージをしあう

パパの気持ち、ママの気持ち、お互いに理解しましょう。

出産・育児用品の準備

まだ、ベビーを迎えるイメージがつかないかもしれないけれど、ママの身体が安定している妊娠中期に揃えましょう。

ママのおなかの中で成長するベビーとパパの成長の記録（妊娠中期）

妊娠月数 週数	5か月	6か月	7か月
	16～19週まで	20～23週まで	24～27週まで
ベビーの成長	体重約300g 聴力が発達 外性器が見え目完成！ 指しゃぶりがスタート	体重約600g まつ毛・眉毛が生えてくる 子宮の中で、動き回る？	聴覚・味覚・臭覚が発達 睡眠と覚醒のリズムがつく 鼻の穴が開通！ しわが多い
ママのからだの変化	健診日（ / ） 胎動を感じ始める 食欲全開？ 眠くてたまらない！	健診日（ / ） おなかがポッコリし始める 便秘に悩む？	健診日（ / ） 健診日（ / ） 動きやすい、ちょっと快適でも疲れやすい
パパの記録	<input type="checkbox"/> おなかの中のベビーに、話しかけてみましょう（ママが許可した時にねっ） <input type="checkbox"/> 妊婦健診、産前学級へ参加しましょう <input type="checkbox"/> 出産に関する知識を得ましょう <input type="checkbox"/> ベビー用品、ベビーを迎えるお部屋の準備を開始しましょう <input type="checkbox"/>		

ママのおなかで過ごす
ベビーへのメッセージ

ママへのサポート記録
エピソードなど

胎動を感じたよ！…
パパの気持ちの変化

あなたの知らない胎内記憶の世界

ベビーはね…ママのおなかの中にやってくる前は、どこか遠くお空から（私たちの知らない世界かも…！）、「このママのところに行きたい！」と選んで生まれてくるという説もあります。

また、ベビーはママのお腹の中で過ごしていたこと、生まれる時に産道を通ってきた事、この世に誕生したことを覚えていているともいわれています。2歳くらい？言葉のある程度しゃべることができるようになったら、ベビーに聞いてみてはいかがでしょうか？

胎動（＝感動！）

胎動とはお腹の中のベビーの動きをママ自身が自覚することです。胎動を感じる時期は、だいたい16週前後です。遅い人でも23週ぐらい、個人差があります。最初は、腸が動いているのと思ってしまう人もいます。

ママのおなかガムニョって動くのがパパにもわかるかな？ベビーはパンチやキックしたりもします。

妊娠について学ぼう！（妊娠後期のころ）

立ち会う？立ち会わない？

最近、立ち会い分娩も増えてきています。誕生の瞬間は、二度とない。苦手な人もいますので、無理はしないでください。立ち会い方もいろいろあります。二人で、話し合ってください。ケンカしないですね！

分娩マメ知識 1

〈破水・おしるし〉

陣痛が来る前に破水することもあります。破水したら、ママとベビーの安全のため、即、入院になります。おしるしとは、子宮口が開き始めたために起こる性器出血のことです。何日か後に出産になる前兆とされています。

禁句！！

×「まだ生まれないの？」

予定日が近くても、いろいろな人から「まだ？」「まだ？」「まだ～？？」なんて1日に何度も言われると、ママはイライラするものです。

×「俺にはよく分からないから・・・」

そりゃ、妊娠・出産は男の人には経験はできません。でも、「無責任」に聞こえてしまうのです。

ベビーに逢える日♥

分娩予定日は、医学的に計算された日。実際に、予定日どおりに生まれてくることは少ないものです。いつを誕生日として生まれてくるかは、ベビーが決めるらしい。「出張までに生まれてきてほしい」などの希望は、お腹のベビーに相談。

分娩マメ知識 2

〈小さく生まれた・病気があったら〉

小さく未熟に生まれた、病気があった場合、「未熟児養育医療」や「自立支援医療（育成医療）」などの医療費の助成対象になり、手続きが必要になることもあります。まずは、担当の医師に確認してください。

胎動（=大事な動き）

寝てる、起きてるを繰り返しているベビー。生まれる直前は、その旅立ちへの緊張からか、動きが鈍くなることもあります。

でも、気を付けて！

毎日、ママは胎動を感じていますか？もし今日、胎動を感じていなければ、産婦人科医師に診てもらいましょう。

ママのおなかの中で成長するベビーとパパの成長の記録（妊娠後期）

妊娠月数 週数	8か月	9か月	10か月
	28~31週まで	32~35週まで	36~39週まで
ベビーの 成長	体重約1800g 呼吸はしないけど、呼吸 様の運動をする	体重約2500g 髪、爪も伸びる 臓器など、完成度があがっ てくる	いつ生まれるか 考える??
ママの からだの 変化	健診日 (/) 健診日 (/) 気づけば妊娠線?! 貧血に要注意 胃が圧迫される感じが する	健診日 (/) 健診日 (/) おへそがなくなってくる より一層、トイレが近く なる お腹が張ることが増える	健診日 (/) 健診日 (/) 健診日 (/) 健診日 (/) 出産直前、掃除がしたく なる??
パパの 記録	<input type="checkbox"/> その日の行動、連絡方法を知らせておきましょう <input type="checkbox"/> 入院の準備をしておきましょう <input type="checkbox"/> いつ入院するのか、入院の時期を、確認しておきましょう <input type="checkbox"/> 出産後の手続きを確認しておきましょう <input type="checkbox"/> 出産に対する不安を少なくするようにサポートを考えましょう <input type="checkbox"/> ベビーを迎える家の準備をしましょう <input type="checkbox"/> ベビーの成長、育児の知識を得ましょう <input type="checkbox"/> 育児に関する相談窓口を調べておきましょう		
	もうすぐ逢える！ ベビーへのメッセージ	出産がんばるぞ！ ママへのメッセージ	パパとして本格稼働！ 気持ちの変化、思ったことなど

(絵：妊娠10ヵ月・頭身大の頭)

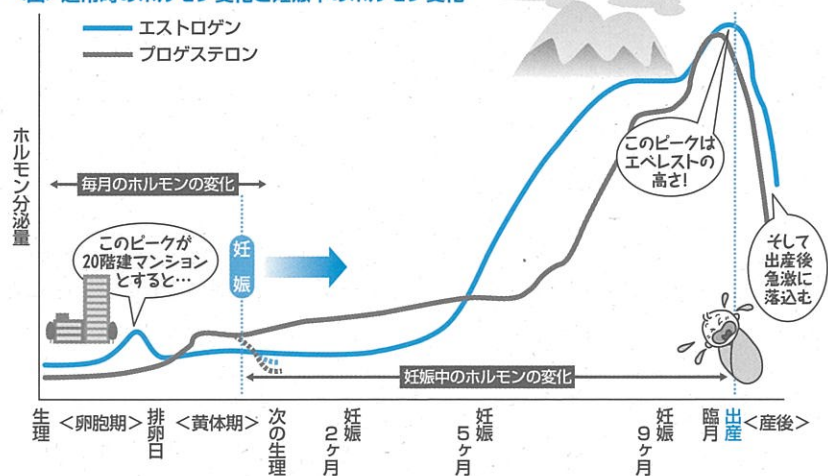
出産後の心と体について学ぼう！

出産後のママは、わけもなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。出産前後で下図のようなホルモンの急激な変化が起こることや、慣れない育児の疲れなどが原因とされています。赤ちゃんを育てていた子宮がもとの大きさに戻するには、6～8週間ほどかかり、悪露と呼ばれる少量の出血も6週間ほど続きます。

出産後はパパや周囲の方も赤ちゃんが最優先となりがちですが、ママの心と体の変化にも気をつけ、サポートしてあげてください。

浦安市では、産後のママが不安定になりやすい時期に、お母さんの心身のケアが受けられる「産後ケア事業」を行っています。ママの体調が整うことで、前向きな育児につながります。ママが疲れているかも？と感じた時は、産後ケア事業を使ってみたら？とパパからも声をかけてあげてください。

<図>通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモン変化



出典：「産前産後の妻を守るためのガイドブック」 発行：横浜の産み育てを考える会
*産後ケア事業、その他産後のサポート事業について、詳しくは市ホームページ参照

産後うつと呼ばれる症状はママだけのものではなかった！

～パパの産後うつについて～

パパも仕事や慣れない育児に疲れを感じたり、父親としての新たな役割が増えることでストレスが増し、産後うつになることがあります。

主な症状として、食欲不振・睡眠不足・わけもなく落ち込む・興味喪失 など
パパも気持ちや体調の変化に気が付いたら、気軽に相談してください。

コラム

出産後のママの声で

「パパに対してイライラが止まらない！助け合って育児していきたいのに・・・」

産後のママ達の多くが感じてしまう、「パパに対するイライラ」。育児で助け合っていたと思っているのに、どうしてもパパに対してイライラしてしまう理由に、「オキシトシン」というホルモンが密接に関わっていることがわかってきました。オキシトシンは、産後の授乳時やわが子と触れ合っている時に多く分泌され、わが子やパパへの愛情を強める働きをしているホルモンですが、時にこのオキシトシンは愛情だけでなく、「他者への攻撃性」を強める作用としても働いてしまいます。そのため、たとえパパであっても「攻撃の対象」となってしまうことがあるそうです。

ではオキシトシンを「攻撃性」ではなく「愛情」を強める方向に働かせるにはどうしたらよいのでしょうか？

意外なことに、パパがママの話に対して真剣に耳を傾け、パパとママの二人で会話をしているだけでも、ママの気持ちがリラックスした状態が続いていくそうです。大切なことは、育児で常にストレスにさらされているママに対して、会話をしながら寄り添う気持ちを示していくことのようにです。物理的に子育てを分担することも大切ですが、ママ達のつらさも理解し、共感し、「よくがんばっているね」とパパとママお互いが、お互いを認めてあげることが円満なパパとママの関係に繋がると考えられています。

妊娠中から産後の生活についてパパとママで共通のイメージができるよう話し合っておくことが大切です

家族が笑顔でいることを第一に考えて...



生まれてきてくれて ありがとう

年 月 日 () 時 分
出生場所 ()

写 真

生まれた時の 身長 () cm 体重 () g
初めまして! ベビーの第一印象は ()

生まれてきた時のエピソード、初めて抱っこした感想など



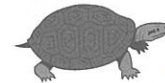
命
名

名前の由来・思い

こんなパパになるぞ!

年
月
日
生
ま
れ

生まれたころのこと、社会のできごと、ニュースなど



ベビーへのメッセージ

がんばったママへ

おもな手続き

- 出生届
- 児童手当
- 健康保険の加入
- 出生連絡票提出
- 子ども医療費助成

1歳までのベビーの成長発達の記録

※おおよその目安であり、個人差があります。

(予定日より1か月以上前に生まれたベビーは修正月齢で考えましょう)

1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月
<p>☆初めて記念日☆ そのほか、たくさんの初めてを探して記録しておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 初めておむつ替えをした日 (年 月 日) ★ 初めてお風呂にいっしょに入った日 (年 月 日) ★ 初めて寝返りをした日 (年 月 日) ★ ★ ★ ★ 					
<p>目が合う 大きな音にびっくりする</p> <p>目で追う</p> <p>首がすわる</p> <p>アーウーとしゃべる</p> <p>寝返り</p>					

7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月
<p>☆初めて記念日☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ はいはいを初めてした日 (年 月 日) ★ 一人で歩き出した日 (年 月 日) ★ ★ ★ ★ ★ 					
<p>はいはい</p> <p>一人座り</p> <p>つかまり立ち</p> <p>伝い歩き</p> <p>一人歩き</p>					

記念日の記録

いろいろな記念日を発見して、その時の状況や感想などを記録しておきましょう

年 月 日

記念日

年 月 日

記念日

年 月 日

記念日

年 月 日

記念日

年 月 日

記念日

年 月 日

記念日

抱っこの仕方

よこ抱き

☆おしりから太もものあたりが腕に乗る感じ
 ☆足は軽くあぐらを組んでいるように
 ☆向き癖がある時は、向きやすい方にパパの胸をつける



ふわっ、ふわっと～
無理やりには、絶対しないぞ！

☆うなじあたりを腕にのせる

☆おしりは支えなくてよい

たて抱き



☆あぐらをかかせる、または膝が軽く曲がる程度の、自然な足の開き具合が良い
 ☆「おしりの下の方」と「肩からうなじ」を支える
 ☆背中では自然な丸いカーブに

まえ抱っこ



☆抱っこするパパの体で支える
 ☆膝をすくい、腰からおしりのラインを丸く保つように

★★★抱っこのPOINT!

- ★1 ベビーはママのお腹にいたときの姿勢が一番のリラックス
 背中力がフワッと抜けている
 手が前にくる
 足はあぐらを組むように
 おでこ、あご、おへそが一直線になるように！
- ★2 ベビーの表情を見て！！
 ベビーは、心地よいときは「気持ちいい顔」をします
 嫌な時は、むずがったり、究極は泣いて訴えます

要するに、
丸い感じです。

このページについて 引用：「べびいケア」合同出版社
 監修：NPO法人 母子フィジカルサポート研究会
<http://www.boshi.jp>

0か月からやってみよう！

赤ちゃんの肩の動きがよくなって、腕もよく動くようになります。
 頭に手が届かないような赤ちゃんは、かいぐり運動をして体をほぐしましょう。
 両手が合わない赤ちゃんは、できる範囲で動かしていくと、徐々に大きく動くようになります。

かいぐり



①大人の指を1本握らせて、「かいぐりか
 いぐりかかかか」といって両手を内側・外側に胸の前で回す。

おつむてんてん



②「おつむてんてん」といながら、赤ちゃんの頭をさわらせる。おつむてんてんができなくても、むりをしない。かいぐりからはじめて何度もくり返すことにより、少しずつできるようになる。

生後一か月からは「腹ばい遊び」

- ①1日合計約10分赤ちゃんを腹ばいにする。
- ②頭があがりにくい時は、胸の下にバスタオルを丸めて入れる、おしりから上を座布団にのっけてあげてみる、顔の前で目を見つめながらあやす、背中をなでなです。



「ずりばい」ができるようになったら「お馬さん遊び」

腰部のこわばりを取り、赤ちゃんの滑らかな動きを誘います。ずりばいができるようになったら。



- ①大人の片ひざに赤ちゃんをまたがせ、軽くひざを曲げ、足の裏全体を床につける。
- ②大人の体を軽く上下に揺する。この時、脇の下を支えながらおこなうと、脇ゆるめも同時にできるのでより効果的。
- ③赤ちゃんが慣れてきたら、左右、前後にもゆらして。前にゆらした時、赤ちゃんが手をつけばパラシュート反射を促す遊びにもなる。

受診の目安(おもなもの)～こんな時は受診しましょう～

- ★ 生まれて初めての発熱 (19ページ)
- ★ 元気がない、ぐったりしている
- ★ 尿がほとんど出ていない
- ★ 血便
- ★ 下痢が続いている
- ★ 嘔吐が続いている、噴水様の嘔吐
- ★ 生まれて初めての、けいれん (19ページ)



そのほか、何か、いつもと違い気になる場合、様子を見て受診も検討しましょう。

- 受診の緊急性を判断しましょう。今すぐ受診が必要？ もう少し待って受診する？
- 電話などで病院の受付時間を確認しよう。救急で受診？ 通常の外来受診？
(判断がつかない場合は、電話で相談も可能：0120-24-9250 けんこうUダイヤル 浦安市民のみ対象)
日本小児科学会ホームページ(こどもの救急)：<http://kodomo-qq.jp/>
- こども医療でんわ相談 毎日午後7時～午後10時**
○ブッシュ回線、携帯電話は局番なしの#8000
○ダイヤル回線は043-242-9939
- いつから、どんな症状が出ていますか？
×：「風邪ひいたみたいです」
○：「昨晩から、38℃の熱と、今朝から咳をしています」
- ※ **風邪？インフルエンザ？…**
病気にはさまざまなものがあります。診断するのは医師。そのため、医師が的確に診断できるように、**具体的な症状を、順を追って説明しましょう。**

持ち物

- 保険証、診察券、子ども医療費助成受給券
- 母子健康手帳
- お薬手帳
- 必要な水分
- 替えのおむつ、衣類(数枚)
- 体温表(熱が続いている場合)
- 便のついたオムツ(下痢や血便の場合)

かかりつけ医・事前にチェック

- 小児科()
- 科()
- 科()
- 保険証の置いてある場所()
- 診察券の置いてある場所()
- タクシー会社の電話番号()

発熱について

ベビーの体温は、大人の平熱より少し高めです。まずは、薄着にしたり、涼しい室内環境にしてもう一度、熱を測ってみましょう。それで下がれば一安心。それでも37.5℃を超える場合は、次のようにしてみましょう。

また、40℃くらい熱が上がるときもあります。
ほかに症状がなければ、落ち着いて行動しましょう。

- ★ 母乳やミルクを欲しがらない→尿が出ていれば一安心。少量ずつ水分摂取を。
→尿が出ていなければ受診へ
- ★ 効果的に冷やそう→38℃を超える場合、①わきの下、②くび、③太ももの付け根から、1～2か所を選び、氷などで冷やす。
× 厚着、布団をたくさん掛けるのは、逆効果です。

けいれん(ひきつけ)について

けいれん発作といっても、いろいろな型があります。そのうち体温の上昇に伴ってけいれんがおこる「熱性けいれん」が一番多いです。初めてけいれん発作を見た時は、とても驚き動転する人がほとんどです。以下の通り、落ち着いて観察し、行動しましょう。

落ち着いて！
ほとんどの発作は、数分で止まります！！

- ★ 発熱は、ありますか？
- ★ 眼は、どのように動いていますか？
- ★ 手足は、からだは、どのように動かしていますか？
- ★ 何分、けいれんしていますか？

10分以上発作が止まらないときは、救急車を呼びましょう。



☆ けいれん発作後は、かかりつけ医に電話をして受診等の指示を確認しましょう。

- × くちの中に、割りばしなどを入れる → 舌を噛むことはないので、何も入れない
- × くちの中に、指を入れる →
- 吐きそうになったら、顔を横に向ける → 吐いた物が、喉に詰まることを予防します

- たばこ、小銭、薬など手の届かないところに置いている
- テーブルクロスなどは、はずしておく
- コンセントで感電しない工夫をしている
- ストープに柵をするなど、触れない工夫をしている

居間

台所

- 包丁は、触れられないように置く
- 鍋、ポット、炊飯器など手の届かないところに置く

- 浴槽の水は抜いておく
- ベビーが入り込まない工夫をする

浴室

洗面所

- 洗濯機に水を溜めておかない
- 洗濯機のコンセントは、使用後は抜いておく
- 洗剤、化粧品、歯ブラシなどを触らない工夫をする

- 階段には、柵などをする
- 窓から外に出ない工夫をする
- ベランダには、踏み台になるような物は置かない

ベランダ 階段

家の中の共通ポイント

- ドアに指を挟むなどしない工夫
- 窓からの脱出・転落、鍵の開閉ができないように工夫
-
-
-

その他、自宅の危険箇所を
チェックしておこう!

その他、予測できない事故もあります。気を付けましょう。

ベビーベッド・ソファ からの転落

寝返りをまだしないから…とっていませんか？寝返りをしなくても、ズルズル移動をして、転落することがよくあります。

- 高さのあるところにベビーを寝かせない!
- ベッド柵は、一瞬たりとも閉め忘れない!

揺さぶられっ子症候群

生後6か月以下のベビーを強く揺さぶると、ベビーの脳は出血したり、脳の障害を起こすことがあります。

ベビーをキャッチボールのようにすることはタブー!
激しく揺さぶる抱っこはやめましょう!

車に乗ったら絶対～! チャイルドシート

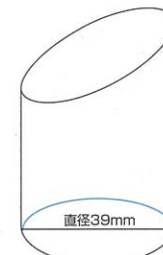
どんなに近い距離でも、たとえ泣いていても、車に乗ったらチャイルドシートを着用しましょう。産院等から退院するときも、もちろん、チャイルドシートをきちんと正しく着用しましょう。

実物大

作ってみよう! チャイルド・マウス

この直径39mmは、お子さんの口の大きさです。これに通る大きさのものは、誤飲のおそれがあります。コピーして切り抜き、身のまわりのものを入れてみましょう。意外に大きなものでも、お子さんの口に入ってしまう。

*このチャイルド・マウスは、実物と同じ大きさです。コピーをしてお使いください。



完成図

のりしろ

公益財団法人日本中毒情報センター

つくば中毒110番 (365日9時～21時対応)
029-852-9999
大阪中毒110番 (365日24時間対応)
072-727-2499

※ いずれも、情報提供料無料、通話料のみ

ホームページ <http://www.j-poison-ic.or.jp/>

一般市民向け情報として、「市民のための中毒の知識」、「発生状況確認ゲーム」、「家庭内での中毒事故防止チェックリスト」などのサイトもあります。

中毒110番は化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しております。

親が お手本を！

人間だれしも、自分には甘いもの…
「ついっ」、「ちょっとだけ」などの
行動こそ、子どもって見ているもの
です。

一番身近なパパやママのことを子
どもは見ています。

気を付けて！

「親が正直であれば、子どもは
正直であることの大切さを知る」*

子どもの自発性を大切に！

親として、子どもに教えていかな
くてはいけないことは、たくさんあ
ります。しかし、いずれ子どもが成長し、
自分で考え、行動できるように導い
てあげることが大切です。

「～するにはどうしたらいいかな？」
などのヒントを与えてあげるのも一
つ。

たとえ失敗したとしても、自分で行
動できるように励まそう。

家庭でのしつけのあり方、方針を決めましょう

両親がそろって子どもを強くしかりつけると、子どもは自分自身の逃げ場所がなくなってしまう。どちらか一方がしかり、どちらか一方がフォローするなどが理想です。その役割は、時々交代するのも良いですよ。

しかし、それは甘やかすのではありません。何でも「いいよ」と許すのではなく、なんで叱られたのかを子どもと振り返り、子どもに共感してあげること、次はどうしたらいいのかを一緒に考えてあげるのがよいでしょう。

しつけの方針が違っていると、子どもは迷ってしまいますよ！

考えてみよう！我が家の方針

(年 月 日記載)

* 「子どもが育つ魔法の言葉」：ドロシー・ロー・ノルト、レイチャル・ハリス より

パパにやって欲しい家事 ベスト5

(浦安市ウエルカム！ベイビークラスの妊婦さんのご意見より)

1位：買い物・荷物持ち

妊娠中に重いものを持つのは避けたいもの。子どもが増えると何かと買い物の量も増えるもの。まとめ買いやインターネットの利用などの工夫も考えよう。

2位：風呂掃除

妊娠中は、低い姿勢での掃除が非常にやりにくく、滑ってしまってもいけない。また、風呂場は寒くて冷えにつながることも。

3位：食事の片づけ

自分で食べたものは、自分で片付けよう。食事の準備や調理、後片付けまでを分担したり、一緒にやるのもどうでしょう。

4位：ゴミ出し

自治体によって、ゴミの分別は違います。朝、出勤時に出しに行くもよし、出しに行けなくても、ママが出しやすいように分別をしておくだけでもやってみよう。

5位：自分のことは自分でして欲しい

うちに帰ったら、靴をそろえる。靴下を脱いだら自分で洗濯場に持って行く。新聞を読んだら、きちんと片づける。起きたら布団をたたむ。……
きりがいいけれど、せめて自分のことは自分でやりましょう。大人だし…

家事は、男でも女でもできるものです。仕事で疲れていても、ママだって育児で疲れているものです。お互いにできることは協力する、たとえできなくても「できなくてゴメンね」などの言葉がけをするのがよいでしょう。協力すれば、夫婦の時間がもてることにつながりますよ。



ファミリー・ライフプランニング

予定年	年	年	年
家族のできごと	(うら太郎)の誕生 ・義理の妹の結婚式 ・ママと二人で、旅行(定定期の夏休み) ・ママ10月で産休に入る	()の誕生	
	sample		
パパの健康目標・ライフ計画	〈健康〉 ・年齢 (35 歳) ・体重 (65 kg) ・体脂肪18%を維持する ・週末はマラソンをする ・水曜日は休肝日 ・煙草を (吸っている <u>吸っていない</u>)	〈健康〉 ・年齢 (歳) ・体重 (kg)	〈健康〉 ・年齢 (歳) ・体重 (kg)
	〈仕事・ライフ〉 ・入社7年目 ・営業主任に昇格へ ・ファイナンシャルプランナー1級取得!! ・週末は晩ごはんをママと一緒に作る ・3LDKのマンションに引っ越す	〈仕事・ライフ〉	〈仕事・ライフ〉
結果・ふりかえり	・営業主任になった (4月) ・ファイナンシャルプランナー試験、不合格 ・マラソン2日くらい →来年こそ! ・中古マンションを購入した		

いま現在考えられる、これからの人生を思い描いて記してみましょう。
 ★目標貯金額? ★次の子はいつ? ★親の介護?

年	年	年
〈健康〉	〈健康〉	〈健康〉
〈仕事・ライフ〉	〈仕事・ライフ〉	〈仕事・ライフ〉

その時々で目標設定は変わるものです。適宜、振り返り、計画を見直しましょう。
 ベビーが5歳になったとき、パパは何歳? どんなことをしているかな…?

次のお子さんの予定はありますか？

将来的に、お子さんは何人を希望されていますか？

何歳違いの兄弟がいいとか、ママの年齢や仕事から次の妊娠を考える、そのために妊娠、出産の時期を考え計画することを「家族計画」とか「ファミリープラン」といいます。具体的には、避妊方法を正しく理解し、きちんと避妊できることが大切です。

ピル(経口避妊薬) (妊娠率：約0.3%)

ホルモン剤。医師の処方が必要です。排卵を抑える作用で、妊娠を防ぎます。月経(生理)のコントロールもできる。月経時の出血もやや少なめ。母乳分泌を抑制する作用があり、産後6か月間は使用しないことが望ましいです。

IUD・IUS (子宮内避妊具)



(妊娠率：約0.2~0.6%)
(薬物付加IUDの場合)

リングともいわれています。産後6週以降、婦人科で子宮内に挿入します。婦人科で相談をしましょう。毎回の避妊は必要なし。抜去すれば、再び妊娠可能になります。種類により作用や効果に差があります。定期的に検診が必要です。

コンドーム*

(妊娠率：約2%)

性感染症予防のため、より効果的に避妊にするためにも、ピルやIUD/IUSの避妊法と併用するのが望ましい。正しい装着法は必ず確認しておこう！

その他、泌尿器科医師による、様々な情報が得られます



「紳也's ホームページ」
<http://iwamuro.jp/>

そのほかの主な避妊法

- ・ペッサリー
- ・基礎体温法
- ・荻野式
- ・不妊手術 男性：精管切除術
女性：卵管結さつ術

※詳しくは、受胎調節実地指導員や産婦人科医師に相談しよう。



妊娠率：理想的な使用の場合(選んだ避妊を正しく続けている場合)

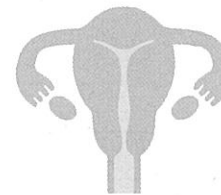
ああ、勘違い…

その1「産後月経(生理)が来ないから、妊娠しない」

その2「母乳を与えていると月経(生理)が来ない」

産後1か月くらいから、月経が再開する女性もいます。母乳を与えていなかったり、母乳の量が少ない場合は、まず産後の早い時期に月経が再開されるでしょう。母乳分泌がよくても、頻回に母乳を与えていても、月経が再開される女性も意外と多いです。

また、月経が来る約2週間前には、卵巣から排卵があります。ということは、産後初めてくる月経の約2週間前に、排卵があるということです。また、いつ排卵しているのか気づかない女性がほとんどです。極端な例では、産後月経がなく次の妊娠をする女性もいます。なので、産後に性交渉(セックス)を再開するときから避妊は必要です。



知っておこう！緊急避妊(EC)

避妊をし忘れた、避妊できなかった…などの時、最後の避妊法として72時間以内に緊急避妊薬を内服する「緊急避妊法」があります。婦人科での処方が必要になります(自費診療)。緊急避妊法は、あくまでも「緊急」のための避妊法です。安易に考えず、普段からの適切な避妊を心がけましょう。男として、ママの身体を大事に考えよう！

「緊急避妊Q&A」
緊急避妊に関する情報



「一般社団法人 日本家族計画協会」
<http://www.jfpa.or.jp/women/emergency.html>

知っておこう！潤滑ゼリー*

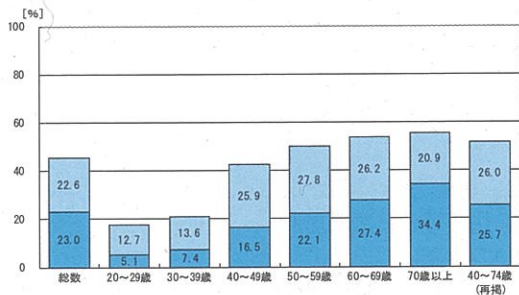
女性にとって、産後の性交渉(セックス)の再開は、不安なものです。会陰切開の傷は大丈夫か？痛くないか？など。そんな女性の不安に対し、潤滑ゼリーというものがあります。男として、ママの心を理解してあげよう！

*：お近くの薬局、薬店、ドラッグストアでも購入が可能です。

●メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（20歳以上） 男性

■メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者（腹囲≥85cm・項目1つ該当）
 ■メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者（腹囲≥85cm・項目2つ以上該当）



厚生労働省ホームページより

男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム予備軍です。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、高血圧、脂質異常が複数重なることによって、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まるので、大変危険です。

要するに、前兆もなく、また病気と診断される前に、突然、脳卒中や心筋梗塞になるかも…ということです。

メタボリックシンドローム 診断基準

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性**85cm**以上
 女性**90cm**以上
 （内臓脂肪面積100平方cm以上に相当）



以下のうち
2項目以上

血清脂質異常

中性脂肪(トリグリセリド値)
150mg / dL以上
 HDLコレステロール値
40mg / dL未満
 のいずれか、又は両方

血圧高値

最高(収縮期)血圧
130mmHg以上
 最低(拡張期)血圧
85mmHg以上
 のいずれか、又は両方

高血糖

空腹時血糖値
110mg / dL以上



●生活習慣をチェックしよう！

設 問	はい	いいえ
20歳のときの体重から10kg以上増加している。		
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。		
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。		
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。		
この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。		
早食い・ドカ食い・ながら食いが多い。		
朝食を抜くことが多い。		
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。		
夜食や間食が多い。		
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。		
現在、たばこを習慣的に吸っている。 <small>（※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている者）</small>		
睡眠で休養が得られていない。		

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

厚生労働省ホームページより

家族の健康を考える、その前に自分自身の健康を考えること。
 これからの長い家族の時間を楽しく過ごすために、まず生活習慣を見直そう。
 生活習慣の中から、まず何が改善できるを見つけ、実行してみよう。
 無理はせず、少しずつ、将来のことを描きながら頑張っていこう。
 何も改善すること無い、完璧！！という人は、継続するために、あるいはワンランク上の健康をめざし、何ができるか考えていこう！

パパ自身の健康目標： _____

現 状

具体策

たばこの害を考えよう

「百害あって一利なし」たばこを吸っているパパは、ベビーの誕生を機に、禁煙しましょう！
たばこを吸っていないパパは、受動喫煙からベビーをどう守るかを考えてみましょう。
また、社会としての取り組みなども考えてみましょう。

- ・換気扇の下でたばこを吸っても、100%有害物質は除けません。
- ・ベランダで吸っても、服や髪に有害物質はつき、それを吸うと受動喫煙になります。
- ・「職場でみんな吸ってるから」は単なる言い訳。職場の禁煙対策を考えましょう。

乳幼児突然死症候群 (SIDS : Sudden Infant Death Syndrome)

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。発症は年々減少傾向にはありますが、平成26年には全国で146人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっており、乳児(0歳)の死亡原因の第4位となっています。

～ SIDSを防ぐために、以下の3つを守りましょう。～

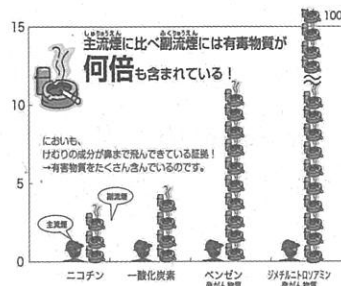
- ①うつぶせ寝は避ける
うつぶせに寝かせたときの方が、あおむけ寝の場合に比べてSIDSの発症率が高いと報告されています。医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。
- ②たばこはやめる
たばこは、SIDS発生の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合の約4.7倍SIDSの発症率が高いと報告されています。
- ③できるだけ母乳で育てましょう
母乳で育てられている赤ちゃんは、人工乳(粉ミルク)で育てられている赤ちゃんと比べてSIDSの発症率が低いと報告されています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、赤ちゃんが、よろこんで飲み、体重が順調に増えているなら、できるだけ母乳を与えましょう。

すぐ禁煙.jp

お医者さんと一緒に禁煙を始めませんか？
「禁煙は、禁煙外来へ。2万円です」のテレビCMでおなじみ。
病院での禁煙外来の紹介、その他禁煙に向けての情報が得られます。
<http://sugu-kinen.jp/>

タバコの受動喫煙

先端から立ち上る煙(副流煙)や、タバコを吸う人が吐き出した煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。
受動喫煙により、早産や低出生体重児などの影響があります。
ママの妊娠を機会に禁煙するパパもいます。



お役立ち情報 ～うらやす市の子育て～

浦安市ホームページ

最新の浦安市行政情報
出産など手続き関係のご案内
<http://www.city.urayasu.lg.jp>

MY浦安

行政と民間の情報が一緒にみられる
浦安子育てポータルサイト
<http://myurayasu.com/>

予防接種ナビ

子ども一人ひとりにあわせた
予防接種スケジュールを作成します
<http://urayasu.city-hc.jp/>

子育てハンドブック 「ひとりじゃないよ」



電話相談 ～浦安市民のみ対象～

母子保健課 スタッフ ～各専門職による相談～

浦安市 健康センター 047-381-9058 (平日8:30～17:00)
保健師：妊娠から子育て、大人の健康など
栄養士：栄養・食事について
歯科衛生士：歯や口の中の健康について
看護師：予防接種について

病気・医療に関する相談
浦安市 電話救急・医療相談
0120-24-9250
(通話無料 24時間年中無休)

子育てに関する相談
047-306-3715
(平日9:00～12:00, 13:00～16:00)
家庭児童相談
047-350-7867
(平日・土 9:00～17:00)

産後すぐに使えるサービス

安心して妊娠期から子育て期をすごせるような事業を実施しています。浦安市母子保健課(子育て世代包括支援センター)では切れ目のない支援を目指し、サービスのご紹介を含め、サポートをしています。

- ・産後ケア事業…産後のお母さんが不安定になりやすい時期に、お母さんの心身のケアが受けられます。
- ・産前産後サポート事業…育児の不安は尽きないものです。産前産後サポーターが訪問し、気軽にお話をして気分転換をはかりませんか？
- ・産婦健康診査…産後おおむね2週間と1か月の時期に心身の健康状態についての健診です。

※詳しくは市のHPをご確認いただくか、気軽にお問合せください。

1歳お誕生日おめでとう!

写真

身長 cm 体重 kg

パパからのメッセージ

からのメッセージ

2歳お誕生日おめでとう!

写真

身長 cm 体重 kg

パパからのメッセージ

からのメッセージ

3歳お誕生日おめでとう!

写真

身長 cm 体重 kg

パパからのメッセージ

からのメッセージ

4歳お誕生日おめでとう!

写真

身長 cm 体重 kg

パパからのメッセージ

からのメッセージ

5歳お誕生日おめでとう!

写真

身長 cm 体重 kg

パパからのメッセージ

からのメッセージ

6歳お誕生日おめでとう!

写真

身長 cm 体重 kg

パパからのメッセージ

からのメッセージ

年 月 日

このページは、この手帳を成長したベビー(お子さん)に渡すとき、メッセージ用としてご利用ください。

妊産婦さんの健康とお子さんの健やかな成長をサポートします

浦安市 母子保健課(子育て世代包括支援センター)

電話：047-381-9058

住所：浦安市猫実1-2-5(健康センター内)

市には各エリアごとに地区の担当保健師がおります。

不安・悩みは抱え込まず、まずご相談ください

発行日/令和3年4月



母子保健課(浦安市子育て世代包括支援センター)のご案内

母子保健課(子育て世代包括支援センター)では、妊娠・出産・育児の様々な相談に保健師などの専門職がお答えします。「わざわざ相談に行くほどでもないんだけど…」という、ちょっとした質問・不安などもお気軽にご相談ください。妊娠中の妊婦さんやパートナー、子育て中のお母さん・お父さん、ご家族の方もぜひお気軽にご相談ください。電話でのご相談にも対応しています。

表表紙のイラストは、本橋なな美さんの作品です。
裏表紙のイラストは、鈴木まいさんの作品です。