

# 体験パパクラブ



千歳市保健福祉部  
母子保健課 母子保健係

## \* パパになったみなさんへ \*



### 【新米パパの準備】

#### 妊娠初期 (4か月頃まで)

赤ちゃんがママのお腹にやってきました。新米パパの誕生です。  
この時期はつわりの症状が出る妊婦さんもいます。  
妊娠初期は胎盤が完成していないため、赤ちゃん自身も不安定。  
これまでの生活を、妊娠を意識して見直してみませんか？

☆今までできていた家事も、体調の変化にともない、できなくなることもあります。

そのようなときには率先してサポートをしていきましょう。

☆妊婦さんの前では、喫煙してはいけません。

☆気持ちが落ち込んでいる時は気分転換に手をかしてあげたり、精神的な支えになってあげてください。

手伝ってくれると助かること…

・そうじ ・食事の後かたづけ ・ゴミを出す ・荷物を持ってくれる などなど…

→特に、お腹が目立ち始める妊娠中～後期は、妊婦さんはお腹が圧迫されて物を上げ下げするような動作(腰を曲げる動作)は大変だという声が多いです。

#### 妊娠中期 (5～7か月)

ついに胎盤も完成！安定期に入っていきます。

多くの妊婦さんはつわりもおさまり、気分的にもスッキリくるでしょう。  
胎動も感じるようになります。

☆赤ちゃんのいるお腹をさわってみましょう(元気に動いているのがわかります。)

☆赤ちゃんにも、たくさん話しかけてあげましょう。

☆お腹が大きくなるにつれて、血液の循環が悪くなります。

そのため、肩こりや腰痛など体の不調が現れやすくなります。

筋肉疲労を防ぐためにも、体調に合わせて妊婦体操をふたりでやってみましょう♪

#### 妊娠後期 (8か月～)

もうすぐ赤ちゃんの誕生です。かわいい赤ちゃんに会えるまで、  
あとひと息！ママもパパも頑張りましょう。

☆出産予定日が近づいたら、いつでも連絡が取れるようにしましょう。

☆赤ちゃんが生まれたら育児がスタートします。出産前から、育児のことについて話し合っておきましょう。

### 【こんにちは赤ちゃん訪問】

千歳市では、赤ちゃんが健やかに育つよう生後4か月頃までのすべての赤ちゃんのお宅に家庭訪問をおこなっています。

赤ちゃんが生まれましたら、ハガキや電話などで連絡くださるようお願いいたします。

<連絡先>

千歳市保健福祉部 母子保健課 母子保健係

(直通) 24-0771



## 育児が始まったら...



かわいい赤ちゃんお誕生おめでとう♪

一緒にあそび、オムツをかえたり、お風呂に一緒に入ったり...

大忙しの生活がはじまりますが、パパもママも協力しあって楽しみながら子育てをしましょう。

☆できるだけ、パパ・ママ・赤ちゃんと一緒に過ごす時間を作りましょう。

☆仕事が忙しく、育児に参加することが少なくても、ママが毎日がんばっていることを認め、話に耳を傾けてあげましょう。

☆いざとなったらいつでもパパと一緒にいることが、ママにとって大きな安心感につながります。

## 妊婦体操

夫婦ふたりでやってみましょう♪♪

筋肉の疲労・機能低下を防ぐ。出産を楽にする準備にもなります。

入浴後に行なうなど、リラックスして楽しんでください♪

それぞれ大きく息を吐きながら5~10回ほど疲れない程度にやりましょう。

### 【腰まわりの筋肉を伸ばす】

①互いに向かい合ってあぐらの姿勢になる。

②相手の手を持ち、ゆっくりと引っ張る。

③息を吐きながら、ゆっくりと体を曲げる。

吸いながら元に戻る。

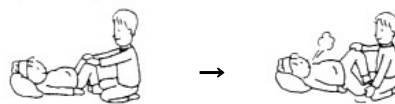


### 【股関節の運動】

①あおむけに寝て、両ひざを立てる。

②ゆっくりと息を吐きながら、ひざを開く。

③息を吸いながら、ひざを閉じていく。



### 【腕のストレッチ】

①互いに向かい合ってあぐらの姿勢になる。

②手のひらを合わせて、上下に押し合う。



その他にも...

## 痛いところに手が届く!? マッサージ

奥さんが腰や肩の痛みを訴えたら、ぜひやってあげてください♪マッサージで体も心も温まります。

### 【腰、肩が痛いときは...】

痛いところをやさしく、  
マッサージして温める。



### 【足がむくむときは...】

足の裏(土踏まず)やふくらはぎ、  
足の付け根などをマッサージする。



## \* 赤ちゃんのお風呂 \*



### 【赤ちゃんにとってのお風呂とは??】

赤ちゃんはお風呂が大好き。とても気持ちよさそうに入ります。

赤ちゃんにとって、お風呂に入ることは体を清潔にするだけでなく、こんな意味もあります。

- ・ 血液循環がよくなり、新陳代謝が活発に！ 発育もうながされる。
- ・ 裸になるので、体の状態を観察するのにもっともよい機会となる。

☆体に異常がない限り、1日1回はお風呂に入れてあげましょう。

☆声をかけながら、楽しい雰囲気でお風呂に入れてあげましょう。



### 必要物品

- ①ベビーバス
  - ②洗面器(顔ふき用のお湯入れとして使用。赤ちゃん専用のものにします。)
  - ③石けん(刺激の少ないもの。ベビー石けんでなくてもOK。)
  - ④タオル、バスタオル
  - ⑤ガーゼのハンカチ
  - ⑥おむつと着替え
  - ⑦湯温計
- ※必要に応じて消毒液、爪切りなど



### 準備

#### 入浴時間

- ・ 日中の時間がよい(昼夜いずれでもOKですが、生活リズムをつけるためにも夜遅めの時間は避けましょう。)
- ・ できるだけ毎日一定の時間に入れましょう。
- ・ 長湯をすると赤ちゃんは疲れやすいので、できるだけ短い時間(10分程度)で行いましょう。

#### 入浴場所

- ・ 明るくあたたかく、すきま風の入らない場所

#### お湯の温度・量

- ・ 38℃～40℃くらい
- ・ お湯の量…浴槽の 1/2～2/3 くらい

#### その他

- ・ 赤ちゃんをお風呂に入れるときは、赤ちゃんの肌を傷つけないように爪を切り、石鹸で手を洗ってから行います。
- ・ 指輪や時計は外しておきましょう。

## ポイント

☆授乳直後や空腹時のお風呂は避ける。(授乳後1時間~1時間半くらいたってからがちょうど良い。)

☆お風呂の前に必要な物をそろえておく。

(着替えは着せやすいように袖を通して重ね、おむつとセットにして置くといい。)



☆赤ちゃんを裸にしたとき全身の様子をよく観察しましょう。

(湿疹やただれ、おむつかぶれなどがいないか。動きのおかしいところがないかなど…)

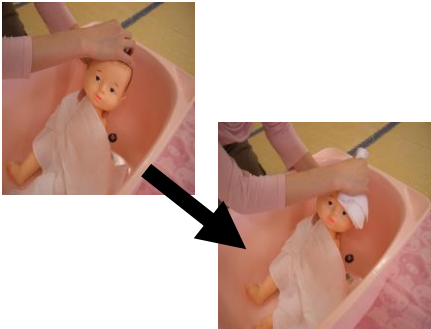
## こんな時はやめましょう

- ①熱のあるときや、かぜ気味のとき。
- ②下痢をしているとき。
- ③機嫌が悪く元気がないとき。

このようなときは…

首すじ・耳の後ろ・顔・脇の下・おしりなどをきれいに拭いてあげましょう。

## 【お風呂の入れ方】

手 順	ポ イ ン ト	図
<p>①赤ちゃんをタオルで包む。</p> <p>利き手ではない方の手で赤ちゃんの首を支え、指で両耳をはさむ。</p> <p>利き手でお尻を支える。</p> <p>足からそっとお湯に入れる。</p>	<p>・タオルで包んであげると赤ちゃんは落ち着きます。</p> <p>・お湯に入れる前に、顔ふき用のお湯を洗面器に取りましょう。</p>	
<p>②赤ちゃんが落ち着いたら、顔をふく。</p>	<p>・耳、耳の後ろも忘れずに。</p>	
<p>③頭を洗う。</p> <p>手にせっけんをつけて洗う。</p> <p>洗ったら、ガーゼを使って洗い流す。</p>		
<p>④体を洗う。＜体の前面＞</p> <p>首→わきの下→腕</p> <p>むね→お腹→股→足</p>	<p>特に、くびれた部分(わきの下、股など)は汚れがたまりやすいので、お湯をかけて念入りに洗う。</p>	
<p>⑤タオルをはずし、体をひっくり返す。</p> <p>(背中を洗うため)</p>	<p>ひっくり返すときは、片手をわきの下に入れる。支えながらひっくり返す。</p>	

<p>⑥背中の面を洗う。 首後ろ→背中→おしり</p>	<p>ふき残りのうんちなどが ついているので、お尻は 念入りに洗う。</p>	
<p>⑦あおむけの姿勢に戻し、 体をあたためる。</p>	<p>石けん分を残さないよう、 ぬるめ(38℃位)のお湯で 流す。(シャワーを使う場 合には、水圧弱めのシャ ワーで流す)</p>	
<p>⑧体をふく。 (事前に布団などの上に【服・ 肌着・オムツ・タオル】をセット して置いておくとよい。)</p>	<p>バスタオルで全身をくるむ ようにふく。 ※へその手入れ へその緒が取れたばかり の時期は、まだへそがジ ュクジュクしているので綿 棒で水分を吸い取って消 毒をする。</p>	
<p>⑩服を着せる。</p>	<p>体がよく乾いてから服を 着せてあげましょう。 綿棒で耳などの水分を取 る。 髪の毛を整える。</p>	

## \* 子どもの皮膚トラブル \*

### 《子どもの皮膚の特徴》

#### 1 乾燥しやすく・バリア機能が弱い

(幼児期は生涯で最も乾燥しやすい時期)

- 理由…①皮膚が薄い  
 ②皮脂分泌量が少ない  
 ③表皮と角質の生まれ変わりが短い  
 (2週間程度)  
 ④季節の影響を受けやすい

#### 2 外からの刺激に弱い

- 例えば…①洗いすぎ  
 ②オムツやよだれによる刺激 など

皮膚のバリア機能が低下すると…

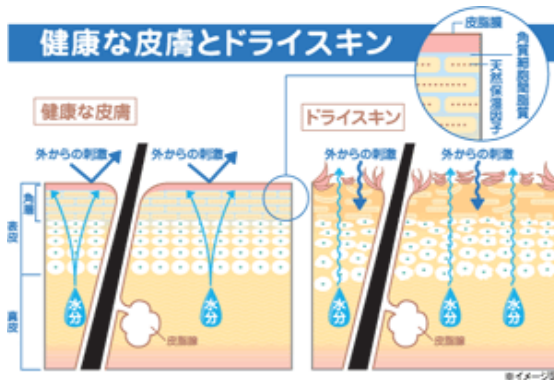
### 《皮膚トラブル》

- ・アトピー性皮膚炎
- ・とびひ(細菌が原因)
- ・水いぼ(ウイルスが原因)

など



## 【ドライスキン(乾燥肌)】



○乾燥肌になると、皮膚にすき間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。その結果、皮膚からアレルギーが入りやすい状態となり、アレルギー疾患全般の原因になるといわれています。

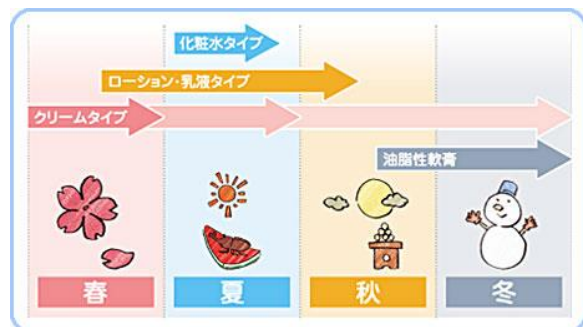
そのため、スキンケア(洗浄と保湿)が大切です。

○スキンケアを新生児期から正しく行うことで、アトピー性皮膚炎のリスクを30%減少できるといわれています。

## 【保湿について】

\* 保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように「ふた」をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割をもっています。入浴後、15分以内に塗るとよいでしょう。

\* 保湿剤は、様々な種類があります。夏はさっぱりとした使用感の良いもの、冬は皮膚を覆う効果に優れたもの等、季節や部位によって使い分けると良いでしょう。





\* ぬりこまず、均一にのせるイメージで塗りましょう

### 軟膏量の目安

●軟膏・クリーム



人差し指の先から  
第一関節まで

●ローション



1円玉の大きさ



この量で、およそ手のひら2枚分  
塗れます。

\*ただし、保湿剤の種類によって異なる場合があります。