

childcare information for fathers

とやま パパBOOK



パパと赤ちゃんの記録



■ 妊娠がわかったときの気持ちは？

■ どんなパパになりたい？

誕生の記録



写真

赤ちゃんの写真をはりましょう

生年月日 年 月 日 時間 午前 午後 :

身長 cm 体重 g 性別

(ふりがな)

赤ちゃんの名前

■ 生まれたときの気持ちは？

.....

.....

.....

.....

.....

■ 名前の由来は？

.....

.....

.....

.....

.....

■ どんな子に育ってほしい？

.....

.....

.....

.....

.....

■ パパから赤ちゃんへメッセージ

.....

.....

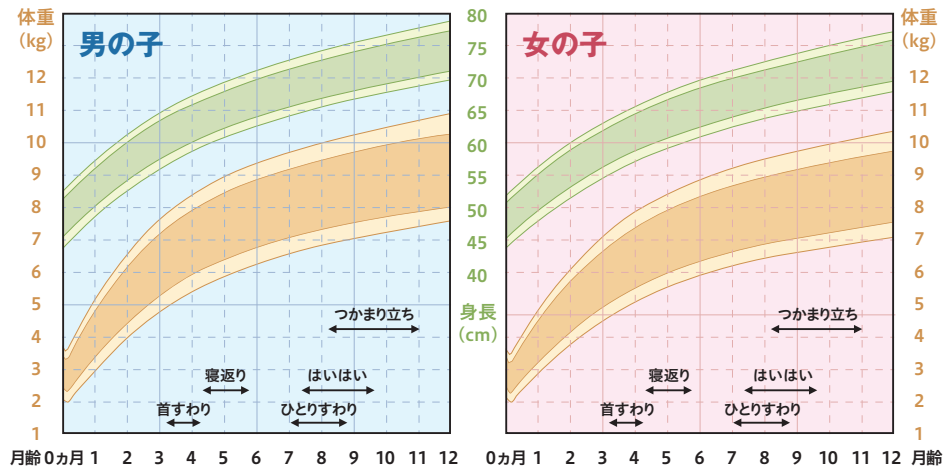
.....

.....

.....

成長の記録(身体発育曲線)

赤ちゃんの体重や身長をグラフに記入しましょう。



帯のなかに各月齢の約 9 割の赤ちゃんの値が入ります。赤ちゃんの健康状態や成長の目安にしましょう。

資料：2010 年乳幼児身体発育調査（厚生労働省）

「父親」になるあなたへ

おめでとうございます。

もうすぐ赤ちゃんがやってきますね。



妊娠がわかったときから、子育てはスタートしています。

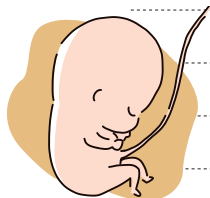
おなかに赤ちゃんがいる女性と違い、

体に変化のない男性には、

なかなか実感がわきづらいのではないのでしょうか？

それでも、あなたはもう「父親」です。

パートナーに寄り添い、力を合わせ一緒に歩んでいきましょう。

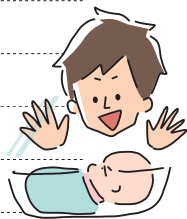


この「とやまパパBOOK」は、新しい家族を迎え、

充実した時間を過ごしていくために

父親であるあなたに知ってほしい知識や

役立つ情報をまとめています。



新しい家族が増えることは、

楽しみでもあり、不安でもあるかもしれません。

失敗しても、完璧でなくても大丈夫！

できることから少しずつ、

あなたのスタイルに合った子育てを始めましょう。



夫としてパパとして はじめての一步を踏み出そう



生活習慣を見直そう

赤ちゃんが生まれたら夫婦 2 人の「今の生活」から、赤ちゃんがいる「新しい生活」へ変化します。出産・育児には、パパの手が欠かせません。今日から「生活習慣の見直し」を始めましょう。

ワークライフバランス ▶ p5.6

家事シェアを進めよう

ママは、妊娠初期はつわり、中期以降はおなかが大きくなり思うように体が動かせなくなります。また産後 1 ヶ月は安静にして身体を回復させる必要があります。妊娠中からパパが積極的に家事に取り組みましょう。

どんなときも ママの支えになろう

妊娠中から出産直後はホルモンバランスの変化により、気持ちが落ち込んだり、神経質になったりするママもいます。話を聞き寄り添ってくれるパパの存在が、ママにとって大きな支えになります。

産後うつ予防 ▶ p17

周囲に頼れる 関係をつくろう

これから始まる子育てに向け、それぞれの実家や職場の上司・同僚、先輩パパ・ママなど、いざというときに周囲に頼れるような関係をつくることも大切です。育児への不安や孤独感が「虐待」「DV」の芽になることもあります。抱え込まずに相談しましょう。

赤ちゃんを守るための行動をしよう

赤ちゃんを守るため、パパにすぐ実施してほしいのが「禁煙」と「風しん予防」です。

● 禁煙

ママが非喫煙者であっても受動喫煙（副流煙）により流産や早産、発育不全などおなかにいる赤ちゃんに悪影響を及ぼします。また妊娠でたばこのにおいに敏感になる場合もあります。ママがストレスなく妊娠生活を送るためにも禁煙につとめましょう。

● 風しん予防

ママが妊娠中（20 週以前）に風しんに感染すると、おなかにいる赤ちゃんに感染して「先天性風しん症候群」をもって生まれてくる可能性が高くなります。ママの感染予防として、パパも自身の予防接種歴や抗体の有無を確認し、必要に応じて予防接種を受けましょう。

ワークライフバランスを 考えてみよう

仕事（ワーク）と生活（ライフ）のバランスは人や家庭によって異なります。ただ、ママの妊娠や赤ちゃんの誕生後も、パパだけがこれまでと全く同じやり方を続けていては、家庭内のバランスがくずれてしまいます。子育て期間は、長いようで短いものです。そして貴重な子育てを体験できるのは今しかありません。これからの仕事への時間の使い方や家庭での役割を考えてみましょう。



ワークライフバランスを実現する4つのポイント

■ 制度を利用しよう

仕事と生活の両立を支援する制度は多数あります。国の育児休業制度や看護休暇制度、自治体の子育て支援サービス、企業独自の子育て支援制度など、利用できる制度を確認しておきましょう。

育休のススメ ▶ p27.28



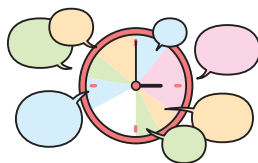
■ 理解者を増やそう

ママの妊娠中や育児期間は、急にパパの手が必要になることが多々あります。そんなときも周囲の理解が得られるように、日頃からコミュニケーションをよくとり、自分の状況を伝えておきましょう。



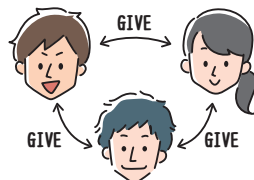
■ 時間の使い方を工夫しよう

子育て世代に求められるスキルは「スキマ時間の活用力」と「集中力」です。まずは現在「何に、どれくらい」の時間を使っているかを把握し、どう時間を使うのが効率的かを考えてみましょう。



■ お互い様の精神をもとう

育児休業や看護休暇のスムーズな取得と職場復帰には周囲の理解とサポートが必要不可欠です。困っている同僚がいるときは自分がサポートし、日頃からお互いに助け合える信頼関係を築きましょう。



これからの生活について話し合っておこう

■ どんな家庭を作りたい？

どんなパパ、どんなママになりたい？ 子どもにはどんな風に育ってほしい？ 目指すパパ・ママ像や築きたい家庭像を2人でよく話してみましょう。

■ 保育園や幼稚園はいつから？ どこに？

ママが早期の職場復帰を希望する場合、産後すぐに入園書類を用意しなければならないこともあります。妊娠中から園を見学するなど早めに準備を進めましょう。

■ パパの育休はどうする？

育児休業の取り方には複数のパターンが存在します。自分たちに合っている取り方、取得するか・しないかも含め夫婦でよく話し合しましょう。また、周囲に育休を取得した先輩パパがいたら体験談を聞いてみましょう。

育休パパの体験談 ▶ p29.30

■ 今後の住まいはどうする？

夫婦2人にはちょうど良い住まいも赤ちゃんが生まれるとそうではなくなることもあります。利便性の優先順位や小学校の校区も踏まえて、家族に合う住まいを検討しましょう。

■ 実家との関わり方は？

実家の両親は、パパとママにとって子育ての先輩であり、赤ちゃんにとっては大切なおじいちゃん、おばあちゃんでもあります。相談できる関係性を築いておきましょう。

■ 家事分担は？

妊娠、出産、育児と人生のステージが変わるときこそ夫婦の家事分担を考えるタイミングです。どちらかに任せている項目があれば、細かいルールを確認し合い家事シェアを始めましょう。

赤ちゃん誕生後の1日の流れ

赤ちゃんが生まれたらこれまでの生活が変わるということを具体的にイメージしてみましょう。

※⑥：おむつ替え、⑦：授乳 ※産後3ヵ月以降を想定。この例の通りにしなければならないわけではありません

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	
基本 パターン	パパ 【起床】	朝食 作り						仕事					買い物	沐浴 入浴		片付け 血洗い	【就寝】							
ママ	【起床】	【授乳】	血洗い 洗濯	⑥/⑦	掃除 昼食作り	⑥/⑦	⑥/⑦	血洗い		⑥/⑦		⑥/⑦	夕食 作り	入浴	寝かし つけ	【就寝】	⑥/⑦	【就寝】		⑥/⑦	【就寝】		⑥/⑦	【就寝】
休日 パターン	パパ 【起床】	⑥/⑦	血洗い/洗濯 掃除			昼食 作り	⑥/⑦			⑥			家族で 買い物	⑥	血洗い	入浴	寝かしつけ	【就寝】				⑥/⑦	【就寝】	
ママ	【起床】	朝食 作り		⑥/⑦				血洗い		⑥			夕食 作り	沐浴 入浴	片付け		【就寝】	⑥/⑦	【就寝】				⑥/⑦	【就寝】

■ 記入してみよう 育児と家事の分担を、夫婦で相談して記入してみましょう。

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4
基本 パターン	パパ																						
ママ																							
休日 パターン	パパ																						
ママ																							



妊娠・出産・育児

- 初期流産のリスクあり
- 多くの人でつわりが始まる



- おなかが目立ち
日常の動作が困難に
- 働いているママは産休へ
(出産予定日の
42日前から
※多胎妊娠は98日前)

- 37週を過ぎたら
いつ産まれても
おかしくない時期
- おしるし、
陣痛、破水など
出産の兆候が出たら
すぐに病院へ連絡

戌の日の安産祈願
(妊娠5ヵ月)

妊娠

妊娠初期～
妊娠5ヵ月

p11.12

妊娠6ヵ月～
妊娠後期

p13.14

出産

p15.16

- 母子手帳の交付
(11週頃まで)
- 健診は4週間に1回

妊娠がわかったら
今のライフスタイルを
見直そう

夫としてパパとして
今からできること ▶ p4

ワークライフバランス
▶ p5.6

- 健診が2週間に1回に
(7ヵ月～)
- 両親学級

パパが育休を取得するか
ママと話し合っておこう

育休のススメ ▶ p27.28

育休パパの体験談
▶ p29.30

育休



出産にかかる費用や
助成金の手続きをしよう

産後うつについて
知っておこう

産後うつ予防 ▶ p17

2年間 早見表



目が見え
始める

首がすわる

ハイハイ

ねがえり

おすわり

離乳食が
始まる

つかまり立ち

つたい歩き／たっち

ひとり歩き

歯が生え始める

お宮参り
(1ヵ月)

ハーフバースデー
(6ヵ月)

生後～
2ヵ月

p21.22

3ヵ月～
5ヵ月

p23

6ヵ月～
8ヵ月

p24

9ヵ月～
11ヵ月

p25

1歳～

p26

お七夜
(7日)

お食い初め
(100日)

初誕生
(1歳の誕生日)

- 新生児訪問
- 1ヵ月健診
- 予防接種の
スタート
(2ヵ月～)

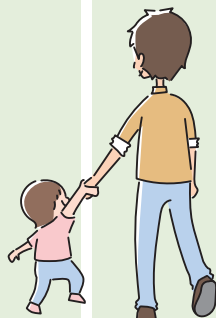
- 4ヵ月健診

- 6～7ヵ月健診
- 離乳食教室

- 9～10ヵ月
健診

赤ちゃんのお世話の
仕方を知ろう

基本なお世話の仕方
▶ p19.20



※妊娠中のママの状態や
赤ちゃんの成長には個人差があります
※乳児健診のスケジュールは
自治体によって異なります

～妊娠・出産編～

男性がパパになるのは子どもが誕生してから？ おなかに赤ちゃんを宿したママと違い、体に変化が起きないパパは実感がわきにくいかもしれませんが、パパとしての人生はもう始まっています。まずは妊娠中にママの体に起きる変化を知り、パパとしてできることから始めていきましょう。赤ちゃんが生まれる前からパパにできることは、こんなにもたくさんあるのです！

ココが大事

パパの ポイント“3”

ママの理解者となり 支えよう

妊娠したママはおなかが目立つ前から体内で大きな変化が起きています。ママの状態を把握し、パパが一番の理解者になりましょう。

出産に向けて 準備を始めよう

赤ちゃんの誕生は夫婦の生活に大きな変化をもたらします。出産・産後の生活を見据えて、育休の取得や家事と育児のシェアなどの準備を進めましょう。

出産時のパパの 心得をおさえよう

お産の進行は一人一人異なります。いざというときに慌てないためにも、パパもお産の流れを把握しておきましょう。



ママの一番の 理解者になろう

妊娠初期から5ヵ月くらいまでは、まだおなかも目立たず外から見る限りママの変化は感じられないかもしれませんが、しかし、吐き気に代表される「つわり」や、ホルモンバランスの崩れから精神的に不安定になるなど、ママの体の中では大きな変化が起きています。不安定な時期だからこそ、ママにとってそばにいてくれるパパが一番の頼りです。ママに寄り添い、一緒に赤ちゃんの成長を見守りましょう。



ママの心身

～5ヵ月

流産に注意

初期流産が多い時期。無理は禁物

つわりが始まる

早い人は妊娠5週頃からつわりが始まります。ストレスはつわりを悪化させるので、リラックスすることが大切

つわりの種類

- おう吐 ●だるさや眠気
- 食べていないと気持ちが悪い（食べづわり）
- 食べ物のおいしさがなくなる など

2ヵ月～

妊娠悪阻

症状が重いときは「妊娠悪阻」と診断され、治療が必要となります。ママが辛いような場合は、パパからも受診を勧めましょう。

3ヵ月～

イライラなど精神的に不安定になりやすい

4ヵ月～
5ヵ月

つわりが徐々におさまってくる
おなかが少しずつ目立ってくる



赤ちゃんの成長

2ヵ月～

心臓などの臓器ができ始める

3ヵ月～

目、耳、鼻などが形成され
人間らしい体つきになる

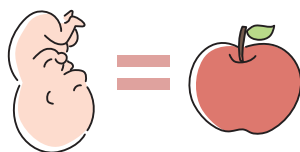
4ヵ月

脳や内臓、手足など
各器官の形成が完了
手足を動かすようになる

5ヵ月

動きが活発になってくる

手足も伸びてきて、全身をよく動かすようになる。羊水を飲んだり、おしっこをしたりもしている
体長約25cm、体重約250gに成長。
リンゴ1個分くらいの重さに



パパへの アドバイス



■健康管理をしよう

ママの健康や赤ちゃんの成長のために生活リズムを整え、ママの食事や睡眠にも気遣いましょう。またパパ自身も風邪やインフルエンザなどの感染症に気をつけることが大切です。

■家事分担を考えよう

食事作りやお風呂掃除など積極的に家事をこなしましょう。特に妊娠中のママの負担になる「重い物を持つ」「高い所での作業」「立ち仕事」はパパが率先して行いましょう。

■禁煙しよう

タバコに含まれる有害物質は、赤ちゃんの発育を妨げ、流産・早産の原因にもつながります。副流煙も赤ちゃんへの影響が大きいので、妊娠がわかったら禁煙しましょう。

■育休取得に向けて準備をしよう

「会社への報告は安定期になってから」という方針の家庭が多いようですが、報告前にできることはあります。上司や同僚とコミュニケーションをとる、申請手続きの確認をするなど今のうちから準備をしておきましょう。

妊娠中は夫婦のコミュニケーションが大切。 ママを孤独にしないで!

よく「妊娠は病気ではない」といいますが、これは「病気ほど深刻ではない」という意味ではなく「病気のように投薬などの治療ができない」「いつ何が起こるかわからない」ことを指します。つわりを例にとると1日前は平気だったのに翌日は起き上がれないほど辛いということも珍しくなく、また飲める薬も限られてくるため、ママは基本的には耐えるしかありません。外からは

■ママと共に妊娠を喜び、 パパとしての自覚を持とう

身体の変化はママだけに起こっていることで、まだ父親になるという実感がわかないかもしれません。ママと一緒におなかを触ったり、赤ちゃんに話しかけたりして、パパとしての自覚を持ちましょう。

■妊娠・出産に関する情報を学ぼう

5ヵ月までは流産しやすい時期です。ママと一緒にパパも妊娠・出産に関する情報や地域の産院の情報、自治体のサポートなどを把握し、夫婦にとって不安の少ない妊娠期の過ごし方を考えましょう。

■早めの帰宅を心がけよう

ママが遅い時間に夕食をとると、血糖値が上がりやすく、赤ちゃんの血糖値にも悪影響がでます。仕事を調整し、夫婦で早めの時間に夕食を食べられるようにしましょう。今後の育児も念頭に、早めの帰宅を心がけましょう。

ワークライフバランス ▶ p5.6



出産に向けて 一緒に準備しよう

安定期に入り、職場や友人に妊娠を報告したり、夫婦2人きりの時間を楽しもうと外出したりと充実した時間を過ごせる時期です。しかし、「安定期＝ノーリスク」ではありません。つわりがおさまっても、貧血や動悸など別の症状が出てくるママもいます。また、おなかもだんだん大きくなり、日常の動作も困難になるので、パパのサポートが必要です。直近に迫った出産・入院・退院後の生活をイメージし、赤ちゃんを迎える準備を進めましょう。



ママの心身

6ヵ月～

つわりがおさまる人が多い

ただし、人によってはつわりが直前まで続いたり、妊娠初期のつわりとは別の症状が出てくる人もいます

おなかが大きくなってくる

6ヵ月～
7ヵ月

赤ちゃんの胎動を感じ始める

8ヵ月～

**貧血、動悸、息切れが
起こりやすい**

9ヵ月～

出産前で神経質になる人も

ホルモンバランスや出産への不安から、眠りが浅くなったり神経質になったりすることもある

10ヵ月～

**出産が近づくと
不規則なおなかの張りや痛みを
感じることもある**

※妊娠中の体の変化にともなう症状・時期は、人によって異なります



赤ちゃんの成長

6ヵ月～

**筋肉や骨格が育ち、五感も発達
健診で性別がわかることも！**

7ヵ月～

感覚器が急激に発達する

8ヵ月～

**主な臓器の形や動きが
ほぼ完成**

9ヵ月～

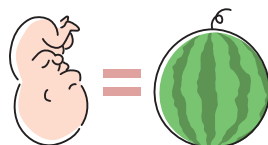
**体が大きくなり子宮で動きまわ
れなくなると、内側からママの
体を押すような動きを始める**

ママのおなかごしに赤ちゃんの手形や足形がクッキリと見えることもある

10ヵ月～

**いつ産まれても
おかしくない時期**

妊娠10ヵ月1週目にあたる36週では平均体重が2500gを超え、37週を過ぎると産まれても発育上に問題のない「正産期」に入る



パパへの アドバイス



■ 入院・産後を想定した家事分担

ママの突然の入院にも慌てないように、日用品の置き場所や各種支払い書類の保管場所など、普段ママに管理を任せているものがあれば、情報共有をしておきましょう。また、産後のママは、最低1カ月は安静にしている必要があります。この機会に家事分担を見直しましょう。

■ 里帰り出産にする？ 夫婦で話し合おう

里帰り出産をするか、夫婦や家族でよく話し合いましょう。里帰りをする場合は、ママと一緒に転院先の病院を探し、早めに分娩予約をしましょう。病院が決まったら、遅くとも34週までに実家に移動しましょう。

■ 育休取得に向けて 具体的に行動しよう

妻の妊娠報告はパパの育休取得に向けて動き出す良いタイミングです。育休取得に向けての手続きや不在期間の引き継ぎなどを少しずつ進めましょう。

育休のススメ ▶ p27.28

■ 胎動を感じ、話しかけてみよう

6カ月以降はおなかを蹴る胎動を感じられる時期。おなかに触れて赤ちゃんの動きを感じてみましょう。また、7カ月頃から赤ちゃんに音が聞こえるようになります。「おはよう」「いってきます」など赤ちゃんに話しかけてみましょう。

■ 両親学級(父親学級)に参加しよう

パパとママのために自治体や病院により開かれる育児講座があります。赤ちゃんのお世話の基本や育児のヒントを学べるので、パパも積極的に参加してみましょう。

※開催状況は自治体・病院にご確認ください

■ ママをリフレッシュさせてあげよう

つわりが落ち着いたら、無理のない範囲でママをリフレッシュさせてあげましょう。また、大きなおなかにはママの体の負担になることもあります。腰や足をマッサージしてあげましょう。

■ 赤ちゃんを迎える準備を始めよう

おむつや着替えなど赤ちゃんのお世話に必要なものの準備や、退院後にママと赤ちゃんが過ごす部屋の準備を進めましょう。室内にペットがいる場合は、ケガやアレルギーの原因になることもあるので、ペットが入らないように工夫しましょう。



いざというとき慌てないために。 出産をシミュレーションしてみよう

妊娠40週0日が赤ちゃんが産まれる目安の「予定日」とされていますが、予定日当日に産まれる赤ちゃんは20人に1人の割合だと言われています。ではどの時期の出産が多いのでしょうか？ 日本産婦人科学会によると、一番多い出産週数は38週(23.0%)、次いで39週(22.7%)と全体の半数近い赤ちゃんが予定日より前に生まれています。病院で「もう少しかかりそう」と言われていたのに、翌日

に陣痛が始まるケースや、定期健診に行きそのまま出産まで管理入院になってしまったというケースもあります。妊娠9カ月頃までには入院に必要なものをまとめ、いつでも持ち出せるように準備をしておきましょう。また、早朝や夜間、パパが会社にいるときなど、どんなときに陣痛が始まっても対応できるように、いろいろな場面を想定し出産をシミュレーションしておきましょう。

ついに生まれる！ 出産直前直後のパパの心得

陣痛が来たら、いよいよ出産ですが、お産の進行もかかる時間も個人差があります。どんなママも赤ちゃんを産むことに精一杯。そんなときだからこそ、パパは慌てず冷静に行動してママを安心させてあげてください。ママをリラックスさせ、希望に沿ったサポートをすることが大切です。そして、赤ちゃんが生まれたらママの頑張りをねぎらい、赤ちゃん誕生の喜びを一緒に分かち合いましょう。



ママと赤ちゃんの状態は？



お産の始まりのサイン

● 規則的な子宮収縮

おなかที่張って腰にも響く状態が、一定の間隔で規則的に起こるようになる

● おしるし

血性のおりものが少量みられると、通常1～2日のうちに陣痛が始まる

● 破水

羊水が外に流出することで、お産が進んでから起こることが通常。その前に破水したら前期破水という状態なのですぐに病院へ連絡しよう

お産の始まり

● 子宮収縮の間隔が短くなり規則的な陣痛が始まる

● まだ陣痛に間隔があり痛みが引いているときもある。陣痛が来ていないときは普通にしている

● 陣痛が徐々に強くなる

● 一般的に陣痛が10分間隔になったら病院へ

分娩

● 分娩室に移動。陣痛の間隔が1～2分になるといよいよ出産

● 赤ちゃんは回旋しながら産道をおりていく。ママの最後のふんばりで赤ちゃん誕生

● へその緒を切ってご対面

● 胎盤が排出されたらお産は無事終了

出産から退院までのママと赤ちゃんの1週間

入院中のママは体が万全でない状態でもすぐに育児が始まります。ママと赤ちゃんの1週間を知り、パパも退院に向け準備を進めましょう。

自然分娩の一例

- 1日目 出産
- 2日目 母子同室開始、オムツ換え指導、授乳指導、ママの診察、赤ちゃんの検査
- 3日目 沐浴指導
- 4日目 退院前検査、退院後の生活指導、赤ちゃんの検査
- 5日目 診察、退院

帝王切開の一例

- 1日目 出産
- 2日目 ママはベッドで安静、搾乳指導、母乳は搾乳してベビー室にいる赤ちゃんに届けてもらう
- 3日目 母子同室開始、オムツ換え指導、授乳指導、ママの診察、赤ちゃんの検査
- 4日目 沐浴指導
- 5日目 退院前検査、退院後の生活指導、赤ちゃんの検査
- 6日目 診察、退院

※入院期間や入院中のスケジュールはママと赤ちゃんの状態によって異なります

パパへの アドバイス



会社・外出先で陣痛が始まった連絡を受けたら できるだけ早く駆け付けよう

陣痛が始まったらできる限り早くママのもとへ駆けつけましょう。また、急な休暇とならないよう、事前に職場とのコミュニケーションをとり、出産日や退院日に休めるよう調整しておきましょう。

出生後の手続きを把握しておこう

赤ちゃんが産まれたら必要な届け出や手続きがたくさんあります。出生後 15 日以内と期限が短いものが多いので、必要な届け出や手続きはパパがリーダーとなり率先して行いましょう。

届け出	期限	提出先
出生届	出産日を含め 14日以内	住民票がある地域か 本籍地のある市町村役所 ※里帰り出産の場合は出生地 の市町村役所も可
健康保険 加入	1ヵ月健診 まで	赤ちゃんが加入予定の 健康保険

※里帰り出産で、出生届を出生地の役所に届けた場合、別途住民票のある役所で児童手当金などの手続きをする必要があります。期日に注意しましょう

お産・分娩中はママのサポートを

腰をさする、楽な姿勢をサポートするなど、ママにしてほしいことを聞いて、してあげましょう。好きな音楽をかけたり、手を握ったりして、ママがリラックスできるようにサポートしましょう。

心からねぎらいと祝福を

赤ちゃんが生まれたら、ママに「頑張ってくれてありがとう」と伝え、赤ちゃんの誕生と一緒に喜びましょう。また、無事出産したことを家族や必要な人に連絡しましょう。

入院中は面会や連絡を積極的に

母子同室以降、赤ちゃんのお世話は基本的にママが行っています。パパもできるだけ病院に行き、ママにほしいものやしてほしいことを聞いて、パパができることで慣れない入院生活をサポートしましょう。

第2子以降の場合

お兄ちゃん、お姉ちゃんへの フォローを忘れずに

多くの病院でお兄ちゃん、お姉ちゃんを連れての面会は制限されています。入院期間中、大好きなママに会えず寂しい思いをしないよう、きょうだいのフォローやケアはパパにしかできない大事な役目です。



パパの退院準備チェックリスト

準備ができているか☒をつけよう！

☐ 分娩・入院費用の精算

分娩方法や出産施設により費用が異なります。支払い方法なども病院に確認しましょう。

☐ 自宅の掃除

赤ちゃんの体は免疫力が低いため、退院日前に自宅をしっかりと掃除しておきましょう。

☐ 退院日のママと赤ちゃんの服の用意

意外と見落としがちなのが退院日の服。入院中の荷物に入っていないければパパが用意しましょう。赤ちゃんにとって退院は初めての外出。記念にもなることなので、ママの希望を聞くのも忘れずに。

☐ 休暇の取得

退院日が決まったら、休暇取得を忘れずに。退院の付き添い、荷物の整理、荷物持ち、車の運転など、パパができることはなんでも引き受けましょう。

☐ チャイルドシートの設置

6歳未満の乳幼児を車に乗せる場合、チャイルドシートの設置は運転者の義務。必ず設置し、乗せ方も説明書などで確認しておきましょう。

☐ その他

他に必要なものがないか、病院・ママに確認しましょう。

産後うつ 予防

出産は赤ちゃんを迎えるうれしいライフイベントではありますが、環境の変化により、心が不安定になることもあります。ママだけでなくパパも「産後うつ」に気をつけましょう。

■ マタニティー・ブルーズと産後うつ

出産直後は女性ホルモンの分泌が急激に低下することで、いらいらしたり、落ち込んだりと情緒が不安定になる「マタニティー・ブルーズ」という時期があり、約半数の女性が経験するといわれています。産後3週間程度でおさまっていくものですが、症状が長くと「産後うつ」に移行することがあります。産後うつは、極度の悲しみや孤独感が継続し、心理障害が起きている状態を指し、適切な治療が必要な病気です。

■ 10人に1～2人が産後うつに

女性は男性の2倍うつ病にかかりやすく、とりわけ妊娠中や産後はうつ病がよく起きます。産後うつの原因ははっきりとはわかっていませんが、「産後のホルモンバランスの急激な変化」「家族のサポート不足」「育児への不安」などが要因として挙げられ、出産した女性の10人に1～2人の割合で発症しています。

■ ママにこんな兆候が出たら要注意

以下の兆候が見られたら、産後うつのリスクが高まっている可能性があります。不安を感じたら、まずは出産した病院へ相談しましょう。

- ☐ 笑顔が少なくなった
- ☐ ひどく疲れた様子で元気がない
- ☐ 涙もろい
- ☐ 好きなもののへの興味・関心を失っている
- ☐ 普段より気分の浮き沈みが激しい
- ☐ イライラしている
- ☐ 食欲不振 / 過食
- ☐ 夜眠れていない / 眠りすぎている



予防のためにパパができること

一度発症すると長期化する恐れがある産後うつ。大切なのは早期発見と予防です。

■ 家事や育児を一緒に取り組む

家事と育児を「手伝う」ではなく「当事者の1人」として分担しましょう。思うように身体が動かせず、家事ができない自分を責めてしまうママもいます。パパと一緒に取り組むことでママは安心感を得ることがができます。

■ 里帰り出産でも産後うつに

里帰り出産の場合は、こまめに連絡をとり、赤ちゃんだけでなく、ママの様子にも気を配りましょう。自宅に戻ったタイミングで発症することもあるので注意が必要です。

■ ママを社会から孤立させない

赤ちゃんのお世話をするママは外に出る機会が減り、社会から孤立した気持ちに陥ることがあります。ママ1人で育児も家事も抱え込む「ワンオペ」にならないよう、普段以上にママの話をよく聞きましょう。

■ 外部からサポートの手を借りる

パパが頑張りすぎるのも禁物です。産後うつはパパもかかりうる病気で、日本の男性の約10%が産後うつのリスクを抱えているといわれています。大変なときは自治体や民間のサポートなど外部の手を借りてみましょう。

～育児編～

いよいよ赤ちゃんとの生活が始まります。出産を終えたばかりのママは体と心の回復に時間が必要ですが、責任感から赤ちゃんのお世話を抱え込んでしまうこともあります。実は、母乳を与える以外、パパも赤ちゃんのお世話ができます。まずはパパが家事を担当し、ママとコミュニケーションをとりながら、少しずつ育児にも慣れていきましょう。

ココが大事

パパの ポイント“3”

赤ちゃんに積極的に 関わろう

赤ちゃんは「ママでないとダメ」ということはありません。お世話を通して、親子の絆を深めましょう。

ママとしっかり コミュニケーション をとろう

産後のママはホルモンバランスの乱れと慣れない育児のストレスから心が不安定になることがあります。ママの話を聞くことが大切です。

我が家に合った ライフスタイルを 考えよう

赤ちゃんの成長に合わせ、家庭内の環境や生活リズムに変化が起こります。頑張りすぎずに、それぞれの家族に合ったライフスタイルを作っていきましょう。



基本的な お世話の仕方

生まれたばかりの赤ちゃんのお世話にドキドキするのは、パパもママも同じです。ここでは赤ちゃんの基本的なお世話の仕方をご紹介します。

抱っこの仕方

首がすわる前の抱っこの基本は「横抱き」ですが、「縦抱き」は普段のスキンシップやミルクの後のげっぷの際にも活用できます。「縦抱き」の際は頭がガクンとならないよう、しっかり支えましょう。

横抱き



縦抱き



抱っこで赤ちゃんを安心させて！

抱っこを繰り返していると、「抱きぐせがつく」という人がいますが、そんなことはありません。抱っこは赤ちゃんを安心させ、パパとママへの信頼感を育みます。赤ちゃんが泣いたら抱っこをして、どうして泣いているのか原因を考えてみましょう。

おむつ交換の仕方

生まれたばかりの赤ちゃんは1日に10回以上おしっこをすることも。うんち、おしっこは赤ちゃんの体調を知るバロメーターです。回数や色を観察して、赤ちゃんの体調管理に気を配りましょう。



新しいおむつを赤ちゃんのお尻に敷いて、汚れたおむつを開く。

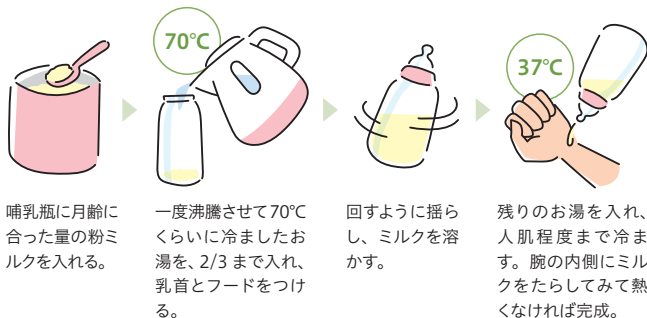
お尻ふきで、きれいにふく。足のつけ根など汚れが溜まりやすいところには注意。

新しいおむつは、おなかまわりに指が2本入るくらいの余裕をもたせてあてる。最後に足のギャザーを外側に出したら完了。手洗いも忘れずに！

授乳の仕方

哺乳瓶を使えばパパも赤ちゃんにミルクや搾乳した母乳を与えることができます。また、母乳は誰もが十分に出るわけではなく、生活スタイルによってあえてミルクを選択することもあります。ミルクを作る際は、必ず手指を清潔にしてから始めましょう。

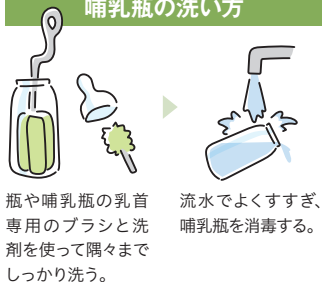
ミルクの作り方



飲ませ方



哺乳瓶の洗い方



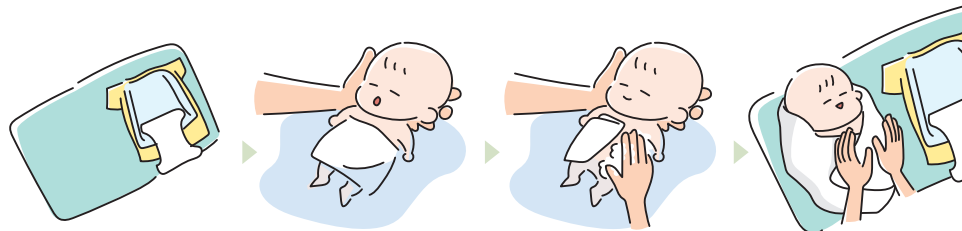
便利な液体ミルク

液体ミルクは、調乳済みのミルクが缶や紙パックの容器で販売されている製品です。お湯に溶かすことなく、ミルクを冷ます必要もないので、すぐに飲ませられることが特長です。常温保存が可能なため、外出先や非常時のストックとしても便利です。

- 赤ちゃんを抱っこして飲みやすい角度に哺乳瓶を傾ける。
- 哺乳瓶の乳首をできるだけ口の奥へ入れてあげる。
- 飲み終わったら赤ちゃんの背中をさすってげっぷをさせる。
- ミルクの飲み残しは捨てる。

沐浴の仕方

沐浴は赤ちゃんの体を清潔に保つだけでなく、大切なスキンシップの場でもあります。パパの大きな手で入れてもらえると、赤ちゃんも安心します。「気持ちいいね」「あったかいね」と声をかけながら体を洗ってあげましょう。



ついに 子育てライフがスタート!

出産によってママが受けるダメージは「全治1～2ヵ月の大ケガと同じ」と言われています。ここで無理をすると、産後の回復が遅れ体調不良が続いてしまいます。この時期はパパの活躍が欠かせません。とはいうものの、完璧を目指す必要はありません。家事も育児も多少の失敗はつきものと思い、積極的に関わることを大事にしましょう。



ママの心身

0ヵ月～

産後6週間は産褥期

子宮の回復、母乳の分泌など体に大きな変化が起きる

産婦健康診査（産後2週間）

出産によるホルモンバランスの乱れから心身の不調を起こしやすい

ママの不調は産後1ヵ月をピークとし3ヵ月頃まで続く。この時期の過ごし方が産後うつ予防の鍵になる

産後うつ予防 ▶ p17

1ヵ月～

夜間授乳などにより睡眠不足になりがち

まとまった睡眠時間がとれないので、疲れやすくなる

産婦健康診査で体調を確認

問題がなければ、運動や浴槽につかるなど少しずつ妊娠前の日常生活に戻していく

2ヵ月～

乳腺トラブルが増える

胸にしこりや熱を感じたり発熱がある場合には乳腺炎の可能性が。助産院や病院を受診する必要がある。悪化すると手術が必要になることもある



赤ちゃんの成長

0ヵ月～

外の世界に慣れておらず手厚いケアが必要

泣くことで不快さや欲求を伝える

「おなかがすいた」「うんちが出た」など泣くことには様々な意味がある

授乳は2～3時間おき

この間隔が3ヵ月くらいまで続く

1日16～20時間を眠って過ごす

まだ昼夜の区別がない

1ヵ月～

目が見えてきてものの動きを追う「追視」ができるようになる

昼夜の区別がついてくる

2ヵ月～

予防接種が始まる

あやすと微笑むようになる

手足をバタバタさせるようになる

首がすわってきて、うつ伏せにすると頭を持ち上げようとする

パパへの アドバイス



ママを少しでも休ませてあげよう

この時期のママの心と体は、ホルモンバランスが大きく影響し、ママ自身もコントロールできず悩んでしまうつらい時期です。昼夜問わずの「授乳」と「自身と赤ちゃんのケア」だけで精一杯のママが少しでも横になって休めるよう、家事などはパパが率先して取り組みましょう。

病院へ付き添おう

生後2週間と1カ月の定期健診、生後2カ月以降の予防接種など病院への外出が多くあります。特に2週間健診と1カ月健診はママの健診も兼ねており必ず付き添いが必要です。事前に日程を確認し、スケジュールを調整して付き添えるようにしましょう。予防接種は始まる前に一度かかりつけの小児科を受診し、アドバイスをしておくのも良いかもしれません。

失敗にめげない！ 肩の力を抜いて慣れていこう

赤ちゃんとの生活に戸惑うことも多いかもしれませんが、それはパパだけでなくママも同じです。子育てに「こうあるべき」というものはありません。失敗を繰り返しながら、パパもママも赤ちゃんと一緒に成長していきましょう。不安なことや分からないことは、抱え込まず相談し、それぞれに合った子育てのスタイルを見つけましょう。

揺さぶられっ子症候群 (SBS) に要注意！

赤ちゃんが泣いたとき、縦に抱っこして激しく前後に揺さぶると一時的に泣き止むことがあります。しかし、それは脳に障害を起こして泣き止んでいるだけで、赤ちゃんの欲求が満たされたからではありません。これは「揺さぶられっ子症候群 (SBS)」という大変危険な症状です。SBS とは乳児の身体を大きく揺する

赤ちゃんに積極的に関わろう

生後間もない赤ちゃんは反応が薄いように見えますが、周囲から様々なことを感じ取っています。あやしたり声かけだけでなく、授乳やおむつの交換などの日常の全てが大切なコミュニケーションの場です。積極的に赤ちゃんに関わりましょう。

基本のお世話の仕方 ▶ p19.20

夜間授乳も引き受けよう

赤ちゃんは昼夜問わず2～3時間おきの授乳が必要で、全てをパパ・ママどちらか1人で担当すると眠る時間が無くなってしまいます。夜や早朝の1回をパパが担当する、授乳はママで寝かしつけがパパなど分担の方法はいろいろあります。夫婦で話し合って分担しましょう。

里帰り出産の場合 こまめにコミュニケーションを

実家のサポートが受けられる里帰り出産は、ママの体にとっては大きなメリットがありますが、パパに会えず不安を感じることも。電話やメール、ビデオ通話を利用してこまめにコミュニケーションをとりましょう。また、週末に会いに行き、ママと一緒に赤ちゃんのお世話をすることで、家族の絆を深めましょう。

産後うつ予防 ▶ p17



3ヵ月～
5ヵ月

首座り・寝返り・笑顔 日々の成長に感動

眠っている時間が多かった赤ちゃんも少しずつ昼夜の区別がついてきます。首がすわり、寝返りができるようになる一方で「黄昏泣き」や「夜泣き」が始まり、パパとママにとっては頭の痛い時期でもあります。赤ちゃんの成長の証として、夫婦で協力して育児に取り組みましょう。



赤ちゃんの成長

※赤ちゃんの成長には個人差があります

3ヵ月～

首がすわってくる

「アー」「ウンゲー」など声を出すようになる
夕方頃に泣き続ける「黄昏泣き（コリック）」をする赤ちゃんもいる

4ヵ月～

日中起きている時間が増える

授乳の間隔が3～5時間になる

夜泣きが始まる子もいる

寝返りができるようになる

5ヵ月～

1日1回の離乳食が始まる

興味があるものをつかんだり、口に持っていき
感触を確かめようとする

声を出して笑うようになり、表情が豊かになってくる

赤ちゃんとは2人で過ごしてみよう！

ママも体調が回復し、そろそろ美容院や買い物など気分転換がしたくなる頃です。休日にパパ1人で赤ちゃんのお世話をしてみませんか？ 赤ちゃんとは2人きりで過ごすことで、ママの気持ちや赤ちゃんの成長など気づくことも多いはず。

赤ちゃんとは過ごして気づいたことは？
ママが帰ってきたら話してみよう！

.....

.....

.....

.....

.....

パパへのアドバイス



ママの話を聞こう

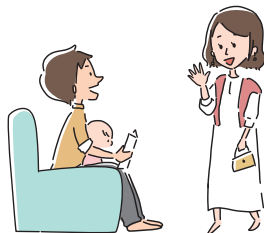
1日中赤ちゃんとは2人きりのママは、大人と言葉を交わさないうえ、大きなストレスを感じることもあります。帰宅後は「今日どうだった？」と積極的に話しかけ、ママの話を聞いてあげましょう。

離乳食をあげてみよう

おかゆからスタートし、徐々にステップアップする離乳食。パパのサポートはママの負担軽減になると同時に子どもが食べられるものを知る良い機会です。手作りもいいですが、負担になるような市販品なども使いつつ進めていきましょう。

危険なものがないか チェックしよう！

寝返りが始まると赤ちゃんの行動範囲は広がります。転がってまさかの場所に入り込んだり、届かないと思っていたところのものを取ってしまわないよう、赤ちゃんの目線で危険な場所・ものがないか確認しましょう。



6ヵ月～
8ヵ月

人見知りも夜泣きも 成長の証

おすわり、ハイハイと目覚ましく成長する赤ちゃん。その急激な成長に赤ちゃん自身もついていけず、「夜泣き」や「ぐずり」という形で反動が出てくることも。今まで以上にだめるのが大変ですが、抱っこやお散歩、ドライブなど赤ちゃんに合った方法で乗り切りましょう。



赤ちゃんの成長

※赤ちゃんの成長には個人差があります

6ヵ月～

少しの間、支えなしでおすわりできるように

歯が生えてくる

急激な成長の反動で、ぐずりや夜泣きが激しくなることもある

7ヵ月～

人見知りが始まる。パパ見知りする子もいる

離乳食を2回に増やして良い時期

赤ちゃんの様子を見て回数を増やす

8ヵ月～

安定しておすわりできるようになる

ズリバイやハイハイを始める子もいる

手が上手に使えるようになる。両手にオモチャを持って打ち鳴らす遊びをすることもある

一生で免疫が最も低下する時期！ 病気に注意しよう

赤ちゃんは胎内では胎盤を通して、出生後は母乳を通してママから免疫抗体をもらっています（母体免疫）。母体免疫は生後6ヵ月頃に減少し、赤ちゃん自身の免疫が発達し始めるのは1歳を過ぎてからなので、この時期は人生で最も免疫が低下します。感染対策をして赤ちゃんの健康を守りましょう。

いざというときに慌てない準備をしよう！

●病院→連絡先（裏表紙） ●症状把握ポイント

●病院へ持っていくもの

- ・母子健康手帳
- ・健康保険証
- ・乳幼児医療費受給資格者証
- ・診察券
- ・おくすり手帳

- ・熱はある？
いつから？ 何度？
- ・鼻水、鼻づまりはある？
- ・咳はしている？ ひどい？
- ・嘔吐、下痢はしている？
いつから？

パパへのアドバイス



「パパ見知り」にめげない！

人の顔を区別できるようになり、パパへの人見知り「パパ見知り」をする赤ちゃんもいます。「ママじゃない」と避けるのではなく、赤ちゃんに関わる時間を増やし、親子の絆を深めましょう。

「お口のケアをしよう

初めてのお口のケアは、授乳や離乳食の後に、濡れたガーゼで歯をふいたり、歯ブラシを噛ませたりする「歯磨きあそび」から始めて、徐々に慣れていくことが大切です。乳児期からの歯磨き習慣が幼児期の虫歯予防につながります。

離乳食では 食べられるものを把握しよう

離乳食はアレルギーの確認のため、新しい食材を1つずつ試します。今何を食べられるのかパパも把握しておくことと赤ちゃんとの2人で過ごす際に安心です。またこの時期に食べると事故や病気につながる食材もあるので、以下のものについては必ず避けましょう。

- ×ハチミツ ×生もの ×塩分の高いもの
- ×誤飲しやすいもの
（ナッツ類、あめ、いか、たこ、ぶどうなど）



情報編

妊娠編

出産編

育児編

育児編

9ヵ月～
11ヵ月

動きがどんどん ダイナミックに!

心と体が目覚ましく発達し日に日にできることが増えてきます。できたことを思いっきり褒めることが成長を促します。しかし、まだ赤ちゃんには「これは危険」というような判断ができません。少しの好奇心が思わぬ事故につながることもあるので、事故防止のために発達に応じた環境作りが必要です。



赤ちゃんの成長

※赤ちゃんの成長には個人差があります

9ヵ月～

ハイハイの範囲が広がる

指先で小さなものをつまめるようになる
記憶力、予測力が発達。「いないいない、ばあ」の遊びを楽しむようになる

10ヵ月～

つかまり立ちをするようになる

「マンマ」「ばあばあ」など
「喃語（なんご）」の数が増える
興味のあるものを「指さし」するようになる

11ヵ月～

ハイハイで段差を上れるようになる

つたい歩きをするようになる
大人が手を振る様子を見てバイバイをするなど
「ものまね」が上手になる

夫婦でママの仕事復帰の準備を始めよう

赤ちゃんが1歳になるタイミングで復職や再就職するママにとって、不安が大きい時期です。夫婦で改めて今後の家事の分担や保育園の送迎、赤ちゃんが病気の際の対応などについてシミュレーションをしておきましょう。家事や育児を引き受け、ママに仕事復帰へ向けた準備をする時間を作ってあげることもパパにしかできない大切なサポートです。便利家電の購入や家事代行サービスの利用も検討してみましょう。また、ママが仕事復帰する直前からパパが育休を取得するのも、家族のリズムを作る有効な1つの方法です。

育休のススメ ▶ p.27, 28

パパへのアドバイス



たくさん話して、たくさん遊ぼう

この時期の赤ちゃんは大人の言葉を理解しているといわれています。たくさん話しかけ、言葉に反応したら「わかったね～!」「すごいね～!」と褒めてあげましょう。また、赤ちゃんは体を使った遊びが大好きです。「たかいたかい」など力持ちのパパだからこそできる遊びでスキンシップを取りましょう。

他の子どもと比べない

乳児期は成長に個人差が出やすい時期でもあります。「もう〇ヵ月なのにまだできない」と気にしすぎたり、他の子どもと比べたりする必要はありません。見守るのが基本とし、どうしても気になることがあれば定期健診や保健センターなどの専門機関で相談しましょう。

家庭内での事故予防

赤ちゃんの行動範囲に危険がないか再度確認し、ベビーガードの設置や家具の角にクッションをつけるなど対策をしましょう。部屋の模様替えが必要な場合は、力仕事になるのでパパが率先して行いましょう。また、この時期に多いのが誤飲事故です。タバコや医薬品などは手の届かない所に置きましょう。



変化が求められる パパの役割

1歳になると運動量が増え、体が引き締まり、「赤ちゃん」から「幼児」へステップアップしていきます。ママが仕事復帰したり、家での過ごし方の生活リズムが整ってきたりするなど各家庭に変化が訪れます。家族みんなが楽しい毎日を過ごせるようライフスタイルを考えましょう。



赤ちゃんの成長

※赤ちゃんの成長には個人差があります

1歳～

誕生直後から身長は約1.5倍、体重は約3倍に成長

早い子だと歩き始める子もいる
話せる言葉が増えてくる

1歳半～

離乳食が完了し幼児食へ移行
歩き方がスムーズになる



2人目、3人目…

夫婦で家族の未来を話し合う

子ども1人でも大変なのに、次の子なんて考えられないと思っていませんか？確かに子どもが増えると家事・育児は増えますが、これまでの経験で手順が分かるため手際が良くなるといわれています。夫婦の年齢が上がると妊娠率が低下し、「次の子を」と思っても思い通りにならないこともあります。また、きょうだいの年の差により育児も変わってきます。1～2歳差では、子ども同士で一緒に遊べますが、同時に幼児をみる大変さがあります。一方、4～5歳以上離れると上の子のお手伝いが期待できますが、家庭の育児期間は長くなります。2人目、3人目をどうするか、夫婦で家族の未来を考えてみましょう。

ワークライフバランス ▶ p5. 6

パパへのアドバイス



保育施設利用の場合

働き方と役割分担を調整しよう

夫婦の働き方により、家事・育児のシェアや分担を行うことが大切です。例えば送迎ができない場合は、早朝や夜の家事を担当するなどお互いの負担を減らす工夫が必要です。また、1歳児が集団生活を始めると、頻繁に熱を出したり体調を崩したりするものです。その対応を1人で行えば、職場との関係悪化につながることも。対応の分担も夫婦で事前に話し合っておきましょう。職場の看護休暇制度や病児保育、「ファミリー・サポート・センター」などの支援事業も把握し活用しましょう。

家庭育児継続の場合

休日は夫婦にとっての休日に

家庭育児を続けるママは、「自分が頑張れば…」と家事・育児を1人で抱え込んでしまうこともあります。保育園などの一時預かりや家事代行サービスなど、パパから利用を促してママをサポートしましょう。仕事には休日がありますが、家事・育児に休日はありません。休日は家事・育児を平等に分担したり、午前と午後で子どもを任せあったりしてパパもママもそれぞれリフレッシュできる時間を作るなど休日の過ごし方を工夫しましょう。

育休のススメ

「仕事も子育てもどちらも充実させたい」。そんな価値観を持つ男性が増えています。ここ数年、子育て支援制度が拡充され、男性もライフスタイルに合わせて取得がしやすくなりました。まずは制度を確認し、あなたの生き方や家庭に合った育休の取り方を考えてみましょう。

※令和7年2月現在の情報です



パパの育休Q&A

Q どんな人が取得できる？

A 「育児・介護休業法」で定められた労働者の権利で原則として1歳になるまでの子どもを育てる従業員が取得できます。会社が育休の申し出を拒否したり、申し出や取得を理由に解雇したりするなどの不利益な取り扱いをすることは法律で禁止されています。

- 女性だけでなく男性も取得できます。
- ママが専業主婦の場合もパパは育休取得可能です。
- 会社の就業規則などに規定がなくても取得できます。
- 会社や事業所に雇用されている有期契約労働者（パート、派遣、契約社員など）の場合、以下の条件を満たすことで取得が可能です。
 - ◆ 子が1歳6か月になる日までに労働契約が終了しないこと

Q 制度が変わった？

A 令和4年度よりさらに仕事と育児を両立しやすいよう、産後パパ育休の創設や雇用環境の整備などの改正が行われました。育休・産後パパ育休とも分割して2回取得可能です。

産後パパ育休（出生時育児休業）とは？

令和4年10月より施行。育休とは別に、子の出生後8週間に以内に4週間まで取得可能。休業中に就業が可能になるなど、柔軟に取得できます。



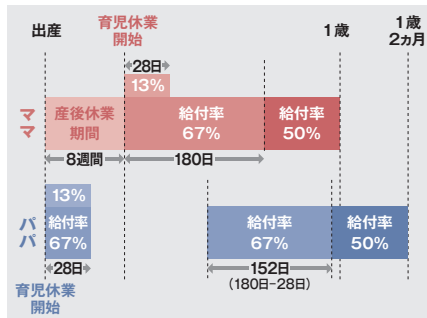
詳しくは厚生省HPを参照

Q 育休中は無給ですか？

A 会社からの給与がない場合、以下の条件を満たす人は雇用保険から「育児休業給付金」が支給されます。給付金は育休開始から180日目までは賃金の67%、それ以降は50%です。加えて、出生直後の一定期間以内にパパとママの両方が14日以上育児休業を取得する場合は、最大で28日間、賃金の13%が上乗せ支給されます。また育休中は社会保険の保険料が免除されます。

- 育休取得時に1歳未満の赤ちゃんを育てている。
- 雇用保険の一般被保険者である。
- 育休に入る前の2年間のうち11日以上働いた月が12か月以上ある。

育児休業給付金支給のイメージ



※「パパ・ママ育休プラス」を利用して子どもが1歳2ヵ月に達する日まで育児休業を取得した場合

周囲の理解を得るための5つのポイント

スムーズな取得と職場復帰のために、以下の5つのポイントを参考に準備を行いましょう。

■ 早めに上司に相談を

上司への相談はできるだけ早めに。相談する際は事前に、ママと取得する期間やタイミングなどを話し合っておき、会社独自の制度の有無を調べておくとうまくいきます。上司に直接相談しづらい場合は、人事部に相談する方法もあります。社内の育休取得実績を聞いたり、育休を取得した先輩パパを紹介してもらうのも良いかもしれません。

■ 周囲の理解と支援は日頃の行いから

パパの育休取得について周囲が理解してくれるか、難色を示すかはお互いの信頼関係によるといってよいでしょう。日頃から信頼関係の構築を心がけ、職務を全うしていれば理解と支援が得やすいでしょう。また、育休取得が決まったら周囲に早めに知らせ、協力をお願いします。

■ 業務の「見える化」と「棚卸し」

育休中は仕事を誰かに引き継ぐ必要があります。同僚が困らないために書類やデータの整理はもちろん、情報共有を心がけ、自分にしかわからない仕事を作らないようにしましょう。

■ 社内の関係部署への連絡

日頃からやり取りがある関係部署をリストアップしておきましょう。引き継ぎ内容に関係する可能性もあるので、育休取得の周知をどの範囲まで行うか上司と相談しておくとい良いでしょう。

■ 顧客や取引先への連絡

担当している顧客や取引先への連絡は場合によっては、上司に同行してもらい直接事情を説明しに行く必要があります。自分だけで動かずリストアップして上司に相談しながら進めていきましょう。

パパの育休パターンいろいろ

自分に合った取得の仕方を検討してみましょう。

● 産後のママをサポート



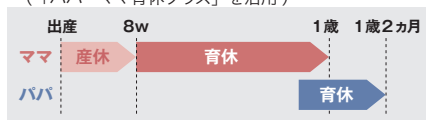
ママの休養が必要な産後8週間に、パパが育休を取るパターンです。産後うつなどのリスクが高まる時期でもあるので、パパのサポートはママにとって心強いはず。

● 産後・復職のママをサポート (1歳以降は保育所に入所できない等の場合)



産後パパ育休を分割、ママの復職のタイミングに合わせて育休をとるパターンです。ママのサポートを万全にできます。1歳以降は育休の途中交代が可能です。

● 復職直後のママをサポート (「パパ・ママ育休プラス」を活用)



パパとママが育休を取る家庭では、育休期間を子どもが1歳2ヵ月になるまで延長できます。この時期の育休取得はママの復職のサポートに最適です。

※「パパ・ママ育休プラス」の利用には要件があります。

● 夫婦で育休を交代 (1歳以降は保育所に入所できない等の場合)



産後パパ育休を分割、さらに夫婦で育休を交代でとるパターンです。育休を分割でとれるので、お互いの職場への配慮ができます。

授乳以外のすべてを経験 今後の家事・育児シェアに自信

育児取得のきっかけは？

上の子の出産時は自分も子育てに不慣れで、妻の大変そうな姿を見て「2人目のときはもっと育児に関わろう」と決めていました。社会的に男性の育児取得が増えてきたこと、勤務先が男性の育児取得を推奨していたことも後押しになりました。

準備したことは？

妻が妊娠6カ月ごろに支店長に相談し、引き継ぎや復帰後のことを考えて、期間は2カ月としました。職場の上司や同僚との連携を確認するとともに、定時帰宅を目標に仕事を効率的に進めるよう努めました。育休中も市況は毎日チェックしました。

とって良かったこと！感想は？

- ① 成長していく子どもの変化に気づけたこと
- ② 妻に対する感謝と尊敬がより強くなったこと
- ③ 仕事でも相手目線に立て発言できるようになったこと

生まれたばかりの子の世話に追われる中でも、上の子のことを親のどちらかがかまっていれば良かったことが結果的によかったです。妻がいずれ再就職しても、家事・育児のシェアができる自信ができました。



T.I.さん(32)
職業：会社員(金融業・営業職)
家族：妻(32)、長男(6)、二男(0)

育児取得の時期・期間

子ども：2人目、6週間



育休パパT.I.さんの1日 /

6	起床	
7	朝食・片付け	子どもの着替え
8	上の子の幼稚園送迎	おむつ替え
9	犬の散歩、買い物	掃除・洗濯
10	家庭菜園の手入れ	
11	昼食・片付け	一緒に昼寝するときも
12		
13	夫婦で協力 家族みんなでお風呂タイム!	赤ちゃんの寝かしつけ
14		上の子の幼稚園お迎え
15		帰宅後は一緒に遊ぶ
16	お風呂、洗濯	
17	夕食・片付け	
18	夕食	上の子の歯磨き
19	食器洗い	寝かしつけ
20		
21		ママの授乳が終わったら絵本の読み聞かせタイム
22		
23	明日の予定を確認したら自由時間	
24		
1		
2	夜泣きの担当は交互に	
3		
4		明け方であれば日の出と一緒に寝るのも◎
5		

授乳と料理以外は
パパのミッション!

上の子とも今まで以上に
接する時間を取れました



触れ合いを大切に
たくさん声かけをしました

ママの感想は？

パパの寝かしつけは世界一! 子どもたちはあつという間に眠ります。みんなで二男を育てている感じで家族の絆が深まり、夫婦互いに感謝を伝えることが多くなりました。

育休紹介します

育児に存分にかかわる幸せ実感 家事は仕事の効率の考え生かす

育休取得のきっかけは？

妻のつわりの様子から、出産後のことを想像し大変そうだったことがきっかけ。里帰り出産で産後の時期に家族が離れ離れになることも避けたいと思い、育休取得を決めました。

準備したことは？

安定期に入る頃、上司に相談。産後間もない妻を支えることは「家族として大切なこと」と後押ししてくれました。その後、定期的に報告会を設けるなどして、引き継ぎを進めました。

とって良かったこと！感想は？

- 1 子どもに存分に愛情を注ぐことができたこと
 - 2 産後ダメージや授乳で消耗する妻をサポートできたこと
 - 3 母に対する感謝の念が芽生えたこと
- 出産前までは妻に任せきりだった家事全般を引き受け、家事も育児もひと通りできるように。職場復帰後も帰宅してからの時間は夫婦で協力ができる態勢にできました。



「産後パパ育休」を活用し、 仕事に不安なく夫婦で育児スタート

育休取得のきっかけは？

コロナ禍で妻の里帰り出産が難しく育休の取得を決意。会社も快く背中を押してくれたが、仕事上まとめて長く休むのは難しく、新制度の「産後パパ育休」を活用することにしました。

準備したことは？

属人的なタスクは、1週間前ごろから引き継ぎ。新制度を利用したことで取得期間中も数日ほど出勤でき、育休も2回に分けてとれたので、職場に引け目を感じずに過ごせました。

とって良かったこと！感想は？

- 1 産後の妻のサポートができたこと
 - 2 家族との時間を大切にできたこと
 - 3 家庭のことを考えるきっかけになったこと
- 夜泣きの対応は交替しながら睡眠時間を確保して乗り切りました。育児を通して父になった実感がわき、育休後は仕事を効率よく済ませるようになりました。



H.Kさん(30)

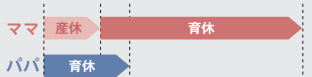
職業：会社員(製造業・技術職)

家族：妻(29)、長女(0)

育休取得の時期・期間

子ども：1人目、3カ月

出産 8w 3ヵ月 1歳



T.Nさん(32)

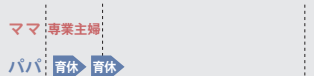
職業：会社員(情報通信業・営業職)

家族：妻(34)、長女(0)

育休取得の時期・期間

子ども：1人目、27日間

出産 8w 1歳



子育てパパ・ママのための相談窓口

病気や事故・ケガのときは…

とやま医療情報ガイド

休日当番医や急患センターをはじめ、県内の病院・診療所などを検索できるWEBサイトです。とやま医療情報ガイドや、その他の子どもの病気・ケガの際に役立つ情報を掲載しています。



富山県子ども医療電話相談(#8000)

子どもの急な病気やケガなどの際に、電話で相談ができ、看護師などから、症状に応じた適切な対処の仕方や受診に関するアドバイスなどを受けられます。

TEL#8000 (短縮ダイヤル)

または **TEL076-444-1099**

平日 19:00 ~ 翌朝 9:00 / 土曜 13:00 ~ 翌朝 9:00
日曜・祝日 9:00 ~ 翌朝 9:00

連絡先メモ

病院名	
かかりつけ医①	TEL
病院名	
かかりつけ医②	TEL
病院名	
産婦人科	TEL
勤務先など	
ママの連絡先	TEL

