

三重パパ育児・家事力アップ大作戦!

動画一覧

- STORY① ▶ 妊娠初期編 2P
- STORY② ▶ 妊娠中期編
- STORY③ ▶ 妊娠後期編
- STORY④ ▶ 抱っこ編 3P
- STORY⑤ ▶ おむつ替え編
- STORY⑥ ▶ ミルク編 4P
- STORY⑦ ▶ 沐浴編 5P
- STORY⑧ ▶ ママもパパも休息を編
- STORY⑨ ▶ 泣き止まないときの対処編 6P
- STORY⑩ ▶ 離乳食 初期(5~6か月頃)編 7・8P
- STORY⑪ ▶ 離乳食 中期(7か月頃)~完了期(18か月頃)編 9P
- STORY⑫ ▶ 歯磨き編 10P
- STORY⑬ ▶ 家の中の危険防止編
- STORY⑭ ▶ お出かけデビュー編 12P
- STORY⑮ ▶ 外の危険防止編 13P
- STORY⑯ ▶ 色々な移動手段編 14P

■企画・制作 三重県子ども・福祉部 少子化対策課

〒514-8570 津市広明町13番地

TEL 059-224-2057 FAX 059-224-2270 Mail shoshika@pref.mie.lg.jp

■監修 NPO法人 MCサポートセンターみつくみえ

■協力 桑名市子育て支援センターのんのん

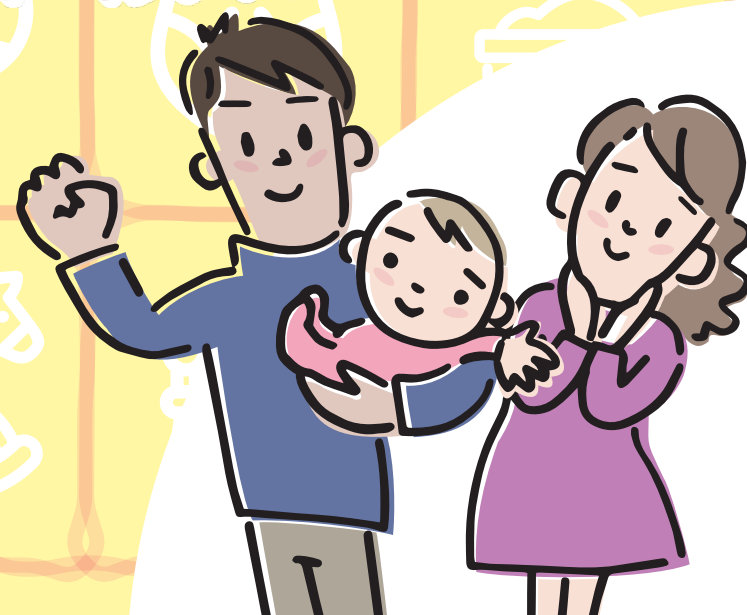
■協力 パバスマイル四日市

■制作協力 株式会社ティーブイエスネクスト



16本の動画で学ぶ
育児・家事スキルの向上
ガイドブック

三重パパ 育児・家事力アップ 大作戦!





みえの育児男子プロジェクトの一環で

三重県内にお住まいのパパの“育児・家事スキル向上”の参考になるように三重パパ 育児・家事力アップ大作戦!の動画とガイドブックを作成しました。

妊娠初期、出産、月齢に応じた沐浴、食事から子どもと一緒に出かけできるまでの16のストーリーの動画とそれを補足するガイドブックです。

先輩パパママが子育てで悩んだときの対応策、失敗談から学ぶ子育ての体験談など、子どもが健やかに育つように、パパママだけでなく周囲の人たちの協力を得ることも子育てに必要なことだと考えています。動画とこのガイドブックをご覧になり育児・家事の参考にさせていただければと願っています。

三重県



STORY ① ▶ 妊娠初期編



この二次元コードから動画を観ることができます。

妊娠初期は不安がいっぱい、二人で一緒に考えましょう。



- ・相手のために思い行動するのは大切ですが、その前に声をかけ話しましょう。
- ・症状が改善しない場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

妊娠初期の妊婦さんは、つわり症状(英語「morning sickness」)に悩むこともあります。つわり症状は一般的には妊娠5週から6週ごろに始まることが多く、症状の程度や期間には個人差がありますが、ほとんどが妊娠12週から16週頃には落ちつくと言われていています。対策としては、つわり症状は朝出現することが多いので、枕元にすぐ食べられるものを用意し、起きたらそれを口に、症状が落ち着いてから起き上がると良いでしょう。また水分もとれなくなると脱水になる可能性がありますので、そういう時はかかりつけの医師に相談すると良いでしょう。



STORY ② ▶ 妊娠中期編



この二次元コードから動画を観ることができます。

妊娠中期は心身が安定する時期になります。



- ・夫婦水入らずの時間を楽しみましょう。
- ・家事も気分転換になることがあるので妻とコミュニケーションを取り、家事分担を心がけましょう。



スマホ画面イメージ

STORY ③ ▶ 妊娠後期編



この二次元コードから動画を観ることができます。

妊娠後期は出産に向けての様々な準備をする時期です。



- ・夫婦だけですべてを抱え込まず、困ったときに相談できる場所を調べておきましょう。



STORY ④ ▶ 抱っこ編



この二次元コードから動画を観ることができます。

抱っこは赤ちゃんとのコミュニケーションです。

パパ育児 家事力アップ ポイント!

- ・赤ちゃんは抱っこしてもらうことで安心感を覚えます。
- ・首がすわっていないため、頭と首をしっかり支えましょう。
- ・抱っこをしたときは声をかけて目を見て話しかけてあげましょう。
- ・抱っこは、赤ちゃんの発達に良い影響をもたらすこともわかっています。



STORY ⑤ ▶ おむつ替え編



この二次元コードから動画を観ることができます。

おむつはこまめに取り替えましょう。

パパ育児 家事力アップ ポイント!

- ・おむつのおしっこサインは各メーカーによって様々です。
- ・赤ちゃんが泣いたとき、授乳・ミルクのときにおむつの確認をしましょう。
- ・時間をかけて交換した瞬間おしっこやうんちをすることもあります。おむつを汚れたまま放っておくと蒸れて肌が荒れますので、こまめに替えましょう。
- ・赤ちゃんのゆるいうんちは背中にもわりやすいので、よくチェックしてあげましょう。
- ・うんちのときは、おしりふきなど湿ったもので拭きましょう。
- ・うんちがお尻にこびりついてしまったら、お湯など流してあげましょう。
- ・冬はおしりふきを手などで温めて使いましょう。



STORY ⑥ ▶ ミルク編



この二次元コードから動画を観ることができます。

ミルクは栄養とコミュニケーションの両面で大切です。

パパ育児 家事力アップ ポイント!

※人工栄養のみを推奨するものではありません。赤ちゃんの栄養方法は母乳栄養、人工栄養、混合栄養があります。ママと赤ちゃんに合った方法を助産師などの専門職と相談しながら選択してください。



- ・ミルクを飲ませることは赤ちゃんとの大切なふれあいの時間です。パパママで協力しましょう。夜の授乳は交代にするなどして睡眠時間を確保しましょう。
- ・お湯は必ず一旦沸騰させた70℃以上のものを使いましょう。万が一ミルクに菌が混入した場合でも70度以上であれば菌を不活化できるとされています。
参考:厚生労働省「育児用調製粉乳中のEnterobacter sakazakiiに関するQ&A」
- ・乾いた哺乳びんにミルクを入れて定量の2/3のお湯を入れ、乳首をつけてよく溶かしてから定量までお湯を入れます(やけどに注意!)。先にお湯を入れるとスプーンについた湿気でミルクが湿るので注意しましょう。
- ・調乳後は直ちに40℃程度に冷まして与えます。口をつけていない場合は2時間以内なら飲ませることができます。液体ミルクを使用する際は封を切ったら2時間以内に飲ませましょう。いずれの場合も飲み残しは廃棄してください。
- ・乳首は月齢を参考に、赤ちゃんの吸う力に合ったものを選びましょう。
- ・使用後の哺乳びんはすぐによく洗って消毒しましょう。
- ・ミルク(缶)の取り扱い上の注意
缶を冷蔵庫で保存すると出し入れの際に粉ミルクが湿ってしまうため、室温で保存しましょう。専用スプーンはその都度洗い、缶には入れずに保管しましょう。

STORY 7 ▶ 沐浴編



この二次元コードから動画を観ることができます。

赤ちゃんは新陳代謝が活発。汚れを落とし清潔に保つことが大切です。

パパ育児 家事力アップ ポイント!

- ・最初の1か月間はベビーバス入浴しましょう!
- ・ベビーバスは清潔を保つため毎回洗いましょう。
- ・授乳(ミルク)と授乳(ミルク)の間で赤ちゃんの機嫌を見ていましょう。
- ・泣いている場合は落ち着いてから行うなど臨機応変に対応しましょう。
- ・大人が緊張すると赤ちゃんにも伝わるのでリラックスして行いましょう。
- ・1か月過ぎたら大人と一緒にのお風呂にいれます。
- ・赤ちゃんは新しいお湯にいれましょう。



STORY 8 ▶ ママもパパも休息を編

ゆっくりする時間も大切です。



この二次元コードから動画を観ることができます。

パパ育児 家事力アップ ポイント!

- ・産後は、ホルモンのバランスが乱れることなどにより心身の不調がみられることがあります。
- ・ママの話を聞いたり、お互い声を掛け合しましょう。
- ・夜間の授乳(ミルク)を交代するなどしてママに休息をとってもらいましょう。
- ・全てのことを二人で解決しようとせず、親や友達、地域の保健師などに相談しましょう。
- ・心配な症状が改善しない場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。



先輩パママ の回答

質問 Q

家事での失敗談は?(失敗から学ぶ)

- 〔洗濯〕・洗濯物のポケットに紙をいれたまま洗ってしまった。
 - ・洗濯用漂白剤で色が落ちてしまった。
 - ・洗濯かごの中に靴下を片方残した。
- 〔料理〕・唐辛子料理をつくるとき、換気扇を掛けずに、部屋中刺激臭が充満してしまった。
 - ・ビーフシチューにパセリの代わりにガラムマサラを入れてカレーになった。
 - ・魚を焼いていた時に子どもの相手をしていたら、魚がまる焦げになった。
 - ・炊飯器のスイッチを押したと思ったら押しておらず、ご飯が炊けていなかった。
 - ・結婚当初は分量を量らずに作っていたので、大盛り料理ばかりだった。
- 〔掃除〕・掃除機で子どものおもちゃを吸い込んでしまった。
- 〔買い物〕・在庫のある食材を重ねて買ってしまった。
- 〔風呂〕・お風呂の栓をはめずにお湯が溜まってなかった。
 - ・お湯を入れ忘れ、冬に子どもたちと裸になって風呂のフタを開けて空っぽで大爆笑した。…など

STORY 9 ▶ 泣き止まないときの対処編

何をしても泣き止まないときがあります。親の愛情とは関係ありません。



この二次元コードから動画を観ることができます。

パパ育児 家事力アップ ポイント!

- ・無理に泣き止ませようとせず、それにつきあう気持ちも大切です。
- ・泣き止まないことで心配な時は、かかりつけ医や地域の子育て支援者に相談してみましよう。
- ・子守歌を歌いましょう。オリジナルソングでもOK。
- ・絵本の読み聞かせは、お子さんの好きなページを何回でも読みましよう。絵を見せてオリジナルの話を聞かせるなどパパの好きなようなアレンジでOK。



先輩パパママ の回答

質問
Q

夜なかなか寝ないお子さんをどのように寝かしつけていますか？

- ・寝る前のルーティンをしてからは、寝るまで一緒にごろごろしたり、足のマッサージをしている。
- ・横で見守る(寝るまで)、ひたすら寝たふり(のはすが寝落ち…)。
- ・トントンするとよけいにテンションが上がって寝ないので親の上に載ってきたりしても、何もしないで寝たふりをする。
- ・部屋を暗くする、静かにして寝たふり、歌を歌ってトントン。
- ・眠たくなるまで遊びに付き合う、散歩する、ドライブする、外に出る。
- ・添い乳、抱っこひもで抱っこやおんぶ。
- ・眠る音楽を聞かせる(youtube,オルゴール)。
- ・部屋を真っ暗にして放置する。
- ・寝れないなと思ったら一旦諦めて今日の出来事を振り返って、お話したり、ごろんとしたまま手遊びしたりする。
- ・話し声を少しずつトーンを下げたりゆっくり話したり眠くなるようにする。
- ・寝る前はテレビを観ずに絵本を見たり、ゆったり過ごしています。寝る前に事前に「そろそろ寝るよ～」と伝えるようにもしています。…など

STORY 10 ▶ 離乳食初期 (5~6か月頃) 編



この二次元コードから
動画を観ることができます。

パパ育児
家事力アップ
ポイント!

離乳食初期の目的は乳汁以外のものを食べるのに慣れることです。赤ちゃんの食べたい気持ちを大切に、1日1回の離乳食の後は欲しがるだけ母乳やミルクを飲ませましょう。



最初の1か月の進め方

開始日からの日数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	30	
主食	穀類	10倍がゆ うらこし	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴										30g ~ 40g
	野菜など	じゃがいも 野菜 トトロ					🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴						10g ~ 20g
副食	たんぱく源	豆腐 白身魚 固ゆでの卵黄 トトロ											🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	10g ~ 30g

🍴 離乳食用スプーンひとさじ

- ・特定の食品の開始を遅らせてもアレルギーの予防効果はないとされています。いろいろな食品を適切な時期に取り入れましょう。進め方の詳細は保健センターなどで実施している離乳食教室でも学べます。
- ・初期には調味料は使わず、食品の持つ味を経験させましょう。

10倍がゆ調理のポイント

- ①鍋に洗った米大さじ1杯と水150mlを入れ30分以上置いて吸水させる。
 - ②強火で沸騰させた後、弱火でおかゆとおもゆが半々になるまで30分以上炊く。
 - ③ふたをしたまま10分間蒸らし温かいうちに裏ごしする。残りは冷まして冷凍する。
- ・冷凍したものは必ず再加熱してから与えましょう。また、1週間くらいで使い切りましょう。
 - ・パパママのご飯を炊く際に上記①をふたのついたカップなどに入れ、器ごと炊飯器に入れて一緒に加熱すれば、手軽におかゆを炊くことができます。

離乳食初期の卵調理のポイント

- ・水と卵を鍋に入れ、沸騰してから20分ゆでた固ゆで卵の卵黄*をごく少量取り、湯冷ましてトトロにのばします。
- *食物アレルギーの多くは卵白のたんぱく質が原因です。

STORY 11 ▶ 離乳食中期(7か月頃)～完了期(18か月頃)編

可能な限り家族と一緒に、
楽しい雰囲気の中で食事をしましょう。

- ・1日2回の離乳食の後は欲しがるだけ母乳やミルクを飲ませましょう。
- ・中期以降、鉄欠乏性貧血を起こすことがあるため、卵・納豆・まぐろ・レバーなどを取り入れましょう。後期(9か月頃～)以降は豚肉・牛肉も使いましょう。
- ・後期以降、離乳食の量の増えに伴い1日3回の離乳食後の授乳量は減っていきませんが、完了期まではミルクの場合、成長に応じ1日2回程度の授乳タイムを持つと良いでしょう。母乳は欲しがるだけ飲ませてあげましょう。
- ・中期以降はパパママの食事からの取り分け食をする際など、調味料を少しずつ使用してもかまいませんが、ごく薄い味付けにしましょう。
- ・後期頃から自分で食べたい気持ちが強くなります。手に持たがったら手づかみ食べをさせましょう。嫌がる場合は無理強いしないようにしましょう。
- ・完了期と幼児食に明確な線引きはありません。18か月頃までに1日3回離乳食を食べ、形のあるものを飲み込めるようになるのが目安です。
- ・はちみつは1歳までは与えないでください。1歳未満の赤ちゃんでは乳児ボツリノス症に罹るリスクがあります。
- ・牛乳は完了期以降加熱せずに飲めます。後期までは加熱調理のみに。
- ・離乳食を食べないときや体調の悪いときは休んだり、戻ったりすることもあります。心配や質問のある時は病院や保健センターなどが相談に応じてくれます。

参考資料：厚生労働省「生後5か月からの離乳スタートガイド」

先輩パパママ の回答

質問
Q

赤ちゃんが離乳食を食べるとき、
汚さないようにしていることありますか？

- ・食事用のエプロンは、長袖のもの、防水加工がしてあるもの、手首まであるもの、食べこぼしを受けるポケットのあるものなどを選ぶ。
- ・すぐに洗えるように肌着で食べさせる。
- ・床にレジャーシートや新聞紙を敷く。
- ・タオル・手拭きを近くに置いておく。
- ・汚してもいいと思っているので、特に対策はしていない。
- ・離乳食の時期はきれいに食べるのは難しいので自由にさせている。
- ・テーブルにこぼしたものは一緒に拾うなど、こぼした後の対応をしている。…など



パパ育児
家事力アップ
ポイント!



この二次元コード
から動画を観る
ことができます。

STORY 12 ▶ 歯磨き編



この二次元コードから
動画を観ることができます。

赤ちゃんの上の歯が生えた頃から歯磨きを始めましょう。

パパ育児
家事力アップ
ポイント!

- ・歯ブラシは子どもの月齢にあったものを使いましょう。
- ・生後7～8か月頃に下の前歯が生えてくると言われていますが、個人差があります。
- ・歯磨きに関する絵本を活用し取り組むのもいいでしょう。
- ・上の歯と下の歯が生えてきた頃が歯医者さんデビューの時期です。
- ・10歳までは大人が仕上げ磨き用歯ブラシで歯磨きをしましょう。
- ・歯並びや歯に関した心配などは歯科医に相談しましょう。



STORY 13 ▶ 家の中の危険防止編



この二次元コードから
動画を観ることができます。

パパ育児
家事力アップ
ポイント!

赤ちゃんは月齢により動きが変わります。
それに合わせて事故防止をしましょう。

- ・赤ちゃんの目線で家の中を見ましょう。
- ・子どもが生まれたり手の届くところに小さなものを置かないなど習慣づけましょう。
- ・赤ちゃん用セーフティグッズをうまく取り入れましょう。

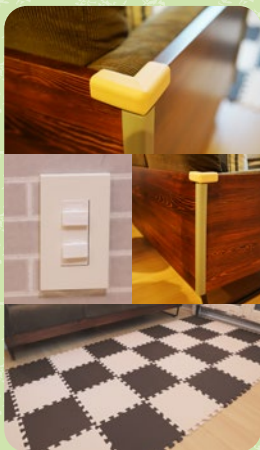


先輩パパママ の回答



質問 家の中でどのような危険防止の対策をしていますか？

- ・危険箇所へは行けないようにゲートをして、角のある机、テーブル角などはクッション、クッション材で保護。
- ・階段の下につっぱり棚を使用してのぼれないようにする。
- ・角が丸い家具を選ぶ。
- ・何を触ってもいいように危ないものは高い所へ置いている。
- ・ペンとか誤飲の可能性があるものは手の届かないところに置く。
- ・ドア、窓をロックする。
- ・本棚にカギを掛ける。
- ・クッション性のあるマットを敷く、キッチンのところを柵。
- ・テーブルに乗るため、普段は折りたたんでしまっている。
- ・なるべく物は下に置かないようにしている。(転倒防止)
- ・引き出しを開けられないようにグッズを使っている。
- …など



家の中で子どもに起こりやすい事故

窒息事故

できるだけベビーベッドを利用することで、多くの事故を避けることができる可能性があります。

- ・うつぶせで寝て、顔が柔らかい寝具に埋もれる
- ・掛布団、ベッド上の衣類、ぬいぐるみ、スタイ(よだれかけ)で窒息
- ・ベッドと壁の隙間などに挟まれる
- ・家族の身体の一部で圧迫される
- ・ミルクの吐き戻しによる窒息
- ・ブラインドやカーテンのひもなどによる窒息

誤飲事故

- ・包装フィルム、シールなどの誤飲
- ・医薬品、洗剤、化粧品などの誤飲
- ・たばこ、お酒などの誤飲
- ・ボタン電池、吸水ボール、磁石などの誤飲
- ・食事中に食べ物で窒息
- ・おもちゃなど小さな物で窒息

水まわりの事故

- ・入浴時に溺れる
- ・浴槽へ転落し溺れる
- ・洗濯機、バケツや洗面器などによる事故

やけど事故

- ・お茶、みそ汁、カップ麺などでのやけど
- ・電気ケトル、ポット、炊飯器でのやけど
- ・暖房器具や加湿器でのやけど
- ・調理器具やアイロンでのやけど

転落・転倒事故

- ・大人用ベッドやソファからの転落
- ・ベビーベッドやおむつ替えの時の台からの転落
- ・椅子やテーブルからの転落
- ・階段から転落、段差での転倒
- ・ベランダなどからの転落
- ・窓や出窓からの転落

参考資料:消費者庁「子どもを事故から守る! 事故防止ハンドブック」

STORY 14 ▶ お出かけデビュー編

赤ちゃんの成長に応じて外に出て楽しみましょう。



この二次元コードから
動画を観ることができます。

パパ育児
家事力アップ
ポイント!

- ・お住まいの地域にある公園、子育て支援センターを利用しましょう。公園で遊ぶ時は、遊具の利用対象年齢を確認しましょう。

三重県HP 子育て支援センター

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1KODOMO/000117784.htm>



藤が丘デザイン公園

桑名市藤が丘4丁目105

広い芝生広場でブランコ、すべり台、大型遊具があり、坂道で段ボールの芝すべりが楽しめます。展望台に登れば360度の景色を見渡すことができます。

駐車場あり

トイレあり



霞ヶ浦緑地公園(霞★ゆめくじら)

四日市市大字羽津甲5169番地

クジラの形をしたドーム、全長48mの長いローラー滑り台。ビーチゾーンやマウンテンゾーンなど4つのエリアに分かれており、小さな子どもが遊べるエリアの地面にはマットが敷かれています。

駐車場あり

トイレあり



中勢グリーンパーク

津市あかつ台5丁目757-1

大きな噴水と広大な芝生公園で芝そりエリアやバーベキュー場、カフェも併設しています。乳幼児専用(1~3歳)の遊具が揃っており、動物型のブランコや、回廊型のアスレチック型遊具が3つ、幼児向けのネット遊具もあります。

駐車場あり

トイレあり



松阪市中部台運動公園 松阪市立野町1370番地

遊具広場のブランコは、椅子部分がかごのようになっており、小さな子どもでも安全に遊べます。ログハウスや小さめの複合遊具など、アスレチックがまだ難しい子どもでも遊べる遊具がそろっています。

駐車場あり トイレあり

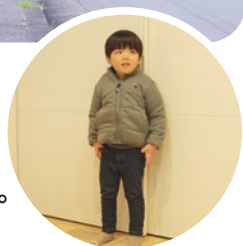
STORY 15 ▶ 外の危険防止編



この二次元コードから
動画を観ることができます。

外には危険はことが
たくさんあります。

パパ育児
家事力アップ
ポイント!



- ・少しの時間でも目を離すのは危険です。常に大人が付き添いましょう。
- ・歩くときは手をつなぎ、常に一緒に付き添いましょう。
- ・道路越しに子どもに声をかけると、飛び出しの危険があります。子どもに声掛けをしないようにしましょう。



外での子どもに起こりやすい事故

ベビーカーからの転落 抱っこひも使用時の転落

遊具(すべり台、ジャングルジム、ブランコなど)からの転落

ビニールプールやプールでの事故 ため池、用水路、排水溝、浄化槽での事故

ペダルなし二輪遊具、キックスケーター等で転倒

参考資料:消費者庁「子どもを事故から守る!事故防止ハンドブック」

STORY 16 ▶ 色々な移動手段編



この二次元コードから
動画を観ることができます。

赤ちゃんとの外出はいろいろな移動手段があります。

パパ育児
家事力アップ
ポイント!



- ・抱っこひもはその都度長さを調節しましょう。
- ・ベビーカーは荷物をたくさんぶら下げるとバランスを崩すので気をつけましょう。
- ・法律によるとチャイルドシートやジュニアシートの使用義務は6歳未満になっています。

※身長が140cmに達するまでは使用を推奨しています。

先輩パママ
の回答

質問
Q

ドライブ中 子どもがぐずらないためにしていることは?

- ・ぐずった時は、おやつを食べさせたりおもちゃで遊ぶ。
- ・乗る前にお菓子を与える、おもちゃをもたせる。
- ・DVDプレイヤーを持ち込む。
- ・本を読む。
- ・好きなおもちゃを近くに置いておく、声かけをする。
- ・チャイルドシートをしていても手が届くところにおもちゃをつけている。
- ・子どものお気に入りのものをぐずりだしたら渡す。
- ・音楽を聞かせる。
- ・歌を歌う。
- ・車用にいつもと違う絵本を持っていく。
- ・お気に入りの毛布を持たせる。
- ・私は何でしょうクイズ、しりとり。
- ・ぐずったら一旦休憩する。…など

