

PAPA NOTE for OYAKO-SMILE

step.2

出産～1歳



MATSUMOTO-CITY

# 出生記録 & 親からのメッセージ

■出産の感動やママ・パパになったときの気持ち、また将来の我が子に伝えたいメッセージなどを、出生記録とともに書き記しておきましょう。

■名前

■生年月日 年 月 日 曜日 時 分

■天気

■身長 cm ■体重 g

■パパ 歳 ■ママ 歳

■名前の由来

■最近の社会のニュース

■流行の歌、本、映画など

## ◆出生届の手続きについて◆

出生の日から14日以内(土日祝日可)に出生届を提出することが法律で定められています(国外で出生したときは3か月以内)。提出先は「子の出生地・本籍地または届出人の所在地の市役所、区役所または町村役場」とされていますが、松本市の場合は、平日時間内だと、**市役所市民課6番窓口、または支所・出張所**で受け付けています。持参するものは①**出生証明書(医師か助産師が記入したもの)**、②**母子健康手帳**、③**届出人の印鑑(スタンプ印不可)**です。その前に、赤ちゃんの名前を決めないといけませんよね。使用できる文字も法律で決まっていますので、ご確認ください。

行政への手続きはこのほか、健康保険への加入、出産育児一時金、児童手当、乳幼児医療等の手続きがありますので、詳細は松本市へお問い合わせください。



## へのメッセージ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

年 月 日記入

事前学習 /  
パパにも  
知って欲しい

# 産後ミニ知識

## マタニティーブルーって？



出産直後から数日後に起こる、一過性の気分の変調で、3割近くの産婦が経験すると言われています。症状としては、**イライラする、涙もろくなる、不安感が募る**など。中には、食欲不振や頭痛など身体的な症状を伴うことも。これは、出産に伴うホルモンバランスの崩れに起因すると考えられていますが、通常、**産後2週間から1か月ごろには自然に落ち着いていきます**。パパの対処としては、無理に励ましたり責めたりせず、優しく見守ることを心がけましょう。

2週間以上症状が改善しなかったり、自責の念にさいなまれたり罪悪感を抱いたりなど、むしろ**状態が悪化しているような場合は、「産後うつ」の可能性**があります。ママ自身が不安なときや、パパから見ておかしいなと思ったら、医師や助産師、保健師に相談しましょう。

## 産後ママを応援する事業の活用を

出産後、自宅に帰っても手伝ってくれる人がなくて不安、授乳がうまくいかなくて心配、赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムが分からない…。松本市では、そういった**育児や身体の回復に心配のあるママと赤ちゃんが、病院や助産院で身体を休め、新生活をスムーズにスタートできるよう授乳指導や育児相談等を受けられる「産後ケア事業」や「母乳・育児相談事業」を実施**しています。この事業があること、パパもぜひ知っておいてくださいね。



「産後ケア事業」には、宿泊して支援を受ける「産褥入院」と日帰りの「デイケア」があり、病院等で支援を受けた利用料の一部を市が負担します。「デイケア」については最低6時間の利用とし、母乳相談及び乳房マッサージのみの利用は対象外としています。「母乳・育児相談事業」では、申請により助産院等で授乳指導を受けるときに利用できる助成券(1,000円×3枚)を交付します。利用できる方や施設、利用方法など、詳しくは下記へお問い合わせください。

その他にも、「新生児訪問」(松本市健康づくり課 ☎34・3217)や「こんにちは赤ちゃん事業」(松本市子ども福祉課 ☎33・4767)があります。



↑産後ケア事業



↓母乳・育児相談事業

## 松本エリアの最新の出産・子育て情報を発信しているWebサイトをご紹介します

### 松本地域

### 出産・子育て安心情報Webサイト <http://osan-anshin.net>



#### 「お産」に関する情報を詳しく掲載

■妊婦さんはもちろん、これからママさんパパさんになる方、子育て中の方など、松本地域の多くの皆さんに、最新で信頼できる出産・子育ての安心情報を提供するサイトです。「共通診療ノート」と併せてご利用いただけるように作成されています。

#### <主なコンテンツ>

松本地域の出産ガイド／松本地域 出産・子育てワンストップ情報／医療情報／出産・子育てお役立ち情報…

■問い合わせ 松本地域 出産・子育て安心ネットワーク協議会事務局 長野県松本保健福祉事務所 TEL0263・40・1937  
松本市健康福祉部医務課 TEL0263・34・3262



### はぐまつ

### <http://www.hug-matsu.jp/>



#### 子育てのコミュニケーション機能が充実

■松本地域の子育て情報を一か所にまとめた、市民と行政のコミュニティサイト。一方的な情報発信だけでなく、子育ての悩みなどを共有・相談できる掲示板的な場所を設けているほか、サイトをきっかけにリアルなコミュニケーションが取れるよう、座談会やイベントが開催されています。

#### <主なコンテンツ>

食育／お店／おでかけ／あずける／医療／福祉制度／妊娠出産／相談窓口…

■問い合わせ 松本市子育てコミュニティサイトプロジェクト事務局 松本市子ども部こども育成課 TEL0263・34・3261



ともに  
スマートフォンにも  
対応しています！

## 出産から1か月ごろまでに パパが押さえておきたい



### 1 赤ちゃんが生まれて1か月の生活をイメージしよう

■ 赤ちゃんは、いったいどんな生活をするのでしょうか？  
産後の赤ちゃんは、おっぱいを飲む→寝る→泣くの繰り返しです。昼夜関係なく、2～3時間ごとに、おっぱいやミルクを飲みます。

■ パパの1日の生活を考えてみましょう。

### 2 出産後のママをサポートしよう

■ 出産を終えたばかりの時期は、頻回な授乳やおむつ替えなどで、心身ともにママの疲れがたまる時期です。睡眠不足も重なり、イライラや気持ちが不安定になることもあります。出産後、ママの体が妊娠前の状態に戻るまでの4～8週間を産褥(さんじょく)期といい、パパは、ママの体と心のことを知ってしっかりとケアをしていくことが大切です。

■ パパは、ママに一人の時間をプレゼントしましょう。

■ パパにも「父親になる」ことへの気持ちの変化があります。



### 3 赤ちゃんの特徴を知っておこう

■ 赤ちゃんにはすでに五感が備わっています。たくさん語りかけたり関わったりして、赤ちゃんの欲求を満たしてあげながら、五感を伸ばしてあげましょう。

■ 赤ちゃんが泣いたらどうしよう？ 赤ちゃんにとって安心できる環境とは？ 赤ちゃんの特徴を知っておきましょう。

■ 困ったときの連絡先や連絡方法を知っておきましょう。いざというときに役立ち、ママも安心です。



## 6つのポイント

### 4 育児を分担しよう



■ 赤ちゃんがお家に帰ってきたら、パパが活躍する出番です。おっぱいはママしかできませんが、抱っこ、沐浴、おむつ交換、げっぷ…、パパができることはたくさんあります。育児の方法を確認しましょう。

### 5 よりよいパートナーシップを築いていこう

■ 出産後のママはとてもデリケートな時期です。パパも仕事で忙しい中、赤ちゃんが生まれて環境が変化するため、お互いに些細な一言で傷ついたり、傷つけたり…。そんな2人がこれから楽しく子育てをしていくためには、お互いを思いやり、より良いパートナーシップを築いていくことが大切となってきます。どちらか任せではなく、夫婦で楽しんで子育てをしましょう。

■ 言わないと分からないし、伝わりません。お互いにねぎらいの言葉をかけましょう。



### 6 出産や育児に関する 社会保障を知っておこう



■ 産後はママの安静が必要な時期。出生後の赤ちゃんに関する手続きはパパが受け持ちましょう。期限があるものもありますので、どんな手続きがあるのか事前に確認しておきましょう。

■ ワークライフ・バランスを考えてみましょう。

<仕事も子育ても大事だから、両立するための工夫とは>

- ・パパが利用できる制度を活用しよう
- ・仕事のやり方を工夫してみよう
- ・職場での理解者を増やそう

実際の日付

月 日 ~ 月 日

# 出産～生後2か月

■この時期の赤ちゃんは昼夜の区別なく、寝ている時間が多い状態。授乳とおむつ替えの繰り返しで、体調の戻らないママにとって心身共につらくなる時期です。そんなときこそ、パパの出番！



## 赤ちゃんの様子 ※個人差があります

- ねんね、おむつ、授乳を単調に繰り返します。
- 泣くことは、いわば「仕事」。お腹が空いたり、おしっこやうんちが出た場合の不快感のときなどのサインとして泣いたりします。
- 授乳は昼夜関係なく、頻回に及びます。
- おむつ交換は1日10回以上行います。



## ママの様子

- 頻回な授乳とおむつ替えで、心身に疲れがたまります。
- 睡眠不足や疲れでイライラしたり、不安になったりすることも。



## パパのできること・サポート

### ■負担減のためにできることを見つけよう！

ママは産後の体調も万全でないうえに、赤ちゃんのお世話で寝不足の日々が続きます。なるべく早く帰宅するなど工夫し、沐浴、おむつ替えなど、ママの負担が少しでも軽くなるようにできることを見つけ、サポートしましょう。精神面でのごいわりも大切です。まずは頑張っ



ていることを褒めて、話をよく聞きましょう。

### ■ 出生の手続きなどを担当しよう！

出生届など、書類の提出が義務づけられているものもあり、それぞれ期限も決まっています。外出が困難なママに代わって、手続きはパパが担当しましょう。→P25参照

### ■ 赤ちゃんに積極的に関わろう！

なでたり、触れたり、声をかけながらスキンシップをたくさんしましょう。首がすわるまでの抱っこは少々不安ですが、この時期から赤ちゃんと一緒に過ごすことは、パパにとっても赤ちゃんにとっても大切です。



## この時期のお祝いごと

### お七夜 おしちや

赤ちゃんの誕生から7日目の夜に、無事1週間経ったことをお祝いし、これからの健やかな成長を願う儀式です。

### お宮参り おみやまいり

生後1ヵ月頃、神社に参拝し、お子さんの誕生を祝って健康と長寿を祈ります。ママの体調も考え、都合の良い日を選びましょう。

★このときの気持ちを綴ってあげてください

Blank writing area for notes.

実際の日付

月 日 ~ 月 日

# 生後3か月～4か月

■出産直後よりは、ママに多少の気持ちのゆとりが出てきます。が、まだまだ気軽に赤ちゃんを連れて外出ができる時期ではないので、ママがリフレッシュできるようなパパはサポートしましょう。



## 赤ちゃんの様子 ※個人差があります

- 起きている時間が長くなり、夜中にまとまって眠るなど、生活のリズムが生まれてきます。
- 動くものを目で追うようになり、あやすと手足をバタバタしたり、ニコリしたりなど、愛らしいくさが見られるようになります。
- 「あー」、「うー」といった喃語(なんご)が始めます。



## ママの様子

- 赤ちゃんが少しまとまって眠るようになることで授乳間隔が長くなり、多少気持ちにゆとりが出てきます。
- 自分の時間を持たたいと感じるものの、赤ちゃんを連れての外出がままならず、孤立感を感じやすくなります。



## パパのできること・サポート

### ■ 赤ちゃん与会話!? を楽しもう！



泣くことで自己表現していた赤ちゃんが、上記のように言葉を発するようになります。「うんうん」、「そうなのー」、「ほんと？」など、話し返してみましょう。抱っこやおむつ替えの際にも、積極的な声かけを心がけましょう。

### ■ ママの外出の手助けをしよう！

なかなか外出できないママのために、外出しやすいよう手助けしましょう。買い物でも美容室でも、ママがしたいという思いがかなうよう工夫してみてもいいかもしれません。ちょっとした気分転換でも気持ちリフレッシュできたりします。

### ■ 短時間勤務制度を活用しよう！

事業主は、3歳未満の子を養育する労働者について、労働者が希望すれば利用できる所定労働時間を短縮する措置(短時間勤務制度)を講じなければいけないと法で定められています。必要性を感じたら、職場に相談してみましょう。

★このときの気持ちを綴ってあげてください

Blank writing area for notes.

## この時期のお祝いごと

### お食い初め おくいぞめ

子どもが一生、食べ物に困らないように願い、赤ちゃんに食べ物を食べさせる儀式。実際には、食べるマネをするだけです。



### 4か月児健診

松本市では4か月児を対象に、身体計測・医師診察・発達観察・育児相談等を行っています。場所は各保健センターです。詳しくは松本市健康づくり課まで。  
☎(0263)34・3217

## 抱っこしよう！ HOW TO DAKKO

■抱っこはスキンシップの基本。笑顔で話しかけながら、たくさん抱っこしましょう。

### 首がすわるまで

**1** 赤ちゃんの目を見て、やさしく声をかけながら、頭の下に手を差し入れ、首と頭をしっかりと支えます。



**2** もう片方の手を赤ちゃんの両足の間にに入れて、お尻から支えます。

### 首がすわってから

**1** 両脇に自分の手を差し入れ、赤ちゃんの上半身をゆっくり起こします。



**2** 片方の手で赤ちゃんのお尻を支え、もう片方の手で首と頭全体を支え、抱き上げます。

## おむつを替えよう！ HOW TO CHANGE OMUTSU

■紙おむつは複数回のおしっこを吸収しますが、おむつかぶれしないようこまめに替えるようにしましょう。赤ちゃんの顔を見て、目を合わせて声をかけながら行うのが大事！

### 1 新しいおむつを開いて準備しておきます

新しいおむつを開いて、赤ちゃんのすぐ隣にセットしておきます。

### 2 おむつをはずします

テープをはずして、おむつを広げます。おしっこやうんちは赤ちゃんの健康のパロメーターと言われています。もし、「？」と思ったら、すぐママに報告しましょう。



### 3 お尻をふきます

お尻ふきなどで、やさしくきれいにふき取ります。足を持ち上げるときは、膝が伸びないようゆっくり行い、股関節脱臼に気をつけます。女の子の場合は感染症予防のため、前から後ろにふきましょう。いずれも、決してごしごしこすらないように。



### 4 新しいおむつに替えます

予め用意していたおむつをお尻の下に敷き、テープを止めます。このとき、きつく締めすぎないこと、おへそに当たらないことに気をつけます。古いおむつは、使ったおしりふきを入れてコンパクトにたたみ、燃えるゴミとして捨てます。



## お風呂に入れよう！ HOW TO MOKUYOKU

■おへその切り口から雑菌が入って炎症を起こさないように、生後1か月ぐらまではベビーバスを使って赤ちゃんをお風呂に入れます。手のひらの大きいパパが向いている作業と言えます。

### 1 お湯を張って適温にします

ベビーバスにお湯を入れて、温度を見ます。夏場だと38～39度、冬場は40度が目安です。そして、手をよく洗っておきます。

#### 用意するもの

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ベビーバスとお湯 | <input type="checkbox"/> 沐浴布     |
| <input type="checkbox"/> 洗面器      | <input type="checkbox"/> ベビーソープ  |
| <input type="checkbox"/> 湯温計      | <input type="checkbox"/> バスタオル   |
| <input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ  | <input type="checkbox"/> ベビー綿棒   |
|                                   | <input type="checkbox"/> 着替えとおむつ |

### 2 赤ちゃんを沐浴布で包みます

赤ちゃんの服を脱がせたら、沐浴布で包みます。このとき、沐浴布の端を手でつかませるようにすると、赤ちゃんがお湯に入ったときの不安を和らげることができます。



### 3 足のほうからそっと入れます

赤ちゃんの耳に水が入らないようにするため、頭の下に手を入れて親指と小指(または薬指)で両耳を押さえ、腕に首と背中の上部を乗せます。反対の手でお尻を支えます。準備ができたなら、足からそっとお湯に入れます。赤ちゃんが不安がったら、お尻をベビーバスの底に付くようにすると、安心する場合があります。



### 4 赤ちゃんの顔、頭を洗います

お湯に浸かったら、お尻を支えていた手をそっと離し、ガーゼハンカチを軽く絞って顔、頭を洗います。



### 5 首から順に足まで洗います

首、手、胸、お腹、足と洗っていきます。あごの下、脇の下など、くびれている所は特に丁寧に洗います。



### 6 背中、お尻を洗います

可能であれば赤ちゃんの身体を反転させ、自分の片手にもたれかかるようにして安定させ、背中やお尻を洗います。このとき、顔がお湯に浸からないように注意しましょう。



### 7 タオルの上に寝かせ、水気を取ります

そっと、タオルの上に上げ、水分を取ります。ごしごしこすらないように気をつけましょう。ベビー綿棒を使って、耳、鼻、おへそを軽くお手入れします。

※一緒に湯船に浸かるのは、おへそがきれいになる1か月を過ぎてからにしましょう。

実際の日付

月 日～ 月 日

# 生後5か月～6か月

■ダイレクトな反応が出てきて、親子遊びも楽しくなってきます。一方で、離乳食が始まる時期でもあります。お世話が増えますので、何をしたらいいのか、ママと相談しながら育児を楽しみましょう。

## 赤ちゃんの様子 ※個人差があります

- 首が座って、寝返りが打てるようになります。
- パパとママの声を聞き分け、声を上げて笑うようになります。
- 人見知りが始まります。
- 近くの物をつかむようになります。

## ママの様子

- 授乳間隔が次第に長くなり、赤ちゃんの首が座ることで、お出かけがしやすくなります。
- 赤ちゃんが泣き止まなかったり寝なかったりすることで、育児をつらく感じたりします。

## パパのできること・サポート

### ■ 寝返りし始めの補助をしよう！

赤ちゃんが寝ている状態から身体をひねるような動きをしていたら、そっと手を添えてくると寝返りさせてあげましょう。赤ちゃんの動きに合わせて、ゆっくり、そっと。

### ■ 離乳食作りに挑戦してみよう！

そろそろ離乳食がスタートします。その最初

のメニューと一般的に言われているのが「10倍がゆ」で、これなら料理の苦手なパパでも作れそう!? ぜひ挑戦してみましょう。→ P33

そして、離乳食をあげることにチャレンジを。母乳(ミルク)以外の食べ物に慣れさせていくわけですから、簡単にはいかないのが当然ですが、「食」を通して成長を実感できるいい機会でもあります。ゆっくりと楽しみながら頑張りましょう。



## メモリアルグッズ

### 赤ちゃん筆 あかちゃんふで

メモリアルグッズの一つとして、赤ちゃんの髪で作る「誕生記念筆」が知られています。桐箱に納めるものから、手形・足形をセットにしたもの、アルバムふうに残せるものなど、いろいろな種類があるようです。インターネット・郵送のほか、松本市内の提携理容室でも申し込みを受け付けています。



# 子どもが生まれると夫婦の愛情は変化する！



妊娠中に行った子育て講座 (in 信州大学)

監修：長野保健医療大学看護学部 教授 坂口けさみ先生  
信州大学医学部保健学科 講師 芳賀亜紀子先生  
信州大学医学部保健学科 講師 徳武 千足先生

ベネッセ次世代育成研究所では、2011年に「結婚生活、愛情関係」という調査の中で、興味深い結果を報告しています。それは妊娠期から、生まれた子どもが0歳、1歳、2歳になる間に、夫婦それぞれの愛情がどのように変化するかについての調査です。

具体的には、妻、あるいは夫に対して、「夫といると本当に愛していると実感する妻」の割合、および「妻といると本当に愛していると実感する夫」の割合について調査しました。妊娠しているときは、夫、妻に対する愛情は74.3%と双方がみごとに一致しています。しかしその後の変化を見ると、**夫の妻に対する愛情に比較して、妻の夫に対する愛情が大きく減少**しています。なぜこんなことが起こっているのでしょうか。

この調査はさらに続いています。実は、夫が「パートナーである妻の悩みや不安に耳を傾けている」および「パートナーである妻の仕事や家事をねぎらう」の2項目について、「あてはまる」と回答した妻では、そうでない妻に比較して**夫への愛情評価が20ポイントほど高くなっている**ことが明らかになりました。最近少しずつ男性も家事や育児に関わる人が増えてきています。加えて、**子育て中、夫は妻の話をじっくり聞くこと、および仕事や家事について妻をねぎらうことが、夫婦のきずなをより強固なものとする**ということを端的に示した結果と言えます。あなたはどんな父親を目指しますか。



図1. パートナーに対する夫婦それぞれの愛情関係の推移

(第1回妊娠出産子育て基本調査・フォローアップ調査より、妊娠時から2歳時期の調査結果に基づき作成した)  
出典: berd.benesse.jp/up\_images/research/research20\_report1.pdf

★このページの気持ちを綴ってあげてください

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

step.2 妊娠1～1歳

実際の日付

月 日 ~ 月 日

# 生後7か月～9か月

■おすわりができるようになり、やがてハイハイも…。そうになると、目が離せなくなります。安全な環境下で赤ちゃんがのびのび育つよう、危険防止策を事前にしっかり取っておきましょう。

## 赤ちゃんの様子 ※個人差があります

- 支えなくても少しの時間なら、おすわりができるようになります。
- やがてハイハイができるようになります。
- 言動に個性が出てきます。
- ママからもらった免疫が切れてくることで、風邪をひいてしまうことも。

## ママの様子

- ハイハイが始まると、赤ちゃんから目が離せなくなり、気疲れも多くなります。
- ほかの赤ちゃんの成長の様子が気になり、悩んだりあせったりすることがあります。

## パパのできること・サポート

### ■ 赤ちゃんとお遊ぼう！

赤ちゃんはできることがどんどん増え、遊びも少しずつ高度になっていきます。遊びを通じて成長していきますので、なるべく時間を作って積極的に関わりましょう。そうすることで、どんどんパパが好きになっていきます。→P35参照

### ■ 家の中の危険箇所をチェックしよう！

ハイハイをし始めると行動範囲が広くなり、いろいろなものを口に入れたりします。その

前にやっておきたいのが、子どもの事故防止対策。誤飲や転落、やけどなど、思いがけず起きそうな事故を赤ちゃん目線で予め予測して、それを防げるよう努めましょう。

### ■ 泣く原因を探って対処しよう！

赤ちゃんは泣くことでサインを発信しますが、その原因は、①お腹が空いている、②おむつが汚れている、③眠い、④暑いor寒い、⑤体調が悪い、⑥甘えたい、などが考えられます。ママと相談しながら原因を探り、対処しましょう。



## メモリアルグッズ

### ファーストシューズ

文字通り、赤ちゃんが初めて履く靴です。ヨーロッパには、ファーストシューズを玄関に飾っておくと、その家に幸せを運び込むという言い伝えがあり、一生の思い出にと、本格的にメッキ加工を施して思い出に残される方もいらっしゃるようです。



★このページの気持ちを綴ってあげよう

Blank lined area for writing notes.

# 離乳食を作ってみよう！ HOW TO COOK RINYUSYOKU

■離乳食の舌触りや味に慣れて、開始する生後5、6か月ごろではお口を閉じてゴクンと飲み込めるように、また離乳食を始めて2か月ほど経ったころには、舌と上あごでモグモグできるようにしましょう。

## ★離乳食初期(5、6か月)のポイント

- 1日1回1さじから始め、少しずつ食品の種類、量を増やしていきます。開始1か月後くらいから2回食にしていきます。
- 離乳食のあと続けて母乳(ミルク)を欲しがらだけ飲ませましょう。
- 柔らかくなるように加熱し、裏ごしをしてポタージュ状に仕上げます。開始後1か月くらい経った、裏ごしをやめていきます。
- 味付けは必要ありません。

料理の苦手なパパもできる！

### 離乳食レシピ例 10倍がゆ



#### ■ 材料 ■

米 大さじ2、水 300cc  
※ご家庭の炊飯器の取扱説明書に沿ってお作りください

#### ■ 作り方 ■

- ①お米を洗って、分量の水とともに、炊飯器に入れる。
- ②「おかゆ」機能を選択し、炊飯する。
- ③炊き上がったら、熱いうちに裏ごしする。
- ④冷凍保存容器等に入れ、あら熱が取れたら冷凍庫に入れて保存する。

離乳食、まずはこれから！

## ★離乳食中期(7、8か月)のポイント

- 1回に食べる量が少なくても、2回食に進めましょう。
- 絹ごし豆腐の硬さを目安に、十分に加熱して柔らかくしたものを、粒のある状態に仕上げます。
- 味付けは、大人が感じない程度の薄味で。
- 離乳食のあと続けて母乳(ミルク)を欲しがらだけ飲ませましょう。

トマトジュースの塩分でほんのり塩味

#### ■ 材料 ■

じゃがいも 1/4 個、ツナ大さじ1、トマトジュース(食塩入り)大さじ1

#### ■ 作り方 ■

- ① じゃがいもは一口大に切って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて柔らかく煮る。
- ② ツナ缶は裏ごし網に乗せ、オイル漬けの場合は熱湯をかけて油を落とし、すり鉢ですってほくしておく。
- ③ ①の鍋に②を加え、トマトジュースも加えてしばらく煮て、粗くつぶす。  
※みじん切りにした玉ねぎや、一口大に切ったにんじんと一緒に煮ても良い。

### 離乳食レシピ例

### ツナじゃがトマト風味





実際の日付

月 日 ~ 月 日

# 生後10か月~12か月

■立って歩き出す時期で、ますます目が離せなくなって気疲れも増します。パパは子どもを見守ることもですが、ママがリフレッシュできるよう自由になる時間を作ってあげることも大切です。

## 赤ちゃんの様子 ※個人差があります

- つかまり立ちをするようになります。やがて伝い歩きをし始めます。
- 記憶力が発達し、自動車を見て「ブーブー」と言ったりします。
- 指先が器用になって、小さな物をつまんだり、つまみを回したりすることができるようになります。

## ママの様子

- 歩き出すとさらに行動範囲が広がり、これまで以上に危険回避に努めなければならず、気疲れが増します。
- 赤ちゃんが大きくなるので、抱っこやおんぶをしての家事や移動が大変になります。

## パパのできること・サポート

### ■ 絵本の世界を親子で楽しもう！

ハイハイからたっちができて、歩けるようになると世界が大きく広がり、身近な物をどんどん認識して自分でも表現するようになります。絵に描いてあるものを指差したり、声に出したり、真似したり…。  
ひざに座らせ、子ども



と一緒に絵本の世界を楽しんでみましょう。それは親子関係を深めるうえでも効果的ですが、何より子どもの素直な反応が、とてもいとおしく思えるはずですよ。

### ■ ママの自由時間を確保しよう！

休日などを利用し、赤ちゃんを連れ出したり、赤ちゃんを留守番をするなどして、ママの自由時間を確保しましょう。リフレッシュしてゆとりを持ってもらったほうが、赤ちゃんのためにもなります。歩けるようになったら、芝生のある広い公園に家族でお弁当を持って出かけてみましょう。

## この時期のお祝いごと

### 初節句 はつぜっく

初節句とは、生後初めて迎える節句のことです。子どもの無病息災と健やかな成長を祈って、女の子は3月3日に桃の節句を、男の子は5月5日の端午の節句をお祝いします。赤ちゃんがまだ生まれたばかりで首がすわっていないような場合には、初節句のお祝いを翌年に延ばすことも珍しくありません。



★このころの気持ちを綴ってあげよう

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

# 身体を使って遊ぼう！ HOW TO OYAKO-TAISO

■幼児期からの運動の大切さが注目されています。自宅で簡単にできる親子遊びにも、幼児の運動能力を高められるものがある。特にパパとの関わりは身体をダイナミックに使うので有効です。

## うさぎがびよんぴよん

子どもの足首は90度にして、床に足の裏を付けて！



赤ちゃんは上下のリズムが大好きです。リズムに合わせて上手にはずませてあげましょう。

## おふねはぎっちらこ

♪おふねはぎっちらこぎっちらこ♪



パパとおさんのリズムを合わせて、前後左右に体を傾けましょう。目を見つめ合ってやってみましょう。

## ておしぐるま

小さな子や腕の力の弱い子は、腰の部分を支えてあげましょう。重心を前後左右に傾けてあげると、手を動かし始めます。腕の力が強くなってきたら、支える部分を足首のほうへずらしていきましょう。腕、肩、首、口の周囲の筋肉が強くなりますので、言葉やそしゃくの発達も促します。

初めは手が出なくてもOK。手に体重がかかっていることを覚えませう



もっとお兄ちゃん・お姉ちゃんになったら…



手指をハットと開かせて、前に進んでみましょう

## ひこうき

ぶ～ん！！



小さな子が大好きな遊びです。バランス感覚や集中力が育ちます。ちょっと怖いから助けてほしいという気持ちや、もっとやりたいという冒険心も出てきます。

## シーツぶらんこ

♪ぶらんこゆれておそらがゆれる♪



シーツやバスタオルの両側をパパとママで持ち、ゆっくり揺ります。子どもはこの遊びが大好き。大きな子には大きく揺らせてあげましょう。

## 10か月児健診

松本市では10か月児を対象に、身体計測・医師診察・発達観察・育児相談・栄養相談・歯科相談等を実施しています。絵本1冊と絵本リストをプレゼントする「ブックスタート」もこのときに行います。場所は各保健センターです。詳しくは松本市健康づくり課まで。☎(0263)34・3217

# 予防接種を受けましょう

## 免疫をつけて病気から守る 「予防接種(ワクチン)」



監修：信州大学医学部保健学科教授 小児科医師 市川元基先生

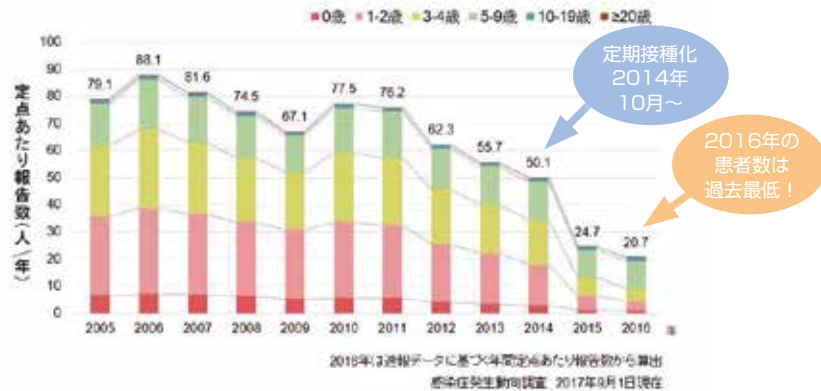
「感染症」とは、ウイルスや細菌などの病原体の感染によって起こる病気です。

赤ちゃんは生後3～6か月を過ぎると、ママからもらった病気に対する免疫が失われていきます。そこで、**赤ちゃんが自分自身で免疫をつくるためには予防接種を受けることが効果的**です。予防接種(ワクチン)は病原体に対して免疫(抗体)をつけるもので、感染症から命を守るための非常に効果の高い手段の一つです。

例えば、水痘(水ぼうそう)ワクチンは、2014年10月から定期接種となり、1～2歳児に2回接種されることになりました。定期接種となつてからの接種率の上昇と2回接種による強固な免疫付与により、図にある通り、例年ほぼ横ばいであった水痘の患者数(定点あたり報告数)は、2015年に、**約半数に減少し、それ以降も減少**しています。

予防接種は、接種できる時期になったら、**ベストのタイミングで忘れずに受けることが重要**です。

水痘小児科定点あたり報告数の推移  
2005年～2016年



(出典：国立感染症研究所ホームページ：http://www.niid.go.jp/niid/ja/)