

家事・育児実践編

パパも楽しく実践!



わが子の誕生は、幸せをたっぷりと届けてくれる分、
やらなくてはならないさまざまな家事・育児を生きだします。
この忙しい家事・育児にはパパが活躍できる場面もたくさん。

最低限の知識・コツは押さえつつ、パパなりの家事・育児のやり方、楽しみ方を見つけましょう。

赤 ち ゃ ん の あ る 1 日















生後まもなくの赤ちゃん

生後1か月と3か月の赤ちゃんの
過ごし方の例を見てみましょう。

生後 1 か月 

生後 3 か月 

家事・育児

時間	生後1か月	生後3か月	家事・育児
0時	眠る 	眠るがときどき夜泣き	おむつ交換 
2時	眠る、少し起きて授乳など	眠るがときどき夜泣き	おむつ交換 
4時	眠る、少し起きて授乳など	眠る、少し起きて授乳など	おむつ交換 
6時	眠る 	眠る 	ごみ出し、朝食
8時	起きている、授乳など	起きている、授乳など	おむつ交換、洗濯
10時	眠る 	起きている	部屋の掃除
12時	起きている、授乳など	眠る 	おむつ交換 
14時	眠る 	眠る、少し起きて授乳など	昼食、買い物
16時	起きている、授乳、お風呂	起きている、授乳、お風呂	おむつ交換とベビーバス
18時	眠る 	眠る 	夕食準備
20時	眠る、少し起きて授乳など	起きている、授乳など	おむつ交換、夕食
22時	眠る 	眠る、少し起きて授乳など	大人のお風呂
24時	眠る、少し起きて授乳など	眠るがときどき夜泣き	おむつ交換 

▶ 赤ちゃんの発育と 1日の過ごし方の変化

生後まもない赤ちゃんは、ほぼ1日中眠っていて、起きているときは授乳やおむつ替えなどのお世話を中心です。生後3か月ごろになると、活動時間が長くなり、周囲の物をよく見て、音にも反応

します。体が強くなった分、泣き声の大きさや泣いている時間も長くなり、夜泣きが大変だと感じることが増えます。睡眠については個人差が大きく、予定通りにならないことも多いです。

先輩パパの

「成長」体験

- 夜は抱っこしないと泣くので交代制。ママとの絆が強くなった。
- 日々の家事と育児を通じて、パパの心構えができたと思う。
- 夜泣きをしずめようと独自のパパ子守歌をたくさん作った。

HOW TO

手際の良さがキラリと光る！ おむつ替えの達人へ

おむつ替えは、初めての育児への登竜門！ おむつの種類は「紙おむつ」と「布おむつ」の2種類があります。どちらにするかは、赤ちゃんの肌との相性や、夫婦の方針を考えて選びましょう。

CLICK

動画でパッチリ！

「おむつ替え編」



紙 おむつ

布おむつより漏れる心配が少なく、吸水性も高いので赤ちゃんの不快感が減る分、取り替えがおろそかになりがち。かぶれが起きないようにこまめに取り替えましょう。

1 新しいおむつを敷く

テープがついている方を下にして、新しいおむつを赤ちゃんのおしりの下に敷きます。



2 おしりを拭く

細菌が尿道に入らないように拭きます。女の子は、前から後ろに向かって拭きましょう。



3 汚れたおむつを外す

おしりを持ち上げるときに、足首を持って引っ張らないように注意しましょう。



4 新しいおむつをあててテープでとめる

おへそが隠れないようにおむつをあて、指2本が入る余裕を持ってテープをとめましょう。



布 おむつ

紙おむつより吸水性が低いいため、おしっこやうんちをしたときの不快感が高いですが、その分「おむつはずれ」が早い傾向にあると言われています。

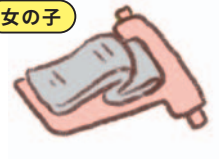
1 布をたたんでおむつカバーにのせる

男の子は前側が、女の子は後ろ側が厚めになるように布を重ねて折ります。

男の子



女の子



2 おしりを拭いて汚れたおむつを外す

紙おむつと同様に、女の子は前から後ろに向かって拭きましょう。

3 おむつをあてる

足首を持って引っ張らないようにして、両足が自由になるようにあてます。

4 おむつカバーをあてる

おへその下でおむつを折り、指2本が入る余裕を持ってカバーをあてましょう。

先輩パパの

「自負」体験

- あえておしり拭きは3枚と限定し、自分なりのワザを磨くのが楽しかった。
- 子供が泣かなくても交換タイミングがわかるようになった自分を褒めたい。



おむつ替えのポイント

ポイント1 うんちやおしっこは健康のパロメーター。ふだんの色やにおいを知っておいて、異変を察知できるようにしましょう。

ポイント2 おしりの汚れが落ちないときは、洗面器にお湯を張っておしりだけつけて洗いましょう。最後はタオルでやさしく拭いてしっかりおしりを乾燥させましょう。

HOW TO

ぞくぞく飲む姿がかわいい! パパのミルクタイム

乳児の栄養は母乳が基本ですが、パパが粉ミルクを飲ませられるようになると、パパが赤ちゃんを1人でみる場面などでママも安心して任せられます。懸命にミルクを飲む赤ちゃんの愛らしさは格別ですよ。

CLICK

動画でバッチリ!

「粉ミルク編」



手 も 道具 も 清潔に

新生児は菌への抵抗力が強くありません。衛生環境に気を使いましょう。

- ミルクを作る前にはしっかりと手洗い
- 清潔な道具を使うように気をつける
- 雑菌が増えるのでミルクの作りおきはしない

1 ミルクを作る

清潔なほ乳びんに、規定量の粉ミルクを入れ、一度煮沸したお湯でミルクを溶かします。お湯をでき上がりの量まで足し、泡の下面が目盛に合うようにします。



2 温度をチェック

1のミルクを冷まします。腕に1滴たらしてみても、少し温かく感じる人肌くらいの温度が適温です。



3 ミルクをあげる

腕で首を支えて抱っこし、ほ乳びんの乳首の根元まで口に含ませます。少しずつ飲ませましょう。



4 ゲップを促す

ミルクを飲んだら縦抱っこで背中をトントン。ミルクと一緒に飲み込んだ空気をげっぶさせ、おう吐を防ぎます。



5 片づけと消毒

使ったほ乳びんなどは、できるだけすぐにブラシでキレイに洗います。煮沸による消毒もあわせて行いましょう。

鍋を使った煮沸のほかに、専用の消毒器や電子レンジで消毒できるケースなども市販されています。



できるだけ2人で協力しよう

粉ミルクの準備には手間がかかります。その間、赤ちゃんがおとなしく待っているとは限りません。赤ちゃんをあやす担当、ミルクを作る担当と、できるだけ2人で協力しながらミルクをあげましょう。

乳児用液体ミルクも知っておこう

乳児用液体ミルクは国内では2019年に製造・販売が開始されました。乳児の栄養は母乳が基本ですが、乳児用液体ミルクは手間が少なく便利です。準備と片づけの時間が取れないときや外出時などの選択肢に加えましょう。

リラックスお風呂タイム

生まれたばかりの赤ちゃんは、菌への抵抗力が強くないのでベビーバスで沐浴させます。最初は少し緊張しますが、慣れると赤ちゃんも穏やかでパパもリラックスできる時間になりますよ。

CLICK

動画でパッチリ!

「お風呂タイム編」

入浴前に
準備を確認!

ぬれた赤ちゃんを抱えて探し物をしないよう、準備は入念に。

- ベビーバス ●洗面器 ●湯温計 ●沐浴布
- ガーゼハンカチ ●バスタオル ●石けん
- ベビー用保湿剤 ●おむつと着替え ●ベビー綿棒

1 お湯を用意する

ベビーバスに38~40℃のお湯を入れます。

2 顔を拭く

ぬらしたガーゼで目ヤニなどが
出ていたら、キレイにしてから
顔全体を拭きます。



3 お湯に入れる (先に頭を洗ってもOK)

パパの肘を入れて湯加減を確かめたら、お湯に入れます。

4 頭を洗う

手で石けんを泡立て、頭全体を
やさしく洗いましょう。目に石
けんが入らないよう注意します。



5 体を洗う

全身を洗います。首や脇など、汚れがたまりやすいくびれ
部分は丁寧に。手に汚れを握っていることもあるので、手
のひらもやさしく洗いましょう。背中やおしりも忘れずに。



6 水気を拭きとる

赤ちゃんが疲れないように手早
くお風呂を終えたら、バスタオ
ルに赤ちゃんをのせ、体をくる
むようにして水気を拭きます。



7 服を着せる

赤ちゃん用の保湿剤などを塗っ
て、肌を保護し、新しいおむつ
をつけたら、着替えさせます。



8 耳、鼻、爪などのお手入れ

ベビー綿棒で耳、鼻の水分をとります。奥まで入れずに手
前でOK。赤ちゃんが欲しがれば、母乳やミルクをあげます。

先輩パパの

「幸せ」体験

- 息子はお風呂好きのようで、いつもキャッキヤ笑ってくれた。
- 赤ちゃんのすべすべの肌にさわると心が癒やされた。



大人と一緒にお風呂に入るのは?

1か月健診などで医師から問題ないとされれば、パパと一緒に大人のお風呂に入ることもできます。着替えや準備でママとの連携プレーも有効ですが、パパ1人でもお風呂に入ることができるとママは大助かり。赤ちゃんが溺れたり転倒しないよう、十分に注意が必要なので、保健所や保健センターに相談してみましょう。

HOW TO

ワザを磨くチャンスはたくさん!

寝かしつけ上手になろう

「赤ちゃんは寝るのが仕事」と言えるくらい、睡眠は成長にとっても大切。赤ちゃんが健やかに眠れるように、抱っここの仕方や寝かせ方を覚えておきましょう。

CLICK

動画でパッチリ!

「寝かしつけ編」



抱っこの仕方

※赤ちゃんによって好きな抱かれ方が違います。

1 首がすわるまで〈横抱き〉

生後3か月くらいまで

片手で首から後頭部にかけてを支え、もう一方の手を股の間から入れておしりを支え、赤ちゃんを持ち上げます。赤ちゃんの頭と首が肘の内側あたりにくるようにして首を安定させ、自分の体にピタッと抱き寄せます。



2 首がすわったら〈縦抱き〉

おしりを持ち上げて、体が向かい合うように抱き上げます。首を支え、反対の腕におしりを乗せます。赤ちゃんの足を開いてM字型にすると体が密着して安定した形に。



3 あせらずゆっくりと

タイミングによっては赤ちゃんが嫌がることも。「うまくいかない」と諦めてしまうのではなく、何度でもトライして赤ちゃんも、パパ自身も安心して抱っこできるようにしましょう。



なかなか寝ないときは

寝かしつけは思い通りにいかないこともしばしば。赤ちゃんが何度もぐずったり、泣き出したり。その原因はさまざまです。



赤ちゃんが泣きやまない原因の例

- おなかが空いている
- お昼寝をしすぎた
- おむつが汚れている
- 興奮している
- 不安を感じている
- 暑い、寒い
- 体調が悪い
- 寂しい

あせらずに対応しよう

特に理由もなく大泣きすることもあります。そんなときは、まずは2、3回深呼吸。自分に余裕がなくなっていると感じたら「とにかく泣きたいんだな」くらいに受け止め、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、自分の気分転換をするようにしましょう。

※もし、赤ちゃんがいつもと様子が違うと感じたときは、医師の診察を受けましょう。

ゆさぶらないで!

赤ちゃんがぐずったり、泣きやまないからといって、赤ちゃんを前後に激しくゆさぶると、軽度外傷性脳損傷 (MTBI) 等を引き起こすことがあります。6か月未満の赤ちゃんでは特に気をつけましょう。「たかいたかい」は、首が完全にすわった生後7か月以降にしましょう。



睡眠不足が続くときは

夜泣きの対処はパパとママが睡眠不足になりやすく、身体的にも精神的にも負担がかかります。家族に支援をお願いしてみたり、本書のCHAPTER4で紹介している子育て支援制度の活用も検討してみましょう。パパとママが楽しく健康であることを大切にしてください。



兄や姉がいるときに

年の近い兄姉に、寝かしつけに協力してもらう手も。赤ちゃんが眠った後で、上の子と特別な時間を過ごすなどして工夫しましょう。

HOW
TO

喜んで食べてくれるとうれしい! 目指せ離乳食マスター

離乳食の始まりは、赤ちゃんの成長を感じさせる出来事です。離乳食作りを通じて、自分が作った料理をわが子が元気に食べる喜びを味わいましょう。

CLICK

動画でバッチリ!

「離乳食編」



作ってみよう! パパレシピ



離乳食作りのポイント!

- 手洗いをしっかり! 調理器具や食器は清潔に
- 味付けは2回食からで、うす味に。
塩分は大人の4分の1程度に
- 赤ちゃんが嫌がったら無理に食べさせない
- 離乳食の後にも授乳しましょう
- 離乳は、あせらずにゆっくり進めましょう
(保健所・保健センターの栄養士に相談できます)

5-6 か月ごろ | 1日1回食 |

米かゆ



① ご飯と水を鍋に入れる

炊いたご飯とご飯の10倍の水を鍋に入れる

② 火にかける

①の鍋を火にかけ、沸騰したらふたをずらし弱火で約20分煮る

③ ご飯をつぶす

火を止め5分ほど蒸らしたら、すりつぶしたり裏ごしして、おかゆをなめらかにして完成

7-8 か月ごろ | 1日2回食 |

ツナのトマト煮



① トマトを切る

大きじ1程度の水煮缶のトマト(種は取り除く)をみじん切りにする

② ツナをほぐす

水煮缶のツナ小さじ2を、フォークなどで細かくほぐす

③ スープで煮る

①と②をベビーフードのスープ(カップ4分の1)で煮て完成

9-11 か月ごろ | 1日3回食 |

中華丼



① ご飯を煮る

お茶碗2分の1の分量のご飯に、かぶるくらいの水を入れてやわらかく煮る

② 野菜をカット

人参、ねぎ、ほうれん草を細かく切る

③ 具を炒める

②と豚ひき肉20gをごま油少々で炒め、かぶるくらいの水を入れてやわらかく煮る

④ 味付け

しょうゆを少し加え、片栗粉でとろみをつけ、器に盛った①にかけて完成

レシピの参考文献:東京都「父親ハンドブック」(2016年版)

先輩パパの

「喜び」体験

- 自分が作った離乳食を、アーンと大きな口を開けて待つ姿がいとおしい!
- ママも子供も、家族と一緒に食事できる時間がうれしい。



ちょっとした工夫でお手軽に作ろう

大人用の食事を作りながら、塩や調味料で味付けをする前に子供の分を取り分けて、水を加えてやわらかく煮るといった工夫で離乳食にすることもできます。また、冷凍した作り置きを使ったり、市販のベビーフードも利用したりすることで、手間や負担を減らすことができます。

大丈夫かな…? と困ったときは

まずは落ち着いて、赤ちゃんの症状を確認しよう。



赤ちゃんの様子が「いつもと違う」「具合が悪そう」と感じると、あせってしまいがち。まずは落ち着いて、緊急性が高いかを確認し、判断に迷ったときには問い合わせましょう。

こんな場合はすぐ病院へ!

可能であれば赤ちゃんの様子を動画撮影しておく、より正確に症状を医師に伝えることができます。

1 高熱が出てぐったりしている

2 急に激しく泣き出し、
何をしても泣きやまない

3 下痢をしてぐったりしている、
下痢とおう吐が続く

4 せきこみが続く、呼吸のたびに
ゼーゼーして肩で息をする

5 ぐったりして起きない、顔色が悪い

? 病院に連れていくべき?
迷ったときは…

CLICK 東京都こども医療ガイド

● 子供の健康相談室 (小児救急相談)

8000 (携帯電話・プッシュ回線の固定電話)

または 03-5285-8898

受付時間 / 月～金: 午後6時から翌朝8時まで

土・日・祝日・年末年始: 午前8時から翌朝8時まで

※ 平日の昼間は各自治体の保健所や保健センターへお問い合わせください。

● 救急安心センター事業

7119 (24時間年中無休)

夜間や休日の診療は?

通常の医療機関が開いていない時間の場合は、近隣の区市町村のホームページを確認してください。各区市町村のホームページで、夜間・休日の診療案内等を紹介しています。

SIDSから赤ちゃんを守ろう

SIDS (シズ: Sudden Infant Death Syndrome: 乳幼児突然死症候群) とは、何の予兆や病気歴もないまま睡眠中の乳幼児が原因不明で亡くなることです。窒息などの事故とは異なります。

CLICK こども家庭庁「SIDSについて」

統計上、SIDSの発症率が低くなるとされる3点は次の通りです

① 1歳まで、あおむけで寝かせる

② できるだけ母乳で育てる

③ たばこをやめる



ENJOY!

おうちで遊ぼう!

遊びは赤ちゃんの健やかな発達にも大切。
一緒に楽しみましょう。

1-3か月ごろ

少しずつ感情が現れてくる時期。
パパもゆったりとした気分で、やさしく笑顔で接しましょう。

話しかける

赤ちゃんとも目を合わせながら、やさしい声でゆっくりと話しかけてみましょう。



見る・握る遊び

赤ちゃんにおもちゃを見せると目で追うようになります。3か月くらいになるとおもちゃを握るようになる子もいます。



4-6か月ごろ

首がすわり始め、腕や足を使って動けるようになる時期。喜怒哀楽もはっきりしてきます。

はらばい遊び

うつぶせにして、パパのおなかと赤ちゃんのおなかをくっつけて触れあいます。



おふるバシャバシャ

赤ちゃんとお湯につかり水面をたたいて、音と水の感触を楽しみます。



7か月ごろから

両親の顔を認識することができるようになる頃。パパとの楽しい遊びでさらに親密に!

ひこうきブンブン

赤ちゃんをパパのすねの上に乗せて、支えながらゆずります。



たかいたかい

急加速は危険です。目を合わせて、ゆっくりと上げ下げします。



⚠️ おうちの中の注意点

赤ちゃんは何でも手に取り、口に入れようとするので、このほかにも、危険になりそうなものは取り除いておきましょう。

▶ リビング

薬、コインなど、赤ちゃんの口に入りやすい物は手の届かないところにしまふ。引っ張ることがあるので、テーブルクロスやランチョンマットは外す。

▶ お風呂場

浴槽の水は必ず抜いて、ためない。赤ちゃんが入らないようにドアはいつも閉めておく。

▶ 窓ぎわ、ベッド、階段

ベッドやソファなど、赤ちゃんが上れる物を窓ぎわに置かないように注意。ベランダの柵側にも踏み台になる物を置かない。

▶ 台所

包丁など刃物はきちんとしまい、ポットや熱い料理が入った鍋等は手の届かないところに置く。

▶ 洗面所

洗濯機のふたは必ず閉め、洗濯時にはチャイルドロックをかける。カミソリや化粧品、洗剤などは手が届かないところにしまふ。

CLICK 見つけて防ごう!

乳幼児期の事故防止学習ソフト



ENJOY!

おそとで遊ぼう!

1か月健診後、問題がなければ
少しずつ外遊びを楽しみましょう。



持っていこう!

おむつ

おしり拭き

着替え

タオル

ごみ用のビニール袋

ミルクやほ乳びん

などは必須アイテム。赤ちゃんとの楽しい思い出を増やしましょう!



あると便利!?

日焼け止め、虫除け、ひざかけ、お気に入りの絵本やおもちゃなど。季節・天候、よく行く場所に応じて、必要な物をカスタマイズしましょう。



パパなりの遊び方で

散歩しながら自然に触れたり、赤ちゃんと一緒に楽しめる遊びを発見したりして、パパ自身もお出かけを楽しみましょう! 家の周りに詳しくなるなど、地域をよく知るいい機会にも。パパ友と出かけるのもオススメ。



ベビーカーを使うときは

ベビーカーで移動するときはあせらず、時間に余裕を持って行動を。エスカレーターは危険なのでエレベーターを使いましょう。赤ちゃんが寂しくならないよう、小まめに声をかけてあげるとGood!



車でお出かけするときは

チャイルドシートを使ってシートベルトでしっかり固定します。短時間でも絶対に車内に1人で残さないように!

自転車を使うときは

幼児用座席を使います。自転車を止めて離れる際は幼児を残さないように。自転車保険の加入も確認しておきましょう。

赤ちゃん・ふらっと

おむつ替えができたり、ゆっくりミルクをあげられるスペースが「赤ちゃん・ふらっと」。都内の公共施設や商業施設を中心に設置されています。マークを覚えておきましょう。



先輩パパの

「地域」体験

- 外で遊ぶうちに、近所でよく出会う人の名前と顔を覚えた。
- 改めて近所の道やお店を知って、地域への関心が高まった。
- ふと、「ここが娘の故郷なんだ」と気づき、愛着が湧いてきた。