

楽しいがいっぱい!

ふくおかパパノートブック



パパのための子育て相談ダイヤル ☎092-406-5118

(月)18:00~21:00

SOS電話相談 (月)~(土)9:00~17:30 電話番号同じ



産科



小児科



健康・安全



その他

※記入しておきましょう

ふくおかパパノートブック

発行:2026年2月 福岡県

監修・協力

福岡県保育協会保育士会

福岡県産婦人科医会 平川 俊夫 先生(顧問)

福岡県小児科医会 三宅 巧 先生(北九州地区小児科医会 相談役)



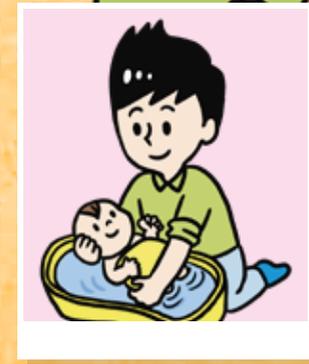
▲
デジタル版は
コチラ

楽しいがいっぱい!



▲
デジタル版は
コチラ

ふくおか パパノートブック



福岡県

Fukuoka Prefecture

家族の笑顔を作るパパを応援！

目次

プロローグ

- P02 これからパパになるあなたへ
- P03 先輩パパからのエール！

I パパのための基礎知識

- P05 ①妊娠・出産・育児全体カレンダー
- P07 ②お金の話
- P08 ③妊娠の届出・出産後の手続き
- P09 ④女性が出産すること
- P10 ⑤こどもは親との関わりや遊びが大事
- P11 ⑥男性の育児支援制度を利用しよう
- P12 ⑦「とるだけ育休」
振り返りチェックリスト10

II 共家事編

- P13 ①家事・育児の実態レポート
- P15 ②今のうちに家事力アップ！
- P17 ③料理の基本を覚えよう！

III 妊娠期間編

- P19 ①妊娠期〈初期〉
- P20 ②妊娠期〈中期〉
- P22 ③妊娠期〈後期〉
- P23 ④当日を迎える前の準備
- P24 ⑤いよいよ出産
- P25 ⑥産後の生活リズム
- P26 ⑦産前・産後に気をつけたいこと

IV 共育児編

- P27 ①ようこそ赤ちゃん！パパの育児実践術
- P31 ②危ない！赤ちゃんの危険箇所をチェック
- P33 ③パパの共育カレンダー 0か月～1か月
- P35 ④パパの共育カレンダー 2か月～5か月
- P37 ⑤パパの共育カレンダー 6か月～11か月
- P39 ⑥パパの共育カレンダー 1歳～6歳
- P41 ⑦こどもの成長のヒミツ
- P42 ⑧パパの子育てQ&A
- P43 福岡県の子育て支援
- P44 福岡県の子育て相談窓口・子育て関連情報
- P47 記録 家事・育児シェアにチャレンジ
両親学級・父親学級に行こう！
Memories of My baby



「これからパパになるあなたへ」 我が家流 共家事・共育児でハッピーに

こどもが生まれることは、家族にとって大きな喜びと変化の始まりです。

ママの体や心が大きく変えるように、パパの心にも新しい責任と期待が芽生えます。

でも、最初から完璧なパパである必要はありません。

あからないこと、戸惑うこと、うまくできない日も、一緒に笑って、学んで、少しずつ「我が家流」を見つけていけば大丈夫です。

家事や育児を“シェア”するだけでなく、“共に楽しむ”こと、それが家族をつなぎ、こどもにとって最高の安心になります。

この「ふくおかパパノートブック」はパパのための
家事・育児の“伴走”ガイドです！
あなたの新しい毎日を支える心強い相棒でありますように。

先輩パパからのエール!

先輩パパたちが、出産や育児を通じて感じたこと、気づいたこと、どの声も、家族と向き合ってきた“リアルな声”です。

出産

はじめてあが子に会った瞬間



泣き声を聞いて涙が出た

こんなに愛おしい存在があるのかと驚いた

やっと会えたという喜びで胸がいっぱいになった

小さな手足を見て、守るべき存在ができた実感した

夫婦

ママとの関わりが変わった

感謝の言葉を毎日伝えるようにしている

ケンカよりも対話を心がけた

ママの体調や気持ちを聞く時間を大事にした

一緒に育児書や動画を見て情報を共有した



育児

生活の中心が「子ども」になる



寝かしつけの歌を毎日歌った

離乳食づくりに挑戦して、食べてくれたときの笑顔がうれしかった

夜中の授乳やおむつ替えをできるだけやった

休日は必ず子どもと外に遊びに行くようにした

お風呂担当を続けて、親子の大事な時間になった



自分

父親として変わったこと

育児はチーム戦、周りを頼ってOKだと気づいた

忍耐強くなった
小さなことで怒らなくなった

生活の中心が子どもになり、仕事の切り替えがうまくなった

人の気持ちを想像する力がついた

完璧じゃなくていい、笑顔でいれば大丈夫

1. パパのための基礎知識

1 妊娠・出産・育児全体カレンダー

赤ちゃんが“生きること”を手助けしましょう。

※赤ちゃんの成長は目安です。発達の進み方には個人差があります。



妊娠初期 (2~4か月)	妊娠中期 (5~7か月)	妊娠後期 (8~10か月)	誕生	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳
命のはじまり まだお腹は目立たないが、 心拍確認	胎動がはつきり ママのお腹がふくらむ	胎児が成長し、 動きがゆるやかに	おなかから 外的世界へ	手足バタバタ	あやすと笑顔に！ 目がよく見えてくる	首を持ち上げる	声を出して笑う 「楽しい」を感じる頃	物をつかむ 足をつかむ 首がすわる	くるりと寝返り	ひとりでおすわり	下の歯が生える ハイハイで大冒険	発音が増え、 おしゃべりが楽しくなる	つかまり立ち	伝い歩きであとを追う	初めての立ちを見た！	運動機能が発達 イヤイヤ期	会話が上手に	しっかりと 会話ができる
成長のようす	光や音に反応することも	「アウー」「クー」おしゃべり	パパママの声がよくわかる	寝返りできた！！	初めての立ちを見た！	おめでとう！												

パパにできること

家事や食事の準備を担い、健診に同行しよう。

出産費用・育休の確認、ベビー用品の準備。

入院準備、出産立ち会いの確認、緊急時連絡体制を共有しておこう。

ママの体と心の回復期。授乳や夜間の赤ちゃんのケアを支え、家事を担おう。抱っこで赤ちゃんに触れ合おう。

赤ちゃんの首と体を支えてゆっくり丁寧に

赤ちゃんに声をかけよう。沐浴やおむつ替えをしよう。

首がすわり動きが増える時期。家の中の安全をチェックしよう。

離乳食を作ってみよう。一緒に食べる時間を大切に。おすわりを支えながら見守ろう。

ハイハイで動き回る時期。危険ポイントを再チェック。言葉かけをしながら、やりとりを楽しもう。

赤ちゃんがつかまり立ちや伝い歩きをする時は、手を伸ばして歩く体を支えてあげよう。「いないいないばあ」をして遊ぼう。

1歳の誕生日は家族の節目。これまでの成長を家族と一緒に振り返り、次のステップ(保育園準備など)へ。

イヤイヤ期の関わり方を大切に。トイレ練習や園選び。生活リズムを整え遊びや運動と一緒に楽しもう。

※予防接種のスケジュール等はお住まいの自治体ホームページで確認してください。

※離乳食は赤ちゃんの食べる力に合わせて進めます。

※保育所入園申込時期等は早めに市区町村情報を確認してください。

4 女性が出産するという事

— 命を育てる体の変化を、パパにも知ってほしい —

妊娠と出産は、女性の体が“命を育てるために全力で働く期間”。
見た目ではわかりにくい変化が多く、パパが知っているとうママも安心！



妊娠中の体と心の変化とパパにできること

つわり・気分の変化

妊娠初期(妊娠5~16週ごろ)は、ホルモンの変化により、吐き気や眠気、気分の変化が起こりやすくなります。

お腹の張り

子宮が大きくなることでお腹が張ることがあります。無理をせず、安静にすることが大切です。強い張りや妊娠37週未満の張りは、医療機関に相談しましょう。



歯や視力の変化

ホルモンの影響で歯ぐきが腫れたり、視界がかすむことがあります。

頻尿・むくみ

子宮が膀胱を圧迫することで頻尿になり、血流が滞ることでむくみが出やすくなります。夜中に何度もトイレに起きることも。

腰・背中痛み

お腹の重みで姿勢が反り返りやすくなり、腰や背中筋肉に負担がかかります。立ち仕事や長時間の家事がつかくなるため、休憩やマッサージのサポートを。

パパにできるサポート

- 家事や買い物、重いものを持つなどできることから行う
- 匂いや食事、休める環境に気を配る
- 健診や両親学級(パパママ教室)と一緒にいき、ママの話を聞く

やってみて!

おうちで、リュックに2Lペットボトル3本(約6kg)を入れ、お腹の前に抱え、その姿勢で靴下を履いてみると、妊婦時の動作の大変さを実感できます。

こんなに重いんだ
立っているのも大変だと
実感したよ!

パパへのメッセージ

妊娠・出産は、ママだけでなくパパも関わる「チームの時間」。
そばにいて気づくこと、手を貸すこと、自分のことは自分でやること、何よりのサポートです。共感のひとつひとつや、ママの体を理解することは、家族を守る第一歩です。

イラストは妊婦体験ジャケット



5 こどもは親との関わりや遊びが大事

— 心を育てるのは、毎日のふれあい —

こどもは遊びやふれあいを通して、言葉・感情・社会性を育てていきます。
どんな高価なおもちゃよりも、パパやママの声・笑顔・ぬくもりがこどもにとっての“学び”です。

絵本の読み聞かせ

読み手の声のリズムや表情の変化が、赤ちゃんの安心と知的発達を支えます。
言葉がわからなくても、その心地良さを感じています。



赤ちゃんにスマホやゲームはほらない

赤ちゃんの脳は、1秒間に100万回以上の神経のつながりをつくりながら成長しています。乳児期は、一方的で強い刺激が多いスマホや動画より、人の声や表情のあるやりとりが、脳の発達に大切です。



スキンシップをとる

抱っこ、なでる、手をつなぐなどのスキンシップは、心を安定させるホルモン(オキシトシン)を分泌させます。パパの抱っこでもこの働きが確認されています。



遊びは学び

こどもは、遊びや外遊びを通して「生きる力」(考える力・がんばる力・感情をコントロールする力・相手を思いやり尊重し合う力)が伸びることが知られています。遊びは、何をするかよりも「誰と遊ぶか」が大切。



こどもと笑う時間をつくる

笑いは、親子の緊張をほぐし、記憶にも残る最高のコミュニケーション。
1日何度でもいいので、スマホを置いて「一緒に笑う」時間を。



夫婦のコミュニケーション

パパがママに優しく接する姿やママの笑顔は、こどもの安心感や“愛情のモデル”になります。こどもは「ママに優しいパパが好き」になるのです。



パパへのメッセージ

こどもの育ちに大切な「愛着」は、母親だけで育まれるものではありません。

こどもが不安なとき、そばにいるおとなが気持ちを受け止めることで、こどもは「大丈夫」と感じられるようになります。
かつての「3歳までは母親が育てるべき」という考え方には根拠はなく、父親の毎日の関わりも、こどもの安心と成長を支えています。
こどもは、完璧な親よりも、自分を見てくれる親を求めています。



6 男性の育児支援制度を利用しよう

— パパの“育児時間”を制度でつくる —

出産を機に、パパが「家族の時間」をつくるための制度を知り、働き方を見直しましょう。パパが育児休業を取得した場合、「育児休業給付金」「出生時育児休業給付金」の支給対象となります。

制度 「出生時育児休業(産後パパ育休)」

子の出生後8週間以内に、父親が最長4週間(28日)を限度として、2回まで分割取得可能です。

「育児休業」

子どもが1歳になるまで(条件により1歳6か月・2歳まで延長可)取得できる休業制度。男女どちらでも対象。

● 育休は期限厳守・給付確認・職場調整を忘れないようにしましょう。

働き方のポイント

時短勤務・残業免除・子の看護等休暇など、子育てと両立できる制度があります。

「パパ・ママ育休プラス」

両親がともに育児休業を取得することで、育休の対象期間を「子が1歳になるまで」から「子が1歳2か月になるまで」延長できる特例制度。

POINT 制度を活用するためのポイント

勤務先にどう伝える？

- 人事・総務に相談し、制度説明を受ける
- 「出産予定」と「育休取得の意向」を伝える
- 育休中～復職後の希望する働き方(テレワーク・時短勤務など)を伝える

自分の働き方を見直してみましょう

- 仕事の優先順位を見直す
- 同僚や上司、部下に頼る
- 1日の時間(仕事・育児・休息)を書き出し見える化する
- パパ同士の交流や先輩パパの話を聞き、働き方のヒントを集める
- 予定どおりにいかない日もある、柔軟に“切り替え”て心に余裕をもつ

▶▶▶ パパへのメッセージ

制度を使うことは「家族の安心」を守る第一歩。赤ちゃん期は一度きり。悔いのないように。



働き方を変えよう!



7 「とるだけ育休」振り返りチェックリスト10

※これはできないことを責めるものではありません。

せっかく育休を取っても、家事・育児に取り組まなければ“とるだけ育休”に。まずは自分をチェックして、家族のチーム力を高めましょう!

✓ チェック項目(例) 深く考えずに当てはまる項目にチェックしてください。

No	チェック項目	✓	No	チェック項目	✓
1	家事や育児は「手伝う」ものだと思っている	✓	6	自分が主体で行う家事を明確にしていない	✓
2	育休中の1日の予定を特に決めていない	✓	7	夜泣き対応を毎回ママに任せている	✓
3	赤ちゃんのお世話よりスマホを見る時間が長い	✓	8	育休中に自分の趣味時間を多く取っている	✓
4	ママの気持ちを聞くより、自分のことを優先しがち	✓	9	ママの外出を気軽に送り出せない	✓
5	おむつ替えや沐浴を「苦手だから」と避けている	✓	10	育休が終われば「元の生活に戻る」と思っている	✓

判定結果

チェック数	結果コメント
✓ 0個	理想のチーム育児ができています。
✓ 1~3個	理想のチーム育児まで、あと一歩。
✓ 4~6個	行動を見直し、少しずつママの視点で考えてみましょう。
✓ 7個以上	“とるだけ育休”の可能性。家事・育児に取り組みましょう。

✓の数を合計してみましょう!

💡 とるだけ育休にならない解決策

育休を“取るだけ”で終わらず、“一緒に育つ時間”に変えるためのヒントを紹介します。

場面	パパの行動例
家事	1日1回は自分が主体で行う(洗濯・料理・掃除など)
育児	“自分の仕事”として赤ちゃんの世話をする
コミュニケーション	「今日どうだった?」など、ママの話をしっかり毎日聞く
スケジュール	育休中の1日見える化し、家族で共有する
サポート活用	実家・地域・産後ケア・ファミサポ・宅配サービスなど外部資源を活用
心のケア	自分の疲れも素直に話し、相談する(P43をチェック!)

📢 完璧でなくていい。小さな一歩を積み重ねるパパが頼もしい!

1 家事・育児の実態レポート

～データで読み解く、夫婦のホンネとすれ違い?！～

家事・育児のリアルには、夫婦の“見えない温度差”が潜んでいます。そのギャップをデータから読み解きます。

N:パパ52 ママ:364
合計:416

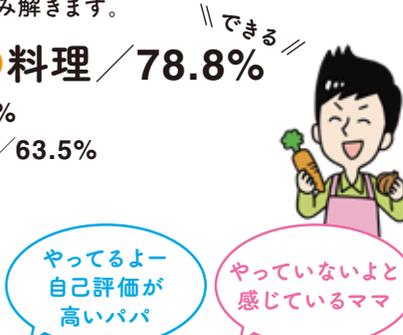
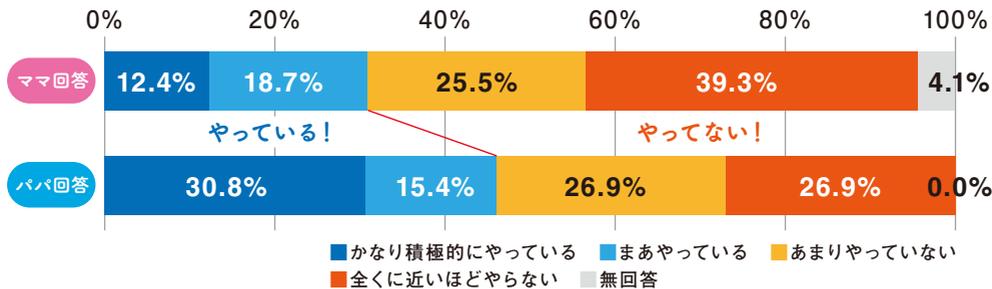
パパは家事(料理)を一人でできる? ●料理 / 78.8%

- 弁当作り / 55.8%
- 離乳食づくり / 28.8%
- 食器洗い・収納 / 92.3%
- 献立を考える / 63.5%

パパは実際に料理をやっていますか?

「できる」と答えるパパは多いのに、
「実際にやっている」パパはぐっと減る結果に。

●夫は「料理」をどの程度やりますか?



パートナーにやってほしいこと

- パパがママに
- 1位 料理 36.5%
 - 2位 こどもの身の回りの世話 19.2%
 - 3位 こどもの健康管理(病院・健診・予防接種への付き添い) 17.3%
- ママがパパに
- 1位 こどもと遊ぶ・こどもの習い事や宿題をみる 39.3%
 - 2位 こどもの身の回りの世話 37.9%
 - 3位 掃除・片づけ(リビング・台所・風呂・トイレなど) 37.4%

ママが辛かったパパの言葉

- 「妊娠は病気じゃない」
- 「手伝おうか」
- 「育休楽でしょ?」

「ありがとう」と「ごめんね」は、関係を整える小さなスイッチ。嬉しい言葉は承認と共感、つらい言葉は無理解と固定観念。気持ちのズレは「言葉の前提の違い」にこそ潜んでいます。



パートナーの家事・育児への関わり方についての満足度

■ とても満足している	50.0%	13.2%
■ どちらかといえば満足している	38.5%	39.6%
■ どちらかといえば不満がある	9.6%	29.9%
■ とても不満がある	1.9%	13.5%

「パパの満足度は高くママの不満は大きい!」

家事・育児の不満はコレ! ママ

- パパ 特に不満はない 48.1%
- 1位 自分が言わないとしてくれない 36.0%
 - 2位 「自分ごと」として考えていない 33.5%
 - 3位 相手がやってくれるのが当たり前だと思っている 30.8%
- やっても文句や口出しをされる 17.3%
- やっているつもりだけど認めてくれない 15.4%

「指示待ちパパにはならないでね!」



日常の「小さな気づきの差」こそが、夫婦の温度差を生む原因でした。

心のもやもや ママ

- パパ 育児の仕方があっているか不安 30.8%
- 1位 こどもの成長に対する不安 29.4%
 - 2位 話し合っても思いが通じない 26.9%
 - 3位 育児の仕方があっているか不安 26.1%
- ママのイライラの原因がわからない 28.8%
- もやもやすることはない 26.9%

「2位以下を比べると、パパとママで悩みの方向が大きく異なります。」

解決策は? ママ

- パパ 感謝の気持ちを日常的に伝える 44.2%
- 1位 感謝の気持ちを日常的に伝える 31.0%
 - 2位 解決策はない。あきらめている 26.6%
 - 3位 専門家や第三者に相談する 20.6%
 - 4位 お互いの気持ちや状況を話す時間を週1回つくる 19.8%
- 相手が頑張っていることを言葉で伝えるようにする 38.5%
- お互いの気持ちや状況を話す時間を週1回つくる 30.8%
- 自分が子育てや家事の知識を得て、今以上できるようになる 25.0%

「いつもありがとう!」
「ゆっくり休んで!」
「こどもたち見とくからひとりの時間を満喫して!」

「パパ自身も”できるようになりたい”という思いを持っているのがわかります。」

パパの一步は、家族みんなの笑顔につながります。気づく・聞く・動く。その小さな3つで、家庭の空気は驚くほど変わります。

2 今のうちに家事力アップ!



家事は“慣れ”が8割。
 まずは小さなコツを押さえるだけでぐっとラクに。
 赤ちゃんが生まれる前に、パパの家事力を底上げしましょう!

何がどこにあるかを把握

- 書類の場所 (保険証・母子健康手帳)
- 日用品のストック (ティッシュ・洗剤・ゴミ袋など)
- 医療・ケア用品 (薬・体温計・救急セットなど)
- 掃除用品

👉 家の全体像をつかむことからスタート!

生活ルールを押さえる

- ゴミ出しの曜日と時間 (分別の仕方も)
- 回覧板・郵便物
- 町内会や自治会のルール
- 洗濯・掃除・買い物のちょっとした決まりごと
- かかりつけ医を確認しておく

👉 “暮らしのリズム”を知ることが大事!

買い物・ストック管理のコツ

- 定期的に買うものはメモ化
- 冷蔵庫は“見える化”が命
- 生活用品の買い替え意識
- 福岡県「子育て応援の店」を利用しよう

特典があるよ!



P43をチェック!

洗濯・洗濯物干し・たたむのコツ

- 洗剤の量・入れる場所を覚える
- 洗濯ネットに“入れる基準”を決めておく
- お風呂の残り湯を活用して節約
- 干すときはパンパンと広げて干す (特にタオルは必須)
- カンタンなたたみ方を動画でマスター
- アイロンがけが難しいときは襟・袖・前ボタンの3か所だけ押さえる
- アイロン台がないときはタオルを重ねて代用



掃除・片づけのコツ

- トイレは汚した人がその場で掃除する
- 物や書類は“戻す場所”を決める
- 使ったらもとの所に片づける習慣を
- 掃除・片づけは1日5分だけでもOK (“あとで”より“いま少し”)
- 使い捨て掃除シートは強い味方
- しっかり掃除する日をあらかじめ決める
- 「いつ人が来てもいい部屋の状態」を意識する



料理にトライ ～料理は難しい技術より「慣れ」「手順を考える」こと!～

- 覚えたい3つの基本
 - ① 火加減は弱めから (焦げない・失敗が減る)
 - ② 味つけは“少なめスタート” (足す方が簡単)
 - ③ 煮る・焼く待ち時間に片づける (洗い物が激減)

パパはヒーロー!

次のページにレシピがあるよ!



- パパが料理で“ヒーロー”になるコツ
 - ・積極的に“パパごはんの日”を作る
 - ・家族の好きな味をメモしてメニューを増やす
 - ・外食時には「これはどうやってつくる?」と考える

これだけはやらないで!

- ・電子レンジで温める際、アルミホイルを使う
- ・オーブン使用時にラップを使う
- ・卵を殻付きのままレンチンする (爆発する)
- ・揚げ物をしている油に水をかける (入れる)
- ・コンロのそばに布や紙類を置く
- ・鍋の取っ手を自分の方に向けて料理する
- ・油を流しに捨てる

●食中毒に注意!

- ・こまめに手を洗う
- ・清潔な器具・食器を使う
- ・作ったら早めに食べる
- ・しっかり加熱する
- ・冷蔵庫内を衛生的に
- ・生肉や魚を切ったまな板や包丁には熱湯を
- ・生肉や魚は生で食べるものから離す

時間の使い方

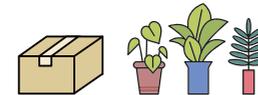
- 一気にやろうとしない (こまめにやる)
- スキマ時間を利用する
- 1日に2~3個の家事に絞る
- 見えるところから手をつける

子育てと家事の両立のコツ

- 「できること」から始める
- 小さく分けて“小さな成功”を繰り返す
- 完璧より安全・快適を重視する
- 二人で回せる仕組みを作るのが最強

そのほか

- 頂き物・贈り物の管理
- ペットの世話・植物の水やり
- ▶ 時々必要になる家事も知っておくと動きやすい



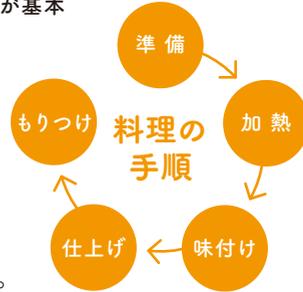
★きょうだい児がいる場合

- ごはんを作って食べさせる
- 着替えの準備
- 園や学校のプリント管理
- 送り迎え、持ち物チェック
- 通院の記録
- ▶ 子育てタスクは「情報整理」がカギ!

👉 パパへのメッセージ 家事は“得意/不得意”より、知っているかどうか。小さなコツを知り、経験を重ねることで、パパの家事力は少しずつ伸びていきます。今日から、ふたりで家事を“チーム戦”にしましょう。

3 料理の基本を覚えよう!

●料理の手順:
「時間のかかることから着手する」
が基本



出産後、家族のサポートで一番うれしいのが“ごはんづくり”。
料理は特別な技術よりも「段取りと慣れ」がカギ。
まずは基本を押さえて、自信をつけよう!

覚えたい!料理の基本

切り方 切り方のコツは「同じ大きさにそろえること」。



味つけ 以下は味つけの黄金比率です。

肉じゃが

- 砂糖:1
- みりん:2
- 酒:1
- しょうゆ:2

魚照り焼き

- 砂糖:1
- みりん:1
- 酒:1
- しょうゆ:1

甘酢あん

- 砂糖:2
- みりん:1
- 酢:2
- しょうゆ:1

餃子のたれ

- みりん:1
- 酢:1
- しょうゆ:1

大事!

計量スプーン
 大さじ/15ml
 小さじ/5ml
 ※お好みで増減OK!

パパを助ける三種の神器!

- 鶏がらスープの素→中華風の味
 - 和風だしの素→和風の味
 - コンソメ→洋風の味
- さらに、バター、ごま油、ニンニク(パウダー可)などでプロの味に!

これがあるとアレンジ自由!

煮物の基本(かぼちゃの煮物)

早く煮える順番

- ①かぼちゃ ②じゃがいも ③里芋 ④大根

手順

- ①かぼちゃを切る (かぼちゃ1/4個・種の部分を取り、3~4cm角に切る。皮はとところどころむく)
 - ②鍋に並べ(皮を下にする)、
水を入れる (かぼちゃの5~6割が浸かるくらいの水)
 - ③ふたをして中火で8~10分煮る
 - ④調味料を入れる (目安):水200mlに対して砂糖大さじ2、
みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1.5
 - ⑤弱火にして5~7分煮る (竹串がスッと通るくらい)
 - ⑥完成!
- ※煮物は固い部位や食材を先に入れること



すぐ!にできる簡単メニューを作ってみよう!

「ふくおかの食で健康メニュー」はコチラから!



肉入り野菜炒め/2人前

手順

- ①下ごしらえ
野菜(キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマンなど)を
食べやすく切る
- ②フライパンを熱し油を入れる(中火)
- ③肉を炒める
肉を広げて入れ、軽く塩・こしょうをふって、色が変わるまで
炒め、いったん皿に取り出す
- ④野菜を入れる
同じフライパンで、にんじん、玉ねぎを入れて炒め、少ししんなりしたら、
キャベツ、ピーマン、もやしの順に入れ、野菜に火が通るまで炒める
- ⑤肉を戻し味つけ
取り出した肉を戻し、酒、みりんを入れてから軽く炒め、
しょうゆ、塩、こしょうを加え、野菜と一緒に炒め合わせる
- ⑥仕上げ・完成
全体を強火でサッと炒め、
シャキッとしたら完成!



こどもが食べる時は
薄味がおすすめ

【オトナアレンジ】

こどもの分を取り分けした後、
しょうがなどを好みの量加えて、
サッと炒めると、しょうがが焼
き風に。

材料(お好み)2人分

- 豚肉(こま肉・薄切り)…150g
- キャベツ…1/4個
- にんじん…1/3本
- 玉ねぎ…1/2個
- その他、お好みで

味つけ(お好み)

- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々
- しょうが(チューブ可)…小さじ1
- ※味つけは焼肉のたれでもOK!

お味噌汁と離乳食ほか

具材はにんじん・大根・里芋・かぼちゃ・豆腐…何でもOK!

手順

- ①だし汁を作る
水400~500ml(約2人分)に、和風だし小さじ1を
入れ弱火にかける(もしくはいりこ)
- ②具材を切る・煮る
具材を切り、火が通りにくい順に①の鍋に入れ、
中火でやわらかくなるまで煮る
※この段階で離乳食用の具材を取り出す
- ③一度火を止めて味噌(大さじ1.5)を溶く
溶けたら弱火で“温める程度に再加熱”する
※沸騰させない
- ④仕上げ・完成
必要ならねぎを散らして完成!

材料(お好みでチョイス)

- にんじん・大根・じゃがいも・かぼちゃ・豆腐・
わかめ・なんでもOK!
1人分の具材70g程度

【離乳食づくりのヒント】

③のみそを入れる前に具材を取り出し、赤ちゃんの月
齢に合わせた大きさにスプーンなどでつぶして食べ
させる。

【オトナアレンジ】

- 鶏肉のつみれ汁(豚汁も同じ)
鶏ひき肉150gに5cmの長ネギをみじん切りにして入れ、(酒小1・しょうゆ小2・塩ひとつまみ・
片栗粉小2)を入れてよく混ぜ、②の野菜を入れる前にスプーンで鍋に落とし入れ、アクをとる。
その後は味噌汁の作り方と同じ。



III 妊娠期編

1 妊娠期〈初期〉

(2~4か月ごろ)



妊婦さんが、周囲に妊婦であることを示すためのもの。自治体によっては、母子健康手帳と一緒に配布しています。

2か月(4~7週)

- 体調の変化が始まる
- 眠気やだるさ、食欲の変化も
- 妊娠検査薬で陽性が出たら病院へ
- 早い人でつわりが始まる



3か月(8~11週)

- つわりがピークに
- におい・音にも敏感に
- 眠りが浅くなる
- 乳房が張ってくる

母子健康手帳をもらおう!

- 顔・手足の形がわかる
- 心音が聞こえるように

赤ちゃんの大きさ
● 身長: 約9cm
● 体重: 約30g

4か月(12~15週)

- 体調が少しずつ安定
- お腹のふくらみを感じ始める人も
- つわりが少しずつおさまってくる

つわりがおさまってきた!

- 内臓が完成し、胎盤ができる
- 指→手足を動かすようになる
- 頭が卵ぐらいの大きさに

赤ちゃんの大きさ
● 身長: 約15cm
● 体重: 約120g

2 妊娠期〈中期〉

(5~7か月ごろ)

※妊娠の経過や体調の変化、赤ちゃんの成長には個人差があります。ここで紹介している内容はあくまで一例です。気になることがあれば、必ず医師や助産師に相談を。

5か月(16~19週)

- 「安定期」に入るが油断は禁物
- 腰痛や便秘が出やすい
- つわりが終わり食欲が出る
- 乳房が大きくなる
- お腹が目立ってくる人も
- 胎動を感じる

- 全身に産毛が生える
- 髪の毛や爪が生える
- 骨格や筋肉がしっかりしてくる
- 動きが活発になる
- 男女の性別がわかる

赤ちゃんの大きさ
● 身長: 約25cm
● 体重: 約300g

- 健診に同行して赤ちゃんと一緒に確認
- 両親学級の情報収集をスタート
- 家事を行う
- 外出時には母子健康手帳、マイナ保険証を持参する

- 胎動を感じ始めたら声かけを
- 「パパの声」が届き始める時期!
- ママをマッサージで労わる



ママのようす

赤ちゃんのようす

パパにできること

注意

- 「まだ初期でしょ?」と軽く考えない
- タバコ・飲酒・感染症を持ち込まない
- つわり中の食べ物やにおいに配慮する
- 人ごみに頻繁に行かない
- 手洗い・うがいをこまめにする

禁煙 しましょう!

たばこに含まれる成分は、母体にも胎児にも悪影響!

➤ パパへのメッセージ

妊娠初期は「目に見えない大変さ」が多い時期。“何をするか”だけでなく、“どう寄り添うか”も大切です。一緒に過ごす時間を、家族になる準備期間に。

2 妊産期〈中期〉 つづき

中期は「体調が安定して行動しやすくなる時期」であり、パパが実感を持って関われる重要な時期です。

📅 (5~7か月ごろ)

※妊娠の経過や体調の変化、赤ちゃんの成長には個人差があります。ここで紹介している内容はあくまで一例です。気になることがあれば、必ず医師や助産師に相談を。

6か月(20~23週)

ママのようす

- お腹がふっくら目立ち始め、体調が安定
- 胎動をはっきり感じられるように
- 腰痛やむくみが出やすい
- 体重も増加

7か月(24~27週)

- 胎動がより力強く
- 体が重くなり、眠りにくくなる
- お腹が張る
- 「妊娠線」が出てくる

赤ちゃんのようす

- 聴覚が発達
 - 外の音が聞こえる
 - 皮下脂肪がつき、胎児らしい体に
 - 羊水を飲んで
- おしっこをする
排泄機能が発達

赤ちゃんの大きさ

- 身長:約30cm
- 体重:約600g

赤ちゃんの大きさ

- 身長:約35cm
- 体重:約1000g

パパにできること

- 胎動と一緒に感じて“実感”を
- お腹に話しかける
音楽を聴かせるのも◎
- 家事や掃除をして、
ママを休ませて
- 健診に同行する
- ママの腰や背中をやさしく
マッサージ
- 出産準備リストと一緒に作成
- 両親学級に参加する

注意

- 胎動の話題は、反応を返し気持ちに向き合う
- 長時間の外出や旅行を急に決めない
- 重い荷物をママに持たせない



🔗 **パパへのアドバイス** 産前教室や両親学級と一緒に参加して、出産や育児の知識を学びパパもアップデート!

3 妊産期〈後期〉

この段階は「体調の大きな変化」と「出産準備の最終段階」の時期です。

📅 (8~10か月ごろ)

※妊娠の経過や体調の変化、赤ちゃんの成長には個人差があります。ここで紹介している内容はあくまで一例です。気になることがあれば、必ず医師や助産師に相談を。

8か月(28~31週)

ママのようす

- お腹がさらに大きくなり、息切れ・むくみ・腰痛が出やすい
- 脚のつけ根が痛い、こむら返りが起きやすい

赤ちゃんのようす

- 骨格・筋肉・内臓がほぼ完成
- 体を丸めてママのお腹の中で快適に過ごす

赤ちゃんの大きさ

- 身長:約40cm
- 体重:約1600g

パパにできること

- 買い物・家事を行う
- 入院準備品と一緒に最終確認
- おなかの赤ちゃんに話しかける
- 通院同行しママの不安を共有
- 小児科医院のリサーチ
- 陣痛が来たときの動きを事前に確認
- 病院・タクシーの連絡先をスマホに登録
- ママの変化を見逃さず声かけを

注意

- 「出産は病院任せで」と他人事にしない
- 夜間の連絡体制を確認する
- 不安なママに「大丈夫!」だけで済ませない



🔗 **パパへのアドバイス** この時期のママは「楽しみと不安」が入り混じる時期。一番のサポートは「安心させる言葉」と「すぐ動く行動力」。パパが落ち着いているだけで、ママの心は安定します。

4 当日を迎える前の準備

準備は愛情のカタチ。心を込めてその日を迎えましょう。

入院に必要なもの

産院により必要なものが違うので確認しましょう。

●必須なもの

- 母子健康手帳
- 診察券
- マイナ保険証
- 印鑑

●入院準備品(スーツケースなどに1つにまとめておくと便利)

- パジャマ 3組程度 (前開きが授乳しやすくおすすめ)
- カーディガン/ガウン
- スリッパ
- 授乳用ブラジャー 3枚程度
- 産褥ショーツ 3枚程度
- 産褥ナプキン
- 清浄綿
- 母乳パッド
- 厚手の靴下
- ガーゼ・タオル
- 歯みがきセット
- 洗面用具
- ティッシュペーパー
- 爪切り
- 骨盤ベルト
- ベビーウエア
- 赤ちゃんの肌着
- おくるみ(またはバスタオル)
- ベビーシート・チャイルドシート (退院時、車で移動する場合)
- 退院時の服一式 など

入院先 産院のこと

- 電話番号
- 道順
- 時間・時間外対応
- 入院手続きなど

赤ちゃんに必要なもの

すべてを事前にそろえる必要はありません。

- 紙おむつor布おむつ・おむつカバー (必要な場合)
- おしりふき (シートや脱脂綿)
- 哺乳瓶 (母乳の人は不要)
- 粉ミルク (母乳の人は不要)
- ベビーウエア (5枚程度)
- 肌着 (5枚程度)
- おくるみ(またはバスタオル)
- ガーゼ (汗ふき、口ふき、お風呂など)
- ベビー用綿棒
- ベビー用爪切り
- 体温計
- ベビー用布団
- ベビーベッド (必要な場合)
- ベビーバス (必要な場合)
- 洗面器
- 湯温計
- ベビー用石けん など

すぐ使うもの、後でよいものを把握しましょう

赤ちゃんが生まれる前に準備しておきたいものから、生まれてから必要に応じて購入を考えるものまで、ママと相談しながら揃えましょう。新品だけでなく、リサイクルでも取り扱いがあります。

連絡先リストづくり

(夜間・休日でも連絡できるよう、実家や以下の連絡先をスマホに登録)

- 産科 ●小児科 ●救急病院 ●市区町村窓口
- タクシー会社 ●パパのための子育て相談ダイヤル ●子育て相談電話 (この冊子の裏面を利用してね)

5 いよいよ出産

出産の進み方や感じ方は、人によってさまざまです。大切なのは、状況を知り、落ち着いて行動すること。



立ち会う? 立ち会わない? どっちも“正解”

出産の瞬間を共に迎えるかどうかは、夫婦それぞれの選択です。出産は感情的にも大きな体験だからこそ、**ママとよく話し合い、気持ちに合った関わり方を選び、納得してその日を迎えることが大切です。**

- 立ち会う場合 … 医療スタッフの指示に従う、ママの言葉を遮らない、記録や声かけで支えることに集中する
- 立ち会わない場合 送迎や荷物準備、連絡・手続き担当など、外で支える役割に徹する

出産の前後に起きること(普通分娩の場合)

<p>出産が近いサイン 血液の混じったおりもの</p>	おしるし	ママを安心させる声かけを!
<p>規則的な痛み 最初は15~20分間隔、次第に短く 液体が流れる感覚 出産が近い合図 お産が始まること多い 清潔なナプキンをあてて</p>	陣痛(10分間隔)	陣痛間隔を計測「10分間隔が1時間」続いたら産院に連絡
<p>陣痛室または 分娩室へ</p>	破水	入浴は禁止 すぐ産院へ連絡
<p>陣痛が強まり、いきみ</p>	入院	医師・助産師の指示に従い 荷物・書類の確認
<p>赤ちゃん誕生!</p>	分娩	立ち会うときは、ママの手を握り 呼吸を合わせて 動画・写真の許可も確認
<p>胎盤が出たあと、 出血確認・安静時間</p>	出産	「頑張ってくれてありがとう!」 とねぎらいの言葉を
<p>分娩室で2時間安静 にして病室へ</p>	胎盤娩出	医療スタッフに確認して病室の準備を
<p>出産後4~7日ごろ に自宅へ!</p>	安静	赤ちゃんの部屋の環境を整えて 笑顔でお迎え
	退院	

※出産の進み方や所要時間には個人差があります。慌てず医療者の指示に従いましょう。

出産予定日が近づいたら、職場への共有と自宅を整える

パパにできること

急な入院や出産の知らせに慌てないよう、あらかじめ上司や同僚に予定日を伝え、休暇や早退がしやすい体制を整えておきましょう。また、赤ちゃん和妈妈が生活できるよう自宅を整えておきましょう。

6 産後の生活リズム

イメージトレーニング

産後1か月間はママは“回復”が必要

赤ちゃんの誕生後しばらくは、**ママの体と赤ちゃんのリズムが最優先**です。



ママの体(カラダ)のケア

出産後6~8週は「産褥期(さんじょくき)」と呼ばれ、妊娠・出産で変化した体を回復させる大切な時期。

出血や骨盤のぐらつき、睡眠不足で疲れがたまりやすいので、ママが休める時間をつくりましょう。

- できるだけ横になって体を休める
- 体調不良が続く場合は早めに受診を

ママが普通の生活に戻ったら

赤ちゃんのペースに合わせてながら、
家族の生活リズムも整えていきましょう。



夜泣きしたらどうする?

ごはんを作るのは?

沐浴は誰がする?

一度夫婦で話し合い、
現実的な「我が家の流れ」
を考えておこう!

赤ちゃんのリズム(目安)

- 授乳(ミルク):2時間おき(3時間おき)1日8回前後
- おむつ替え:10回以上
- 睡眠:1回2~3時間を繰り返す
- 泣いたら授乳・抱っこで様子を見る

※新生児期の授乳間隔や睡眠リズムには個人差があります。

1日の 家事のヒント

- 朝食づくりと片づけ → パパがやるつもりで
- 買い物・調理・洗濯 → パパがメインでリードを
- 沐浴 → できるだけ同じ時間帯に
- その他の家事 → お互い無理しない程度でOK



7 産前・産後に気をつけたいこと

産前・産後ママは意志と関係なく不安定に!?

出産後はホルモンや生活の変化で、心も体もゆらぎやすい時期。お互いをいたわりながら、正しく知って、支え合うことが安心の第一歩です。

ママの心(ココロ)のケア

妊娠中に増えていたホルモン(エストロゲン)が、出産を機に急激に減少するため、この**ホルモン変化が原因**で、涙もろくなり、極度に不安や孤独を感じる**マタニティブルー**になることも。ことも。

よくあるサイン

- 気分が落ち込む、涙が出る
- イライラや不安が強くなる

こうした心の変化は「頑張りが足りないから」ではなく、**誰にでも起こる自然なこと**。
無理をせず、家族や周囲に「ちょっとつらい」と話すことが第一歩です。

産後クライシス*とは

出産をきっかけに夫婦関係がぎくしゃくすることを「**産後クライシス***」といいます。

ホルモン(オキシトシン)の変化や睡眠不足、育児と家事の負担が重なり、ママの意思とは関係なく、イライラや不安を感じやすくなります。

※医学的な診断名ではありませんが、誰にでも起こりうる身近な変化です。

※NHKの情報番組が作った造語

✂️ **パパへのメッセージ** 「何をすればいい?」と聞くよりも、
まず行動と「ありがとう」「大丈夫?」のひと声を。

「パパの産後うつ」にも注意

育休中に「想像していた育児と違う」「うまく支えられない」と悩むパパも少なくありません。
実は、1歳未満の子をもつ父親の約1割(10人に1人)が抑うつ傾向を示すという研究もあります。

起こりやすいきっかけ

- 睡眠不足・仕事と育児の両立の悩み
- ママとの会話減少や孤立感
- 「父親失格」と感じてしまう焦り

約1割のパパが
うつは?



こんな思考で乗り切ろう! つらいときは相談を!

- 完璧を目指さず、「今日はこれができた」と小さな達成感を大切に
- 赤ちゃんの笑顔も泣き声も、家族が成長しているサイン
- つらいときは、ひとりで抱え込まず、パートナーや専門家に相談を
自治体の相談窓口や、産後ケアなども利用しましょう



パパの子育て
相談ダイヤル

☎092-406-5118

受付時間:月曜日18時~21時
お盆期間(8/13~8/15)
年末年始(12/29~1/3)は休み

1 ようこそ赤ちゃん! パパの育児実践術

赤ちゃんに話しかけよう

言葉はまだ話せなくても、赤ちゃんはあなたの声と表情で愛情を感じています。今日のひと声が、赤ちゃんの安心と絆を育てます。うまく話せなくても大丈夫。まずは、笑顔とやさしいトーンで「声をかける」ことから始めましょう。

ワンポイントアドバイス!

- ゆったりしたトーンで、名前を呼ぶと、声の安心感が親子の絆を深める
- 行動の意味がわからなくても、まずは「反応を返す」ことが大切
- 笑顔の模倣は、情緒の土台。笑い合う時間を意識して
- やさしい声かけやふれあいは、安心感につながる
- スマホを見ながらはNG! 目を合わせた一言がいちばんの安心

赤ちゃんの名前を呼んであげよう

赤ちゃんの行動を言葉にして返そう

泣いた時の話しかけ

「泣く」は赤ちゃんのことば。おなかがすいた、眠い・疲れた、おむつが気持ち悪い、抱っこしてほしい、暑い・寒い、痛い・苦しいという時です。

おなかが空いたよ〜		さみしいよー	
		悲しいよー	
	ごはんにしようね		パパが抱っこするね
もう眠いよー		ちょっと変だな	
疲れたよー	疲れたね	寒いかな?	暑いね〜脱ごっか〜
	少し休もうね		
なんかおしりが気持ち悪いよ		いたいよ!	
	スッキリしよう		どこが痛いのかな?
	きれいにしようね		

ワンポイントアドバイス!

- 「泣き止ませる」より「気持ちを受け止める」が大切。
- パパの声と表情が、赤ちゃんの「こころの安全基地」になります。

大丈夫
ありがとう
ゆっくりでいいよ
パパがいるよ

抱っこ



強い揺さぶりはNG!

横抱き(首がすわる前)

- 赤ちゃんの頭・首・背中をしかり支え、腕全体で包み込む



げっぷ出しトントン

縦抱き(首がすわってから)

- 背中を手のひらで支え、肩にあごを乗せ、胸を合わせるように抱く



抱っこひも

- 抱っこひもから転落しないように、正しい向きで使用

ポイント

- 無言で抱っこせず、表情・声のトーンも「抱っこの一部」です。
- 肩に力を入れず、ゆったりした気持ちでまーるく抱っこして、赤ちゃんを包み込むように。抱き方も大切です。

おむつ替えのコツ

- 事前準備が9割! (おむつ・おしりふき・汚物袋をセット)
- 「替えるね」「きれいになろう」と声をかけながら進める

手順 ● 事前準備: おむつ・おしりふき・汚物袋を手の届くところにセット

- 赤ちゃんを寝かせる
 - オムツをかえようね
 - 広げて準備!
- おむつを開く
 - きれいにしようね
 - おむつをひらいて準備!
- おしりをきれいに拭く
 - 強くこすらず「押さえるように」やさしく汚れを取り除き、汚れたおむつを外す

- 新しいおむつの上に寝かせる 上着は脱がせた方がやりやすい
- 背中まで汚れていることも 汚れが広がらないように注意



- 乾かす
 - 濡れたままだと肌が荒れやすい 乾いた布で軽く押さえる

ポイント

- おむつ替えは「替える」ではなく「ふれあう」時間です。声をかけながら笑顔で。

男子 おちんちんの先から根元へ向かってやさしく拭く。しわの間も清潔に。

女子 前(おなか側)から後ろ(おしり側)へ拭く。汚れが尿道や陰に入らないように注意。

ミルクタイム



1 手洗い・消毒
手を洗い、哺乳びんと乳首はしっかり消毒



2 ミルクをつくる
粉ミルクを正確に計り、熱湯→冷まして適温(約40℃)に(液体ミルクもOK)



3 ミルクの温度を自分で確認
腕に少しミルクを垂らして温度を確認



5 げっぷをさせる
飲み終わりに背中をトントン無理はしなくてOK



4 授乳姿勢を整える
赤ちゃんの頭を少し高く、抱きやすい角度で

ポイント ● 飲み残しは再使用せず処分を。哺乳びんは毎回洗浄・消毒を忘れずに。

● 液体ミルクも使えます！外出時や夜間など、すぐに授乳したいときに便利。
● ミルクを飲ませるコツ！飲む量には個人差があります。「急に減る・極端に多い」など気になる時は相談してみましょう。

沐浴

準備

- お湯(38~40℃)
- ガーゼ・バスタオル
- ベビー用石けん
- 着替え・おむつ



1 ゆっくり足から湯船に
赤ちゃんの首からおなかにかけてガーゼなどをかけておくと赤ちゃんは安心



首のしわ注意
2 顔→頭→首→手→胸→股の順
ガーゼで、順番に優しく洗っていく石鹸は少量でOK



3 背中を洗う
体の向きを慎重に変えて背中を洗う



5 すぐ拭く・すぐ着替え
タオルで押さえるように水分を取り、体を冷やさない



4 お湯につかるのは短時間
すすぎが終わったら赤ちゃんが暑くならないように1~2分つかる

ポイント ● 室温・湯温に注意し、赤ちゃんの体を冷やさない
● 片手で赤ちゃんのおしりを支える
● 首まわりなどしわがあるとところに石鹸カスが残ると肌荒れの原因に
● やさしく、しっかりすすぐ

もしかしたら病気？

赤ちゃんは自分で「つらい」と言えません。いつもと違うサインに早く気づくことが、安心への第一歩。まずはかかりつけの小児科に聞いてみましょう。

こどもの様子で判断しよう



顔色 → 顔色が悪い、唇が紫がかった

泣き声 → 元気がなく、泣き方が弱い

呼吸 → 呼吸が荒い・速い

目の動き → 笑わず、ぼんやり

脱水 → ミルクや母乳、水分を取らない

反応 → いつもよりぐったりしている

ポイント ● 病院で説明した方が良いポイント
いつから、どんな症状か、水分やおしっこ、食べた物、アレルギー、服薬の有無を伝えましょう。

迷ったら#8000(小児救急電話相談)へ！

受診するか迷うとき、全国どこからでも専門スタッフがアドバイスしてくれます。

できること ● 受診の必要性の判断の目安 ● 家庭でできる応急手当のアドバイス

病院に持っていくもの

- 母子健康手帳 (診察・予防接種記録に必須)
- マイナ保険証・医療証
- お薬手帳
- 着替え・タオル
- 哺乳瓶・ミルク用品・飲み物
- おむつ・おしりふき・ビニール袋
- メモ(症状の経過・発熱開始時刻・食欲・睡眠の様子など)
- スマホ・充電器
- 絵本や音の出ないおもちゃ

主な症状	注意のサイン	受診の目安
発熱	38℃以上が続く／ぐったりしている	早めに受診
嘔吐・下痢	水分がとれない／おしっこが出ない	すぐ受診
咳・呼吸	呼吸が苦しそう／ゼーゼー音	すぐ受診
発疹	顔色が悪い／発熱を伴う	医師に相談
泣きやまない	顔色変化／呼吸異常／けいれん	救急受診

乳幼児突然死症候群(SIDS)

健康な赤ちゃんが睡眠中に突然亡くなる原因不明の病気。予防には、

- あお向け寝(うつ伏せ寝をさせない)
- 掛け布団を顔にかけない
- たばこの煙を避けることが有効とされています。

(参考:厚生労働省「SIDS対策リーフレット」2023)



こども家庭庁 SIDS解説はコチラ▶

3 パパの共育カレンダー 0か月～1か月



ねんね・おっぱい・おしっこ・うんち・泣くの繰り返し

0か月 7日 14日 21日 28日

赤ちゃんは優しく触ってもらったり、声をかけてもらうのが大好き!

※赤ちゃんの成長には個人差があります。以下は目安です。



1か月 手足をよく動かすようになる

行事ほか

退院おめでとう!

- 命名 ●お七夜*
- 出生届締切 ●産婦2週間健診
- 子ども医療証・児童手当手続

赤ちゃん

- 生後1週間くらいまでに一時的に体重が減り、それから徐々に増える
- おっぱいを飲む、寝る、おしっこ・うんち、泣くの繰り返し
- おっぱい・ミルクは2～3時間おき
- おしっこは1日15～20回
- うんちは1日2～6回 少量を頻繁に
- 視界は頭上30cmくらい
- 赤ちゃんが泣くときは、おなかがすいたか、うんちか、体のどこかに異常があるか

ママ

- 十分な栄養を摂るのが大事
- 「マタニティブルー」に注意
- 睡眠不足が続く
- 赤ちゃんと同じペースの生活
- 湯船への入浴は控える

ママが妊娠前の体の状態に回復するのにおよそ6～8週間(産褥期)かかる

パパにできること

- 特に出産後1か月はママが赤ちゃんのお世話ができるように家事を担う
- やってもらうことに罪悪感を感じるママもいるので、言葉かけも大切に
- 出生届や申請等を忘れずに
- かかりつけの小児科を探しておく
- ミルクやおむつ替え、沐浴をやってみる

注意

- おっぱいやミルクを吐くことも。のどにつまらせないように、ゲップをさせる
- 布団などを赤ちゃんの口元かけると窒息する事故も
- ミルクの温度が高いと口の中をやけどさせるので注意
- 赤ちゃんを寝かせていたのを忘れて踏みつける、抱っこしていた赤ちゃんを落とすなどの事故に注意
- 乳幼児揺さぶられ症候群(注)に注意

●乳児家庭全戸訪問

生後4か月までの乳児のいる全ての家庭が対象。地域の子育て情報の提供や育児に関する不安や悩みも相談できます。詳しくは市区町村窓口へ。

●お七夜*

別名、「名付けの祝い」「命名式」とも言い、赤ちゃんが生まれて1週間たった事をお祝いする日です。

- 1か月児健診 ●床上げ*
- 産婦1か月健診 ●お宮参り*

- 「泣いたら授乳する」が基本
- 授乳回数は夜中も含め1日7～8回程度
- 体重は生まれた時より1kgほど増える
- おっぱいやミルクを飲む力が強くなり、間隔も空いてくる
- 運動機能が発達し、手や足を良く動かす
- はっきりとした識別はできないが、動くものを目で追うようになる

- ママの産婦1か月健診で、子宮の収縮などの状態をチェック
- 医師からOKが出たら、湯船への入浴も可能に
- 少し気分が落ち込みがちになる(体内のホルモンバランスの崩れが原因)
- 「産後うつ」に注意

- 赤ちゃんとのスキンシップ
- ママの寝不足は加速し、また、落ち込みがちに。ママの気持ちを察して、優しい言葉かけを
- 家事をできるだけ担う
- 生後1か月を過ぎたら外気浴も暑すぎる、寒すぎる、風が強い日は避け、天候を見ながら、外の光や風などの刺激に触れさせる



- 乳幼児健診を受ける
乳幼児健診は赤ちゃんの健康状態の確認と、育児の悩みを話せるいい機会。定期的な受診を忘れずに!

(注)乳幼児揺さぶられ症候群とは、乳児の体が激しく揺さぶられることでこどもの脳が傷つき、重い障害が残ったり、死亡したりするもの。

●床上げ*

生後1か月頃、ママが寝ていた布団を片づけ、普段の生活に戻ること。体を動かし始めると子宮の回復にもつながります。

●お宮参り*

住んでいる町・土地の守り神である産土神に赤ちゃん誕生の報告をし、健やかな成長を願う行事をするところもあります。一般的には、男の子は生後31、32日目、女の子は32、33日目が良いとされていますが、ママや赤ちゃんの体調を見ながら、1か月前後で天気の良い日にお参りしてはいかがでしょうか。

※あくまでも、日本の伝統的な行事です。

赤ちゃんとのスキンシップで五感を刺激し、脳と心を育てましょう！

眠くなる
手足が
あたたかくなるよ

※赤ちゃんの成長には個人差があります。以下は目安です。

2か月 あー、うーとしゃべる	3か月 安心できる人がわかってくる	4か月 首がすわる	5か月 離乳食が始まる
<p>行事ほか</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 予防接種スタート ● 赤ちゃん訪問 ※市区町村により時期や形態は異なる 	<p>夕方になるとなぜか泣きたくなるよー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お食い初め* 	<p>● 4か月児健診</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食スタート
<p>赤ちゃん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 首はまだすわっていないが、体はしっかりしてくる ● 首がぐらぐらする度合いも減る ● あー、うーという声が出る ● 動くものを目で追う ● あやすと声を出して笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体重は生まれた時の約2倍、身長は10cmぐらい成長 ● 授乳の間隔が空き、生活リズムができる ● 「たそがれ泣き(コリック)」と呼ばれる現象が落ち着いてくる時期 ● あやすとよく笑い、表情がとても豊かになる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 首がすわる時期 (縦抱きしても首がぐらつかなければ首がすわっていると考えていいでしょう) ● おもちゃに手を伸ばしてつかむ ● 指を使ってつかむ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 寝返りをしそうになる ● パパとママの声を聞きわける ● 声を上げて笑う ● 歯が生えつつある ● 人見知りが始まる
<p>ママ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 母乳の出が悪い、おっぱいが張って痛い、乳腺がつまるなどのおっぱいのトラブルが出やすい時期 ● 気分の落ち込みが続くときは相談 	<ul style="list-style-type: none"> ● ママの生活リズムにも少しゆとりが出てくる反面、気分は沈みがちになる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 授乳間隔が長くなる ● 乳腺炎に注意(腫れや痛みがあったら、病院に行きましょう) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんが寝ない、泣きやまない時にどうしたらいいのかわからず、育児がつらいと感じる時も
<p>パパにできること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 外からの刺激で脳や情緒、言葉が発達していくので、話しかけたり、さすったり、たくさん触れ合ったり遊ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 音が鳴るおもちゃであやしたり、話しかけたりする ● 赤ちゃんの手足があたたかくなるなど、眠くなるサインを見逃さず対応する 	<ul style="list-style-type: none"> ● どんどん赤ちゃんに話しかけて! (* * *ちゃん、パパだよ～。ごきげんですね。ママがミルクを作っているよ。うんちは大丈夫かな? げっぷが上手にできたね。こちょこちょ。すりすり。いないいないばー。げんこつ山のたぬきさん...♪) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食を食べさせてみる ● 赤ちゃんと遊んで触れ合う ● 絵本の読み聞かせもはじめてみては? 
<p>注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんの体重も増えるので入浴中に赤ちゃんを落とさないように注意 ● 車で出かける時は必ずベビーシートに寝かせる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんのそばに小さい物を置かない ● ベットやソファからの転落に注意 ● やけどに注意(赤ちゃんのそばでタバコを吸わないように) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんの周りに危険なものがないか確認する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食は1日スプーン1杯のおかゆから ● 離乳食はできるだけ素材の味を活かした味付けにする ● 嫌がる時は無理に食べさせない 

● お食い初め*

生後100日～120日ごろに、その子が食べ物に困らないことや丈夫な歯が生えることを願う行い。「ごはん→お吸い物→ごはん→お魚→ごはん→お吸い物」の順番に食べさせる真似をし、最後に「歯固めの儀式」を行います。歯固めの石に箸の先をちよんとあてた後、赤ちゃんの歯にあてるといいます。(地域によって内容が異なる場合があります)

※あくまでも日本の伝統的な行事です。

★赤ちゃんが泣くときって?

赤ちゃんは「泣く」ことで要求を訴えています

- * おなかがすいている
- * 眠い・暑い・寒い
- * おむつが濡れて気持ち悪い
- * 痛い・かゆい * 不安・不快感
- * 発熱・病気・けがなどで体調が悪いなど

P27、P30、P42を参考に

★離乳食のステップ

離乳食は赤ちゃんの口の動きや消化機能などの発達に合わせて食材の固さや大きさを変えていきます。

<p>1～4か月</p> <p>舌のみ期</p> <p>おっぱいミルク</p>	<p>5～6か月</p> <p>ごっくん期</p> <p>1日1回/なめらかなペースト状態</p>	<p>7～8か月</p> <p>もぐもぐ期</p> <p>1日2回/舌でつぶせる豆腐ぐらいの固さ</p>	<p>9～11か月</p> <p>かみかみ期</p> <p>1日3回/歯ぐきでつぶせるバナナぐらいの固さ</p>	<p>1歳～1歳半</p> <p>ばくばく期</p> <p>1日3回・間食2回 歯ぐきでかめる固さ</p>
--	--	---	---	--

※1歳まではハチミツや黒砂糖を食べさせないように

昨日と今日、明日と、毎日成長する赤ちゃんは、感動的です。

※赤ちゃんの成長には個人差があります。以下は目安です。

6か月 くるり寝返り

7か月 ひとりでおすわり

8か月 ひとり遊びが上手に

9か月 ハイハイ上手

10か月 つかまり立ち伝い歩き

11か月 大人のまねが大得意

行事ほか

● 乳幼児健診 ※この時期の健診は、市区町村により異なるため事前に確認しましょう

赤ちゃん

- ママからもらった免疫が切れ、風邪をひくことがある
- 寝返りや支えがあると短い時間だけお座りができる
- やりとりを通して情緒が育つ

- 不安定だったおすわりも少しずつ安定してくる
- ベビーチェアに座れる
- ものを舐める、たたく、放り投げる等してひとり遊びをする時間が増える

- おすわりができる、ハイハイもできるようになる
- 下の歯が生え始める
- 何でも口に入れる

- 腹ばい状態で手足を動かす「ずりばい」をし始める
- ハイハイで移動する範囲が広がる
- 脳や体が急激に発達する

- つかまり立ちしたり、そのまままよとずつ移動したり、「歩く」ことが少しずつできる
- 高さがあると上りたくなる
- おもちゃを取り上げると大泣き。感情がさらに豊かになる

- ハイハイがスピードアップ
- 手先が器用になり細かいことができるようになる
- ティッシュをすべて出してしまふなど同じことを繰り返して喜ぶ

パパにできること

- 赤ちゃんとお話す、遊ぶ、触れ合いを大切に
- 寝かしつけにチャレンジ!

★上手に寝かせるコツ!

- *一緒に横になって子守り歌を歌いながら優しく背中をトントン
- *頭や耳たぶをなでる
- *あらかじめ赤ちゃんの布団を温める
- *抱っこしてゆっくりとゆらゆら揺らす
- *タオルなどで包み込む

おむつが濡れていたり、おなかがすいているとなかなか眠ってくれません。

- 赤ちゃんが喜ぶアクションの傾向を察知して、何度も繰り返しやってみせる



- 赤ちゃんは好奇心旺盛になり、自分の周りにあるものを口に入れていくので、安全対策を怠らないで
- 紙をくしゃくしゃにしたものなど、身近なものでオリジナルのおもちゃを作ってみる

★こんな遊びが嬉しいよ!

- *いないいないばあ
- *積み木あそび
- *飛行機ごっこ
- *ハイハイレース



- 危険物になりそうなものはすべて高いところに上げるか移動する

- 音楽やリズムにのる遊びなど、一緒に体を動かす遊びに赤ちゃんは大喜び!



足の上に赤ちゃんを乗せて ブーンブーン

★発育・発達が心配...

おおよそ想定される月次からだいぶ過ぎても、寝返りしない、首がすわらない、ハイハイしないなど気になる時は、乳幼児健診や小児科で相談してみましょう。

- 離乳食1日3回食に
- イスから転落しないように注意
- 発育のペースには個人差があるので他のお子さんと比べて焦らないように

- 赤ちゃんが体を使って動き回る時期。危険物を除いて、思い切り動き回れる環境づくりをする
- 言葉かけをしながら一緒に遊ぶと、パパの笑顔を見て赤ちゃんも笑顔になる



- 赤ちゃんは真似をするのが大好きなので、言葉かけを多くすると赤ちゃんも覚えていく
- 絵本を見て「わんわん、かわいいね」「お花がきれいだね」など話しかけると、言葉の理解が進む



注意

- 遅くともこの時期までには離乳食をスタート
- テレビやDVDなどを見せ続けない

- 離乳食1日2回食に
- 寝る前に興奮するような動きはさける(できたら、静かな音楽をかけ電気も暗くするなど、寝入る環境を作ってあげる)

- 赤ちゃんの手が届くところから危険物を排除。特にタバコやボタン電池、磁石、ボタンに注意!
- 食べさせられない食品もあるので注意

- 目を離すと思わぬところへ行ってしまうので、段差、ベランダ、浴室、トイレなどに注意
- テーブルやイスの上に、大事なものを危険なものを置かない
- 小さい物の誤飲に注意

- 浴室で溺れたり、滑ったりしないように注意
- 手づかみ食は自分で食べられるようになる通過点。散らかっても良い工夫を

※こどもの成長には個人差があります。以下は目安です。

1歳 体重3倍!身長1.5倍!
赤ちゃんから幼児に!

2歳 単語で気持ちを伝えられる
イヤイヤ期にひと苦労!

3歳 何でもひとりでやりたがる

4歳 生活リズムが大事
ルールを学ぶ時期

5歳 トイレに一人でできるように
お手伝いもできるよ

6歳 早寝早起き朝ごはん!
生活習慣を身につけることが大事

行事ほか

- 初誕生日!!
- 1歳6か月児健診

- 3歳児健診
- 七五三(3歳)

- 5歳児健診
- 七五三(5歳)

- 就学前健診・卒園式・小学校への入学準備

こどもの様子

- **よちよち歩きからしっかり歩けるように**
- 好奇心が爆発!
なんでも触りたい時期
- 「イヤ!」が増えるのは自己主張のあかし
- 言葉が少しずつ増え、理解が進む
- 1歳半～2歳前後にイヤイヤ期が始まる
- ジャンプ・走るなど運動の幅がぐっと広がる
- 「自分でしたい!」が増え、パパの根気が試される時期
- まねっこ遊びが増える
- 感情の波も激しく、共感がカギに

- 会話力が伸び、生活習慣が徐々に自立へ
- お友達との関わりが始まり、トラブルも経験値に
- 指先が器用になり工作・お絵かきがさらに楽しく
- 反抗期は「成長の証」!

- ルールを理解し、友達関係が深まる
- 質問が多くなる
「なんで?期」
- 生活リズムの自立が進む

- 体のバランス感覚が大きく向上
- 文字や数に興味が出る子ども
- **自尊心が育ち**、「ほめられる」が行動力に変わる

- 小学校に向けて心と体の準備期
- 友達関係が複雑になり、気持ちの揺れも出やすい
- **集中できる時間が少しずつ伸びる**

パパにできること

- やりたい気持ちを大切に、けがになる時だけ止める
- 「できた!」と一緒に喜ぶと自信が育つ
- 1歳6か月児健診: 普段の様子をメモしておくと安心
- 否定より共感
「そうだったんだね」が魔法の言葉
- 外遊びは最高の成長スイッチ
- 危険の境界線をつくり、「ここまではOK」を示すと安心



- トイレは焦らず「成功体験」を積み重ねることが大切
- 保育園・幼稚園の話聞き、心の変化をキャッチ

- 「なぜ?」は成長の証。「一緒に見てみよう」と声をかけて
- 友達トラブルは事実を丁寧に聞く姿勢を
- 簡単な家事と一緒にやると達成感につながる



- 運動遊びで「できた!」を積み重ねて
- 一緒に料理・買い物は学びの宝庫
- 「ありがとう」「助かったよ」を言葉で伝えて自己肯定感UP



- あいさつ(ありがとう、ごめんさい)ができるように
- **生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん)を整える**
- 1日の「ふりかえり会話」で心の安定をサポート

こどもと遊ぼう!

外遊び

外の世界は、こどもにとって無限の刺激があるけど車に注意して!



積み木

「積めたら一緒に喜ぶ」成功体験が自己肯定感につながる



追いかけてこ

動くパパを見るだけで大喜び
安全な範囲でテンポよく遊んで

水遊び

カップ・ペットボトルを使うだけで学びが生まれる。
必ず目を離さない!

ごっこ遊び

こどもの「なりきり」にパパが合わせると、会話力がぐんと伸びる

粘土

丸める・つぶすだけで創造性UP
「何作る?」より「一緒にやろう」でOK

ルールがある簡単なゲーム

勝ち負けの「くやしき」も大事な学び。
まずはパパが楽しく手本を見せる

料理

混ぜる・ちぎるだけでも達成感に。食への興味を育てる絶好の時期

運動遊び

ジャンプ・なわとびなど基礎動作と一緒に。
できたら全力で褒める!

トランプ

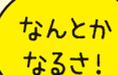
順番・作戦・やり直し…社会性が育つ宝庫。
家族で楽しむ習慣に神経衰弱はオススメ!

会話遊び

「今日いちばん楽しかったこと教えて?」
—考える力と心の成長に◎

パパとママの「これで解決!」(全年代共通)

- 完璧を目指さない。7割できたら100点!
- 笑顔の時間「ごきげん時間」を積み重ねよう。
- **こどもの成長ペースは本当にバラバラ。比べない。**



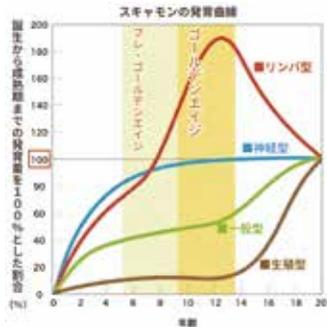
- 迷ったら相談。専門家に聞くのも立派な育児。
- 「ありがとう」は最強の夫婦円満ワード。
育児はチーム戦!

7 こどもの成長のヒミツ

スキヤモンの発育曲線

こどもの成長は、すべて同じスピードで育つわけではなく、脳(神経)、身長体重(一般型)、免疫(リンパ型)、ホルモン(生殖型)などがまったく違うタイミングで成長します。

この4つの成長パターンをまとめて示したのがスキヤモンの発育曲線です。



1 脳の成長(神経型) - 6歳までにほぼ完成

- 生まれてすぐ急スピードで発達し、**6歳で成人の約80%に**
- 触れ合い・声かけ・遊びなど五感を使う経験や、**人との関わり・対話・実体験が脳を大きく育てる**

※1930年に生物学者Richard E. Scammonによって発表
 ※プレ・ゴールデンエイジ(5~9歳)は、運動能力の基礎が形作られる時期
 ※ゴールデンエイジ(おおよそ9~12歳)は、運動学習においてもっとも技能が伸びやすい時期

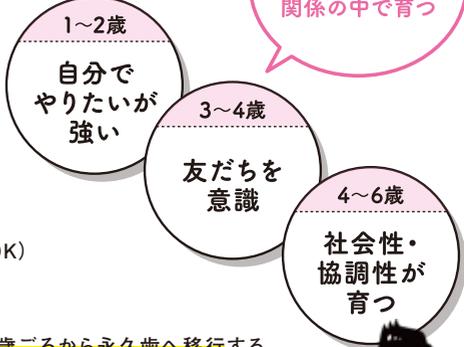
2 心の成長(愛着・自己肯定感の土台)

生まれたばかりの赤ちゃんは、「泣けば誰かが応えてくれる」という経験をくり返すことで、「世界は安心できる」「自分は大切にされている」という感覚(=愛着の土台)ができていきます。

◎自己肯定感の芽を育てるには?

- 泣いたらすぐ反応(抱っこ・声をかける)
- 気持ちをこばにして返す
→ びびりしたね・いやだったんだね
- スキンシップ→ハグ・触れ合い遊び
- 笑顔で目を合わせる
- できたことを一緒に喜ぶ(完璧じゃなくてOK)

赤ちゃんの心はパパとママの関係の中で育つ



3 食と体の成長(歯・味覚)

乳歯は3歳ごろまでにおおむね生えそろい、6歳ごろから永久歯へ移行する

- 離乳食→幼児食期は「味覚の基礎づくり」。濃い味は不要で、素材の味を大切に
- はじめて食べるものはアレルギーに注意。少量から様子を見る
- 手づかみ食べ・よく噛む経験は、口の発達だけでなく脳にも良い刺激
- 遊び食べや偏食は発達の過程でよくあること。焦らず、楽しい雰囲気を優先して

4 社会性の成長(“人と関わる力”の芽生え)

- 1~2歳は「自分でやりたい」が強くなる時期。反抗は自我の芽生え
- 3~4歳で友だちを意識し始め、4~6歳で社会性・協調性が大きく伸びる
- ケンカやワガママも成長の一部。否定より見守りとフォローが大事

8 パパの子育てQ&A

Q1 パパだと泣くのはなぜ? どうすればなついてくれる?

A 赤ちゃんが泣くのは「パパがイヤ」だからではありません。慣れていないだけ。毎日の少しの積み重ねで、必ず距離は縮まります。

パパができること(即効性あり)

- ママがそばにいる状態で抱っこすると落ち着きやすい
- 毎日「パパタイム」を作る(抱っこ・絵本など)
- ゆっくり・短めの声かけが安心材料に
- 揺らしすぎず一定リズムの抱っこを
- 短時間の成功体験を積む(5分→10分→15分)



Q2 お店でこどもがギャン泣き。どうしたらいい?

A 泣き止ませるより、まず「落ち着ける環境」へ移動しましょう。

対処法(すぐ使える)

- その場を離れる → 人の少ない場所や店外でクールダウン
- 気持ちを代弁する → 「イヤだったね」「疲れたね」
- 叱らず短く伝える → 「今日は買わないよ」
- 入店前の“予告”が効果大 → 「今日は〇〇だけ買うよ」
- 選べる仕組みを作る → 「カートとカゴ、どっち？」
- パパが自分を責めない → 泣くのは発達の一部



Q3 テレビはどのくらい見せていい?

- A
- 0歳は基本的に「見せなくてOK」。見るなら数分~短時間に
 - 1~2歳は「パパ・ママと一緒に見る」が大事。語りかけが学びに
 - 流しっぱなし・長時間は集中力や睡眠リズムの乱れにつながるので控えめに
 - 見た後に、実際の遊びや会話につなげると「学び」に変わります

Q4 叱り方・関わり方の正解が分かりません…

- A
- 乳幼児期は「叱る」より「環境づくり」と「待つ力」が必要。言葉で叱っているのは4歳から
 - 危ない時だけ短く止める(例:「あぶないよ」)
 - あとは「できた行動をほめる」「選択肢を2つにする」「生活リズムを整える」がポイント

よくある不安ミニQ&A

- 夜泣きはいつまで? ▶ 個人差あり。ピークは6~12か月
- 発達がゆっくりに見える… ▶ 月齢差は大きい。気になる場合は健診で相談
- イヤイヤ期の関わり方は? ▶ 否定より「選ばせる」「気持ちを言語化」が有効

福岡県の子育て支援

わからないこと、心配なこと、
ひとりで悩まないで気軽に相談してください

☎ 子育ての悩み、心配事など子育てについて知りたい時は…



男性心理士対応

パパのための 子育て相談ダイヤル

☎092-406-5118

相談無料

相談時間：月曜日 18:00～21:00

(お盆期間(8/13～8/15) 年末年始(12/29～1/3)を除く)

秘密厳守

匿名相談可



「子育て応援の店」

アプリをダウンロードして
お店に行こう!!

フォロー
してね!

子育て応援
パスポート
アプリ



「子育て応援パスポートアプリ」が便利!

アプリの
地図画面

ダウンロードはコチラ▼

iPhone: ▶
App Storeから
ダウンロード



Android:
Google Play
からダウンロード



Instagram
はコチラ



詳しくは福岡県
「子育て応援の店」
ホームページを
チェック!

福岡県にこにこ家族づくり ポータルサイト

～子育てに関する施設や制度などを知りたい～結婚から妊娠、出産、子育てまでライフステージに応じた切れ目ない支援の情報を発信している福岡県のポータルサイトです。ポータルサイトでは子育て情報を年齢別・目的別に検索でき、市区町村別の子育て情報などを掲載しています。ぜひご活用ください。





子育て支援



子育て支援



子育て支援

FACILITIES & CIRCLE
INFORMATION
施設・サークル
情報検索

INDIVIDUAL REGION
INFORMATION
市町村別
子育て情報

子育て検索

よく見られているページランキング

福岡県の子育て相談窓口

男性のための電話相談 (福岡県男女共同参画センターあすばる)

家庭、仕事などにおけるお悩みを、男性の臨床心理士がお聞きします。

受付時間：第1・3土曜/午後2時～午後4時30分
第2・4金曜/午後6時～午後8時30分
※祝日、8/13～15、12/28～1/4を除く

☎092-584-4977

SOS電話相談

～妊娠・子育て・思春期～

妊娠に関する悩み・子育ての悩み・思春期の悩み

受付時間：月曜～土曜 9時～17時30分
(夏休日(8/13～8/15)、
年末年始(12/29～1/3)は休み)

☎092-406-5118

メールでの相談はこちらから▶



救急医療電話相談

福岡県小児救急医療電話相談(#8000)

こどもの急な病気、ケガに関する相談について、経験豊かな看護師、または必要に応じて小児科医が症状に応じた適切な助言を行います。

※医療機関内ではできません。
受付時間：平日19時～翌朝7時
土曜12時～翌朝7時 日祝7時～翌朝7時

#8000または
☎092-731-4119
(IP電話などの場合)



福岡県救急医療電話相談(#7119)

症状に応じた医療機関を、24時間体制で紹介します。また、急な病気やケガの際にすぐ病院を受診した方がよいか、救急車を利用した方がよいかなどについて、経験豊富な看護師がアドバイスする「救急相談」も行っています。

受付時間：24時間(365日)

#7119または
092-471-0099
(IP電話などの場合)



親・おや電話

(福岡県立社会教育総合センター)

保護者等を対象に
家庭教育・子育て全般の相談に応じます。

受付時間：月曜～土曜 9時～17時
(センターの休所日、第4土曜及び祝日を除く)

☎092-947-3515

子育て関連情報

市町村子ども家庭センター

各市町村が設置するセンターで、妊娠・出産・子育て(こどもの発達含む)についての相談ができます。困ったことがあれば、担当の保健師や助産師等が電話や家庭訪問などで相談に対応しますので、お気軽にご相談ください。



児童相談所相談専用ダイヤル

ご自身が出産や子育てに悩んだら

受付時間：365日、24時間(通話料無料)

☎0120-189-783 (いちばやくおなやみを)

中毒110番

((公財)日本中毒情報センター)

薬、たばこ、化粧品、洗剤など誤飲したときの対応を知りたい時に。

大阪中毒110番 ☎072-727-2499

受付時間：365日、24時間対応(情報提供料：無料)

つくば中毒110番 ☎029-852-9999

受付時間：365日、24時間対応(情報提供料：無料)

たばこ専用電話 ☎072-726-9922

受付時間：365日、24時間対応
自動音声応答による情報提供



休日夜間急患センター及び休日・夜間も小児科医が診察を行っている医療機関

I.北九州地域

休日夜間急患センター

●:小児科有 ▲:小児科医一部対応
○:第二・第四日曜 ☆:毎日診療している医療機関

施設名	住所	電話番号	平日		土曜		日曜・祝日	
			夜間		夜間		昼間	夜間
			準夜	深夜	準夜	深夜	準夜	深夜
★ 小児救急・小児総合医療センター (北九州市立八幡病院)	北九州市八幡東区尾倉2-6-2	093-662-6565	●	●	●	●	●	●
★ 北九州市立夜間・休日急患センター	北九州市小倉北区馬借1-7-1 (総合保健福祉センター1F)	093-522-9999	●		●		●	●
北九州市立門司休日急患診療所	北九州市門司区羽山1-1-24	093-381-9699					●	
北九州市立若松休日急患診療所	北九州市若松区藤ノ木2-1-29 (若松区医師会館1F)	093-771-9989					●	
★ 行橋京都休日・夜間急患センター	行橋市東大橋2-9-1	0930-26-1399	●		●	●	●	●
豊築休日急患センター	豊前市大字八屋1776-4	0979-82-8820					●	●
遠賀・中間休日急患センター	遠賀郡遠賀町大字尾崎1725-2 (遠賀中間医師会おんが病院内)	093-282-9919					▲	

医療機関

医療機関名	住所	電話番号	受付時間
★ 北九州総合病院	北九州市小倉北区東城野町1-1	093-921-0560	月～金/17:00～翌7:00 土/13:00～翌7:00 日・祝日/9:00～翌7:00 ※重症例等は24時間対応
★ 国立病院機構小倉医療センター	北九州市小倉南区春ヶ丘10-1	093-921-8881	24時間対応 (要電話連絡)
★ 地域医療機能推進機構九州病院	北九州市八幡西区岸の浦1-8-1	093-641-5111	24時間対応 (要電話連絡)

※ゴールデンウィーク、お盆、年末年始の体制については、テレフォンセンター(093-522-9999)にご確認ください。

II.福岡地域

休日夜間急患センター

施設名	住所	電話番号	平日		土曜		日曜・祝日	
			夜間		夜間		昼間	夜間
			準夜	深夜	準夜	深夜	準夜	深夜
★ 福岡市立急患診療センター	福岡市早良区百道浜1-6-9	092-847-1099	●	●	●	●	●	●
福岡市立東急患診療所	福岡市東区箱崎2-54-27	092-651-3835					●	
福岡市立南急患診療所	福岡市南区塩原3-25-3	092-541-3299					●	
★ 宗像地区急患センター	宗像市田熊5-5-5	0940-36-1199	●	●	●	●	●	●
★ 糸島市休日・夜間急患センター	糸島市浦志532-1	092-329-1190	●	●	●	●	●	●
粕屋北部休日診療所	古賀市庄205	092-942-1511					▲	
粕屋中南部休日診療所	糟屋郡久山町大字久原3168-1	092-652-3119					▲	
★ 朝倉地域休日夜間急患センター	朝倉市来春422-1	0946-23-0077	●		●		●	●

医療機関

医療機関名	住所	電話番号	受付時間
福岡赤十字病院	福岡市南区大楠3-1-1	0570-03-1211	土/9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く
福岡大学筑紫病院	筑紫野市俗明院1-1-1	092-921-1011	月・水・金/17:00～21:00
福岡徳洲会病院	春日市須玖北4-5	092-573-6622	火・木・土/17:00～21:00 日・祝日/9:00～21:00

※福岡市では、夜間・休日の急患者に対して、福岡市立急患診療センターで診療を行っています。また、福岡市立こども病院、福岡大学病院、九州大学病院等は、福岡市立急患診療センター等で入院が必要と診断された場合や救急車での搬送に対応しています。※宗像地区、粕屋北部地区では、平日の昼間がかりつけの小児科、夜間と休日は宗像地区急患センターを受診してください。

III.筑後地域

医療機関

医療機関名	住所	電話番号	受付時間
★ 聖マリア病院	久留米市津福本町422	0942-35-3322	24時間対応 ※19:00～23:00は、久留米広域小児救急センター(地域医療支援棟1階)にて対応
公立八女総合病院	八女市高塚540-2	0943-23-4131	月・水・金/19:00～21:30 第1、3、5日曜/9:00～14:30
筑後市立病院	筑後市大字和泉917-1	0942-53-7511	火・木/19:00～21:30 第2、4日曜/9:00～14:30
★ 高木病院	大川市大字酒見141-11	0944-87-0001	火・水・土/17:00～21:30 第1、3、4日曜・祝日 9:00～12:30/14:00～16:30

※久留米大学病院は救急車での搬送に対応しています。
※大牟田・高田地域では、平日19:00～21:00、土曜14:00～22:00、日曜・祝日9:00～18:00は、当番の医療機関が診療を行います。当番診療を行っていない時間帯については、4つの医療機関(大牟田・高田地域)で対応します。詳細は大牟田市ホームページ(<https://www.city.omuta.lg.jp/>)にてご確認ください。

IV.筑豊地域

休日夜間急患センター

施設名	住所	電話番号	平日		土曜		日曜・祝日	
			夜間		夜間		昼間	夜間
			準夜	深夜	準夜	深夜	準夜	深夜
直方・鞍手広域市町村圏事務組合休日等急患センター	直方市大字山部808-14	0949-28-2840			●		○	●
田川地区急患センター	田川市大字伊田2735-11	0947-45-7199			●		●	●

医療機関

医療機関名	住所	電話番号	受付時間
★ 飯塚病院	飯塚市芳雄町3-83	0948-22-3800	救急外来のみ24時間対応
★ 飯塚市立病院	飯塚市弁分633-1	0948-35-9157	月～金/19:00～22:00 土日・祝日/15:30～18:30 19:00～22:00
田川市立病院	田川市大字瑞1700-2	0947-44-2100	平日18:00～21:30

●:小児科有 ▲:小児科医一部対応 ○:第二・第四日曜 ☆:毎日診療している医療機関

(注)小児科医がない場合、時間があります。受診される前には、事前に電話で確認してから、お出かけください。
※上記以外で診療を行っている医療機関もありますので、ふくおか医療情報ネット(<https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/>)または医療機関案内(＃7119または092-471-0099)にてご確認ください。
※200床以上の病院では、選定療養費がかかる場合があります。(選定療養費:紹介状なしに他の病院に受診する際に掛かる費用)
※記載内容は、2026年1月に確認したものです。最新の内容は各医療機関のホームページ等をご確認ください。

家事・育児シェアにチャレンジ



家事・育児は「見えにくい仕事」が多く、
どちらか一方に偏ると負担が蓄積しやすくなります。

まずは“現状を見える化”し、夫婦で話し合うことが、余裕のある家庭づくりの第一歩。
完璧をめざす必要はありません。「少しずつ」「できるところから」二人でシェアしていくことが大切です。
ヒケツはゲーム感覚で楽しくやること！

シェアチャレンジの流れ

STEP 1 わが家の現状をチェック

できていること／困っていることを書き出すだけで、課題が整理できます。

●できていること(記入欄)	●困っていること(記入欄)
---------------	---------------

STEP 2 シェアノート記入 (右ページもしくは、webサイトにある詳細版を活用)

STEP 3 シェアノートを見ながら話し合う

「ここは任せたい」「これは負担だった」など素直に共有。完璧な答えは不要。
“お互いの気持ちを知る時間”だと考えると話しやすくなります。

STEP 4 2週間だけチャレンジ!

いきなり全変更は無理なので、「今日から変えられる小さな1つ」を決めてスタート。
例:朝の食器片づけはパパ/子どものお風呂はママなど。

STEP 5 振り返り & 次のステップへ

続けられたことを評価し、無理があれば調整。2週間ごとに微調整することで、無理なく定着します。

◎2週間チャレンジ後～理想の家族暮らしに近づけるために～

パパへのひとことメッセージ

“正解”より“納得”がシェアのコツです。ふたりで話せる関係が、家事や育児をスムーズにします。見える化をきっかけに、家族の毎日をもっと楽しくしていきましょう。

家事・育児は“見える化”でもっと前向きに

主にやっている人に○をして、その丸の合計数を下記の表に記入してみましょう。

カテゴリー	項目	現状			理想		
		パパ	ママ	その他	パパ	ママ	その他
料理	朝食の準備						
	夕食の準備						
	お弁当作り						
掃除	リビング掃除						
	お風呂掃除						
	トイレ掃除						
	ゴミ出し						
洗濯	洗濯機回し						
	洗濯物干し						
	洗濯物取り込み						
	洗濯物たたみ・収納						
買い物	食材の買い出し						
	日用品の買い出し						
	こども用品の買い物						
こどもの生活の世話	朝の身支度・着替え						
	夜の寝かしつけ						
	入浴介助						
	歯磨き(朝・夜)						
	おむつ替え・トイレ介助						
	食事の介助(朝・昼・夜)						
	絵本の読み聞かせ						
	外遊び・公園						
	室内遊び						
	園への送迎						
園の連絡帳記入・お知らせ確認							
生活管理	家計管理						
	各種支払い						
	書類整理						
	経済的支援						

集計結果	パパ		ママ		その他	
	合計	理想	合計	理想	合計	理想

結果を踏まえてコメント

※「家事・育児シェアノート」の詳細版がダウンロードできます



両親学級・父親学級に行こう!



▲
予定表が
ダウンロードできます

知らないまま育児が始まると、不安や負担は何倍にもふくらみます。でも、事前に“知って・体験する”だけで、育児の不安が軽くなります。

両親学級・父親学級などに参加すると

- 産後のママの心と体の状態を知るきっかけになる
- 家事・育児について夫婦で話しやすくなる
- 同じ立場のパパ・ママと悩みを共有する場になる

心強い
学びの場です

育児のヒントと安心を見つけてみませんか?

- 予定表／これからの予定と参加した感想を記録しましょう。

✓	日時	名称	会場	参加したコメント



Memories of My baby



●赤ちゃんの名前 _____

●名前への思い _____

●誕生 年 月 日() 時 分 天気: _____

●生まれた場所 _____

●身長 _____ cm ●体重 _____ g ●頭の大きさ _____ cm

- 写真や手形、足形で赤ちゃんの記録を残しましょう

