

PAPA BOOK for OYAKO-SMILE

STEP.2

出産～1歳

MATSUMOTO-CITY

誕生～生後2か月

ママの体調回復途中にある、生活のペースを整えていく時期

赤ちゃんの様子

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。生後2か月は、ワクチンデビュー（予防接種）となります。

→予防接種についての詳細は、「子育てガイドブック」P32をご参照ください。



ママの様子

頻回な授乳とおむつ替えて、心身共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。出産に伴うホルモンバランスの崩れに起因しますが、通常、産後2週間から1か月ころには自然に落ち着きます。

出産後の性生活について

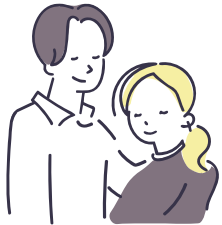
～夫婦で話し合って再開時期を決めよう～

出産後の性生活は、産後1か月健診で異常がなければ再開して良いですが、妊娠する可能性があります。次の妊娠を希望しない場合には、避妊をしましょう。基本的にはコンドームをお勧めしますが、産後の授乳やママの体調等で適した方法が異なるため、医師や助産師などの専門職にご相談を。

パパのサポート

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。



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。→P27
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。

ママのSOSのサインに気が付こう！

ママの体が妊娠前の状態に戻るには、6～8週間かかります。一見、元気なようでも、疲れやすい時期であることをパパも理解しましょう。

精神面でのいたわりも大切です。いつもと違うママの様子に気付いたら、無理に励ましたりせず、優しく見守ることを心掛けましょう。

おかしいと思ったら、専門家に相談しよう！

2週間以上症状が改善しなかったり、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。ママ自身が気付かないこともあるので、パパから見ておかしいと思ったら、医師や助産師、保健師に相談しましょう。ママだけでなく、パパにもメンタルヘルスの不調が見られることがあります。→パパの「産後うつ」については、P16をご参照ください。

この時期のお祝いごと

Check!!

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か月ごろ、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。

抱っこしよう！ 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

STEP1

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、首と頭をしっかり支えます。

STEP2

もう片方の手で、赤ちゃんをお尻から支えます。



首がすわってから

STEP1

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。

STEP2

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。



おむつ替えをしよう！ CHANGE OMUTSU

紙おむつは複数回のおしっこを吸収しますが、おむつがふ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！

STEP1 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。

STEP2 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バロメーターと言われてます。もし、「？」と思ったら、母子健康手帳の「便色カード」を確認しましょう。

STEP3 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、膝が伸びないようにゆっくり行い、股関節脱臼に気を付けます。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、決してごしごしすらないように。

STEP4 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。



産後うつは 妊婦さんだけの話ではなく 父親もなり得ること



信州大学医学部
周産期のこころの医学講座
医師 村上 寛 先生

父親の産後うつは、母親の産後うつ同様、家族全体の問題

そもそも産後うつとは、「産後にメンタルヘルス不調になること」です。初めての育児という状況は、妊産婦さんだけでなく父親にとっても同じ。その初めての経験において、父親もメンタルヘルスが不調になることは当然あり得ることです。

しかし、妊産婦さんの産後のメンタルヘルス不調を発見する体制と、父親の産後のメンタルヘルス不調を発見する体制には大きな違いがあります。

妊産婦さんには、ほぼすべての産後の母親が回答するアンケート形式の「エジンバラ産後うつ病自己質問票」という、メンタルヘルスに関する質問票が用意されています(まだまだ不十分な点はあるとはいえ)。また産後の健診などの際に、ご自身のメンタルヘルスが不調なことを支援者に相談することができます。

しかし父親には、ご自身のメンタルヘルスが不調なことを、支援者に相談する機会は滅多にありません。パートナーの産後の健診に父親が同席したとしても、そこで自ら自身のメンタルヘルスについて相談することは容易ではないでしょう。

父親は妊娠出産を、自ら経験できる訳ではありません。だからといって、父親の産後のメンタルヘルスに関して考えないというわけにはいきません。なぜならば、父親が産後うつになると、そのパートナーが産後うつになりやすくなります。

また父親の産後うつは、その父親の自殺リスクをあげてしまいます^{*1}。ほかにも、本の読み聞かせの減少など、養育行動にも問題が起こってきます^{*2}。つまり父親の産後うつは、母親の産後うつと同様に家族全体の問題なのです。



ポイントは「育休の取り方」と「人間関係の変化」

私は、信州大学医学部附属病院でメンタルヘルス不調の妊産婦さんをサポートさせていただく「周産期のこころの外来」に加えて、2024年1月よりメンタルヘルス不調の父親、あるいはこれから父親になる方をサポートさせていただく「周産期の父親の外来」を行っております。

「周産期の父親の外来」を立ちあげた理由は、産前産後は妊産婦さんが当然主役となりますが、父親がメンタルヘルス不調となった場合は父親の話をじっくりお聴きする必要があると考えたからです。

私が父親の皆様をサポートさせていただく外来で、特に気をつけてお聴きするポイントは2つあ

ります。それは、①育児休業(育休)の取り方と、②産後の育児に関わる方々との人間関係の変化です。

①の「育休の取り方」に関して、今、産後に育休を取得する父親が増えています。しかし育休を取得すること自体よりも、育休前にどのような生活をされていたのかが重要です。

妊娠中に、夫婦・パートナーの間で産後の育休の育児分担などについて十分話し合うことができている、職場においても、育休に入るために同じ部署内で引き継ぎがきっちりできている父親は、産後の育休にスムーズに入れる可能性が高くなります。



そして、②の「産後の育児に関わる方々との人間関係の変化」ですが、産後の妊産婦さんの心身は決して万全ではありません。妊産婦さんにとっては、新しく「母親」という存在になる非常に繊細な時期です。夫婦・パートナーがお互いに些細な言動に反応することなどが積み重なり、二人の関係性は不安定になりがちです。

さらに、夫婦・パートナーの周囲には、育児をサポートして下さるご家族がいらっしゃることもあります。

例えば、普段あまり接することがなかったそのご家族が、産後は自宅に住み込むこともあります。育児をサポートして下さるご家族の存在は大変貴重です。

しかし、どのような方であっても、「同じ家で一緒に長い時間を過ごすこと」は、それぞれに一定のストレスがかかります。育児に関わる皆に疲労が溜まってくると、人間関係は不安定になりやすくなります。育休を取るのか取らないのか、産後の育児体制はどのようにするのかなど、産後のスケジュールをできる限り産前に詰めておくことが大切です。



少しでも「いつもと違う」と感じたら、早めの受診を

出産後、男性も生活環境の変化や育児への不安から、このように心身の不調を抱えることがあります。「なんとなく気分が落ち込む」「イライラしやすい」「眠れない」などの症状は、男性の「産後うつ」の可能性がありえます。

心の不調は、誰にでも起こりうるものです。ひとりで抱え込まず、少しでも「いつもと違う」と感じたら、早めの受診をお心がけください。

※「父親の産後うつ」という言葉は、決して適切だと世間に承認された言葉ではないと理解しています。なぜなら、母親と父親では産前産後のホルモンの変化や産前産後における役割の違いを踏まえたメンタルヘルス不調に至るまでの過程が異なるからです。この原稿では、便宜上「父親の産後うつ」という言葉を使用しましたが、この言葉の使い方は慎重であるべきで、議論が必要な言葉です。

【出典】

*1. Quevedo L, da Silva RA, Coelho F, Pinheiro KA, Horta BL, Kapczynski F, Pinheiro RT. Risk of sui- cide and mixed episode in men in the postpartum period. J Affect Disord 2011; 132 (1-2): 243-246.

*2. Davis RN, Davis MM, Freed GL, Clark SJ. Fathers' depression related to positive and negative parenting behaviors with 1-year-old children. Pediatrics 2011;127 (4):812-818.

生後3か月～4か月

生活のペースが少しずつできてくる時期

赤ちゃんの様子

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、愛らしいしぐ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)が出始めます。



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。

パパもママもリフレッシュを！子育てから少し離れて、お互い自分の時間が持てるよう相談し合ひましょう。

この時期のお祝いごと

Check!!

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。

パパのサポート

赤ちゃんとお話! ?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。抱っこやおむつ替えなどの際にも、積極的な声かけを心掛けましょ。

生後5か月～6か月

ダイレクトな反応が出てきて、親子遊びが楽しくなってくる時期

赤ちゃんの様子

首が座って、寝返りできるようになります。また、パパとママの声を聞き分け、声を上げて笑うようになったり、近くのものをつかむようにもなっています。人見知りが始まるのもこの時期です。



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。

パパのサポート

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。→P21

そして、離乳食をあげることにもチャレンジを。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は当然ですが、「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。



お風呂に入れよう! MOKUYOKU

おへそ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。

STEP1 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。

STEP2 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。



STEP3 足の方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。準備ができれば、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。



STEP4 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。

STEP5 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。



STEP6 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ましょ。



STEP7 タオルの上に寝かせ、水気を取ります

タオルの上にそっと上げ、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。ベビー綿棒を使って、耳、鼻、おへそを軽くお手入れましょ。

※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ましょ。



毎日の赤ちゃんのお風呂

パパとママが協力して安全に入れましょ!

生後7か月～9か月

おすわりやハイハイができ、目が離せなくなる時期

赤ちゃんの様子

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、やがてハイハイもできるようになります。また、言動に個性が出始めます。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

育児休業終了を前に、職場復帰の準備を進めます。



この時期のお祝いごと Check!!

初節句 はつぜく

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わか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。



パパのサポート

赤ちゃんと遊ぼう!

赤ちゃんはできることがどんどん増え、遊びも少しずつ高くなっていきます。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。→P24参照

家の中の危険箇所をチェックしよう!

ハイハイを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測って、それを防げるよう努めましょう。

生後10か月～12か月

立って歩き出し、ますます目が離せなくなる時期

赤ちゃんの様子

つかまり立ちをするようになり、やがて伝い歩きを始めます。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。また、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。



歩き出すと、さらに行動範囲が広がります。パパ・ママで協力し合って、危険回避に努めましょう。

パパのサポート

絵本の世界を親子で楽しもう!

ハイハイからつかまり立ちができて、歩けるようになると世界が広がり、身近な物をどんどん認識して自分でも表現できるようになります。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。

この時期のお祝いごと

Check!!

一升餅 いっしょうもち

松本地域では、1歳の誕生日のお祝いとして、一升の餅を子どもに背負わせる風習があります。紅白餅、あんころ餅、おはぎ、お米など家庭によりバリエーションはありますが、風呂敷に包み、肩から斜め掛けに背負わせて歩かせるスタイルは共通しているようです。

「一升餅」の由来は、一生(一升)食べ物に困らないように、強い子に成長するように、の意味合いからとされています。

離乳食を作ってみよう! 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開けてゴッ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Point

STEP1

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。

STEP2

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。

STEP3

柔らかくなるように加熱し、裏ごしをしてペースト状に仕上げます。開始後1か月くらいたったら、裏ごしをやめて、少し粒が残る程度に仕上げます。

Point

味付けは必要ありません。

離乳食、
まずは
これから!

離乳食レシピ例
10倍がゆ

料理の苦手なパパもできる!

材料

米 大きじ2、水 300ml

※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 炊き上がった後、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。

離乳食中期(7、8か月)のPoint

STEP1

1回に食べる量が少なくても、2回食に進めましょう。

STEP2

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。

STEP3

味付けは、大人が感じない程度の薄味で。

STEP4

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。

離乳食レシピ例

ツナじゃがトマト風味



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、ツナ大きじ1、トマトジュース(食塩入り) 大きじ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のせ、オイル漬けの場合は熱湯をかけて油を落とし、すり鉢ですってほぐしておく。
- 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。



小さな子どものためのメディアとの付き合い方



みやよし ゆきこ
クリニク
院長 宮林麻里 先生

脳の発達の感受性期を逃さないためにできること

生物学的に、ヒトを含む哺乳動物は、他の個体と身体的接触なしには生存できないとされています。発達初期である子どもたちが特に当てはまり、子どもたちの「脳の発達」には、身体的接触(スキンシップ)が不可欠となります。

例えば、空腹で泣いている赤ちゃんがいます。保護者が抱き上げることで触覚が、笑顔で話しかけることで視覚と聴覚が、おっぱいやミルクをあげることで嗅覚や味覚が働きます。これらは五感で感じる外受容感覚と呼ばれます。また、抱っこや肌の温もりに触れて安心感や快感を得ること、お腹がいっぱいになって充足感を得ることで、子ども自身の体内から感じる内受容感覚が芽生えます。

この外受容感覚と内受容感覚が結びつくことにより、保護者との間に「愛着(アタッチメント)」が形成され、これはその後の脳と心の発達に必要な「栄養」になります。乳幼児期からのメディア接触は、愛着形成の機会を逃してしまう危険性ははらんでいます。

乳幼児期の脳は、環境の影響を強く受けて変化を受けやすく、これは「脳発達の感受性期」と呼ばれます。感受性期の影響も、その後の脳と心の発達に直接的に作用します。「三つ子の魂百まで」ということわざは、このように感受性期に受ける影響がずっと残ることを表しています。

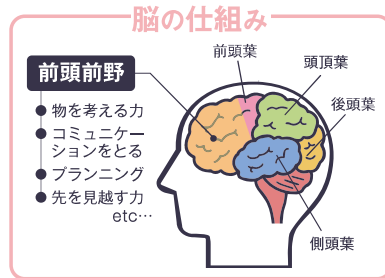
ヒトの脳は、25年かけて発達すると言われますが、その中の視覚野と聴覚野は、生後数か月から発達し始め、就学前には完成するといわれます。小学校に上がる前までに必要な刺激を入れてあげないと、その後支障をきたす危険性があります。

ヒトと猿の脳の違いに、思考や創造性を担う脳の最高中枢である「前頭前野」の大きさがあります。チンパンジーの前頭前野は脳の容積の10%に対し、人間は30%あります。

この前頭前野の容積の違いにより、ヒトはいろんな物事を考えたり、先を見越すことができます。前頭前野の発達ピークは、乳児期後期と思春期に見られます。幼少期は、脳の発達にとって本当に重要な時期なのです。

ヒトが文章を書いているときは、言語を司る側頭葉や視覚を司る後頭葉が働きます。また、紙に書かれている文字を読むときは、後頭葉だけでなく、思考を司る前頭葉が活発に働いています。しかし、液晶画面の文字を読む場合には、後頭葉しか働いていないという研究報告があります。

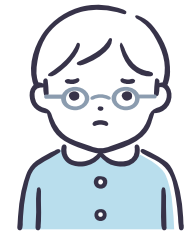
メディア機器との過剰な接触は、コミュニケーション能力の育ちを妨げてしまうかもしれません。全身を使って遊んだり、相手の表情を見て関わり合うことは、脳の発達、そして心の発達に大切なことなのです。



ブルーライトや距離を意識することが大切

子どもの視覚には、視力のほかに主に二つ機能があります。一つが見たいものにピントを合わせる調整機能、もう一つが、両目で同時に見たときに遠近感が分かり、立体的に見る両眼視機能です。

調整機能は、生後2か月ころから発達し、4か月ころには正確にピントを合わせられるようになり、10か月ころには大人と同じレベルにまで達します。また両眼視機能は、3～5か月ころから急速に発達し、4歳ころには大人と同レベルになります。



デジタル機器の液晶から照射されるブルーライトは、調整機能が未熟な乳幼児の目に当たると網膜を傷つけて、視力低下の原因となる危険性があります。また、ブルーライトは網膜を介して脳を刺激し、脳が興奮状態になって、よく眠れなくなります。成長ホルモンや幸福感を与える物質のセロトニンは、深い睡眠で分泌が促されるため、就寝2時間前からはブルーライトを見せないなどの注意が必要です。

デジタル機器の画面が小さいほど、また目と機器との距離が近いほど、目への負担が大きくなります。目から30cmより近い距離を見続けることで、近視や急性内斜視の危険性が高まります。デジタル機器との距離や接触時間など、目への負荷についても見直しましょう。

メディアへの接触開始が早いほど依存に陥りやすい

私たちに「～がしたい」という欲求が湧いてくるのは、脳の報酬系という部分が働くからです。

大人が「～がしたい」と思ったとき、状況に応じて「いまは我慢しなさい」と、報酬系に抑制をかけることができます。この抑制の役割を担うのが、前頭葉になります。しかし小さな子どもは、この前頭葉の機能が未熟で、より年齢が低くなればなるほどうまく抑制できません。これにより、メディア依存に陥りやすい傾向にあります。



過剰なメディア接触の弊害としては、あやしても笑わない、表情が乏しい、メディアと接しているときのみ機嫌がいいなどがあげられます。そのまま大きくなると、人間関係が築きづらくなったり、人の気持ちが分からなくなることもあります。

メディアを取り上げられたときに泣いてしまう場合や他のもの(絵本やおもちゃ、別の遊び)を見せてもメディア機器に固執して泣いてしまう場合は危険信号です。メディアへの依存傾向にあると思っていいでしょう。

メディアの接触だけやめさせようとするのは無理なことです。ですから周りの大人が、メディアに代わる楽しいことやおもしろいことをたくさん提案して、一緒に取り組んであげることが大切です。

月刊イクジョイ 2025年1月号特集より転載