



はじめての子育て

これからの子育てを思うと楽しみな気持ちもいっぱいあるけれど、不安や心配もあるパパママ！子育てに追われていつのまにか頑張りすぎているパパママ！ちょっとだけ息抜きをして立ち止まってみましょう。いつかは終わる子育てを楽しむことができるように、先輩パパママたちの声をお届けします。



先輩ママ・パパからちょこっとエピソード

はじめての子育て

新米
ママへ



人、遊ぶ場所、頼るところが充実している青森はとても子育てがしやすいです。

ひとりで頑張らず、パパや周囲の人、サービスを存分に活用しましょう。

子どもと一緒に泣くこともあったけど、成長と共に少し余裕をもてるようになりました！

全部ママがやるとパパは覚えず、急に預けた時にとっても困るので、普段からやってもらいましょう！

転勤族です。青森は支援センターがとても充実していて、誕生日フォトや季節の行事など楽しく参加しています。

ママは元気でいて欲しいから、寝られるときに寝て、スイーツたくさん食べて自分を甘やかしていいんです！



子どもとふれあう時は、ヒザをついて目線を合わせる事が大事です！

大体なんとかなります。考えすぎず、他と比べず…。気張らず、張りきらず…。

仕事しながらの家事、育児は体が2つ欲しいくらい大変。ゆっくり眠れないので20分～30分の昼寝をお勧めします。

服の着替え、オムツ交換などやりながら覚えて、子どもと一緒に成長していきましょう！

新米
パパへ



スキンシップのおすすめ ～たくさんの刺激を脳に届けます～

赤ちゃんは、肌のぬくもりをとおして、安心を感じ「愛されている」「守られている」という感覚を覚えていきます。大好きなわが子とふれあい、通じ合える大切な時間を楽しんでください。

やさしく声をかけながら
たかいたかーい



つつん
なでなで
こ～ちょこちょ



「おいしいね」
話しかけながら



「かんたん
ふれあいあそび」

ママのおひざに
ギュッとされて
ゆ～らゆ～ら



戸いっでもどこでも
Try トライ とらい

こっちだよ～
ついておいで～



ぱっかぱっか
おちないようにね



パパのひろい胸の上で
右にゴロン
左にゴローン



はじめての子育て



まごころ育児



育児の大先輩であるおじいちゃんおばあちゃん、とても頼りになる育児のサポーター！これからの育児（孫育て）の心の準備として、『まごころ育児』をご活用ください。

ホームページからリーフレットを印刷できます。

青森市 まごころ育児 検索



01

多くの手で子を育てるメリット



孫

- ・たくさんの交流で経験が豊かに。
- ・家族にゆとりができ、ゆったりと接してもらえるため、情緒面が安定する。



父母

- ・体も心も余裕をもって育児ができる。
- ・育児経験者から育児のコツを学べ、安心できる。
- ・仕事がしやすくなる。



祖父母

- ・孫の日々の成長、かわいしぐさに癒される。
- ・手助けが必要な時に、サポートし合える家族関係が築ける。

02

特に気を付けたいポイントを確認



① 子ども目線での安全な環境

- ・薬・小銭・タバコ・ボタン電池等の小さな物や、ハサミ、洗剤、チラシ等の紙類、ポリ袋等は、手の届かない場所に収納しましょう。
- ・子どもはわずかな水でも溺れます。浴槽や洗濯機等の水は抜いておきましょう。
- ・ホコリはアレルギーの原因になります。お部屋は清潔に。

② 食事の内容

- ・アレルギーの有無、食べ物の硬さや口にする大きさ等を、事前に確認しましょう。
- ・硬くて小さいピーナッツ等は誤嚥のリスクがあるので、5歳頃までは控えましょう。

③ 治療の有無

- ・お孫さんが治療している病気や、内服薬を確認しましょう。
- ・病気の時は、症状や体温など、どのように経過しているかを確認しましょう。



昔



今



抱っこ

抱っこしすぎると抱き癖がつく。

子どもは抱っこで安心し、愛着が育れます。求められたらたくさん抱っこしましょう。

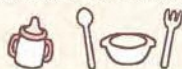
母乳・ミルク

- ・ミルクは子どもが肥満になる。
- ・みんな母乳が出るものだと思っていた。

様々な理由で母乳を与えられない人もいます。母乳かミルクかに関わらず、無理なくゆったりと授乳できることが大切です。

離乳食

- ・はじめは果汁からスタート。
- ・お風呂の後は白湯で水分補給。



- ・すりつぶしたおかゆからスタート。
- ・水分補給は母乳やミルクでOK。
- ・ハチミツは1歳を過ぎてから。

体温調整

- ・風邪を引かせないように一枚多めに着せよう。
- ・エアコンを使ったら風邪をひく。

- ・厚着に気を付けましょう。首や背中に汗をかいていたら「暑い」のサイン。
- ・暑いときはエアコンを使用し、熱中症を防ぎましょう。

トイレトレーニング

- ・早くおむつから卒業しよう。
- ・〇歳を過ぎたらトレーニングしよう。

- ・始めるタイミングは子どもの成長に合わせて。「おしっこ出る」の事前報告や、便座に座る・水を流す等の動作ができるなど、心身の準備も必要です。



はじめての子育て

～おじいちゃんおばあちゃんへ育児サポートをお願いするババママへ～

大切なお子さんを預かるおじいちゃんおばあちゃんにも緊張や不安があります。サポートをお願いするときは、具体的に何をお願いしたいかをしっかり伝え、サポートをしてもらったら「ありがとう」を忘れずに！

