

はじめに

「ながのイクメン手帳」は、
妊娠・出産から子育てまで、
お子さんの成長段階に合わせたページ構成により、
初めて子どもを持つお父さんや仕事が忙しいお父さん、
子育てといっても実際に何をしたらよいかわからないというお父さんまで、
すべてのお父さんの育児参加をわかりやすくサポートします。

今、お父さんができること、お父さんにしかできないこと、
どんなことを知っていたら、お母さんの支えになれるのか。
本書は、そんな内容を盛り込んでいます。

子どもの成長に合わせたQ&Aや先輩イクメンの楽しい奮闘記、
事故予防など、「お父さんの子育て」に役立つ情報やヒントも満載です。

子育てにかかわることができるのは、長い人生のほんのひととき。
でも、何ものにも代えがたい貴重な時間でもあります。
そんな有意義な子育ての時間を満喫できたら、
あなたは素敵な「イクメン」です。



CONTENTS

	はじめに
02	早わかり! 育児ステップ パパだからできる10のこと
04	妊娠初期～中期
06	妊娠後期～出産
08	先輩に学ぶ!! イクメン育児休業奮闘記
10	出産～1か月
12	こんなときどうする? イクメンたちのリスクマネジメント
14	生後2～3か月
16	生後4～6か月
18	ママに「リフレッシュタイム」をプレゼント! パパと我が子の二人時間
20	生後7～9か月
22	生後10～11か月
24	1歳
26	2歳
28	3歳
30	4歳
32	5歳
33	パパとおもいっきり遊ぼう! 全県公園MAP
34	6歳
36	子育てサポート情報
37	イクメンとその妻に聞く! ～イクメンアンケートから～

早わかり! 育児ステップ パパだからできる10のこと

女性は、妊娠したとわかると、心も体もママになる準備を始めます。
妊娠～出産、赤ちゃんの成長の流れをつかみ、あなたもパパになる準備を始めましょう。

*成長には個人差があります。目安としてご覧ください。
*乳幼児健康診査、予防接種の実施時期等は、各市町村により異なります。
詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。



妊娠 初期 中期 後期 **出産** 1か月 2~3か月 4~6か月 7~9か月 10~11か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳

1 超カワイイ今しかない瞬間を十分楽しもう!

2 育児にだいぶ慣れ始める

3 動き回る赤ちゃんから目が離せない

4 寝不足になり疲労がたまりやすい

5 まとまった睡眠が取れるようになる

6 3~4か月健康診査
・寝返りを打てるようになる
・声を立てて笑うようになる
・離乳食を食べ始める

7 1歳6か月健康診査
・「まんま」などの赤ちゃん言葉を使う
・歩き始めるようになる
・トイレトレーニング開始

8 1歳6か月健康診査
・物をつまめるようになる
・おすわりが上手になる

9 3歳健康診査
・ハイハイやつかまり立ちが上手になる
・つたい歩きができるようになる
・「ハイハイ」やつかまり立ちが上手になる

10 入園式
・入園準備
・友達と遊ぶようになる

11 卒園式
・入学式
・動きが活発になる

12 両親学級開催
● 母子健康手帳交付

13 里帰り出産予定の人は、そろそろ準備開始

14 保健師による新生児訪問
● 1か月健康診査
・昼夜の区別なく飲む・寝る・泣くを繰り返す
・飲む・寝る・泣くを繰り返す

15 出生届等各種手続き

16 首がすわり始める
・あやすとほほ笑む

17 健診にはパパも一緒にいこう!