

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



赤ちゃんが急病!! 焦るママを 目の前にして、 パパができること

まずは子どもの様子をよく観察し、冷静に対処しましょう。その上で様子を見るか、病院へ連れて行くかを判断しましょう。

対処法・受診の判断

急病ハンドブック
「お子さんが急病になったとき」
(PDFファイル)

●長野県ホームページ
#8000

このハンドブックには、子どもが急病にかかったときに、家庭で行える適切な処置や、受診の目安などの情報が掲載されています。時間のあるときに一読しておきましょう。

●掲載されている主な症状
発熱／咳／喘鳴（ぜいぜいする）／嘔吐／腹痛／けいれん（ひきつけ）／ヤケド／誤飲（本書P.25でも紹介しています）／中毒

休日・夜間の対処法・受診の判断

「長野県小児救急電話相談 #8000」
夜間のケガや急病等の際に、対処法や受診の判断について電話で助言をしてくれます。

●相談対応者	乳幼児・小児についての医療相談の経験が豊富な看護師等
●相談時間	毎日19時～23時まで
●利用方法	局番なしの「#8000」に電話してください。携帯電話からも利用できます。

※アナログ回線・IP電話の場合は
0263-72-2000へ。

医療機関、休日・夜間の緊急医検索

「ながの医療情報 Net」
0570-088199
●パソコン用URL
<http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/>
●携帯電話用URL
携帯電話で上記のQRコードを読み取ってください。



「休日・夜間緊急医案内サービス」
緊急医の案内を自動音声応答で行います。
東信地区 0120-890-421
南信地区 0120-890-422
中信地区 0120-890-423
北信地区 0120-890-424

【全国版】「こどもの救急」ホームページ(対象年齢生後1か月～6歳) <http://kodomo-qq.jp/>

災害に備えて

～いつどこで大きな災害が起こるかわかりません。最低限必要なものを3日分は備蓄しておきましょう。～

●赤ちゃんが3日過ごすのに必要な物品(目安)

- 紙おむつ50枚・おしりふき100枚
- 粉ミルク900gの缶1個
- 飲料水85ℓ
- ほ乳瓶(普段使っているもの)
- 赤ちゃん用スプーン・食器
- 着替え3日分(肌着は余分に)
- 離乳食(ベビーフードなど)3食×3日分



●赤ちゃんの世話に必要な資器材

- 蓋つきの大きな鍋(煮沸消毒用)
- やかん
- 洗剤、石けん
- ペーパータオル(手や器具をふくため)
- 計量カップ
- ガスコンロ、ガスボンベ、マッチかライター



こんな思い込みはない?

「泣く」のはいけないこと?

泣くのは、赤ちゃんの伝達手段。泣いたら必ずきちんと対応しましょう。放っておくのはよくありません。

生後間もなくは「泣く」→「対応する」の繰り返し。親は赤ちゃんが「泣く」ことで心身の様子がわかります。また、赤ちゃんの脳が刺激され知恵もついてくるのです。感情が発達してくると、笑うようになりますが、よく笑う子はよく泣く子でもあります。感情が豊かに育っている証です。

夜泣きの時期は、本当に大変です。いろいろやっても収まらない夜泣きもあります。泣きやませようと焦れば焦るほど、赤ちゃんは泣きやまないようです。腹をくくり、パパが赤ちゃんとの夜の散歩を楽しむくらいの気持ちで接しましょう。夫婦二人で乗り越える努力ができれば、ママとの絆もグッと深まるでしょう。

赤ちゃんに言葉は通じない?

赤ちゃんは、言葉はわからなくても、声の高さやリズムを感じとっています。どうせ言ってもわからないとは思わず、どんどん赤ちゃんに話しかけてあげましょう。赤ちゃんは声の調子から言葉の意味を少しずつ理解するようになり、コミュニケーション力を養っていくのです。

「ながのイクメン手帳」監修者 汐見先生の育児に学ぶ



汐見 稔幸(しおみとしゆき) 1947年 大阪府生まれ
白梅学園大学学長・東京大学名誉教授
白梅学園大学学長・東京大学名誉教授
東京大学大学院教育学研究科教授を経て、2007年10月
から白梅学園大学教授・学長。専門は教育学、教育人間学、
育児学。三人の子どもの育児にかかわってきた体験から、
父親の育児参加を呼びかけている。
●学会理事:日本教育学会常任理事・日本保育学会理事・
子ども環境学会副会長・日本赤ちゃん学会理事ほか
●最近の著書:「小学生 学力を伸ばす 生きる力を育てる
～元気が出る子育ての本(3)」(主婦の友社)／「知って
びっくり!ことばのはじまり物語」(学研教育出版)ほか多数

お父さんの育児で家族が育つ

お母さんは子どもと接する時間が長い分、どうしても細かいところに目がいってしまうようです。「何をしても遅くて」とお母さんが心配していたら、お父さんは「ていねいにきちんとしたがる性格だから、いいんだよ」と、別の角度から子どもを見てほしい。こうした見方をお父さんがすれば、子どもに近づきすぎて、少しイライラしているお母さんの心の距離を広げる助け舟となります。「大丈夫、大丈夫」と声をかけてくれる祖父やご近所さんがいないお母さんにとって、お父さんはとても大切な応援団なのです。

子どもも、お父さんと一緒ならでは体験を求めています。子どもは、たくさんの人と関わることで「相手のことを考えて行動する=社会性」を身につけていきますが、お父さんが育児参加することで、この社会性がいっそう育ちやすくなります。いいところを見つけてもらえる機会も増え、「愛されて育つ自分」を実感することでしょう。

生後2~3か月



赤ちゃんと一緒に お風呂に入る

これこそ育児の醍醐味

1か月を過ぎたら大人と一緒にのお風呂もOK。
赤ちゃんはパパに抱っこしてもらって大安心。

①入浴準備

お湯は大人がぬるいと感じるくらい(38~41℃)。
パパが先に入って体を洗うと浴室が暖くなる。
ママに赤ちゃんを連れて来てもらう。

②湯船に入る

赤ちゃんにかけ湯をしてから湯船に入る。立てたひざに乗せるなどしっかり抱っこして入る。

③石けんで全身を洗う

洗い場で、赤ちゃんをひざの上に乗せて洗う。

④湯船で温まる

石けんを流したらもう一度湯船に入って温まる。歌を歌ったりして楽しもう。

⑤あがる

赤ちゃんが温まったらママに渡す。



ミルクの作り方・飲ませ方

目を合わせて、語りかけながら

必ず手を洗って清潔に。

①お湯とミルクを用意

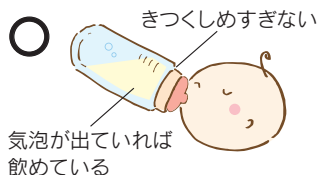
ほ乳瓶に70℃以上のお湯をできあがり量の3分の2ほど入れてから、ミルク(分量は月齢・個人差により加減)を入れ、よく振って溶かす。さらにできあがり量までお湯を足す。

②冷ます

人肌くらいまで冷ます。腕の内側へ1、2滴垂らして熱くない程度。

◎ミルクを飲ませるときの注意

腕全体で赤ちゃんを包み込むようにして抱き、赤ちゃんの上体を起こして、目を合わせ語りかけながら。飲んだ後はげっぷをさせよう。飲み終わったほ乳瓶を洗って、消毒にもトライしてみよう。



2か月

3か月

- 起きている時間が長くなる。
- あやすと落ち着く、笑うなど反応がはっきりしてくる。
- かなりまとめて眠るようになり、授乳のリズムができてくる。
- だんだん首が座って、しっかりしてきたように感じる。



赤ちゃんが少しずつまとめて寝るようになるので、多少気持ちにゆとりが出てきます。反面、赤ちゃんとの外出はまだ難しく、ママは孤立を感じ、気分的にも浮き沈みが激しくなります。また、抱っこでけんしょう炎になるママもいます。

パパサポート 帰宅したら、ママの話聞いて、気持ちを受け止めてあげよう。子育てを共有することで、ママの気分を和らげよう。

この時期気をつけたい事故事例

3か月の子どもの運動機能 ●手足の動きがしっかりしてくる ●うつ伏せにすると、頭や首を持ち上げたり左右に動かすことができる。

転落	ベビーベッドからの転落
切傷・打撲	抱いている赤ちゃんを、家具や車のドアにぶつける
誤飲・窒息	ベビーベッドの柵とマットレスの間のすき間に顔が挟まり、窒息
ヤケド	熱い飲食物を赤ちゃんの上にごぼす／熱すぎるミルク
熱中症	赤ちゃんを車の中に放置し、車内の温度が上がったため熱中症

Q&A

Q ママの気分が沈みがち。こっそり泣いたりしているようですが…

A 出産後、気持ちが沈みがちになることは、だれにもあります。ただ、「1日中憂うつに感じることが続く」「普段楽しいことに興味や喜びがわかない」「育児が楽しくない」「食欲がない」「眠れない」など、以前とかなり違う状況が続けば、「産後うつ」が疑われます。特徴として、自責感や罪悪感が非常に強いことがあげられます。産後、保健師等による新生児訪問などがあるので、そこで相談するのもいいでしょう。それでも改善しなかったり、症状がひどく心配な場合は、なるべく早く出産した医療機関や専門医に相談しましょう。

Q 赤ちゃん連れの買い物はOK？

A 感染症を避けるため、できるだけごみに連れて行かないというのが原則です。未熟児の場合は3か月までは避けましょう。パパが赤ちゃんとお留守番して、ママ1人で買い物に行くのもいいでしょう。3か月を過ぎたら家族でのお買い物もOKです。スーパーの中には寒い場所もあるので、羽織れるものを持参。散歩は、直射日光を避けて短時間なら出かけても大丈夫です。月齢に合ったベビーカー、抱っこひもやスリングを使いましょう。