

# 恵庭市 両親教室



## ●北海道文教大学助産師による講話

「わが家に赤ちゃんがやってくる！～父親にできることって何！？」

## ●赤ちゃんのお世話実習

お風呂 抱っこ 着替え おむつ交換 抱っこ紐体験

## ●妊婦体験ジャケットによるパパの妊婦疑似体験

## ●恵庭市子育て情報



## 恵庭市子ども未来部 えにわっこ応援センター

〈問い合わせ先〉

【住所】〒061-1498 恵庭市京町1番地（恵庭市役所⑪窓口）

【電話】 0123-33-3131（代表）

直通 0123-29-5826 / 0123-29-6136

※月～金 8:45～17:15

# わが家に赤ちゃんがやってくる! ～父親に出来ることって何?～



北海道文教大学 看護学科  
教員(助産師)

## 本日の流れ

1. ママのからだと赤ちゃんとの生活についての話 40分

- ① ママの心身の変化
- ② 赤ちゃんの特徴
- ③ パパになる準備
- ④ 沐浴動画の視聴
- ⑤ 赤ちゃんのシャワー浴とスキンケアの紹介
- ⑥ 抱っことおむつ交換の動画の視聴

2. 実習体験 60分

- ① 赤ちゃん人形を使用した沐浴
- ② 赤ちゃん人形を使用した抱っことおむつ交換
- ③ 妊婦ジャケッツ着用体験

## 妊娠期のママの心身の変化

- ・5か月頃  
体重が増え、下腹部が少し目立つようになる
- ・6か月頃  
多くの人が胎動を自覚するようになる  
♡ “母親になること”を自覚するようになる
- ・8か月  
お腹が張りやすくなる  
動悸や息切れが起こりやすくなる
- ・9か月  
胃が圧迫され、食欲低下、胸やけが起こりやすくなる
- ・10か月  
♡ 分娩への期待や不安が高まります



パパは、妊娠を実感できないため、“父親になること”の実感は、多くが出産後、実際に子どもと接してから、と言われています

## 産後のママの心身の変化

- ・出産直後  
産後は全治1か月の負傷と同じくらいのダメージを受けている  
無理をすると、日常生活にも支障をきたす症状が出ることもある  
♡ 分担できない家事や育児を妊娠中から話し合ってみましょう
- ・産後3～10日頃  
★ 急激なホルモンの変化等によって、**マタニティ・ブルーズ**(一過性の情緒不安定な状態)が生じることがある  
★ 主な症状は、涙もろさや不安感、集中心力低下等  
♡ 2週間ほどで消失し、特に治療は必要ない  
♡ 2週間経っても、症状が続く場合は、えにわっこ応援センターに相談したり、医療機関に受診しましょう (産後うつの可能性)



## 赤ちゃんの沐浴方法

・動画(5分)で方法を確認しましょう!

### 【POINT】

- ・時間は5～10分程度
- ・授乳後は時間をおいてから(1時間程度)沐浴しましょう
- ・沐浴後は、すぐに授乳をしても良いです
- ・沐浴後、すぐに着替えができるように準備しておく方が良いです
- ・赤ちゃんは、布(沐浴布)をかけると、安心します
- ・ベビーバスに取り付けるハンモックもあります(両手が空く)



## 【参考】赤ちゃんのスキンケアの動向

### シャワー浴 + スキンケア



・皮膚のバリア機能が低下するとアレルギーを引き起こす抗原も侵入しやすくなることわかってきた

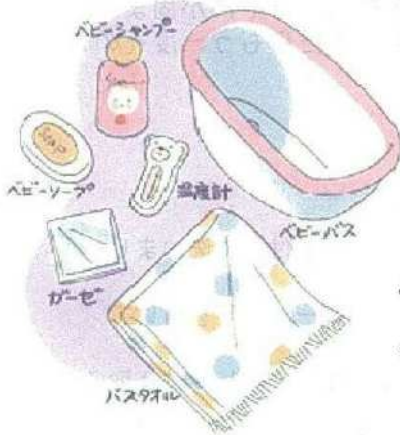
☞スキンケアにより皮膚のバリア機能を高めることは、アレルギー発症のリスクを軽減させる効果が期待できる!

・ガーゼを使用しないことは、皮膚の刺激を減らすだけでなく、母親が赤ちゃんに触れる機会が増え、赤ちゃんの成長に良い効果をもたらす

# 赤ちゃんのお世話実習

## お風呂 着替え 抱っこ おむつ交換

### 赤ちゃんのお風呂①



1、道具を準備します。  
ベビーバス、洗面器、バスタオル、ガーゼハンカチ、沐浴布（ガーゼハンカチやハンドタオルでも代用できます）、ベビーソープ、保湿剤、湯温計、綿棒、爪切り、着替え、ビニールシートは必要に応じて準備しましょう



2、洋服もすぐに着られるように袖を通しておきます。おむつも広げて置いておきます。ベビーバスの近くにバスタオルと服を並べて広げておきます。



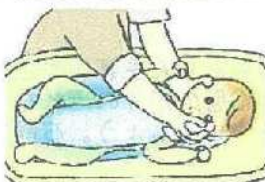
3、道具の準備の最後にベビーバスと洗面器に約40度のお湯を張ります。温度は必ず湯温計で測るようにしましょう。手の感覚だけで温度を測るのは難しく、ママの手が冷たいと実際よりも熱く感じたり、暑い時は冷たく感じる場合があります。



4、すべて準備ができたなら赤ちゃんの服とおむつを脱がせます。赤ちゃんの首からお腹に沐浴布をかけてあげましょう。首がぐらぐらしないようにしっかり支え、もう片方の手を赤ちゃんの足の間にしてお尻を支えます。



5、首とお尻をしっかり支えて足元からゆっくりお湯に入れます。



6、まずは顔を洗面器に入っているガーゼハンカチで拭きます。片手でお湯を絞り一度拭いたら、拭く面を変えたり洗面器で少し洗ってまた絞ってから拭くようにします。同じ面で2度は拭かないようにします。ガーゼハンカチは洗面器のお湯で洗うようにします。



7、顔はまず3を書くように両側を各1回ずつ拭きます。



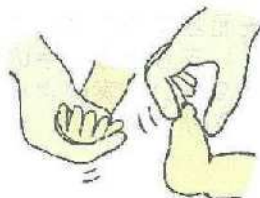
8、次に目の外側から内側へなぞるようにそっと拭きます。目やにが固まっているときは、一度拭いてしばらくしてふやけたらもう一度その部分だけ拭き取ります。



9、次はおでこや鼻、口の周りを拭きます。  
口の周りが汚れているときは少しベビーソープを付けて洗きましょう。  
顔に汗疹や湿疹ができているときは、少しベビーソープを付けてきれいに洗きましょう。  
顔の皮膚は特にデリケートなのでごしごし擦らず優しく拭き取るようにしましょう



10、手に石鹸を付けて首のしわの間を洗います。自分の体側の首のしわやわきの下は洗にくいので、ほこりや垢が残ってしまいがちなので、とくに注意しながら洗きましょう。



11、ギュッと握った手を広げてしわの間や指の間をきれいに洗います。足もしわの間と指の間を洗います。



12、沐浴布を外しわきの下やお腹を洗います。沐浴布は急にとってしまうとびっくりして泣いてしまうことがあるので、ゆっくりと外して代わりに常に手を乗せて洗うようにしましょう。

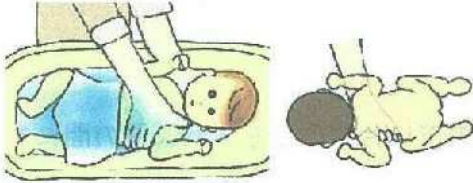


13、性器を丁寧に洗います。男の子はおちんちんを裏側や陰のうの横や裏も忘れないように洗います。女の子は陰唇の辺りの汚れをしっかりと洗いますが、力を入れ過ぎないように気をつけましょう。石鹸もあまり使用しないようにします

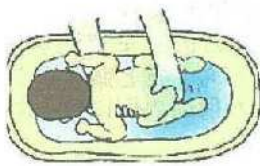
14. 次は背中を洗います。持ち方は2通りあるので、安定して洗しやすい方を選びましょう。

●その1 赤ちゃんを手前に少し傾けて、ベビーバスの縁につかまらせるようにします。背中をのぞきこむようにして、洗います。

●その2 親指は肩にかけて残りの4本は同じ方のわきの下に入れます。腕を挟むように持ちます。



首を持っている手で赤ちゃんをを起こしてうつ伏せにさせます。どちらの持ち方もうつ伏せになった時首が苦しくないように気をつけ、顔がお湯に入っていないか確認して、気を付けながら洗いましょう。



15. 手に石鹸を付けて背中とお尻をきれいに洗います。首の後ろのしわ部分も忘れないように洗いましょう。洗えたらベビーバスのお湯で石鹸を流します。



16. 裏側が洗い終わったらまた上から首と肩に手を当てて、下側の手を起こして仰向けに戻します。

沐浴布をかけるかママの手でお湯をかけたりして最後に少し体をお湯につからせます。10秒くらいしたら終わりにします



17. 準備しておいたバスタオルの上に赤ちゃんを置きくるみすばやく水分を拭き取ります。髪の毛が多い子とくにしっかり頭を拭いてあげますが、新生児はまだ頭蓋骨がくっついていないので優しく拭きます。

しわの間も水分をしっかり拭き取りますが擦りすぎないように気をつけましょう。

最後は、たっぷりと保湿剤を塗り、素早く服を着せます。

ベビーバスのお湯を使って赤ちゃんの体についた石鹸を落とすので、あまり付け過ぎないようにしましょう。

最後は必ず、かけ湯をして、石鹸成分が残らない様にしっかり洗いましょう

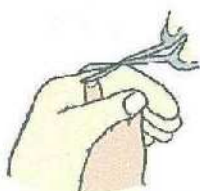


耳のお手入れは毎日お風呂の後に行うと汚れが取れやすいです。

準備するもの：赤ちゃん用綿棒、乾燥が気になるときはベビーオイル

掃除する方の耳が真上にくるように赤ちゃんを横向き寝かせて、動かないように頭を手で押さえます。赤ちゃん用の綿棒を綿の半分くらいまで耳の中に入れて、耳垢を押しこまないように拭き取ります。

綿棒を奥に入れ過ぎると耳垢がどんどん奥に入って行ってしまいますので、絶対に入れ過ぎないようにしましょう。綿棒は一度使った物は捨て、次は新しい物を使いましょう。



爪のお手入れは爪が伸びているときに切るようにします。爪が伸びていると自分で顔や手を引っ掻いてけがをしてしまうことがあるので、毎日確認だけはしましょう。赤ちゃんが動くと危険なのでしっかり押さえたり、赤ちゃんが熟睡しているときに切るようにしましょう。ハサミはきれいなものを使いましょう。

## 赤ちゃんのお風呂②

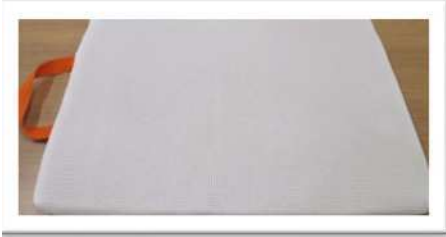
ベビーバスを使わない、シャワーだけのお風呂について紹介します。

### 1. 道具を準備します

シャワーマット、ベビーソープ

\*シャワーマットは、どのような物でも良いですが、首すわり前は、スポンジタイプの柔らかいマットがお勧めです。

★シャワー浴を行う場所は、浴室・洗面台・台所シンクなどお湯が出て、マットがおける所であればできます。



### 2. 最初に頭を洗います。

頭にベビーソープをつけます。ベビーソープの泡で手のひらや親指を使い、しっかりと汚れを落とします。

その後、お湯で十分洗い流します。

★泡は手のひらを逆さにしても落ちないくらいのきめ細やかな泡にします。



### 3. 顔を洗います。

顔全体にベビーソープをつけます。全体を泡で優しく洗顔します。

(額や口元も念入りに洗います。)



### 4. 顔につけた泡をすすぎます。

顔にお湯をかけて十分にすすぎます。

(赤ちゃんを少し前かがみにすると、お湯を飲む心配はありません。)





### 5.身体を洗います。

身体全体にベビーソープをつけます。

体を泡で包むように、手で洗います。

背中側もしっかりと洗います。



### 6.全身を十分にすすぎます。

シャワーを使い、ベビーソープが残らない様にしっかりとすすぎます。



## 赤ちゃんのスキンケアについて

☆赤ちゃんのスキンケアは、しっかりと洗うこと+保湿剤を塗ることが大切です。

- ・肌を洗い清潔に保ち、保湿剤を塗って肌のバリア機能を保つことが皮膚トラブルを防ぐことに繋がります。
- ・朝の着替え、お風呂後の1日2回の保湿ケアが理想的です。
- ・お風呂後は、素早く保湿ケアをします。

### 保湿剤の塗り方手順

ほほ



手のひらに均一に広げ、顔全体を包み込むように優しく塗ります。

目まわり



目の下は親指の腹で中心から外に向かって塗ります。

口まわり



口周りは、指の腹でぐるぐる伸ばし、重ね塗ります。

耳の付け根



耳は傷つきやすいので、付け根もしっかり塗ります。

首



首のしわを伸ばして、塗ります。

胸・お腹・背中・おしり



500円玉くらいの大きさの保湿剤を手に取り、胸からお腹に向かって優しく伸ばします。

首からお尻に向かって同様にします。おしりもしっかり塗ります。

手・腕・足



腕や足は、付け根から指先に向かって塗ります。手の甲や関節、手のひらも忘れずにぬりましょう。わきの下、指股、股や足首のくびれにも広げて塗ります。

# 赤ちゃんの抱っこ

首がすわる前の抱っこは基本、横抱きです。赤ちゃんの頭は体重 1/2～1/3 の重さがあり、首がすわる前に縦抱きにすると不安定な頭を支えようと身体をかためてしまうからです。

気をつけてほしいのは、赤ちゃんの右足と左足ぴったりくっつけないように抱っこすることです。くっつけてしまうと股関節の発達によくないので気をつけましょう。

## 《横抱きの仕方》



1、赤ちゃんの頭～首の下に片方の手を入れ、股の間にもう片方の手を入れます。

2、赤ちゃんを持ち上げママの体に引き寄せます。股の間の手を股の間に入れたまま、背中の上まで移動させます。  
3、背中にまわした手で赤ちゃんを支えながら、首と頭を支えている手を移動させ、赤ちゃんの頭から首の辺りが肘の内側に来るようにします。

赤ちゃんを膝の上に置いてもできますが、いつでも頭と首をしっかり支えることが大切です。



姿勢のポイント

- ①あごはひき、背中はやかんに丸くなる
- ②手は曲げて内に入れ、膝はおしりより高く、足はあぐらの形
- ③赤ちゃん胴体がねじれていない。上から見て、鼻とおへそを結んだラインがまっすぐ一直線上にある

## 《縦抱きの仕方》



1、赤ちゃんを持ち上げママの体に引き寄せます。ママの体を前に少しかがめて頭をくっつけます。息ができるように顔は横に向かせます。



2、頭をくっつけたままママの姿勢をもどします。赤ちゃんをママの体で支えながら、おしりを支えている右手を左手に換えます。右手で赤ちゃんの背中を支えます。ゲップを出すときは右手でさすります。

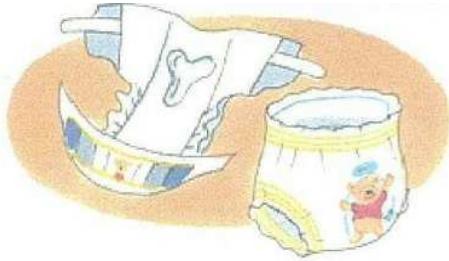
抱っこひもやスリングを使った抱っこは、その商品の説明書にあるとおりに。見えないときは鏡で見て確認しましょう。

抱っこひものポイントについては下記サイトも参考にしてみてください。

日本ベビーウェアリング協会ホームページ



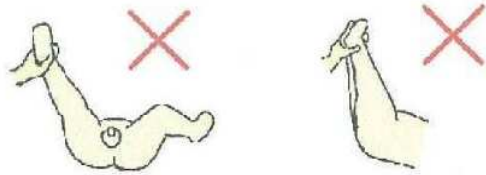
# おむつ交換



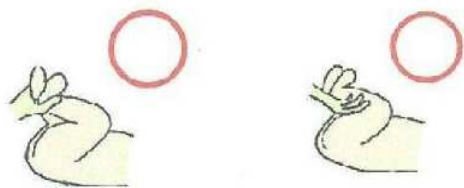
赤ちゃんが成長するとともにオムツの替え方やサイズが変わってきます。つけ方やサイズ選びを間違えるとおしっこやうんちが漏れてしまったり、赤ちゃんの動きを邪魔してしまうこともあります。なので、赤ちゃんの体形に合ったオムツのあて方やサイズ選びが大切です。

## 《おむつ交換の注意点》

赤ちゃんの体はまだ未発達なところが多く、まだまだ弱いので慎重に扱うようにしましょう



お尻を持ち上げるときに片足だけを引っ張ったり、膝がピンと伸びるくらい引っ張ると、脱臼することがあるので絶対にしないようにしましょう。



足の裏がVの字になるように脚をつかみ、ふくらはぎを持つようにし、膝が伸びない程度に持ち上げます。真上より赤ちゃんの顔の方へ少し斜めに持ち上げるとお尻が上がりやすいです。

紹介の前に…

## 産後の手続き

- 出生届…生後2週間以内に届け出てください。  
窓口：市民課 (④番窓口)  
※里帰り出産された方は、里帰り先の市町村窓口でも届出は可能です。  
住民登録への反映に少し日数がかかります。

- 子ども医療費…お子さんの医療費の助成。  
窓口：国保医療課(⑥番窓口)

- 児童手当…高校3年生の年齢までの子どもを養育している方に支給されます。  
窓口：えにわっこ応援センター (⑩番窓口)  
(公務員の方は、勤務先での手続きになります。)

## 恵庭市子育て情報

恵庭市子ども未来部  
えにわっこ応援センター

## 赤ちゃん訪問

- 赤ちゃんをご出産されたすべてのご家庭に、保健師、母子保健相談員が家庭訪問をしています。
- 赤ちゃんの発育、発達をご家族と一緒に確認し、予防接種や乳幼児健診などの説明と事業の紹介、赤ちゃんをご家族の健康面や育児についてご相談をお受けしています。

## 産後ケア

- 産後間もないお母さんの心身のケアと育児のサポートを助産院、もしくはご自宅で行われます。

### 【産後ケアの内容】

- 授乳や寝かしつけ、沐浴などの育児方法や乳房ケアなどについて助産師によるケアが受けられます。
- お母さんがゆっくり休める時間を提供します。

### 【利用できる種類と期間】

- 宿泊型：産後5か月未満
- 日帰り型（ショート・ロング）訪問型：産後1年未満



詳細はQRコードからご確認ください

## お子さんを預けたいとき

### ・保育園の利用

お子さんの年齢や保育の必要性に応じた「認定」を受けする必要があります。

窓口：幼児保育課 (20番窓口)



えにわっこなび

### ・ファミリー・サポート・センター

0歳から利用可能です。  
事前に登録する必要があります。

窓口：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

## 妊娠中の相談先

### ・妊娠8か月アンケート

妊娠8か月頃にすべての家庭にアンケートの郵送をいたします。  
アンケートに相談したい内容を記載していただくと、来所または訪問にてご相談をお受けします。

申込みはこちら↓



### ・プレママ相談日・プレママ栄養相談

保健師や管理栄養士による妊娠中の健康相談や栄養相談、子どもの預け先の紹介等について皆さんの要望に沿ったご相談をお受けします。

相談は妊娠さんお一人でも、ご夫婦お揃いでも大歓迎です。

## えにわっこ応援センター

えにわっこ応援センターでは、保健師や管理栄養士が皆さんの妊娠・出産・子育てをサポートします。  
妊娠期から子育て期に関わる様々なサービスをご用意して、これからの育児を応援します！



各種申込みや子育て情報を見ることができる  
恵庭市公式LINEはこちら

夫婦2人で育児をしていて、  
困ったときに相談したり、  
アドバイスをもらえる場所や  
人がどれだけいるのか  
思い浮かべてみてください！

