

パパニテイ講座

周南市あんしん子育て推進課

本日の講義の内容

10時～11時30分

- ・助産師さんのお話
- ・先輩パパからのメッセージ(動画)
- ・市保健師の話
- ・沐浴(動画)



助産師さんからのお話

- ・妊娠中の生活
- ・入院に向けた準備
- ・分娩兆候・分娩経過
- ・産痛緩和のマッサージ(動画)



「先輩パパからのメッセージ」

先輩パパからのメッセージ

～パパからパパへだからこそ伝わると信じて～

やまぐちイクメンマスター
熊毛北高校 教諭（理科）

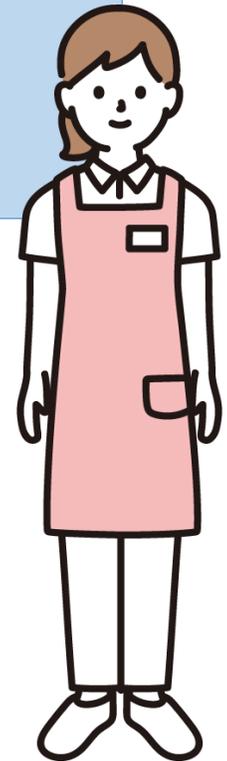
小田 晋



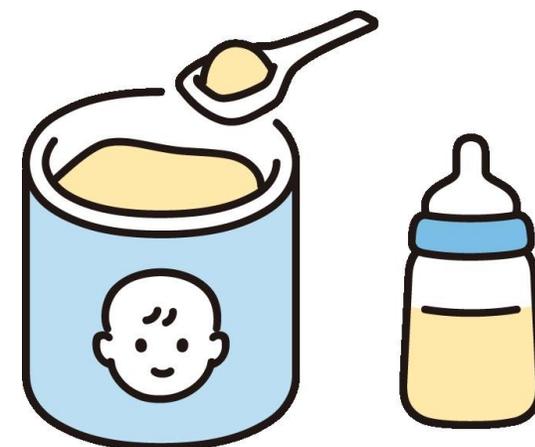
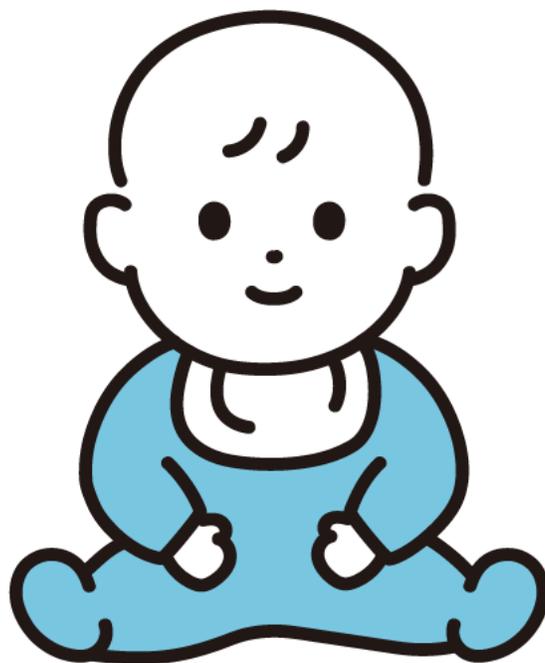
赤ちゃんのいる生活を
イメージしながら
聞いてみてください😊

市保健師の話

- ・赤ちゃんの1日
- ・ママの心の状態
- ・夫婦で楽しく育児をするには
- ・沐浴動画



赤ちゃんの1日



授乳について



母乳の分泌が
少ないかもしれない

授乳したのに
すぐに赤ちゃんが泣く

赤ちゃんが
上手におっぱいに吸い付けない

母乳の分泌について



赤ちゃんがおっぱいを吸う



母乳が出る

産後の1か月は母乳分泌を促すため大事な時期です。

悩んだらひとりで抱え込まず、産科のお医者さんや助産師さん、保健センターの保健師・助産師に相談しましょう！

1～2才ごろ	9～11か月ごろ	7～8か月ごろ	5～6か月ごろ	3～4か月ごろ	1～2か月ごろ	0か月ごろ	月齢
自然に欲しがらなくなる子も出てきます	眠いときや甘えたいときに欲しがります	夜中の授乳回数には個人差がでてきます	飲むペースが一定になってくる子も	飲む量にむらがある。朝まで眠る子も。	1回に飲む量が増え始め授乳時間が手短かに	「ちょっと飲んで寝る」の繰り返し	飲み方
左右約5～10分 ×2～5回	左右約5～10分 ×5～8回	左右約10～15分 ×5～8回	左右約10～15分 ×6～8回	左右約10～15分 ×6～8回	左右10分以上 ×8回以上	左右10分以上 ×8～15回	母乳のみ
母乳後の様子を見ながらミルクをたす ×2～5回	母乳後の様子を見ながらミルクをたす ×4～5回	母乳後の様子を見ながらミルクをたす ×5～8回	母乳 +  様子を見ながら 左右約10～15分 ×5～8回	母乳 +  様子を見ながら 左右約10～15分 ×6～8回	母乳 +  様子を見ながら 左右10分程度 ×8回程度	母乳 +  様子を見ながら 左右10分程度 30～40ml ×8～9回	混合
 ×2～3回 100～200ml	 ×2～5回 100～200ml	 ×4～5回 200～240ml	 ×4～6回 200～240ml	 ×5～6回 160～200ml	 ×6～7回 120～160ml	【2w～1m目】  80～120ml × 7～8回 【0～1w目】  60～80ml × 8回	ミルクのみ
							1日の授乳回数と量の目安

睡眠について



月齢	睡眠の特徴
0～2か月ごろ	1日の7割近くを眠って過ごす。 1か月を過ぎると起きている時間が少しずつ長くなる。 昼夜の区別がまだないため夜間におきることも
3～4か月ごろ	日中に起きている時間が少しずつ長くなり、 睡眠のリズムが少しずつ整ってくる。
5～6か月ごろ	昼夜の区別がつき、日中の活動量が増えることで、 夜にまとまって眠るようになる。
7～8か月ごろ	さらに日中の活動量が増え、 夜間の睡眠時間がまとまってくる。
9～11か月ごろ	離乳食が1日3回になり、1日24時間の生活のリズムが大人に近づいてくる。

パパ・ママは赤ちゃんの生活に合わせて
休息をとりましょう！

家事もひとりでかかえこむのではなく
家族で協力しながら行いましょう！

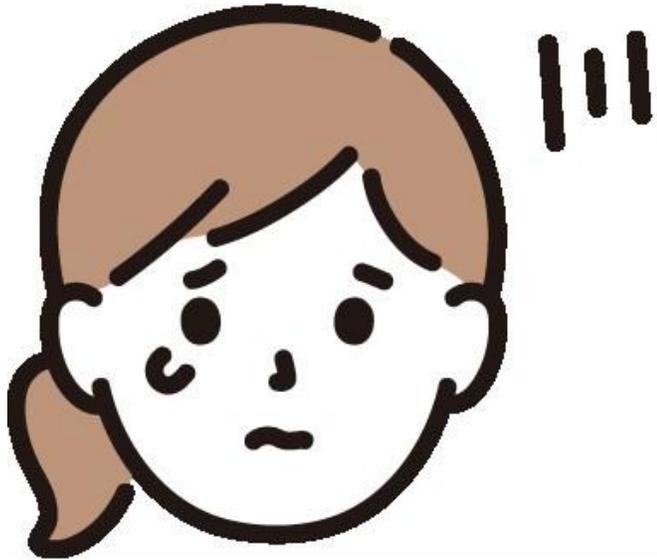


- ★今までの生活との変化
- ★慣れない育児
- ★ホルモン変化



精神的な不調をきたすことがあります

マタニティブルーズ

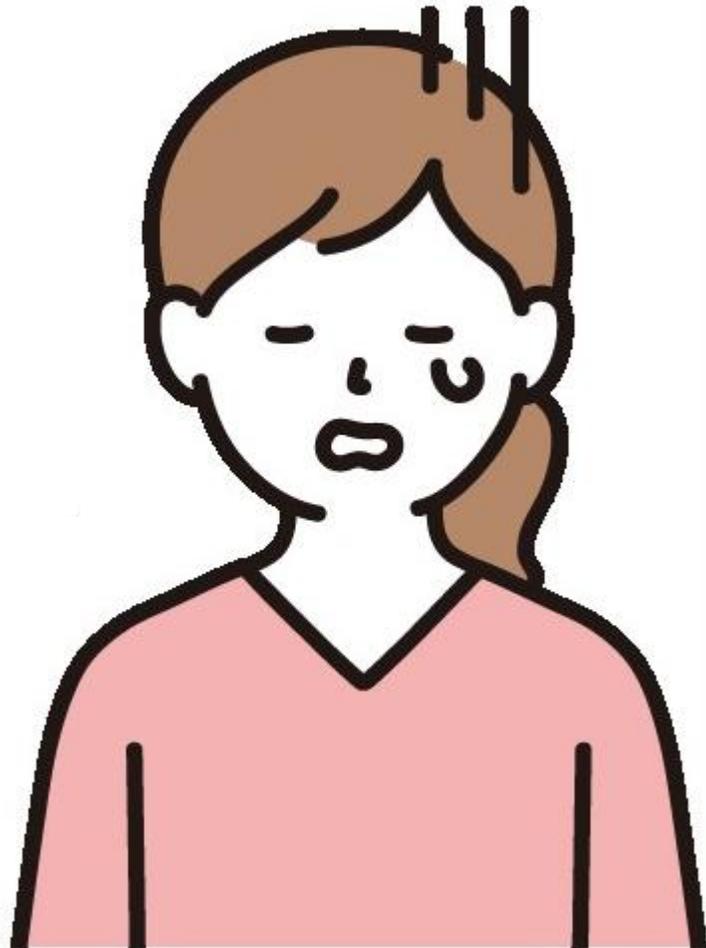


産婦さんの30~50%が経験する
産後数日から2週間程度で生じる

【症状】

- ・ふいに涙が止まらなくなる
- ・いらいらする
- ・落ち込む

産後うつ



産婦さんの10%が発症
2週間以上持続
3か月以内に発症することが多い

【症状】

- ・気分の落ち込み
- ・楽しみの喪失
- ・自責感や自己評価の低下

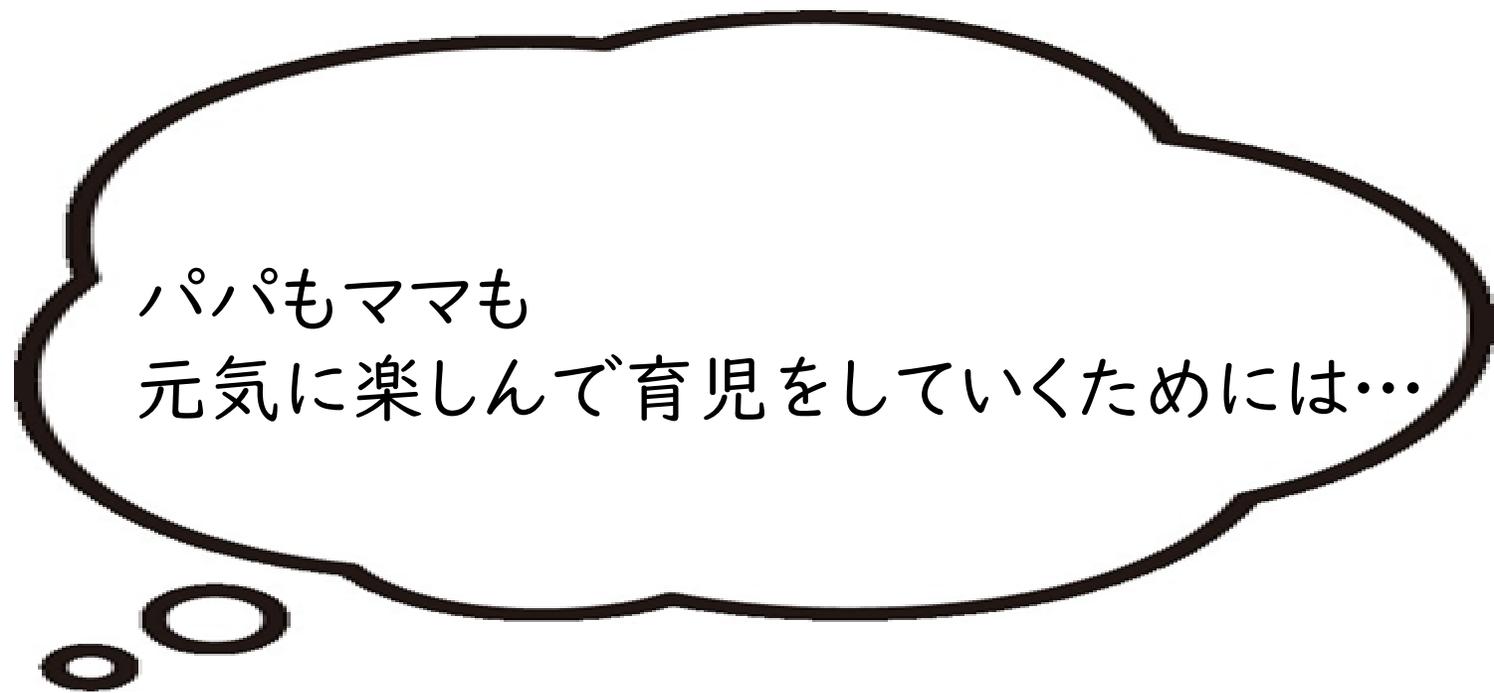
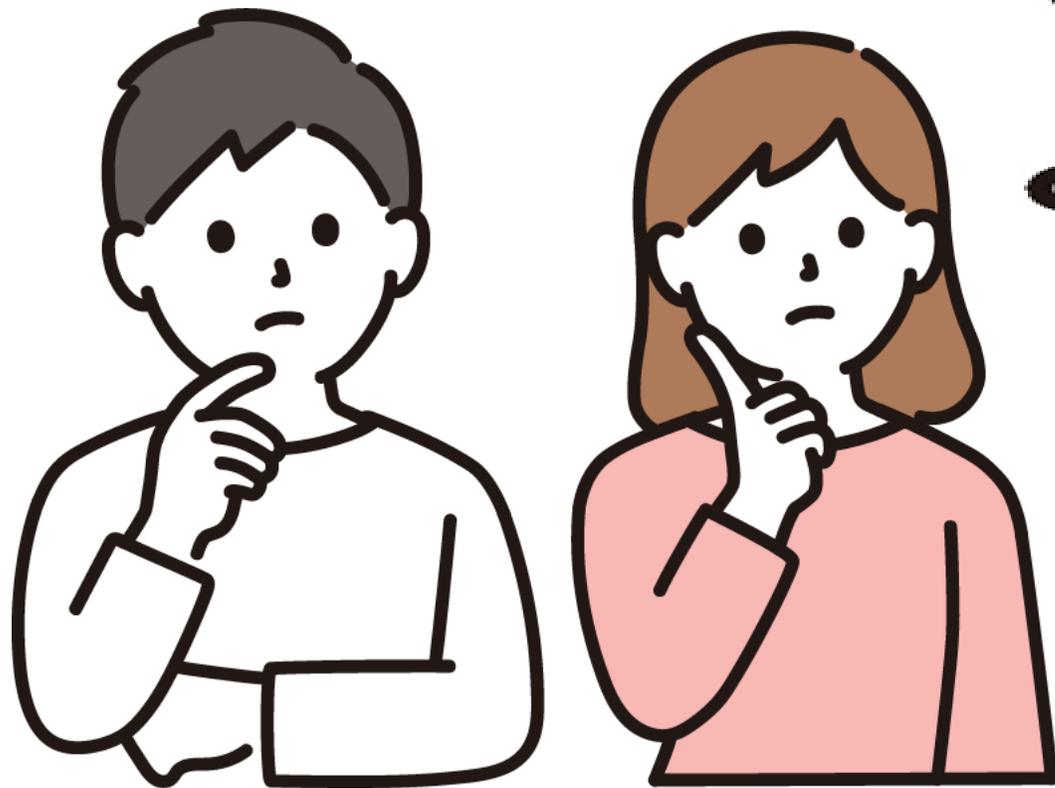


専門医に受診しましょう

ママだけでなく
パパも精神的な不調を起こすことが分かっています！



10%のパパが産後1年以内に経験
パパも育児・家事と仕事の両立から不調に陥ることも…



パパもママも
元気に楽しんで育児をしていくためには…

夫婦で協力して生活をしていくには…
コミュニケーションを十分にとっていくことが大切です。

目的達成型

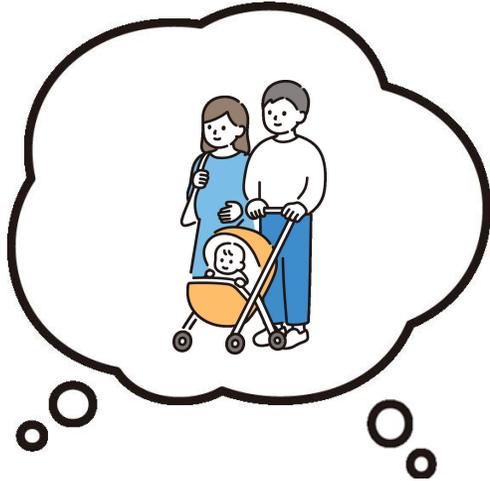
端的に伝えるのが
ベスト!!



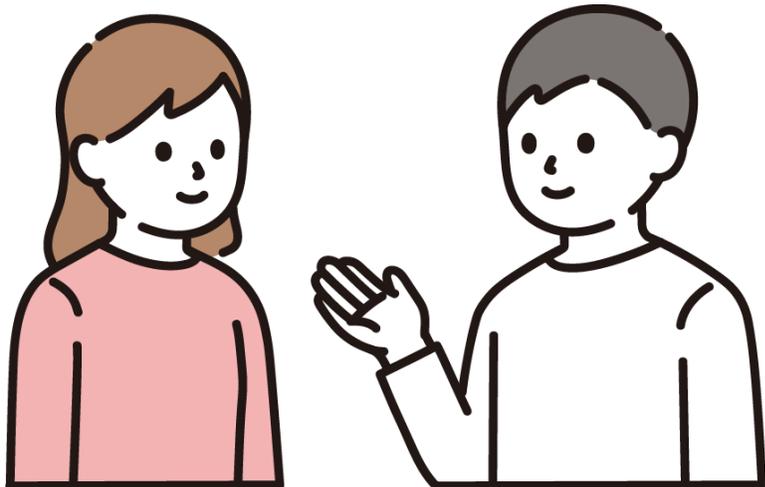
共感型

思いに共感してあげる
声掛けを!!

妊娠中から話し合っておく癖をつけましょう！



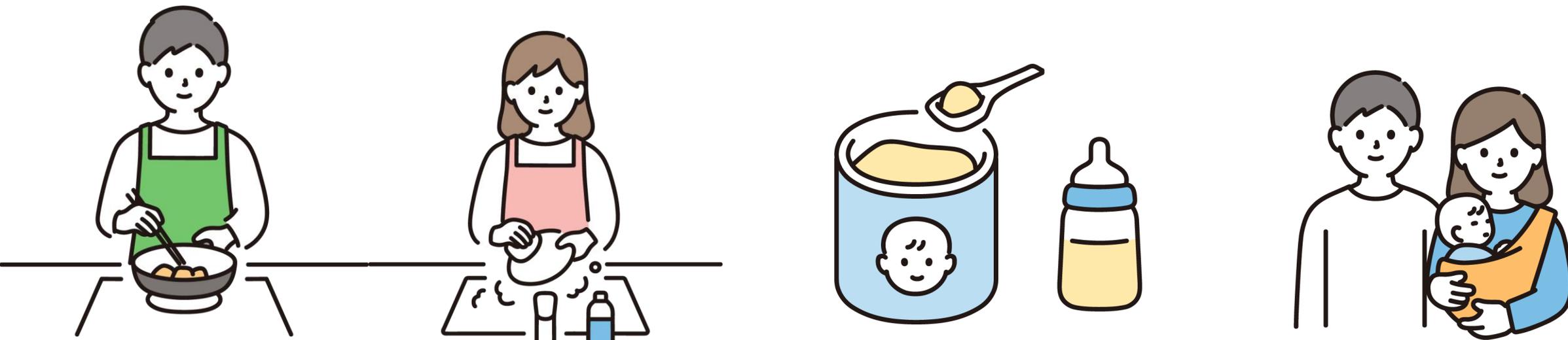
思いの共有をして
同じ方向性の育児ができるように！



妊娠中にひと通り家事・育児手技を実践してみましよう!

経験しておくことで産後に慌てる心配が減ります!

実践することで得意分野を知り、それをもとに役割分担出来たら効率的!



コミュニケーションを十分にとり
産後の思いのズレを最小限にしていきましょう！



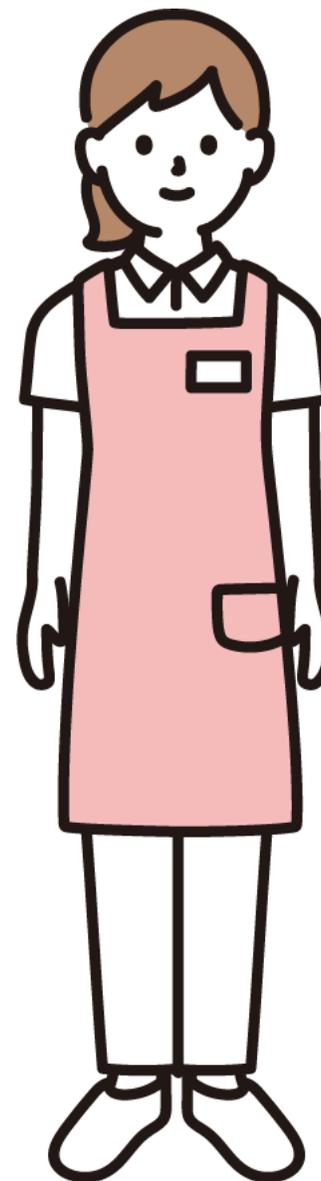
家族で協力しながら家事・育児をしていく方がベストですが
難しいこともあると思います！

2週間の電話訪問

赤ちゃん和生活し始めて2週間。
困ったことや心配なことが出てくる時期かも…
電話をした保健師・助産師に気軽に相談してください!

赤ちゃん訪問

おおよそ1か月ごろに全家庭に保健師または助産師が訪問します。
お子さんの体重を測り、授乳について一緒に考えたり
今後の健診や予防接種のスケジュールについて確認したりします。
気になることがあれば相談してくださいね!
パパからの相談も大歓迎です!



あんしん子育て推進課にはたくさんの専門職がいます!!

保健師

助産師

栄養士

歯科衛生士

気軽に相談してくださいね😊

