

# パパと赤ちゃんの おるすばんデビュー



赤ちゃんとおふたりの留守番を楽しんでみませんか？ママは少しでも育児から離れることで気持ちがりフレッシュできますよ。

## ☑ これだけ確認！

- ☑ 必要最低限のものの場所(お世話グッズなど)
- ☑ 飲み薬や塗り薬の必要があれば、量やタイミングを
- ☑ 子どものご飯の段取り
- ☑ 携帯電話など連絡手段の確保
- ☑ 緊急時のために普段行っている病院や、休日なら休日診療所の確認(母子手帳&保険証&診察券も)

ママ、行ってらっしゃい！

## あれもこれもはNG 「パパと一緒に」から 始めよう

最初は食事や薬のタイミングを外し、「1~2時間パパと遊ぶ」事から始めると、パパも気負わずママの心配も減ります。慣れたら徐々に散歩やご飯にも挑戦しよう！



## パパとお散歩！

**チェック 1** 日差しが強い日は帽子を、肌寒さや暑さに合わせて上着や着る枚数を調整しよう

**チェック 2** 場合によっては水やジュースを買えるくらいの小銭を持って行こう

**チェック 3** 子どもが興味を持ちそうなスポットや公園をチェック

**チェック 4** 散歩しながら「今日は何を食べたい？」など会話しつつ、お昼ご飯を子どもと一緒に考えると、ご飯の時間を楽しみにでき、遊びの時間からの切り替えもスムーズにしやすい(家にあるストックから選んでも)

## 外遊びはパパの出番！

ママとは違った思いっきり体を動かす外遊びや、パパの視点でのお散歩はいい刺激になります。あらかじめマザーバッグにおでかけグッズをつけておけば、「パパとお散歩」もしやすくなりますよ。



広告

# OUTDOOR & CAMPING

何も無いがちょうどいい！ 星野自然村へようこそ！

328-0201 栃木県栃木市星野町 529 tel: 070-3851-1192 (9:00~18:00)

星野自然村



## パパとご飯!



**チェック 1** アレルギーの情報や離乳食の進み具合など、食べられる食材とダメなものを把握しておく

**チェック 2** 市販のベビーフードや子ども食も選択肢に入れて、できることからやってみよう

**チェック 3** 離乳前の場合、ミルクの作り方は事前に練習し、作れるようにしよう(母乳育児の子は、出かける直前にママが授乳し、次の授乳の間までのお留守番をしよう)

## 食べるより楽しむ事を!

乳幼児にムラ食いはつきもの。ママがいない雰囲気には敏感になって、あまり食べなくても焦らさずにいよう。



パパとお昼寝!



楽しく子育て

## ゆったりした気持ちで!

「ママがいなくて寝ない」ことも良くあります。眠れずグズグズ「寝ぐずり」が続く時も、そんな時はゆったりした気持ちで抱っこや優しい声で話しかけるなどして、安心させてあげよう。



**チェック 1** 寝ぐずりの対応法をママに伝授してもらっておこう

**チェック 2** 気候がよければ、気分転換にベビーカーでゆったりお散歩! そのうち心地よくて寝る時も

**チェック 3** 温度に敏感なので、寝汗が酷いときなどは扇風機や冷房、着せ過ぎなどに配慮して

**チェック 4** 入眠必須アイテムがあれば用意(お気に入りのタオル&おしゃぶりと音楽など)

## パパと遊ぼう!



**チェック 1** お気に入りのおもちゃを覚えてもらおう

**チェック 2** 口に何でも入れる子は「飲み込める大きさのもの」や「口にしたら危ないもの」に注意

**チェック 3** 時には幼児用の歌や踊りのCDやDVD、テレビ番組の録音などを用意して活用(お気に入り番組のまだ見せてない録音を事前にママに用意してもらうなど)

お留守番だけじゃもったいない!

「たまにはデート」のススメ

たまにはじいじやばあばの手を借りてみて、久々に「夫婦でデート」にママを誘ってみるのもいかがでしょうか? 子育ての期間中に夫婦で向き合い、絆作りをする事は、きっと大切な時間になるでしょう。

## パパとの特別な時間を!

一緒に絵本を読んだり、遊んだり、「またお留守番の時に続きを」と約束するとパパとの留守番が楽しみに!



☆育児・介護休業法が改正され、パパもママも仕事と育児を両立しやすくなりました。  
「イクメンプロジェクト」リーフレット



— 広告 —

## 現場見学会 随時開催中!



「ご来場予約」はコチラから

東洋、住友、  
**一条工務店**  
**一条工務店** 栃木展示場

☎ **0282-20-2511**

🕒 10:00~18:00 🗓 水・木曜日

📍 栃木市鶴森町19-43 栃木住宅公園