



寄って話して 自ら気づく

「親の力」をまなびあう学習プログラム

出産は初めの一步！

～思い描こう、赤ちゃんのいる生活～



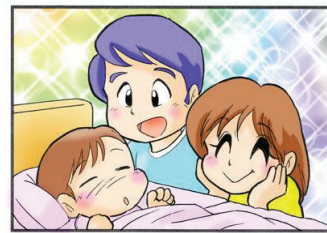
イラスト：うじな かずひこ

自分のお腹に新しい命が宿っていると知ったとき、あるいはパートナーの妊娠を知ったとき、あなたは、どんな気持ちになりましたか。喜びやうれしさだけでなく、驚き、戸惑い、不安、責任感など、複雑な感情を抱いた方もいるかもしれません。しかし、そんなことは生まれてくる赤ちゃんには関係ありません。生まれてくる命は、あなたの命がそうであるように、かけがえのない大事な命。その命を守り育てる「親」というものについて、少し考えてみませんか。

広島県教育委員会

さらに考えましょう

- 妊娠中は、妊娠をスタート、出産をゴールだと思いがちですが、実際はそうではありません。無事出産を終えたあなたは、「赤ちゃんのいる生活」という新しいスタート地点に立つことになります。
- これから始まる長い子育て生活のはじめの一步をスムーズに踏み出すためにも、今のうちに、赤ちゃんとの生活をイメージし、妊娠中の今からできる心構えや態勢作りをしておきましょう。



学習を振り返りましょう

自分の中で、分かったこと、考えが変わったことがあれば、書いてみましょう。

県民の皆さんの声（広島県教育モニターアンケートより）

- ◆赤ちゃんを育てる時に、自分が予定を立てていても全くその通りに運ばず、そこで、私は、思い通りにいかないことがある事を知りました。それから、赤ちゃんのペースで生活しないといけないと悟り、人に合わせる事も学びました。よく子育てしながら自分も成長すると言いますが、全くそうだと思います。
- ◆おむつやおしゃぶりなど、大人になってもやっている人はいないからと気軽に考えるようになったら、子供にも通じるのか、すんなりとおむつが取れたりしました。
- ◆現在8か月の双子がいます。里帰り出産のため、月齢の近い知り合いが全くおらず、家にこもりがちだったのですが、4か月健診の時に市の児童課の方に乳児教室に誘っていただいたのをきっかけに、子育て支援サロン等にも参加するようになりました。おかげで、同じ双子の知り合いができ、今では毎週サロンに行くのを楽しみにしています。



※ 妊娠・出産・育児全般についての具体的なお問合せは、各市町の窓口（健康推進課など）へ

この教材についてのお問合せは

お問合せ：〒730-0052 広島市中区千田町三丁目7-47 広島県立生涯学習センター
TEL：082-248-8848 FAX：082-248-8840 E-mail：sgcshinkou@pref.hiroshima.lg.jp

「エピソード」を読みましよう

【エピソード1】

アイコさんは妊娠8か月。近所のスーパーで知り合った、2歳の男の子がいる先輩ママのカオリさんの家に遊びにきています。
 アイコ「赤ちゃんとの生活は大変だと聞いたんですけど、カオリさんはどうでしたか？授乳も3時間ごとにしないといけないとか…」
 カオリ「わたしは1か月までは2時間ごとだったの。だんだんと回数は少なくなるから、少しは楽になってくるけどね。」
 アイコ「それだと、寝る時間がないですね。」
 カオリ「おむつ換えもあるしね。でも、妊娠中に考えていたよりも意外と大変だったのは、寝かしつけや泣きやませだったのよね。2時間も3時間も泣きやまないこともあって、ずっと抱っこしていると腕が痛くなるし。」



＜赤ちゃんとの生活（例）＞

0:00	授乳・おむつ交換
1:00	
2:00	
3:00	授乳・おむつ交換
4:00	
5:00	
6:00	妻起床、朝食準備
7:00	授乳・おむつ交換 夫起床
8:00	夫婦で朝食 夫出勤
9:00	朝食の片付け 洗濯
10:00	授乳・おむつ交換 洗濯物干し
11:00	掃除
12:00	昼食準備 昼食
13:00	授乳・おむつ交換 昼食片付け
14:00	妻昼寝 赤ちゃんど買い物
15:00	授乳・おむつ交換
16:00	洗濯物取込み
17:00	夕食準備
18:00	授乳・おむつ交換
19:00	夫婦帰宅
20:00	夫婦で夕食 夫が赤ちゃんが入浴
21:00	夕食片付け 授乳・おむつ交換
22:00	妻入浴 洗濯物たたみ、アイロン掛け
23:00	夫婦で就寝
0:00	

① エピソードや表を見て、どんなことを感じましたか。

② これから始まる赤ちゃんとの新しい生活をイメージしてみましよう。
 ※次のようなポイントで話し合ってみましよう。
 ●現在のあなたの生活とどのように変わりますか？
 ●育児や家事のサポートを頼める人はいますか？
 ●妊娠中にやっておきたいことはありますか？

【参考】生後1か月頃の生活リズム（例）
 授乳・おむつ交換：約3時間に1回（1日8回程度）
 睡眠：昼夜の別はなく、眠ったり、起きたりしながら、1日の大半を眠っています。
 （ただし、寝つかない時もあります。）
 ※赤ちゃんには個人差があり、必ずしもこのとおりではありません。
 ※日によっても違いがあります。

【エピソード2】

カオリ「赤ちゃんとの生活は確かに大変だけど、赤ちゃんは日に日に成長していくので、毎日新しい出来事や発見があって、とても楽しいのよ。」
 アイコ「どんなことがあるんですか？」
 カオリ「あやすと笑うようになってたり、声を出すようになってたり、寝返りができるようになってたり、おすわりができるようになってたり。うつぶせのままでも手と足を広げると飛行機みたいで、とても可愛いのよ。それから、ハイハイができるようになって、立てるようになって、歩けるようになるわね。初めて赤ちゃんも一緒に旅行に行った時は、いろいろと気を使ったけど、うれしかったなあ。」
 アイコ「いろんな行事もあるんですね。」
 カオリ「地域の風習や家族の考え方によっても違うけど、お宮参りとか、お食い初めとかあるわね。どれも赤ちゃんの発育を願い祝う行事よ。」

＜赤ちゃんとの暮らしカレンダー（例）＞

月齢	月	行事等	赤ちゃんの成長
0か月	9月	誕生、退院 命名、出産届 お七夜	
1か月	10月	一か月健診 お宮参り 出産内祝い	体がふっくらしてくる 手足を伸ばす
2か月	11月		動く物を目で追う にっこり笑う
3か月	12月	お食い初め 予防接種開始 3～4ヶ月健診	首がすわる うつぶせで頭を上げる 指をしゃぶる
4か月	1月		ガラガラを握る あやすと笑う 声の方に顔を向ける
5か月	2月	離乳食スタート	手が届いたものを口に入れる
6か月	3月	初節句（女の子） 6～7ヶ月健診	寝返りをする 歯が生え始める
7か月	4月	歯磨きスタート 初めての絵本	お座りができる
8か月	5月	初節句（男の子）	人見知りをする ハイハイをする 「ダダ」「パア」などの喃語（なんご）が増える
9か月	6月	9～10ヶ月健診	つかまり立ちをする 特定の大人の「あと追い」が始まる
10か月	7月	積み木を購入	両手に持ったものを打ち合わせて音を出す
11か月	8月	ファーストシューズ購入 初めての家族旅行	伝い歩きをする 周囲の人の動作を見てまねをする
1歳	9月	初誕生日 一升餅 1年健診	一人で立つ

① エピソードや表を見て、どんなことを感じましたか。

② 赤ちゃんとの新しい生活に向けて、ワクワクしていること（期待）はどんなことですか。
 逆にドキドキしていること（不安）はどんなことですか。



※赤ちゃんの成長には個人差があります。あくまで目安としてみてください。
赤ちゃんの成長を祝う生後1年までの主な行事
 お七夜：誕生から7日目の夜に赤ちゃんの健やかな成長を願い、生まれた子に名前をつけて、社会の一員として仲間になることを認めてもらう儀式。
 お宮参り：赤ちゃんが無事に生誕1カ月目を迎えたことを産土神に感謝して報告する儀式。
 お食い初め：生後100日目に「一生涯、食べることに困らないように」との願いを込めて食事をするまねをさせる儀式。
 一升餅：一升の丸餅を子供に背負わせ、1歳まで無事に成長したことをお祝いすると同時に、これからも健やかに育つことを祈る儀式。
 ※行事等は、地域・風習や家族の考え方によって異なります。