

6

## パパの子育て いっぱい



初めてのことだらけで不安や戸惑いもいっぱいあると思います。でも、それはママも同じこと。子どもの健やかな成長には、パパの協力は欠かせません。子育てを夫婦で考え、

感じていくことが大切だと思います。パパは子どもとふれあう時間が少なくなりがちですが、そこは内容でカバーして、パパだからできることを大切にしながら子育てを楽しんでみてください。

### おむつを替えてみよう

おむつ交換をするときは、パパの方がママよりも赤ちゃんに対する働きかけが多くなるというデータもあり、楽しみながら関わっているパパが多いようです。一方でおしりをふく速さはママよりも速く、赤ちゃんが不快に感じているという調査もありますので、ゆっくりふくことを心がけるといいでしょう。また、女の赤ちゃんの場合は照れや恥ずかしさもあるかもしれませんが、何度も替えているうちに慣れてきます。おむつは、布おむつもいいのですが、負担になるようなら紙おむつで充分です。紙おむつは成長に合ったものを選び、立てるようになったらパンツタイプが便利です。

### Point!

- ① 替えのおむつ、ぬれティッシュなどの準備を最初に。
- ② おむつを開いたら両足の間に人差し指をはさんでおしりを持ち上げます。
- ③ ぬれティッシュなどできれいにふきます。  
女の子は前から後ろにふくといいでしょう。
- ④ 紙おむつの粘着テープはきつくなりすぎないように。
- ⑤ 布おむつでは男児は前を女児は後ろを厚くします。



## お風呂はパパにまかせて

パパの育児・家事参加のアンケートで多いのは、沐浴・入浴です。パパは手や腕が大きくて赤ちゃんをゆったりと支えられるようです。最初は、落としたり耳にお湯が入ったりするのが怖いと思うかもしれませんが、赤ちゃんはずっと羊水の中にいたので水の中は結構平気です。怖がらずにチャレンジしてみましょう。また、赤ちゃんとのスキンシップや話しかけが自然にできますので、パパと赤ちゃんの絆も深まってきっと楽しくなってくるでしょう。

### Point!

- ① 沐浴は必ずお湯の温度を確かめて（適温は38～40℃）。
- ② 胸やお腹がお湯から出て冷えやすいのでガーゼをのせてあげると気持ちも安心。
- ③ 沐浴剤を使う場合でも石鹸も使いましょう。
- ④ 首、脇、股などのしわやくびれの部分は汚れや石鹸、水分が取れにくいのでいいないに。
- ⑤ 顔から下へと洗い、最後に陰部、おしりを洗います。
- ⑥ 赤ちゃんは気持ちよくなってうんちやおしっこをするときがありますが、慌てずにうんちを取り除き、新しいお湯に入れ替えてあげましょう。

### 先輩パパの 子育て体験談

アチャー!

それは紙おむつを取り替えようと広げた瞬間でした。うつむいた僕の顔に、噴水の如く注がれる我が子のオシッコ。最初は何が起きたのか分からなかったが、この事態を把握しオムツで防いだものの、後の祭りでした。けれど不思議なことに潔癖で鳴らした僕でさえそれほど汚く感じることはなく、今では懐かしいエピソードとして心に残っています。

初めての子育ては新しい発見の連続で、母親なら当たり前ですが、お乳を飲ませた後に背を叩いてげっぷさせたり、お風呂は温度を測って入れるなど、どれも新鮮に映りました。もちろん、大変な時もあったけど、緑

### 「気づけよパパたち!

### ママに独占させるのは勿体ない<sup>もったい</sup>

平野義宏さん(福井市)

から黄色へと徐々に変わるウンチの色や初めて寝返りを打った瞬間の晴れやかな顔などは、子育てに関わらないと見るできない貴重な体験です。

湯船の中で気持ちよさそうに目をつぶって、僕の両手の中に委ねられている姿を見ていると、「この子は今僕のことを100%頼りにしているんだ」と改めて保護者としての責任を実感すると同時に、新米パパなりの幸せを感じることができました。

我が家の子育てでは妻との二人三脚、いや、祖母を含めての三人四脚で行いましたが、二度と見られない成長する子の姿を、女性ばかりに独占させるのは勿体ないですよ。(^^)