



パパパス

PAPA PASSPORT



発行：松山市／(公財)松山市男女共同参画推進財団
協力：NPOグッとファーザー

※当冊子に記載されている内容は、発行元および協力元の見解です。

ママみたいに できなくていい。



イクメン、カジダン…

いろいろな言葉があるけれど、
決して気負わなくていい。
子どもにググっと近づいて、
「パパだからできる子育て」を
楽しんでやってほしい。

ちょっとおふざけ風に
書いていますが、
パパに向けてこの冊子を作りました。
楽しんで読んでいただければ
幸いです。

お子さんの写真

名前

生年
月日

年

月

日生

性別

男・女

血液型

型

メッセージ

55×70mm サイズの
お子さんや家族の写真を
貼っておこう。

PAPA PASSPORT
実践編
オムツを
交換しよう！
誕生～3歳ごろ



1 新しいオムツを下に敷く。

オムツ替えの途中でおしっこをされても、周りが汚れることが少なくなります。



2 軽く汚れを拭いてから、汚れたオムツをはずす。

無理に脚を引っばると脱臼する危険も。おしりをそっと持ち上げよう。



3 お尻・股を拭く。

女の子の場合は、バイキンが入らないよう前から後ろに拭こう。



4 テープでオムツをとめる。

きつすぎず緩すぎないように、お腹まわりは指2本分の余裕をみよう。



ミコが攻略のPOINTだ!



① 固形のウンチはトイレに流そう!



② それ以外はオムツと一緒に可燃ごみだ!



③ オムツのごみは意外に重い! ごみ捨てはパパが率先してやるべし!



※注意: 知らずに、ごみ箱に入れてしまうと、臭いがスゴイことになるから気をつける!

<パパ力検定①>

クイズ

ウンチは赤ちゃんの健康のバロメーター。乳児期に出る緑色のウンチは、健康なウンチの色である。○か×か?

▶答えは7ページへ



1 粉ミルクを哺乳瓶に入れる。

消毒した哺乳瓶にすりきりで正確に測った粉ミルクを入れます。



2 お湯を入れて溶かし、冷ます。

お湯を哺乳瓶の半分ほど入れ、よく振って粉ミルクを溶かし、できあがりの量までお湯を足します。



3 飲ませる。

哺乳瓶を傾けて乳首を深くくわえさせ飲ませます。



4 縦に抱っこして、ゲップをさせる。

赤ちゃんの頭を自分の肩に寄せ掛けて、背中をトントンするか、背中をさすってあげます。



ミコが攻略のPOINTだ！

ゲップがどうしても出ない時は…

3分経ってもゲップが出なかったら、横向け(または斜め)に寝かせたのでOK!



おでかけ時に便利なスティックタイプもあるぞ!

ミルクを作るとき一杯一杯すりきる必要がないし、粉がこぼれる心配もないのさ!



<パパ力検定②>

ミルクは、まとめて作り置きして冷蔵庫に保存し、レンジで温めなおしても問題はない。○か×か?

▶答えは7ページへ



離乳食

ドラッグストアやスーパーで買う。

品揃えの豊富なお店で赤ちゃんにあった離乳食を探そう！



パッケージに月齢が書いています。



幼児

キャラクターのレトルトカレーでテンションUP!

幼児用レトルトカレーはかなり細かく野菜やお肉が刻まれてるから食べやすいよ！



外食に行く。

子どもが喜ぶ豪華なお子様ランチを注文しよう！



万が一のために! 非常時の準備を!

あらかじめ、いくつかストックしておこう! 災害時の非常食にも最適だ!



MEMO

< パパ力検定 ③ >



離乳食初期は、口に食べ物を入れる練習からはじめるのがよい。○か×か?

▶ 答えは7ページへ



3～5か月



スキンシップを楽しもう!
反応が少なくても
ガッカリしないで!

6か月～1歳

「高い、高い」や
「肩車でスクワット」など
上下する動きに
子どもは大喜び!



やりすぎに注意!!

大きな動きでケガをさせたり、
興奮させすぎはNG。
時々、静かな動きを取り入れよう。



気負わず、ゆっくりパパになろう！



「うん、うん、うん、ほ～なん」

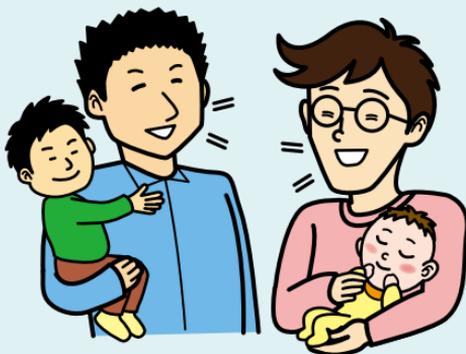
ママは、答えを求めているのではなく、
パパに「話を聞いてほしい」だけの時もあるんです。
ママの話を聞いてあげよう。
パパがしんどい時は、「うん」3回+「ほ～なん」でOKです。

<パパ力検定④>

クイズ

スマートフォンやタブレットを使った遊びをするときは、使用時間
やルールを決めて、長時間使用させないほうがよい。○か×か?

▶答えは7ページへ



NPOグッとファーザー

「グッと」父親になる
きっかけや場を作ろう！と
集まったパパの NPO 団体



<http://ameblo.jp/goodfather-ehime/>

ゆめがたりパパの会

絵本の読み聞かせ活動を
行うパパの会



<https://www.facebook.com/papagatari>



「こんなことで相談しても…」なんて思わず、まずは相談を！

男性のためのコムズ相談室 (面談・電話)

松山市男女共同参画推進センター (コムズ) **TEL089-943-5777**

育児相談・すこやか相談 (保健所)

育児への不安、子育て情報など

TEL089-922-2399

健康相談 (保健所)

出産・子育てなど保健師が対応

TEL089-911-1817(1818)

発達相談 (保健所)

ことば・情緒・運動面の発達

TEL089-911-1823

子ども総合相談 (市役所)

子育て・虐待・不登校・いじめなど

TEL089-943-3200

子どもの様子がおかしい時の 連絡先

まずは、おちついて
ママに電話を。



かかりつけ医

↓ここに書いておこう

病院名

電話番号

電話相談

看護師や医師がアドバイスをくれる

#8000

急病

【夜】
松山市急患医療センター
萱町6丁目30-1
TEL089-922-1199

【休日・祝日・1/1～3】
松山市医師会
藤原町2丁目4-70
TEL089-915-3111

事故・ケガ

救急案内テレホンサービス
TEL089-925-6633

<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/m/>
松山市役所 急病・救急・AED 案内



誤飲

【365日24時間対応】大阪中毒110番
TEL072-727-2499

パパ力検定 クイズの答え

- ①  赤ちゃんウンチの基本は黄色です。緑だとびっくりしがちですが、これは腸の中でウンチが空気と混ざったために酸化した色なのです。
- ②  夜のミルク作りは大変かもしれませんが、冷蔵庫保管中に変質してしまうかもしれません。子どもの安全のためにも毎回作りましょう。
- ③  離乳食初期は、まずは口に食べ物を入れる練習からはじめて、少しずつ色々な味を体験させてあげ、慣れることから始めましょう。
- ④  スマートフォンやタブレット端末は長時間使うと外遊びなどの機会が減り、ネットで不適切な情報に接する危険もあります。