

● 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、起きたりしたら、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。



● 赤ちゃんの行事など（例）

【生後0か月頃】● 誕生 ● 退院 ● 命名 ● お七夜（生後7日頃） ● 出生届提出（生後2週間以内）

【生後1か月頃】● 1か月健診 ● お宮参り

● お食い初め（生後100日頃） ● 初誕生日（1歳）

● 初節句 女の子…桃の節句、ひな祭り（3月） 男の子…端午の節句（5月）

● その他 「初めてのおでかけ」「旅行」「離乳食スタート」「絵本やファーストシューズの購入」など

赤ちゃんとの暮らしには、どんな楽しい出来事が待っているのでしょうか？想像してみましょう！

※ 行事等は、地域・風習や家族の考え方によって異なります。

※ 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。

📎 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



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

## エピソードを読みましょう

### 先輩ママ：チハルさんの体験談

出産の感動に浸っている間もなく、産後の生活が始まります。授乳とおむつ替えだけで一日があっという間に過ぎていく日々。赤ちゃんとの新生活は、「こんなはずじゃなかった〜！」ということの連続でした。以前のように「おしゃれしておでかけしたい!」「ゆっくりお風呂に入りたい!」そして、なにより「夜中に起こされずに眠りたい!!」そんなことばかり考えて、いらいらすることもたびたび…。かわいい子供の寝顔を見ては、罪悪感でさらに落ち込んで…。家族のサポートがなければ、乗り越えられなかったかもしれないと思っています。

### 先輩ママ：ユキコさんの体験談

出産したら、母乳がたっぷり出て、赤ちゃんがしっかり飲んで、その後ぐっすり眠ってくれるものだとばかり思っていました。3時間ごとの授乳というのはどこかで聞いたことがあったけれど、そんなの甘い!赤ちゃんはタイマーの付いたロボットではありません。慣れない授乳に1時間ほどかかり、ようやく寝かしつけたと思ったら、まだ30分しかたっていないのに、泣いて起き出すことも…。母乳が足りているのか不安で相談した助産師さんに「最初は上手に飲めなくて当たり前。順調に育っていますよ」と励まされて救われました。

### 先輩パパ：ナオトさんの体験談

出産を体験していない自分にとって、わが子の存在というのは、「かわいい」とは思うものの、正直あまり実感できないというか、ピンとこない部分もありました。けれども、初めての子育てに必死に向き合う妻の姿に、「自分も何かしなければ!」と自然に思うようになりました。

とはいっても、何をやればよいのかもよく分からず、的はずれなことをしては、妻に怒られることもたびたび…。たまに褒められるとうれしい気持ちになります。

次の週末には、苦手な「ウンチのおムツ替え」にも挑戦して、妻に一人で美容院へ行く時間を作ってあげたいと思っています。

## 考えましょう、出し合いましょう

① エピソードを読んで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ょう。

※次のようなポイントで話し合ってみましょう。

- 現在のあなたの生活とどのように変わるでしょうか？
- ワクワクしていること（期待）は、どんなことですか？
- ドキドキしていること（不安）どんなことですか？

## 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となります。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。

赤ちゃんとの新生活に向けて、どんな準備ができるでしょうか。

※次のようなポイントで話し合ってみましょう。

- 妊娠中に決めておくことや調べておくことにはどんなことがあるでしょうか？
- 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？

