



先輩パパママはこうして乗り越えた



# 子育ての悩み



# Q & A



# BOOK



子育ては日々、  
「これでいいの？」  
の連続。



そして、家族として  
パートナーと協力して

子育てするには  
どんな工夫があるのか。  
子育て中のパパ・ママの  
リアルをまとめました。



堺市北区役所 子育て支援課

072-258-6621

🔍 堺市北区 ASOBIじかん



## 子育てを頑張るあなたへ



子どもを育てるということは  
簡単なことではないですね。

自分の子育てがあっているの？と不安になったり  
他の人はもっと頑張っていると思ったり。  
そんなあなたに、「みんな同じだよ。安心してね」  
という気持ちを込めて。



堺市北区役所 子育て支援課では  
保護者同士の交流を大切にしながら実施している

「ASOBIじかん」という事業があります。

ご参加いただいた方のお声や  
地域の方々のお声をもとに  
先輩ママ・パパの経験を伝えたいと  
この冊子を作りました。



## 目次

1. 子育て中のママに聞きました
2. 子育て中のパパに聞きました
3. 0歳児離乳食のお話
4. 0歳児寝かしつけ & おんねルーティーン
5. 1歳以上イヤイヤ期のお話
6. 1歳以上コップの練習
7. 初めての2人目育児 授乳どうする？
8. 初めての2人育児 お風呂じかん

### ASOBIじかんってなあに？

ASOBIじかんは、2回コースで親子が参加する事業です。  
保護者の交流する時間や、ふれあい遊びをします。  
ママ友が欲しい方、ぜひご参加ください。  
子育て支援課の保育士と子育てアドバイザーが待っています♪

### ASOBIじかんに参加した理由

- ・ 同い年の子どもを持つ保護者とおしゃべりしたい。
- ・ 子どもを遊ばせたい。
- ・ 家でどんなことをしているのか、他の保護者に聞きたい。
- ・ ママ（パパ）の気分転換。
- ・ 悩みを他の保護者はどうしているのか聞きたい。

### 参加当時の悩み

- ・ ミルクの量。
- ・ どこにお出かけしてる？
- ・ あかちゃんの保湿ケアはどうしてる？
- ・ イヤイヤ期の対応。
- ・ 2人目を出産し、どんな風に上の子と関わってる？
- ・ ワンオペ育児、他の人はどうしてる？



# 子育て中のママにききました!

## ○パパ(パートナー)にどんなこと(家事・育児)をしてもらったら嬉しいですか?

- ・睡眠時間の確保に協力してほしい。
- ・食べたお皿をお水につけてほしい。
- ・子どもとコミュニケーションをとってほしい。
- ・ママが家事をしているときは子どもと遊んでほしい。

## ○パパ(パートナー)と育児するうえで大切にしていることはなんですか?

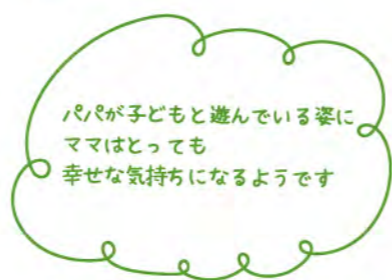
- ・お願いしたいことは、一度にたくさん伝えるのではなく、少しずつ伝えるようにしている。
- ・「してくれないこと」に目をむけるのではなく、「この人はこういう人だ」と頼れる部分を考えるようにしている。
- ・不満が出てきたときは、隠さずに伝える。してほしいことがあるときは言葉で伝える。

## ○パパ(パートナー)がイライラしているときどうしますか?

- ・パパの好きなモノ(甘いもの)を買っておく。
- ・イライラしているときは、触れないようにしておく。
- ・パパをないがしろにしないようにする。
- ・料理をパパの好きな味付けに変える。

### ママのリフレッシュ法

- ・おしゃべりタイム
- ・寝かしつけ後のお酒タイム
- ・子どもの写真を見返す
- ・甘いものを食べる
- ・映画を観る
- ・パンづくり
- ・友達と会う



パパが子どもと遊んでいる姿にママはとっても幸せな気持ちになるようです



# 子育て中のパパにききました!

## ○ママ(パートナー)にどんな声をかけてもらったら嬉しいですか?

- ・「〇〇してくれてありがとう」
- ・「助かる」

## ○家事・育児はどんなことをしていますか?

- ・掃除、洗濯ものを畳む
- ・母乳以外はなんでも!
- ・料理、入浴、掃除(育休中のパパ)
- ・休日に掃除、たまに晩御飯をつくる
- ・子どもと遊ぶ

## ○ママ(パートナー)と育児するうえで大切にしていることはなんですか?

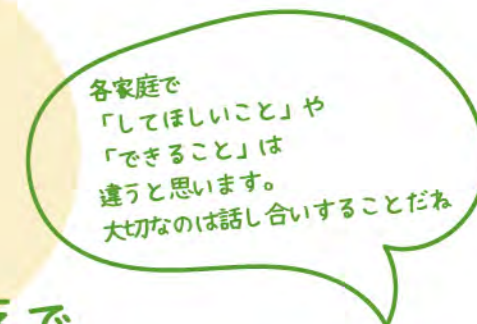
- ・じっくり話し合っ、ズレを少なくする
- ・写真や動画で記録を残している
- ・その日なにがあったか話をする

## ○ママ(パートナー)がイライラしているときはどうしますか?

- ・「そんなことがあったんだね」と話を聴く
- ・そっとしておく
- ・子どもと一緒に遊んで、ゆっくりできる時間を作る
- ・あまり話しかけずに即行動!(家事・育児)

### パパのリフレッシュ法

- ・寝ること
- ・温泉、スポーツ
- ・お風呂でYouTube



各家庭で「してほしいこと」や「できること」は違うと思います。大切なのは話し合いすることだね



# 0歳児の会のお話

0歳児の会の交流では  
離乳食のお悩みが多く聞かれます。

## 離乳食のお悩み

- ・たべむら
- ・遊び食べ
- ・ミルク・おっぱいしか受け付けない
- ・量が増えない など

## 悩みを解決するためにとる行動！



2つの意見を知り、  
解決方法が全然違うことも  
よくあること

もしいろいろな情報に  
惑わされて  
疲れている保護者の方がいたら  
参考にしてほしいです

親子で試してみる！

子どもに合う方法を選ぶ

## 実際に悩んだことはこんなこと。

あかちゃんが生後5カ月になり、離乳食を開始！  
2週間試してみたが、なんだか食べてくれず、量が増えない…

→ 一週間、母乳（ミルク）だけにして  
離乳食は「おやすみ」することに。

→ その後食べさせてみると  
もりもり食べた-----！！

そのうちそのうち…  
一休み。

離乳食をお休みすることも  
ママにとったら勇気のいるこ  
とだよ。



## みんなどうしてる？ 0歳児の寝かしつけ

お部屋を真っ暗にする！

おしゃぶりを使う！

ベビーベッドに移すときに  
冷たくて目が覚める…

寝る前に布団を暖めておく  
うまかった💡  
※暖めておくのはあかちゃんが布団に入るまでにしてね

寝てもすぐに目が覚める

ママが近くにいることを  
感じてもらうため  
あかちゃんの耳元でママの鼻息を聴かせる

0歳babyの  
ママにぎぎま  
した！

1DAY

## 0歳児のねんねルーティーン

0歳児のねんねじかんは、個人差があります。  
「他のあかちゃんはこんな感じなんだなー」って  
ゆるーく見てくださいな😊

### 生後5か月baby

7:00	起床	
9:00	朝寝	1時間 睡眠中
10:00		
12:00	お昼寝	2時間 睡眠中
13:30		
15:30	夕寝	30分 睡眠中
19:30	就寝	

### 生後8か月baby

6:00	起床	
7:00	朝寝	2時間 睡眠中
9:00		
12:00	お昼寝	2時間 睡眠中
13:00		
15:00	夕寝	約30分 睡眠中
21:00	就寝	

時間は決まってないよ

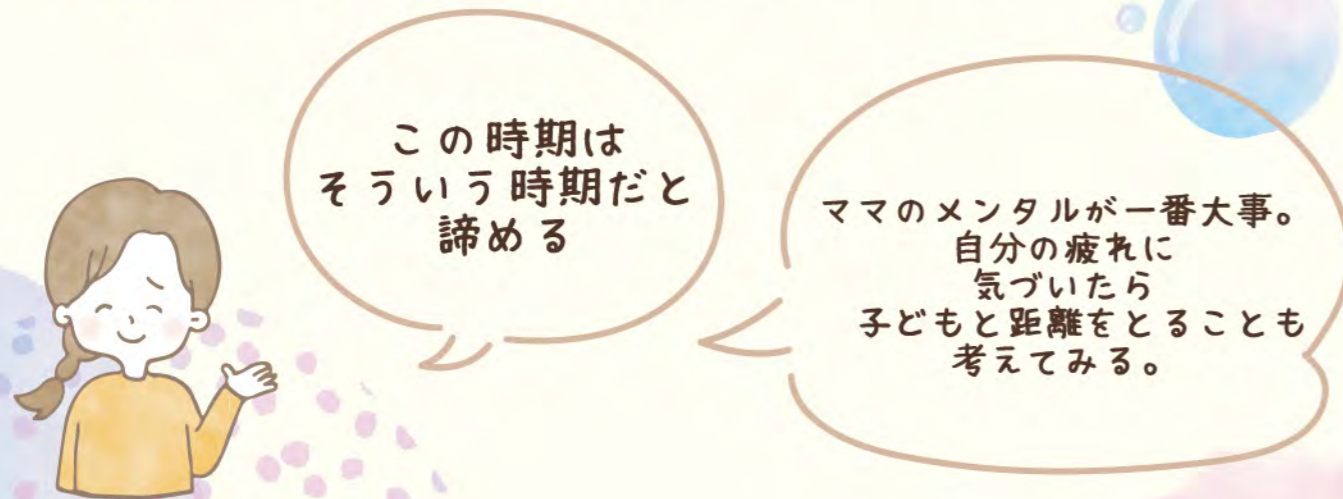
# 1歳児以上の会のお話

1歳児以上の会の交流ではイヤイヤ期のお悩みやスプーン、コップの使い方のお悩みが聞かれます。

## お悩み① イヤイヤ期でママもイライラ どうしたらいい？



## 他の保護者はこう乗り切った!



とはいえ、イヤイヤ期真っ只中で日中過ごすのは辛いものです。子育て支援課には、保育士・保健師がいます。子育てに行き詰まったら、お話しに来てください。北区役所 子育て支援課 072-251-1512

## お悩み② スプーンやコップの練習方法に苦戦。 皆さんどうしてますか？



## 他の保護者はこういう考え方を実行!

- 同じことを悩みながらいろいろ試して乗り越えてきた。そして今は別の悩みにぶつかっている。いつも「頑張る」のではなく、ママも自分の気持ち次第で「する時はする」「できない時はやらない」それでいい

子どもを変えるのではなく、ママの考え方を考えて育見していることがすごいなと思いました☆



- コップの練習は、飲み物をちょっとしか入れないと子どもが自分でコップを傾けるのが難しそうだったので、逆に満タンにしてみたらうまくいった!
- 子どもの「うまくできる」「できない」にこだわらずいろいろやらせてみる。
- 片づけは頑張りすぎない。

パパもママもわからないことだらけ一緒に成長したいわ



# 初めての2人目育児の会

待ち望んでいた兄弟・姉妹。  
それと共に育てられるかな？と不安を抱えている方もとっても多いんです。

あなただけじゃないよ

## 悩み①

第2子授乳中に、第1子をかまっていられない



### 荒れる...

そんな時間が2時間置きに30分も。

お姉ちゃんをかまっていられないからミルクに変えようか...

新生児やもん。しっかり寝かせてあげなアカン！って意気込んでいた。その結果、上の子をかまっていられなかった。

実際にミルクに切り替えたママもいたよ。ミルクだと上の子の相手をできたからうまくいった！

1~2カ月したらあかちゃんと上の子どもとの生活のルーティーンができてきた

「きっちりしなきゃ」と自分を追い込んでいたのも産後のメンタルかも！？と思えたそうです。

先輩ママの『こんな風にしたらうまくいったよ』  
**お兄ちゃん・お姉ちゃんのお発散できる場所を作る！**

里帰りしてあかちゃんをおばあちゃんに預けて上の子との時間を持つようにしたママもいました♡  
堺市には親子の遊び場『子育てひろば』があります。ぜひ遊びに行ってみてください。地域の遊び場を知りたい方は『子育て支援コーディネーター』がご案内します。  
北区役所 子育て支援課 072-251-1512

# 悩み② みんなどうしてる？ お風呂の時間

## 理想



## 現実



## 他の保護者はこう乗り切った！

その1.  
(4か月・2歳児のママ)  
あかちゃんはバウンサー  
上の子どもと**ドア全開**で入る。

その2.  
(11か月・2歳児のママ)  
①あかちゃんは脱衣所で危険のないよう待機してもらう  
②上の子どもと入り、先に洗う  
③あかちゃんも一緒に入る  
④上の子どもを出してタオルを渡す  
⑤あかちゃんを拭く  
⑥上の子どもにもオムツだけ先にはかせる  
→順番に着替えさせる

その3.  
(7か月・2歳児のママ)  
**シャワーのみ**  
で乗り切る！（夏）



みんな悩みながらいろいろ工夫して子育てされているんだなあ頭が下がります。いろいろな人の子育て談を聞きに、また話しにきませんか？ASOBIじかんでは、保護者間の交流の時間を大切にしています。どうぞご参加ください。





## 堺市北区役所



北保健福祉総合センター 子育て支援課  
堺市北区新金岡町5丁1-4  
TEL: 072-258-6621 FAX: 072-258-6883

令和6年3月発行