

イキメン 研究所 ジャーナル

No.7

イキメンパパが振り返る、
初心者パパだったあの時



寝かしつけ技

寝かしつけを制すものは育児を制す。抱っこで寝かしつけた後、ベッドに移動させるとなぜか起きてしまう…そんな「背中スイッチ」を押さない方法をいろいろ考えてみました。(空腹でない、おむつOKである、ある程度疲れている、室温良好など確認のうえ)

1. 横向きに置く。寝返りのタイミングで仰向けに直す。
※注) 横向きのままだと突然死のおそれがあるということで推奨されません。
2. 縦抱き→徐々に横抱きに移行→ベッド と寝る体制に徐々に近づける。
3. 背中スイッチの辺りにあらかじめタオルケットでカバーして着地の衝撃を和らげる。
4. 子守歌とトントンを継続し、ベッドに置かれること以外は何も変わらない、をアピール。
5. 一瞬泣いたとしても、親がびっくりしない。すぐに寝るケース多し。
6. 寝かそう、という雑念を捨てる。

結論、あかちゃんの個性、体調と気分かもしれません。でもいろいろアプローチしてみると多少なりと親の気がまぎれるかも。

連載

育児にも積極的にかかわりたいプレパパに贈る

「そのこのとこ、どうだった？」

テーマ：0歳児を保育園に預けること

共働きや復職を考えているおうちにとって保育園は強い味方。でも0歳から入れるのってかわいそうな気がする…？生後3か月目から1年通わせて実際に抱いた感想をご紹介します。



続きは WEB で⇒

このコーナーは、流行りの紙とウェブの連携企画。プレパパに(プレママにも)役立つ情報を発信しています。待ち合いの暇つぶし以上の質を保証！

発行者：川崎市男女共同参画センター

発行月：2022年9月



イキメン研究所

FREE!

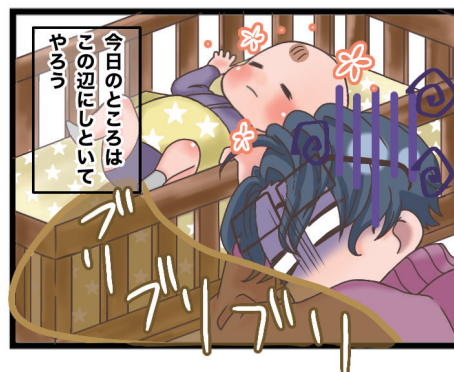
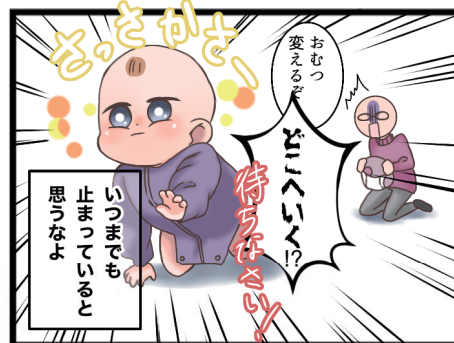


家庭でも地域でもイキイキと過ごす
パパたちでつくる「イキメン研究所」

あかちゃんと一緒に成長
パパの道

赤ちゃん師匠

パパを育てる



詳しくは、すくらむ21
までお問合せください。

川崎市男女共同参画センター (すくらむ21)
電話：044-813-0808 FAX: 044-813-0864

すくらむ21

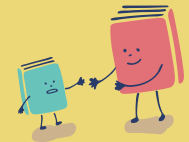
検索

<https://www.scrum21.or.jp/>



すくらむ 21 所蔵の絵本を紹介します。

今回のテーマは
いろいろな家族のかたち



2022年3月発行
(作) サラ・オレアリー
(絵) チン・レン
(訳) おおつかのりこ
(出版社) あかね書房



2018年1月発行
(作) メアリ・ホフマン
(絵) ロス・アスキス
(訳) すぎもとえみ
(出版社) 少年写真新聞社



2008年4月発行
(作) ジャスティン・リチャードソン
ピーター・パーネル
(絵) ヘンリー・コール
(訳) 尾辻かな子、前田和男
(出版社) ポット出版



紹介した絵本はお貸出しもできます。

● すくらむ 21 で読めます & 借りられます ~ 1階・第1交流室のご案内 ~

開室時間 9:00 ~ (貸出は 19:00 まで)

貸出方法 ご希望の書籍を持って、1階窓口までお越しください。

※お名前、ご住所を確認できる書類(保険証、運転免許証、学生証等)をご提示ください。

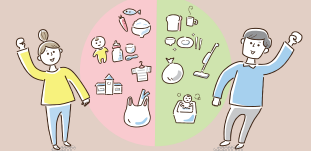
毎月の新着図書は、1階・第一交流室に展示しています。ぜひご利用ください。

我が家の家事分担

どちらが担当できるかぬり分けてみよう。また、負担感に応じて★をつけてみよう。

- …パパ
- …ママ
- …両方

- ★ 結構負担に感じている
- ★★ 一番負担に感じている



洗濯	寝かしつけ	皿洗い	保育園お迎え	園の呼出し対応
洗濯ものを畳んでしまう	食事補助	掃除	ゴミ出し	夜泣き対応
風呂掃除	離乳食づくり	おもちゃ整理	予防接種・検診予約	保育園準備
子どものお風呂	食事作り	保育園送り	食材買い物	遊び相手

編集・発行 すくらむ21「イクメン研究所」

このジャーナルは、イクメン研究所のメンバーが企画、執筆を行う手作りのフリーペーパーです。

今回は、2月に第8号を発行予定です。お楽しみに！

[f https://www.facebook.com/scrum21.ikimen](https://www.facebook.com/scrum21.ikimen)