

THE
GREATEST
BOOK
OF
EARTH

MY FIRST OYAKO BOOK

iiwan



離乳食で、もっとなかよし家族になろう！



concept

離乳食で、もっとなかよし家族になろう！

出産後のママは、出産疲れも残ったまま休む間もなく、
ココロとカラダのバランスもどんどんガタガタになってしまいます。
そんなとき、パパの態度や気の遣い方に対しても、毎日ストレスが溜まるばかり...
それが、残念ながら現在、出産後1年以内の離婚率が高まっている原因だったりします。
これが「産後クライシス」と言われているものです。
産後、半年以上経つとこの溝の修復が難しくなってしまいます。
ちょうど「離乳食」のタイミングがここに重なります。
私たちが得意としている離乳食を使って、この問題を少しでも解消できたら嬉しく思います。
そう、、、「離乳食」は子どもを育てるだけではないのです。
そういう意味では、パパを育てることもできるのです。



産後クライシス

57.2%

夫婦が離婚したときの子どもの年齢が0～2歳である割合が全体の34%。

これは全体で見てもダントツで高い割合です。

離婚はしていないけど、産後にパートナーになんらかの不満を抱えている夫婦も含めると全国の夫婦の半分以上が産後クライシスにあるといえます。

(iiwan 調べ)

concept

パパがしてあげたいことと、
ママがしてほしいことは違う！

出産から休む間もなく次の日からふたりの“育児”がスタート。
パパも「何か手伝ってあげたいな」と思ったことが、あれれ？

ママが不機嫌になっている。

そんな経験したことありませんか？

でも大丈夫。今日からはママに感謝されるパパに！



世の中の間違ったパパ

66.7%

ママをサポートしてあげたい！と考えているパパは
きっと世の中にたくさんいるはず。
でも、ちょっと待って。
その行動、本当にママは喜んでますか？

世の中の素敵すぎるパパ

33.3%

育児は「ママをサポートする」のではなく
「ママと一緒にやること」と心得ているパパ。
本当の意味でイクメンなパパは自然と
こんなことができちゃいます！

1) お花やケーキをママにプレゼント！

→【ANSWER】ママの仕事は1日24時間！
ママはプレゼントよりも30分のひとりの
時間がほしい！

2) 家事を手伝ってあげよう！

→【ANSWER】共有するなら、家事よりも育児！
家事には妻のやり方や順番があります。
でも育児は二人とも初心者。パパが積極的に
取り組んでくれたらママには心強いんです。

3) 悩みを聞いてアドバイスしてあげよう！

→【ANSWER】女性には「会話」「相談」「ただ聞いて
ほしいこと」の3種類の発信があるのをご存知ですか？
ママの真意を見極めて接してあげることができたら
ママのパパへの想いは高まります！

1) 幸せになる3つの魔法のコトバをよく言うパパ

→【POINT】「ありがとう、おつかれさま！」
「大丈夫？じぶんがやるから少しゆっくりしたら？」
「2人でがんばろう！」この3つの言葉を知っている
パパは、ママをいつも笑顔にしています。

2) ママがお願いしたとき、○○対応するパパ

→【POINT】これはズバリ「即対応」するパパのこと。
ママが頼みごとをするときは、どうしても手が
離せないときがほとんど。
即対応できるパパはママの一番の心強い味方ですね！

3) ごはんをつくるなら、○○までするパパ

→【POINT】休日の午後、パパがつくるランチ。
もちろん調味料の場所なんてママに聞かなくても
分かるパパ。でも、できるパパは作るだけでは
ありません。食べ終わった後の片付けまでが
「ごはんの時間」と心得ています。

LET'S TRY

パパがママへしてあげたいこと、
書き出してみよう！

LET'S TRY

ママがパパにしてほしいこと、
書き出してみよう！



ママの時間をつくる育児

毎日の **30分**

子どものお風呂は パパの出番!!

身体を拭いてパジャマを着せてあげるまでがお風呂のお世話です。お風呂あがりに「ママ! タオル取って!」なんて言わないように、入る前にはタオルの準備も忘れずに! 子どものカラダを拭いてパジャマを着せてあげるところまでパパがやると、ママへ30分のプレゼントになりますよ。



ママの時間をつくる育児

週末の **5時間**

ママが 友だちと会うときは パパの出番!!

「今日は任せて!」と言えるパパになろう。「あれどこ? これどうする?」とメールで聞かなくてもいいように普段から育児に積極的に取り組もう。離れていても安心できる時間をママにプレゼントできるようになったら、本当のイクメンです!



ママの時間をつくる育児

毎月の **1日**

2人だけのじかんを つくろう!!

1ヶ月に1回は、実家の両親に子どもをお願いしたり、一時保育を利用してママと2人だけの時間をつくろう。子ども中心の毎日から少し離れて夫婦の時間をつくとママとの絆が深まりますよ。



ママのココロを休めよう！

「最近ママが怒りっぽくなったな...」と感じたら、ママのココロの休め時です。ママの悩みをちゃんと聞いて、パパと一緒に悩んで一緒に調べて考えたりすることで、ママのココロはスーッと軽くなります。

☆☆☆

パパに話しかけるときは「ちょっと聞いて」の前置きがGOOD。

☆☆☆

夕食はパパに離乳食を食べさせてもらいましょう。

☆☆☆

実家もしくは託児所に預けてひとりの時間を満喫しよう。

☆☆☆

お風呂をパパにお願いして、ゆっくりお風呂に入ろう。



ママのカラダを休めよう！

産後はホルモンバランスが乱れ、脱毛や肌トラブル、睡眠不足でママのカラダはボロボロ。それは、ママは命がけて出産をするからです。まずは、ママの睡眠時間をパパがつくってあげましょう。

☆☆☆

夜泣きのときは、ママより先に子どもをあやせるパパに！

☆☆☆

ママの疲れを癒すためのマッサージをしてあげよう。

☆☆☆

ママのカラダを温めてあげるとホルモンバランスにGOOD。

☆☆☆

ストレスを溜めないようにじっくり話を聞いてあげよう。

concept

ママはいい意味で
(コドモ&パパのために)
もっと手を抜こう！

子育てに正解はないし、ゴールもない。
だからこそ、気付けばどこまでもがんばってしまっていないか？
どこまでがんばればいいの？
そんなにがんばらなくてもいいんです。



世の中の間違ったママ

66.7%

家事・育児は女の仕事！？

「パパは外で働いているから、帰ってきてから家事や育児を頼むのは気後れしてしまう」そんなふうにして何でも一人でがんばろうとしていませんか？ 子どもにとってはパパの育児の役割も大切なんですよ。

世の中の素敵すぎるママ

33.3%

子どもができたことで、

改めて家族のこと、じぶんのこと、仕事のことを考えるようになった女性は多いと思います。素敵ママは、この3つをバランスよく両立する術を知っているんです。

1) ママだから自分の時間がないのは当然？！

→【ANSWER】ママこそじぶんの時間を楽しもう！育児・家事で苦しむママをみるのはパパもすごくつらいこと。パパに頼ることも大切です。じぶんの時間を作ってゆっくり休んだり、おしゃべりして友達とランチの時間を楽しみましょう！

2) 仕事帰りのパパに「手伝って」なんて言えない

→【ANSWER】「言わなくてもやってほしい」のがママの本心ですが、「言ってくれたらいいのに」がパパのホンネ。ぜひママからヒトコト「手伝って」を言えるようにしましょう。これも夫婦のコミュニケーションです。

3) 子どもの健康のためには「手作り」がイチバン！

→【ANSWER】手作りにこだわりすぎて毎日疲弊してしまっている、家族の仲にも影響が出ます。適度な清潔・栄養のバランスを良くする、など大事なポイントをおさえていれば、手抜きをしてOK。手抜きして時間をつくるのが家族への愛情です。

1) 身近な人を上手に頼るママ

→【POINT】一番そばにいてくれるパパに、家事・育児の「役割」をきちんと分担して、頼れるイクメンに育てられるママ。結果的に、お互いの時間を尊重し合えるいい夫婦仲になります。

2) 「時短術」の知識豊富な魔法使いのママ

→【POINT】まるで魔法のように時間をつくるのが上手なママ！そんなママは、情報集めがとっても上手。体によく味も良いベビーフードや家事・育児の便利グッズを上手に活用でき、上手な手抜きで毎日の育児を笑顔で楽しんでいます！

3) じぶんを大切にできるママ

→【POINT】家事に育児に、パパと子どもも、そしてじぶんのことをなによりもちゃんと大切にしているママ。育児で困った事や悩みは頼れるママ友やカウンセラーに相談してひとりで悩んだりしません。外出するときは、ママとしてのオシャレも欠かさない。じぶんを大切にできるママは、育児中もキラキラしています！

LET'S TRY

毎日のことで手を抜けそうなこと、
書き出してみよう！

LET'S TRY

週末のことで手を抜けそうなこと、
書き出してみよう！



パパにお願いしてみよう
毎日の③つのこと

1) 会社帰りにはお買物をお願い！

赤ちゃんとの大変なおでかけは、パパの協力で回数を減らしちゃいましょう！

2) 今日の成長を話す時間

赤ちゃんは日々ものすごい速度で成長しています。今日の赤ちゃんの様子を伝える時間を毎日つくりよう！

3) お風呂を入れてもらおう！

抱っこすることでママより出遅れているパパの愛情ホルモンがグングン伸びていきます。だからこそ、お風呂に入れる役割はぜひパパに任せちゃいましょう。



パパにお願いしてみよう
週末の③つのこと

1) 休日の晩ごはんは「男飯」！

休日のごはんは、ぜひパパにお願いしてみましょ。離乳食も「男離乳食」に！

2) 力仕事のお風呂掃除も！

普段なかなか手が行き届かない高いところや、細かいところは1ヶ月を4回に分けてお願いしよう。

3) 今週の悩みを聞いてもらおう！

1週間、会話のできない赤ちゃんと毎日向き合って育児をしていると、色々考えてしまう時間も増えていきます。1週間の悩みや考えたことを週末にシェアしましょう！



パパにお願いしてみよう
毎月の③つのこと

1) 夫婦の時間をつくりよう

1ヶ月に1回はふたりだけの時間をきちんとつくって、食事に行きましょう。いい気分転換になるはず！

2) 毎月マザーズデイをつくりよう

毎月1回は、「マザーズデイ」をつくってもらおう。マッサージをしてもらうとか1日家事なしの日など。パパにたっぷり甘えられる日を。

3) 毎月1回は早く帰宅してもらおう

本当は毎日早く帰ってきてほしいところですが、月1回なら、パパも仕事の調整がつきやすいですね。早く帰宅した日には、ゆっくりふたりの時間を大切に。



ママのココロを休めよう！

好きな音楽、香り、お茶、お菓子を欠かさずに。ココロを許せるママ友とのたわいもない楽しいやり取りも大切です。鏡に写ったじぶんに「私ってすごい！かわいい！えらいね！」と声を掛けるだけでもココロが軽くなりますよ。

☆☆☆

「今日もがんばったな〜」とじぶんを褒めてあげよう。

☆☆☆

じぶんのための買い物にでかけよう。

☆☆☆

泣きたくなったら、ちゃんと泣きましょう。涙を流せばスッキリ。

☆☆☆

背中をほぐして、胸を開くストレッチでココロがスッキリ。



ママのカラダを休めよう！

疲れたと思ったらその場で1分目を閉じるだけでも効果があります。ソファで5分横になるともっと楽になりますよ。短い休息を1日のサイクルの中に入れることで、毎日快適に。

☆☆☆

パパや実家をお願いして、とにかく睡眠をとしましょう。

☆☆☆

疲れが取れないときは、助産師さんに相談してみよう。

☆☆☆

平日にやり残した家事を休日にパパにお願いしよう。

☆☆☆

休日のお風呂はひとりで入って、じっくりあたたまろう。

concept

コドモのたくさん「はじめて」をもっと楽しく！

コドモにとってのすべての「はじめて」の体験をもっと家族で楽しめる毎日を送るために、ママとパパができることは？



これは気をつけよう！
(みんなやりがちな間違った常識)

80.0%

今の時代、パソコンやスマホで手軽に
育児情報を得ることができますよね。
先輩ママの体験談などを参考にしたり。
でもちょっと待って。その常識、実は...

1) 無菌で赤ちゃんを守る！

→【ANSWER】赤ちゃんはなんでも口に入れようとするからバイ菌が入ったら大変！といつも無菌を心がけているママ。でもこれ、やりすぎは禁物。行き過ぎた清潔は、コドモが、ウイルスや食べ物のアレルゲンに弱い体質に育ってしまうんです。

2) 早めに卒乳できた！

→【ANSWER】赤ちゃんは6ヶ月までは消化器官が未熟。世界では2歳までは母乳を与えることが推奨されているほど、離乳食は遅く始めてもまったく問題ありません。消化器官が整う時期にミルクと併用しながら、ゆっくりと離乳食を始めるといいです。

3) いつまでもおしゃぶりはちょっと...

→【ANSWER】赤ちゃんは1歳までは鼻呼吸をします。でも大人になると口呼吸する人が増えてしまいます。口呼吸は、風邪や病気になりやすくなります。実は、おしゃぶりは、鼻呼吸習慣のトレーニング。この頃にしっかりと鼻呼吸を身につけることで大きくなってからも鼻呼吸できるようになるといわれています。

これはもっとやろう！
(いい意味での適當の新常識)

77.0%

はじめての育児は、期待と不安が入り混じって
最初から適度に肩の力を抜くことは
なかなか難しかったりします。
力の抜きどころを紹介します。ぜひ実践を！

1) 家でもベビーフード、ママの時間をつくろう！

→【POINT】育児に熱心なママほど、離乳食も手作りですがんばるママ。でもちょっと無理してるかな...なんて感じたときは思い切って家でもベビーフードを。産後2年は、ママの体調はママが思っている以上にボロボロなんです。じぶんをいたわることを忘れないで！

2) じぶんのための時間を毎日つくろう！

→【POINT】ママになっても女性としての時間や楽しみは子育てにとっても大切です。出産前、大好きだったファッションやお友だちとの時間、減っていませんか？ママのココロの余裕は育児へのモチベーションに直結します。だからこそ毎日少しでもいいから、じぶんのための時間をつくりましょう。

3) 消毒は「シュッ」と一噴きで十分！

→【POINT】離乳食が始まってからも、お皿を煮沸消毒しているママ、結構多いです。でも、実はその頃には消毒スプレーでシュッと一噴きするだけで十分なんです。煮沸消毒は、乳児までOK！

LET'S TRY

コドモにとっての「はじめて、

6 months

8 months

10 months

12 months

LET'S TRY

思いつくかぎり書き出してみよう! /

14 months

16 months

18 months

20 months



いちばん大切なこと

パパとママがとっても仲良しであること!

パパとママが仲良しの家庭で育った子どもはまっすぐに明るく育ちます。
育児本を読むよりも、パパとママが仲良しであること。
これが、上手な子育ての一番のコツです。



パパと子どもがもっと仲良しに！

愛情ホルモン「オキシトシン」は、抱っこすることでどんどん増えていきます。オキシトシンは相手を「仲間」とか「恋人」だと思える感情が芽生えるホルモン。「子どもに恋してるかも？」って感じるパパは、本当のイクメン！



☆☆☆

休日のごはんは
パパが
食べさせて
あげよう。

☆☆☆

寝かしつけは
パパが担当しよう。
そのまま寝て
OK!

☆☆☆

子どもと
ふたりだけの
時間を
つくろう。

☆☆☆

ママから
パパの話を
子どもに
沢山してもらおう。

Have fun time with your baby



ママと子どもがもっと仲良しに！

ママは子どもと「一緒に起きて、一緒に遊んで、一緒に寝る」を毎日実践するだけで夜泣きが減ってママが元気に。そうすることで、より子どもとのふたりだけの時間が快適に過ごせるように！！

☆☆☆

子どもが泣いても
慌てないで
笑顔で
あやしてあげよう。

☆☆☆

昼間は
一緒に
子どもと
遊ぼう。

☆☆☆

目を見て
たくさん褒めて
あげよう。

☆☆☆

お散歩は
おんぶをして
たくさん景色を
見せてあげよう。

iiwan (株式会社 豊栄工業)

〒441-1346 愛知県新城市川田字新聞平1-369

tel: 0800-300-1115

🌐 <https://iiwan.jp> 📷 [IIWAN_OFFICIAL](#)