



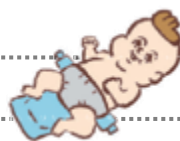
爸爸的育儿

入门书

从孕期到产后，快速掌握爸爸能做的事！

CONTENTS

MESSAGE 致准爸爸们	2
前辈爸爸妈妈 SPECIAL INTERVIEW	3
前辈爸爸妈妈的经验谈	5



CHAPTER 1



怀孕与分娩篇	7
得知怀孕后	8
孕初期	9
孕中期	10
孕晚期和分娩	11
产后	12

CHAPTER 2

家务与育儿实践篇	13
宝宝的一天	14
变身换尿布达人	15
爸爸的喂奶时间	16
放松沐浴时间	17
成为哄睡高手吧	18
目标是成为辅食大师	19
这没问题吗...? 感到担心时	20
在家里玩吧!	21
去外面玩吧!	22



CHAPTER 3



宝爸朋友篇	23
爸爸的烦恼	24
有伴真好!	25
如何结识伙伴?	26

CHAPTER 4

基础知识篇	27
男性“育业”支援	28
必备基础知识	29
善用经济支援	30
善用育儿支援服务吧!	31
多多咨询吧!	32



致准爸爸们

怀宝宝的妈妈在怀孕期间和生产后，
身心都会发生许多变化。

在这种时候，爸爸提供支持固然重要，但爸爸自己想必也会在感到喜悦的同时，心怀各种担忧吧。

为了让爸爸们也能享受快乐育儿，我们收集了妈妈的身心变化、照顾宝宝的实用方法、前辈爸爸们的想法和建议，并汇编成一册，方便大家用手机等随时轻松阅读。

东京都在2022年将“育儿假”的爱称定为
“育业”。

我们希望让人们转变观念，认识到育儿假并非休假，而是“养育未来栋梁的重要而崇高的工作”，力求实现一个为努力育儿的爸爸妈妈提供支援的社会。

育儿生活虽然辛苦，但也会留下许多快乐的回忆。

请以这本电子书为契机，找到适合自己的育儿方式，尽情享受成为爸爸的喜悦吧。



不要错过孩子充满惊喜的成长过程。

杉浦 太阳
TAIYO SUGIURA

演员、艺人。1981年生。2001年，因主演《高斯奥特曼》而备受关注。和妻子辻希美，育有4个孩子。

妻子怀孕之后，“要当爸爸了”的切实感受并不是立刻就会涌现的。正因如此，我认为积极行动起来，做好当爸爸的心理准备是很重要的。让我最深刻地意识到自己要当爸爸了的瞬间，是在产检听到宝宝心跳声的时候。B超影像上的宝宝只有豆子般大小，看不太真切，而那清晰的跳动声让我确认了宝宝的存在，“一个小生命在这里啊！”的喜悦瞬间油然而生。

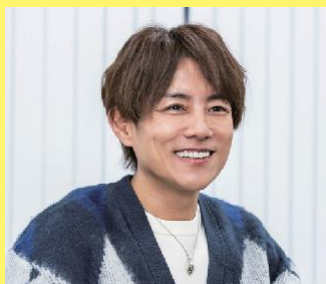
但是，那时我还年轻，虽然很高兴，同时也对未来的生活充满了不安。身边的朋友们都在尽情玩乐，而我却不再有那样的自由。但是，人总是会这山望着那山高。所以我更认为积极面对自己的处境非常重要。

作为一位前辈爸爸，我想说，即使要用自由时间来交换，养育宝宝带来的喜悦是无可替代的。尤其是0~1岁左右的宝宝，成长非常快，每天都充满了新的惊喜。如果错过了，那就太可惜了。我最喜欢换尿布，很享受比如“今天的便便很健康！”“便便有点稀，该怎么办呢？”这种通过便便进行的交流。

妈妈的身体承受着巨大的负担。如果爸爸能有“既然无法代替妈妈承受，那至少做一些力所能及的事吧”这样的想法，那么自然就会明白自己该做什么了。但有一点需要注意，就是在做完事情后不要表现出“邀功感”（笑）。

我相信，如果爸爸能用心参与育儿，家庭就会成为他重要的归属，所以希望爸爸能放眼未来，一起享受育儿的乐趣。

给爸爸的建议



当你主动承担起家务和育儿的责任时，就会慢慢适应爸爸这个角色了。为了自己，享受当一个“爸爸”吧！

做得不好没关系！
体贴的行动很重要。

近藤 千寻

CHIHIRO KONDO

模特、艺人。1989年生。与
“丛林口袋”的成员，喜剧演
员太田博久，育有2个女儿。



女儿出生后，我回了一趟娘家。当时，我的父亲在我的女儿身边，他困惑地喊我：“哎呀，她尿了哦。”我记得我当时心想：“原来他不知道怎么换尿布啊……”和父亲那个时代不同，我很高兴现在爸爸一起参与育儿开始变成一件很普遍的事了，而且我认为能做到这一点的男性真的很棒。

在这方面，我的丈夫在我孕吐严重什么都吃不下时，会买来好几种果冻饮料，担心地问我“有没有能吃的？”，他以前完全不会做饭，也学会了，当然换尿布这些事他也会做。

如果妈妈做事利索什么都能自己完成，有些爸爸可能会认为“没有我插手的份”，但总有一些需要爸爸做的家务活。比如纸巾盒空了就换上新的，或是在收垃圾的日子把垃圾桶的垃圾收集起来。还有在外出时，能把宝宝交给爸爸，一个人去洗手间，那可太令人开心了。即使妈妈说“不用了，没事”，也不要信以为真。我反而觉得，越是嘴上说“没事”的妈妈，可能越是已经心力交瘁了。

在熟练之前，可能换尿布都需要时间，宝宝也许会哭起来。我丈夫也有一次在换尿布时被尿在了电脑上（笑）。但总会慢慢熟练起来的，所以即使失败了也不要放弃。女性分娩是赌上性命的大事，所以我希望孩子出生后，爸爸也能一起参与育儿。同时，不要把彼此的付出当作“理所当然”，对于那些令人开心的事，要好好说声“谢谢”。夫妻是彼此的镜子。如果夫妻双方能为对方着想，关系就会更融洽，而夫妻关系融洽，我想宝宝也会感到幸福。

给爸爸的建议



妈妈在育儿方面也是新手。爸爸也不要总想着“我不行”，总之先行动起来，找到自己擅长的事吧！



本次调查得到了东京都内家有小学生的爸爸妈妈们的协助。

育儿真快乐！真满足！

“下班回到家，孩子开心地扑过来，让我感到特别满足”

“和孩子的每一天都是新的体验，孩子成长也很快，感觉每一天都无比珍贵”

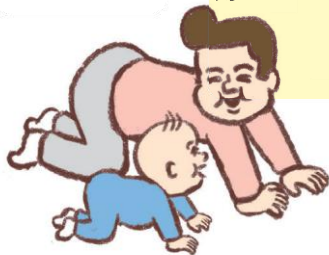
“当我意识到孩子的一举一动就像是自己的镜子时，我感到十分喜悦”

“看到孩子能自己做的事情越来越多，我也很高兴”

“在节假日和妻子孩子一起悠闲地共度家庭时光，是我最幸福的时刻”

“当孩子的小手紧紧握住我的手时，我感到无比幸福”

“随着孩子的成长，能和他一起经历各种各样的‘第一次’，是一大乐事”



“只要看到孩子的成长和笑容，我每天都会感到无比的喜悦和爱意”

如果能做得更好...

“当初不应该那么情绪化，如果能对妻子和孩子温柔一些就好了”

“当初如果能站在孩子的角度，多些夸赞就好了”



给新手爸爸的建议

“孩子长得很快，多亲近孩子，多和孩子一起玩吧”

“孩子在不断成长变化，所以也请享受每一天的辛苦吧”

“育儿重在实践。自己去经历，便能掌握心态和沟通方法”

“要倾听妻子的话，好好沟通来做到相互尊重”

“育儿的时光仅此一次，为了不留遗憾，全力以赴地对待家人吧”





育儿真快乐！真满足！

“每天忙于应接不暇的育儿之中，孩子的笑容真的很可爱，很治愈”



“看到自己的孩子能善待朋友和身边的人的时候，我感到非常开心”

“看到孩子能和朋友处好关系、克服不擅长的事，我为他的精神成长感到高兴”

“孩子说着‘妈妈我爱你！’扑过来拥抱我时的那份喜悦。感谢你来到这个世界上”

“在兴趣班上表现出色时等等，看到孩子开心的样子，我也很满足”

“当孩子学会了新本领，露出可爱的笑容时，我感到很幸福”

“会翻身了！会站了！会走了！孩子的每一步成长都让我感动和欣喜”

“出生那一刻起喜悦就接连不断，但当孩子握住我的手时，那种可爱更是无与伦比”

感谢爸爸的瞬间

“感谢爸爸努力照顾孩子，为我创造了独处的时间”

“爸爸‘不管什么事都一起想办法一起克服’的态度让我觉得很可靠，很开心”

“怀孕期间开车来接我下班，每次都陪我去做产检”

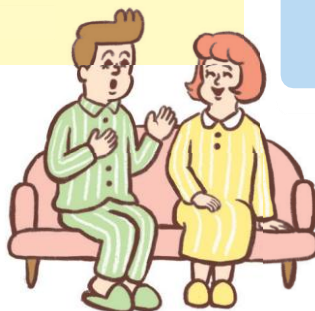
给新手爸爸的建议

“要接受育儿不会按部就班地进行，保持灵活的态度”

“多做一些能让妈妈心情舒畅的事，即使是小事也要互相表达感谢”

“妈妈也是第一次育儿。希望夫妻二人能共同面对孩子”

“不要对彼此期望过高。两个人互相沟通共同育儿比较好”



怀孕与分娩篇

在喜悦与担忧中增进夫妻感情



宝宝要来了。生育是人生的一个重要转折点。

尤其是头胎，对爸爸和妈妈来说一切都是未知的体验。感到担忧是很正常的。

育儿并非只有担忧，也充满着希望与喜悦。

做好准备，放松心情，享受育儿的乐趣吧。

得知怀孕后

提交怀孕登记，便可接受各种行政支援。

提交“怀孕登记”吧

检查确定怀孕后，请向所居住的区市町村窗口提交“怀孕登记”。登记时可领取《母子健康手册》，此外还能了解到关于各项支援的信息。



1

什么都可以问！
保健师面谈

为了让夫妻二人能安心度过孕期，可以与保健师等专业人士面谈，并根据各自的情况进行咨询。爸爸也请尽量陪同，一起谈谈对未来的担忧与迷茫吧。

2

很有用！
发放育儿礼包

接受保健师面谈后，可领取育儿礼包（内含育儿用品等）。它不仅非常实用，还能让您对产后所需的物品有具体的概念。

3

各自治体多姿多彩
支援项目众多

各自治体有许多支援项目，对象也包括爸爸，例如父母课堂、家庭访问等。请参考本书CHAPTER4的支援信息，向居住地的自治体咨询确认。

4

爸爸妈妈一起读！
母子健康手册

母子健康手册是一本汇集了从怀孕、分娩到产后所需知识，并用以记录母子情况变迁过程的手册。根据自治体，也有“亲子健康手册”等名称。爸爸也来读一读吧。

妈妈不断变化的身心

怀孕后，女性的身体开始发生变化。可能会出现皮肤敏感、脱发和情绪波动。请关怀妈妈，用心沟通。

养成比以往更常沟通的习惯吧。

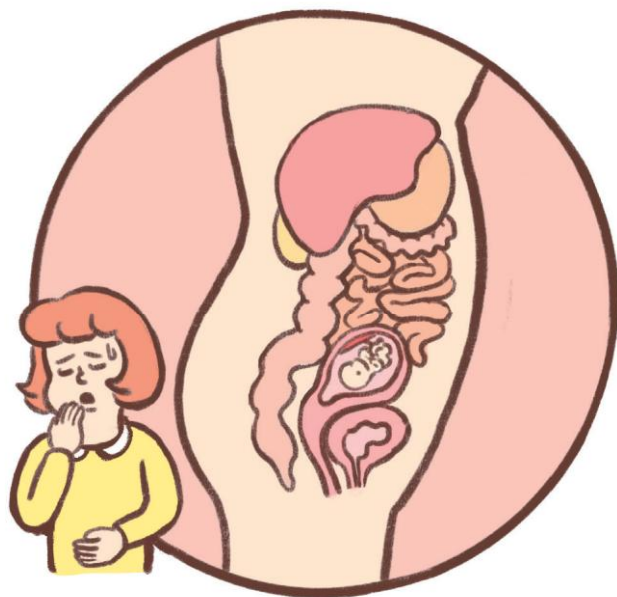
宝宝的发育

怀孕第6周左右，就可以确认宝宝的心跳了，而到了第7、8周左右，通过超声波检查便能看到宝宝可爱的模样。

妈妈的变化

妈妈的身体开始发生变化，可能会持续出现孕吐、低烧、乏力等。爸爸要多和妈妈沟通，积极地提供支持。妈妈容易对气味变得敏感，所以爸爸要注意家中的气味（衣物柔顺剂、饭菜等）和自身的气味（香水、发胶等）。

- ▶ 容易恶心、低烧
- ▶ 容易烦躁、神经质
- ▶ 容易身体乏力、沮丧

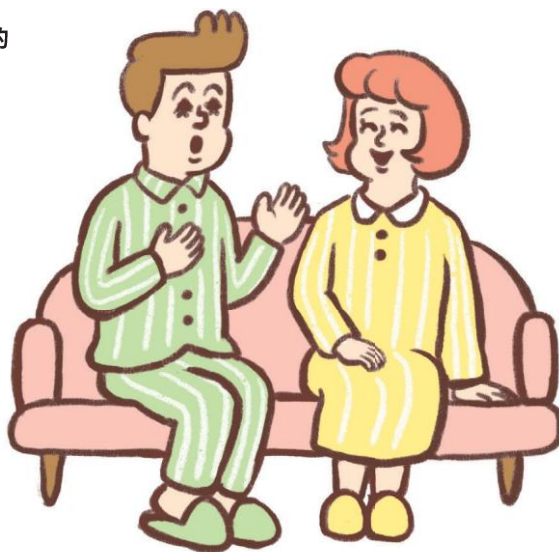


创造沟通的时间

爸爸和妈妈的负担与担忧各有不同，所以沟通很重要。在妈妈行动方便的时候开始养成互相沟通的习惯吧。

掌握彼此的状况

怀孕带来的负担感因人而异。互相商量一下什么样的合作方式最适合彼此吧。在此基础上，如果妈妈看起来很难受，要多体谅关心，主动承担家务等，好让妈妈能休息一下。



重新审视生活与工作的平衡

该如何平衡生活与工作，两人一起商量，并与单位协调吧。

了解想法的差异

即使是两个志同道合的人，也可能有不同的育儿理念。关于对育儿的想法，以及认为什么对家庭最重要，不妨一起聊一聊。

体谅妈妈的负担与担忧，寻找自己能做的事吧。

另外，为了爸爸能参与育业，尽早和单位协调吧。

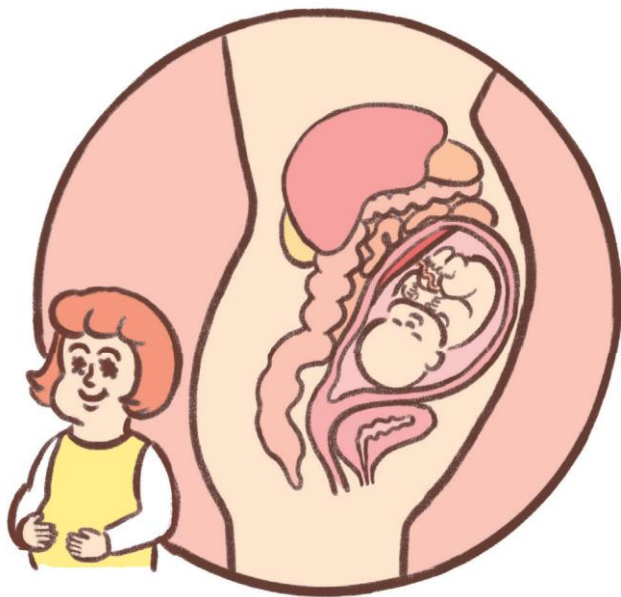
宝宝的发育

怀孕27周左右时，宝宝体重会长到大约1千克。宝宝的大脑和肌肉不断发育，手脚也开始频繁活动，因此妈妈能更真切地感受到宝宝的存在。

妈妈的变化

腹部的突出开始明显，可以感觉到宝宝的胎动。身体状况相对稳定，食欲也会变好。由于容易患上蛀牙和牙周病，请注意保持饮食均衡。为了迎接分娩和产后生活，和妈妈一起确认好住院所需的衣物和材料吧。

- ▶ 气短、头晕、腹痛等
- ▶ 食欲增加，口味与嗅觉偏好改变
- ▶ 皮肤发黑、发痒，出现妊娠纹



让妈妈开心的爸爸的举动

妈妈感受到的负担和担忧因人而异。下面介绍一些令妈妈们开心的实际事例。

感受到体贴

“比以前更愿意听我说话了”
“向我表达了很多感谢”

主动做了很多事

“总是帮我提东西” “开始积极地做家务” “去参观了保育园”



两人的心更近了

“我们总是一起去产检和父母课堂”
“为了健康我们每天早上都一起散步”
“看到爸爸一脸开心地把耳朵贴在我的肚子上，感到很幸福”

感受到用心

“下班回家更早了” “因为我怀孕不能喝酒，他也陪着我不喝酒”

前辈爸爸的

“感动”体验

- 妈妈对我说了很多“谢谢”，我感到很高兴。
- 和怀孕前相比，变得更向对方坦诚诉说自己的弱点了。
- 两个人每天早上的散步成为了一段非常美好的回忆。

孕

晚

期

和

分

娩

28-39周

请确认医院或助产院提供的信息，为分娩做好准备。

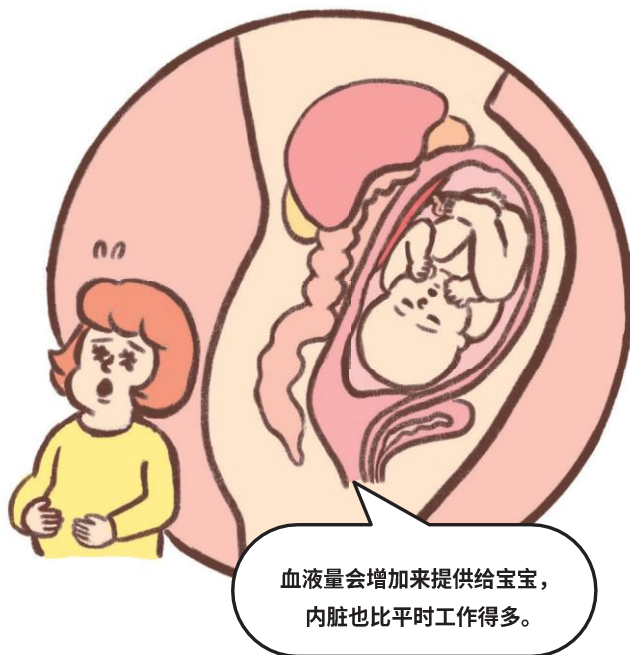
宝宝的发育

怀孕约33周时，宝宝体重超过 2 千克，有些宝宝会长出发和指甲。在妈妈的肚子里，宝宝也会吮吸手指、打嗝，可以看到与新生儿相似的动作。

妈妈的变化

这个时期，职场妈妈开始休产假。增大的腹部会压迫内脏，导致腰痛、精神紧张、失眠等。为了在妈妈有突发状况能及时应对，请保持联络方式畅通。

- ▶ 胃部不适、烧心、心悸气短
- ▶ 腰痛、尿频、精神紧张、失眠等
- ▶ 换衣服等日常生活举动需要帮助



是时候成为可靠的爸爸了！

在妈妈身边支持她

在这个时期，妈妈连穿袜子都很费劲。认真倾听妈妈的需求，支持她吧。

商量分娩事宜

提前商量好分娩当天事宜，例如出现临产征兆时该如何行动等。

珍惜二人时光

孩子的出生意味着新的家庭生活的开始。好好享受只属于两个人的当下吧。



尽可能在妈妈身边

尽量避免远途出差等，并和公司协调好，以便有需要时能尽快回家。从怀孕36周左右开始，出现阵痛的概率会提高，所以爸爸也尽量避免饮酒。

推进各种准备与手续

选购婴儿用品、办理产后手续等，要一次性做完会很辛苦。一点点（哪怕只是提醒自己）从力所能及的事做起吧。

终于到了分娩当天

分娩伴随着生命危险。请体谅妈妈的担忧，生产后要慰劳并感谢她。妈妈的身心恢复需要时间。在此期间，爸爸要做好主动承担整体家务的准备。



产 后

出生后0个月起

爸爸要比以往更主动地承担家务和育儿。

妈妈的康复和变化

► 身心受到重大伤害

产后妈妈的身体会留下损伤，其严重程度大约“需要2个月才能痊愈”。贫血、子宫收缩、肌肉和关节疼痛、荷尔蒙失衡等，会让妈妈的身心都承受巨大压力。产后2~3周起，有些妈妈也会出现情绪低落、失眠等“产后抑郁”的症状。需要保证充足的睡眠，并获得周围人的支持。

► 从身体内部开始变化

母体不仅要分从分娩造成的损伤中恢复，也会为了宝宝开始发生变化，例如分泌母乳。受这些因素影响，体型、发质、体力会发生变化，也可能出现骨盆疼痛。

CLICK

如何预防产后抑郁症

了解孩子的成长过程

宝宝的发育因人而异。以下内容仅为示例，请享受自己孩子的成长变化吧。

0岁

0~2个月

大部分时间都在睡觉。眼睛能模糊看到这个世界。

3~4个月

脖子逐渐能立稳，逗宝宝时宝宝会笑出声来。

5~7个月

会翻身，开始长牙，能坐起来。

8~10个月

能够爬行，扶着能够站立，也能抓着东西站起来。

11~12个月

能自己站起来，也能一个人走1~2步。

1岁

13~18个月

叫名字时会有反应，能听懂“过来”等语句。

19~24个月

走路不摔跤，能说“爸爸”和“妈妈”等单词。

2岁

会说“狗狗来了”等两个词的句子。“不要不要期”到来。

3岁

能自己吃饭，会爬楼梯。会玩过家家游戏。

4岁

能自己上厕所、换衣服，能说出自己的心情和发生的事情。



CLICK

如何面对孩子的成长发育（来自名人的建议）

东京都儿童与育儿烦恼咨询室

家务与育儿实践篇

爸爸也来快乐实践！



孩子的诞生在带来满满幸福的同时，也带来了各种必须处理的家务和育儿事项。

在繁忙的家务和育儿中，有很多爸爸可以大显身手的机会。

在掌握基本知识和技巧的同时，找到爸爸独特的家务与育儿的方法和乐趣吧。

宝 宝 的 一 天

刚出生不久的宝宝

来看看出生后1个月和出生后3个月的宝宝是怎样度过一天的吧。

出生后
1个月



出生后
3个月



家务与育儿

0点

睡觉

睡觉，但有时会夜啼

换尿布

2点

睡觉，会醒来一会儿喝奶等

睡觉，但有时会夜啼

换尿布

4点

睡觉，会醒来一会儿喝奶等

睡觉，会醒来一会儿喝奶等

换尿布

6点

睡觉

睡觉

倒垃圾、早餐

8点

醒着，喝奶等

醒着，喝奶等

换尿布、洗衣服

10点

睡觉

醒着

打扫房间

12点

醒着，喝奶等

睡觉

换尿布

14点

睡觉

睡觉，会醒来一会儿喝奶等

午餐、购物

16点

醒着，喝奶、洗澡

醒着，喝奶、洗澡

换尿布、给宝宝洗澡

18点

睡觉

睡觉

准备晚餐

20点

睡觉，会醒来一会儿喝奶等

醒着，喝奶等

换尿布、晚餐

22点

睡觉

睡觉，会醒来一会儿喝奶等

大人洗澡

24点

睡觉，会醒来一会儿喝奶等

睡觉，但有时会夜啼

换尿布

宝宝的发育与一天作息的变化

刚出生不久的宝宝几乎一整天都在睡觉，醒着的时候主要要做的是喂奶和换尿布等。出生后约3个月时，活动时间变长，会观察周围的事物，也会对声音做出反应。随着宝宝身体的成长，哭声更大，哭的时间也更长，夜啼的烦恼也会增加。睡眠情况因人而异，往往无法按部就班地进行。

前辈爸爸的

“成长”体验

- 晚上不抱着就哭，所以我们轮流来抱。和妈妈的感情更深了。
- 随着每天做家务和育儿，我真正做好了当爸爸的思想准备。
- 为了安抚宝宝夜啼，我原创了很多爸爸摇篮曲。

HOW
TO

熟练的手法让人眼前一亮！ 变身换尿布达人

CLICK

视频学习！

“换尿布篇”



换尿布是育儿的第一道关卡！尿布分为“纸尿布”和“布尿布”两种。选择哪种尿布，要考虑是否适合宝宝的皮肤以及夫妻双方的意见。



纸尿布

比布尿布更不易漏，吸水性也更强，宝宝的不适感会减少，但也正因如此，容易疏于更换。请勤加更换，以免宝宝起尿布疹。

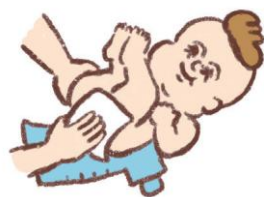
1 铺上新尿布

将有胶带的一侧朝下，把新尿布铺在宝宝屁股下方。



2 擦屁股

擦拭时，注意防止细菌进入尿道。给女宝宝擦拭时，要从前向后擦。



3 取下脏尿布

抬起宝宝屁股时，注意不要抓着脚踝向上拉。



4 包上新尿布将腰贴粘好

穿尿布时不要盖住肚脐，留出可容纳2根手指的空隙粘好腰贴。



布尿布

由于吸水性比纸尿布差，宝宝大小便后不适感会更强，但据说也正因如此，宝宝更容易尽早“告别尿布”。

1 将布折叠起来放在尿布套上

折叠尿布时，男宝宝的前侧要厚一些，女宝宝的后侧要厚一些。

男宝宝



女宝宝



2 擦屁股取下脏尿布

和纸尿布一样，给女宝宝擦拭时要从前往后擦。

3 包上尿布

注意不要抓着向上拉，在宝宝双腿可以自由活动的状态下包上尿布。

4 包上尿布套

将尿布上缘在肚脐下方折好，留出可容纳2根手指的空隙包上尿布套。

前辈爸爸的

“骄傲”体验

- 我特意限制自己只用3张婴儿湿巾来磨练技巧，这让我乐在其中。
- 现在即使孩子不哭，我也知道什么时候该换尿布了，真想表扬一下自己。



换尿布的要点

要点1 大小便是健康的晴雨表。平时要留意宝宝大小便的颜色和气味，以便能察觉到异常。

要点2 屁股上的污垢不易擦去时，可以在脸盆里倒入温水，浸洗宝宝的屁股。最后用毛巾轻轻擦拭，记得要让屁股彻底干爽。

咕嘟咕嘟喝奶的样子真可爱！ 爸爸的喂奶时间

母乳是婴幼儿的基本营养来源，但如果爸爸会喂奶粉，那么在需要爸爸一个人照看宝宝的情况下，妈妈也能放心。宝宝一个劲儿喝奶的样子格外可爱哟。

CLICK

视频学习！

“奶粉篇”



手和工具都要保持清洁

新生儿对细菌的抵抗力不强。注意环境卫生。

- 冲奶粉前将手洗干净
- 注意使用干净的工具
- 不要提前冲奶粉，会滋生细菌

1 冲奶粉

在干净的奶瓶中加入规定量的奶粉，再用烧开过的温水冲泡溶解。将温水加至最终冲调量，使泡沫的下缘对准刻度线。



2 检查温度

将1的奶降温。在手臂上滴一滴，以感觉微热、接近人体体温的温度为宜。



3 喂奶

用手臂托住宝宝的脖子并抱好，让宝宝将奶瓶的奶嘴含到根部。注意要一点一点地喂。



4 拍嗝

喂完奶后，竖直抱起轻轻拍打后背。拍嗝可以排出喝奶时一同咽下的空气，防止吐奶。



5 清洁和消毒

用过的奶瓶等请尽快用刷子刷洗干净，并进行煮沸消毒。



除了用锅煮沸消毒之外，市面上也有出售专用的消毒器和可用微波炉消毒的盒子等。



尽可能两个人一起合作吧

冲奶粉的准备需要时间。这期间，宝宝不一定会乖乖地等着。喂奶时最好能两个人分工合作，一个负责哄宝宝，一个负责冲奶粉。



也来了解一下婴幼儿液态奶吧

婴幼儿液态奶于2019年开始在日本国内生产和销售。母乳是婴幼儿的基本营养来源，但婴幼儿液态奶省事方便。在没有时间准备和收拾，或者外出时，不妨也当作一个选择。

被小手抓住的喜悦！ 放松沐浴时间

CLICK

视频学习！

“洗澡时间篇”



由于新生儿对细菌的抵抗力不强，应该用婴儿浴盆洗澡。一开始可能会有些紧张，但等熟练之后，就会变成宝宝安稳，爸爸也放松的亲子时光哦。



洗澡前确认准备事项！

事先做好充足准备，以免抱着湿漉漉的宝宝到处找东西。

- 婴儿浴盆 ● 洗脸盆 ● 水温计 ● 沐浴布
- 纱布手帕 ● 浴巾 ● 香皂
- 婴儿润肤霜 ● 尿布和干净衣物 ● 婴儿棉签

1 准备温水

在婴儿浴盆中放入38~40℃的温水。

2 擦脸

如果有眼屎等，用湿纱布清理干净后，擦拭整个面部。



3 放入温水中（先洗头也可以）

爸爸用手肘试一下水温，确认没问题后再将宝宝放入水中。

4 洗头

用手搓出香皂的泡沫，轻轻清洗整个头部。注意不要让香皂进入眼睛。



5 洗身体

清洗全身。脖子和腋下等容易堆积污垢的弯曲部位要仔细清洗。宝宝手里有时会握着脏东西，所以手心也要轻轻地洗一洗。后背和屁股也别忘了哦。



6 擦干水

为了不^分让宝宝感到疲倦，请尽快洗完澡，然后把宝宝放在浴巾上，用浴巾包住宝宝的身体，擦干水分。



7 穿衣服

涂上婴儿润肤霜等保护皮肤后，换上新尿布，穿上干净衣物。



8 耳朵、鼻子、指甲等的护理

用婴儿棉签擦去耳朵和鼻子里的水分。不要伸得太深，清洁前端部分即可。如果宝宝想喝奶，喂母乳或配方奶。

前辈爸爸的

“幸福”体验

- 我儿子似乎很喜欢洗澡，总是咯咯地笑。
- 摸着宝宝光滑的皮肤，心情也会被治愈。



可以和大人一起洗澡吗？

如果在1个月体检时医生确认没有问题，宝宝可以和爸爸一起在大人的浴缸洗澡。换衣服和做准备时，和妈妈默契配合会很有效。而洗澡的时候如果爸爸一个人也能胜任，妈妈会轻松很多。为防止宝宝溺水或摔倒，需要格外注意，可以向保健所或保健中心咨询。

磨练技巧的机会会有很多！ 成为哄睡高手吧

CLICK

视频学习！



睡眠对宝宝的成长至关重要，甚至可以说“睡觉就是宝宝的工作”。为了让宝宝能安稳地睡觉，我们来学习一下抱宝宝和哄睡的方法吧。



抱宝宝的方法

※每个宝宝喜欢的抱的方式有所不同。

1 脖子能立稳前〈横抱〉 到出生后3个月左右

一只手支撑宝宝的脖子到后脑勺，另一只手从宝宝两腿中间穿过托住屁股，将宝宝抱起来。将宝宝的头和脖子靠在臂弯处，稳定好宝宝的脖子，然后将宝宝紧贴在自己身上抱好。



2 脖子能立稳后〈竖抱〉

托起宝宝的臀部，面朝自己抱起来。一手支撑宝宝的脖子，另一只手托住屁股。将宝宝的双腿打开呈M型，身体就会紧贴，姿势也会稳定。



3 别着急，慢慢来

时机不对时，宝宝也可能会抗拒。不要因为觉得“抱不好”就放弃，多尝试几次，让宝宝和爸爸都能安心地拥抱吧。



迟迟不肯睡觉时

哄宝宝睡觉常常不会像预想中那么顺利。宝宝会反复表现出烦躁，或哭起来。其中的原因也多种多样。



宝宝哭闹不止的原因举例

- 肚子饿了
- 午睡时间太长
- 尿布脏了
- 感到兴奋
- 感到不安
- 太热或太冷
- 身体不舒服
- 感到孤单

不要着急，沉着应对

有时宝宝会无缘无故地大哭。这时候，先深呼吸2、3次。当感觉自己快要失去耐心时，不妨这样想：“宝宝只是想哭而已”，然后将宝宝放在安全的地方，让自己转换一下心情吧。

※如果感觉宝宝的情况与平时不同，请带宝宝去看医生。

不要摇晃！

切勿因宝宝烦躁或哭闹不止，而剧烈地前后摇晃，这可能会造成轻度创伤性脑损伤（MTBI）等伤害。未满6个月的宝宝尤其要注意。“举高高”要在宝宝出生7个月以后，脖子能够完全立稳后再做。



持续睡眠不足时

应对宝宝夜啼，容易导致爸爸妈妈睡眠不足，会给身心带来负担。不妨请求家人的帮助，也可以考虑使用本书CHAPTER 4中介绍的育儿支援制度。请务必重视爸爸妈妈自身的快乐与健康。



家里有哥哥姐姐时

也可以请年龄稍大的哥哥姐姐帮忙哄睡。宝宝睡着后，可以花些心思为大孩子创造一些特别的相处时光。

HOW
TO

吃得开心真让人高兴!

目标是成为辅食大师

CLICK

视频学习!

“辅食篇”



开始添加辅食是宝宝成长过程中的一个里程碑。通过制作辅食，来体会孩子津津有味地吃着您亲手制作的饭菜的喜悦吧。

动手试试吧! 爸爸的食谱



辅食制作要点!

- 把手洗干净! 厨具和餐具要保持清洁
- 从一天吃两顿辅食时开始添加调味, 要清淡。盐分应为成人的4分之1左右
- 如果宝宝不喜欢吃不要勉强
- 吃完辅食后也需喂奶
- 断奶要循序渐进, 不要着急
(可向保健所或保健中心的营养师咨询)

5-6个月左右

1天1顿

米粥



① 将米饭和水放入锅中

将煮好的米饭和10倍的水放入锅中

② 煲煮

将①的锅置于火上, 煮沸后将锅盖留一条缝, 转小火煮约20分钟

③ 将米饭捣碎

关火后焖5分钟左右, 然后将粥捣碎或过筛, 使其顺滑即可完成

7-8个月左右

1天2顿

番茄炖金枪鱼



① 切西红柿

取约1汤匙水煮番茄罐头(去籽)切碎

② 将金枪鱼捣碎

用叉子等将2茶匙水煮金枪鱼罐头捣碎

③ 用高汤煮

将①和②用婴儿辅食高汤(4分之1杯)烹煮即可完成

9-11个月左右

1天3顿

什锦饭



① 煮米饭

取2分之1碗米饭, 加水没过米饭, 煮至软烂

② 切蔬菜

将胡萝卜、葱、菠菜切碎

③ 炒菜

用少许芝麻香油翻炒②和20克猪肉末, 然后加水至没过食材煮至软烂

④ 调味

加入少许酱油, 用马铃薯淀粉勾芡, 浇在装好盘的①上即可完成

前辈爸爸的

“喜悦”体验

- 看着宝宝张大嘴巴等着吃我做的辅食, 那样子真是太可爱了!
- 能和妈妈孩子全家人一起吃饭的时间很开心。



花点小心思轻松制作

也可以在准备大人的饭菜时, 在放盐或调料调味前先将孩子的份量取出来, 加水煮软来制成辅食。此外, 使用提前做好并冷冻的食物, 或利用市售的婴儿辅食, 都可以减轻辛劳和负担。

食谱参考文献: 东京都《父亲手册》(2016年版)

这没问题吗...? 感到担心时

首先冷静下来，确认宝宝的症状。



当感觉宝宝“和平时不一样”“好像不舒服”时，家长很容易会感到焦虑。首先要保持冷静，确认情况是否紧急，在不知如何判断时请咨询。

出现以下情况时立即去医院! 如果可以，用视频记录下宝宝的情况，这样就能更准确地向医生说明症状。

- 1 发高烧，精神萎靡
- 2 突然大哭不止，怎么哄都不停
- 3 腹泻且精神萎靡，或持续腹泻和呕吐
- 4 持续咳嗽，每次呼吸伴有喘息声并用肩膀呼吸
- 5 精神萎靡且叫不醒，脸色差

? 应该带孩子去医院吗?
犹豫不决时...

CLICK

东京都儿童医疗指南



● 儿童健康咨询室（儿科急诊咨询）

#8000（手机、按键式固定电话）

或 03-5285-8898

服务时间/周一～周五：下午6点至次日早上8点

周六日、法定节假日、年末年初：上午8点至次日早上8点

※工作日白天请向各自自治体的保健所或保健中心咨询。

● 急救安心中心事业

#7119（24小时全年无休）

夜间和节假日就诊怎么办？

需在医疗机构通常开诊的时间外就诊时，请查看附近区市町村的官方网站。各区市町村的官方网站上提供夜间与节假日的就诊指南等信息。

保护宝宝免于SIDS

SIDS（Sudden Infant Death Syndrome: 婴儿猝死综合征），是指没有任何征兆或病史的婴儿在睡眠中因不明原因死亡。这与窒息等事故不同。

CLICK

儿童家庭厅《关于SIDS》



据统计，以下3点可降低SIDS的发生率

- ① 1周岁前让宝宝仰睡
- ② 尽可能母乳喂养
- ③ 戒烟



ENJOY!

在家里玩吧!

游戏对宝宝的健康成长也很重要。
一起享受亲子时光吧。

1-3个月左右

情感逐渐显现的时期。爸爸也要放松心情，面带微笑、温柔地与宝宝互动吧。

与宝宝说话

与宝宝对视，用温柔的声音慢慢地和宝宝说话。



追视抓握游戏

给宝宝看玩具时视线会追着看了。有些宝宝在3个月左右开始会抓握玩具。



4-6个月左右

宝宝的脖子开始稳定，能用胳膊和腿活动的时期。喜怒哀乐也会变得更加清晰。

俯卧游戏

让宝宝俯卧，将宝宝的肚子和爸爸的肚子贴在一起，互相接触。



洗澡戏水

和宝宝一起泡在温水中，轻拍水面，享受水的声音和触感。



7个月左右开始

能认出父母面孔的时期。与爸爸一起快乐玩耍，让关系更亲密!

飞机嗡嗡

将宝宝放在爸爸的小腿上，扶着他轻轻摇晃。



举高高

突然加速会有危险。与宝宝对视，慢慢地举起和放下。



家中的注意事项

宝宝什么东西都喜欢抓起来放进嘴里，所以除了这些物品外，其他有危险的物品也请收好。

▶客厅

将药品、硬币和其他容易进入宝宝口中的物品放在宝宝够不到的地方。宝宝可能会拉拽桌布和餐垫，请撤掉。

▶浴室

一定要把浴缸里的水放掉，不要存水。始终关好门，防止宝宝进入。

▶窗边、床、楼梯

请注意不要在窗边放置床、沙发等宝宝可以攀爬的家具。阳台的围栏边也不要放置可能成为攀登台的物品。

▶厨房

菜刀等刀具要妥善收好，热水壶、盛有热食的锅具等要放在宝宝够不到的地方。

▶洗手间

一定要盖好洗衣机的盖子，洗涤时要上儿童安全锁。将剃须刀、化妆品、洗涤剂等物品存放在宝宝够不到的地方。

CLICK 发现隐患预防事故!

婴幼儿期的事故预防学习软件



ENJOY!

去外面玩吧!

1个月体检后,如果没什么问题,
就一步步带宝宝去户外玩吧。



随身物品!

尿布

婴儿湿巾

干净衣物

毛巾

装垃圾的塑料袋

奶粉和奶瓶

这些都是必备物品。和宝宝一起创造更多美好的回忆吧!



便利物品!?

防晒霜、驱虫液、小毯子、宝宝喜欢的绘本或玩具等。可根据季节、天气和常去的场所,个性化准备所需物品。



用爸爸的方式一起玩

可以在散步时亲近大自然,寻找能和宝宝一起玩游戏,爸爸自己也来享受外出的乐趣!
还可以熟悉自家周边环境等,是深入社区的好机会。也推荐和宝爸朋友一起出门。



使用婴儿车时

推着婴儿车出行时,不要着急,要留出充裕的时间。自动扶梯有危险,请使用升降电梯。为了不让宝宝感到孤单,要经常跟宝宝说话哦!



驾车外出时

需使用儿童安全座椅,并用安全带固定好。即便是短时间也绝对不要将孩子一个人留在车内!

骑自行车时

需使用幼儿座椅。停放自行车并离开时,切勿将幼儿独自留在车上。也请确认加入了自行车保险。

Akachan Furatto (宝宝驿站)

“Akachan Furatto (” 是可以为宝宝更换尿布、安心喂奶的空间。主要设置在东京都内的公共设施及商业设施等场所。记住这个标志。



前辈爸爸的

“社区”体验

- 在外面玩耍的过程中,我渐渐记住了常在附近遇到的人的名字和长相。
- 我重新熟悉了附近的街道和商店,对社区更有兴趣了。
- 我忽然意识到“这里就是我女儿的故乡啊”,喜爱之情油然而生。

宝爸朋友篇

分享爸爸的真心话吧



育儿并不会总像计划或预想的那样顺利。

正因为太过认真，不少爸爸反而会失去自信，或是感到烦恼。

在育儿过程中遇到困难或感到疲惫时，不要一个人扛着，试着和身边的爸爸们聊一聊吧。积极与其他为育儿而奋斗的爸爸们交流，相互分享育儿的喜悦和艰辛，也能从中获得鼓励。

爸爸的烦恼

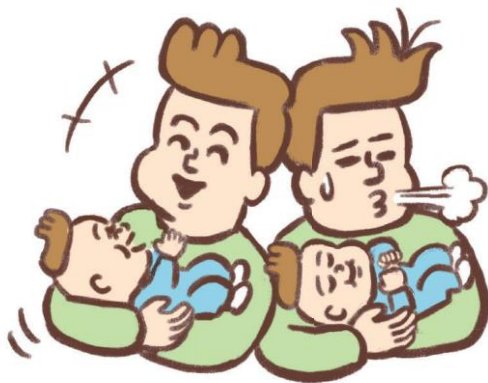
关爱妈妈很重要！但是爸爸也需要关爱。

为了无法成为“理想爸爸”的自己...

孩子明明那么可爱，自己却有想要逃离的念头……

这或许是“产后抑郁”的征兆。

- ▶ 比以前更容易情绪低落
- ▶ 为一点小事就容易烦躁
- ▶ 容易疲劳难以入睡，睡了也无法恢复
- ▶ 容易产生消极念头和负罪感



你知道吗？

“爸爸的产后抑郁”

不仅是妈妈，爸爸也可能患上产后抑郁。在日本，孩子不满1岁的爸爸中约有11%的人存在产后抑郁的风险，这与妈妈相当。爸爸妈妈都不要勉强自己，积极寻求家人的帮助，善用社区的育儿支援服务吧。

父亲 11.0%

母亲 10.8%

在抚养1岁以下子女的夫妇（3514户）中，被判定存在中度或以上心理健康问题风险的比例

（摘自Takehara等著，2020）

CLICK

资料来源：国立成育医疗研究中心

CLICK

男性的“产后抑郁”，与当下所需的支援

TEAM家务与育儿



结交宝爸朋友分享彼此的烦恼

有些辛苦，比如工作繁忙、经济压力大等，如果不是处境相似的爸爸很难被理解。有可以倾诉烦恼的宝爸朋友，对于避免和改善产后抑郁也很有帮助。



坦诚沟通性生活的烦恼

产后妈妈的生理和心理都会发生变化，这可能会导致性欲的变化和性交疼痛。在优先考虑妈妈身体恢复的同时，也要向她传达自己的感受，保持畅快的沟通。



重新审视工作方式

疲劳也是导致爸爸产后抑郁的原因之一。如果经常加班或深夜才能回家，不妨考虑能不能调整工作方式，多一些与家人相处的时间。



从团队育儿的角度思考

爸爸妈妈不要独自承担，可以请求家人和朋友的支持，或利用育儿服务。根据情况，也可以利用便利的家电和冷冻食品等。

前辈爸爸的

“发现” 体验

- 太想成为完美爸爸而对笨拙的自己感到烦躁。放松也很重要。
- 通过育儿我意识到可以更多地依靠他人。

有伙伴真好！

来介绍一些通过社区活动等结识宝爸朋友的事例。

从参加爸爸讲座开始的 宝爸朋友的羁绊

立川市 横山太一
(爸爸妈妈育儿应援部Hi Touch!!)

孩子4个月大的时候，我参加了当地的爸爸讲座，在那里和其他爸爸成了朋友，开始一起出去喝酒。这就是“爸爸妈妈育儿应援部Hi Touch!!”这个组织的开端。多亏结交了宝爸朋友，我在育儿的方方面面都得到了许多建议和鼓励。例如，当妻子说她要辞职时，我满脑子都是经济上的担忧，但一位前辈爸爸告诉我说：“我们有过类似的经历。相信将来你会庆幸自己做了这个决定的。”他的这番话让我能够以积极的心态陪伴妻子。另外，看到周围的宝爸朋友都进行了长期的育业，所以我在第二个孩子出生时也下定决心进行了长期育业。结识宝爸朋友的机会会有很多。如果觉得不合适可以中途离开。不妨就抱着这样的心态，试着迈出第一步吧。



上图：“Hi Touch!!”主办的读绘本讲座，横山先生和孩子乐在其中。
右图：与邻近家庭在烧烤讲座交流。最左边是横山先生。



宝爸朋友是 精神和知识上的强大后盾

江户川区 户田昌利
(NPO法人Fathering Japan)

我在第一个孩子出生前，在收集信息时了解到了开展父亲支援事业的Fathering Japan举办的“爸爸与伴侣育儿研讨会（江户川区委托事业）”。妻子也表示对这个研讨会有兴趣，于是我们夫妻俩便决定一起参加。说实话，在那之前我对自己即将成为父亲这件事没什么切身感受，也几乎没有机会和周围的人谈论育儿话题，所以心里有所担忧。不过，当了解到在研讨会遇到的爸爸们在成为父亲前也曾有过类似的烦恼时，我就放心了。并且，我还具体了解到了成为父亲和育儿中的乐趣与艰辛。我深信，当时的交流，无论是在心理上还是知识上，都让我为了成为一名父亲做好了充分的准备。如果大家发现了自己可能感兴趣的社群，请勇敢地加入试一试吧。宝爸朋友一定会带来许多重要启发的。



左图：准备周全，带宝宝出门的户田先生。
上图：给宝宝喂奶时脸上会不自觉地露出微笑。

如何结识伙伴？

不要着急，慢慢来，一步步增加熟人和朋友吧。

结交宝爸朋友的好去处

在育儿家庭聚集的地方，积极与大家交流吧。不必和每个人都打成一片。哪怕只有一位能分享烦恼的朋友，也能成为重要的支柱。

● 面向爸爸的讲座

在学习实用的育儿知识和技能的同时，还可以结识其他对育儿感兴趣或有烦恼的爸爸们。参加条件和内容各不相同，请查阅各自治体发布的信息。

● 社区的节日和活动

在街坊邻里齐聚一堂的节日和活动中，孩子和家长之间自然而然会产生交流。等孩子再大一点，也可以尝试通过自治会等帮忙运营。

● 儿童兴趣班和体育俱乐部

在孩子喜欢的兴趣班或运动中，帮忙的爸爸有时会和孩子更上心。这不仅能结交到宝爸朋友，也是加深亲子关系的好机会。

● 社交网络 and 在线社群

互联网上也有面向爸爸的社群等。可以跨越空间的距离，随时自由地与有相同兴趣和烦恼的爸爸们交流。

● 保育园和幼儿园的接送

越来越多的爸爸开始接送孩子。在接送孩子时有很多见面的机会，因此即使是不善于交谈的人，彼此逐渐熟络起来的情况也不少。

● 社区的育儿广场

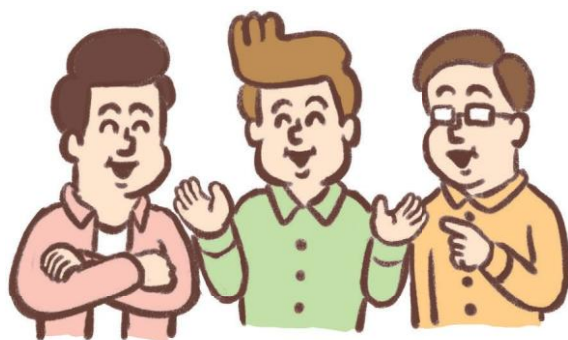
住在育儿广场附近的居民们聚集在这里，可以在轻松的氛围中聊天、交流信息。广场也有工作人员，因此也是咨询育儿问题、寻求支持的最佳场所。



东京各地的育儿广场是婴幼儿和监护人可以自由活动的场所。（照片：立川市）

● 常去的公园和儿童馆等游乐场所

在平常去的公园和儿童馆等游乐场所，很容易遇到固定的孩子和家长，通过孩子之间的交流玩耍、互相借用沙坑玩具等，家长之间也自然而然地会聊起来。



基础知识篇

来了解育儿支援制度与服务吧

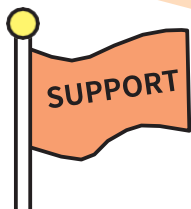


孩子不仅在家庭中成长，也在社区中成长。

爸爸妈妈不必独自承担育儿的重担。

社区面向孩子的不同成长阶段和家庭情况，有各种各样的服务。

积极利用这些服务，减轻爸爸妈妈的负担，创造更多开心欢笑的机会吧。



男性的“育业”支援

为了兼顾家庭和工作



为了改变育儿假的“休假”印象，东京都提出了“育业”这一爱称，并致力于在社会整体营造支持“育业”的氛围。

随着2022年10月《育儿与护理休假法》的修订，一项有别于以往育儿假的新制度已经启动。

男性进行育业也比以往更加灵活方便。

自2022年10月起的新制度

创设“产后爸爸育儿假制度”

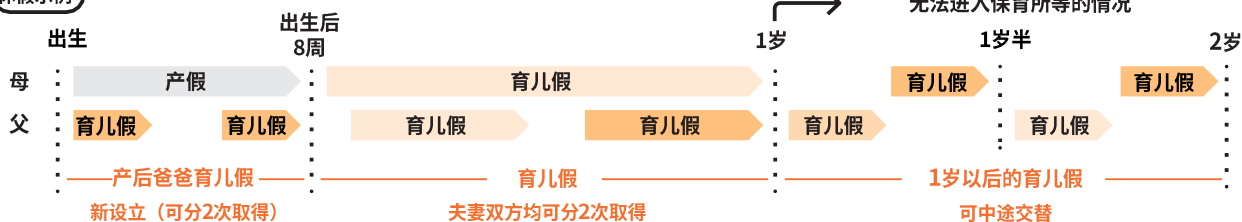
产后爸爸育儿假（出生时育儿假）是一项独立于育儿假的制度，可在孩子出生后8周内以4周（28天）为限分2次取得休假。

孩子满1岁前的育儿假可分次取得

以前，原则上育儿假只能休1次，但从2022年10月起，男性和女性都可分别分2次取得休假。

	产后爸爸育儿假（2022.10.1～） 可与育儿假分开申请	育儿假制度（2022.10.1～）
可申请期间 可申请天数	孩子出生后8周内 最多可申请4周	原则上到孩子满1岁 （最长到2岁）为止
申请期限	原则上需提前2周	原则上需提前1个月
分次取得	可分2次取得 （需要在一开始一次性申请）	可分2次取得 （每次取得时分别申请）
休假期间的工作	仅限签订了劳资协议的情况下， 可在劳动者同意的范围内于休假期间工作	原则上不可以工作
育儿假津贴	○	○

休假示例



关于“TOKYO爸爸育业促进企业”

东京都，将男性员工育业取得率达到一定比例，且今后也将继续促进育业的企业登记为“TOKYO爸爸育业促进企业”。将根据育业取得率，为登记企业授予“金”“银”“铜”的登记标志，以此推动社会整体共同支持育儿爸爸。

CLICK 请点击此处查看详情

家庭与工作平衡支援门户网站



CLICK 关于育儿假的爱称“育业”请点击此处

儿童微笑运动



必备基础知识

来了解一下最基本的手续吧

需产后立即申请的

均需向住民票所在区市町村的负责科室申请。负责科室可在行政办事处的服务窗口咨询。

出生登记

这是为宝宝办理户籍登记的手续。请在出生之日起（含）的14天内提交。请在申报日前给孩子起好名字。

婴幼儿医疗费补助

本制度是部分自治体为加入健康保险的学龄前儿童补助部分医疗费度的制度。

儿童津贴

本津贴发放给抚养0岁至初中毕业前儿童的人士。请在出生次日起15天内申请。

早产儿养育医疗补助金

本制度是当出生婴儿体重为2,000克及以下，且满足相关条件时，可以减轻其住院养育费等负担的制度。请于养育开始日至出院前申请。

医疗保险相关支援

儿童医疗保险证的发行、高额疗养费的领取等

国民健康保险的加入者请向所居住的区市町村或所加入的国保工会咨询；健康保险工会或共济工会的加入者请向工作单位咨询相关手续等。

其他

关于生产育儿临时津贴、生产津贴和育儿假补助金，请参阅下一页的经济支持。

医疗费扣除

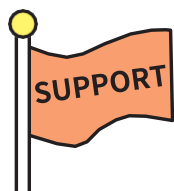
若1年内支付的医疗费达到10万日元及以上，或达到收入的5%及以上，则在进行税务申报后可获得所得税减免。只要妥善保存各类收据等文件，可以补办过去5年内的申请。可以在生产后，等一切安顿下来再考虑。

CLICK

医疗费扣除范围内的生产费用

国税厅





善用经济支援

育儿的经济支援多种多样。请积极利用国家、东京都及居住地区市町村实施的支援。

CLICK 根据居住地和孩子的年龄搜索相关制度

东京育儿Switch



育儿费用支援制度一览表

这里汇总了东京都内各区市町村等实施的代表性的制度。

●面向所有家庭 ●根据劳动环境及收入情况发放 ●面向单亲家庭

●生产育儿临时津贴

部分生产费用由母亲的医疗保险支付。原则上1名孩子50万日元。自出生之日起2年内申请。

●儿童抚养津贴

面向单亲家庭的津贴。将发放至孩子满18岁当年的3月底（残障儿童至20岁前）。

●备考挑战支援贷款

提供无息贷款，用于支付备考高中、大学所需的补习班费用及考试费。如果入学，可免除还款。

●生产津贴

如果加入了健康保险工会，且在产假期间公司不支付工资，健康保险将支付相当于工资2/3的金额。

●儿童养育津贴

本津贴面向居住在东京都内的单亲家庭提供。将发放至孩子满18岁当年的3月底（残障儿童至20岁前）。
※东京都特有制度。

●教育支援金

可借贷用于支付《学校教育法》所规定的高中、大学等的升学、就读所需的学费等费用。

●育儿假补助金

雇用保险的参保人取得育儿假时，满足一定条件可领取本补助金。原则上，请在取得育儿假的1个月前为止，通过工作单位申请。

●儿童医疗费用补助制度

补助部分医疗费，直到孩子达到一定的学龄。具体内容因各区市町村而异。

●母子及父子福祉资金

抚养未满20岁孩子的单亲家庭，可借贷用于搬家、就业、孩子就学等的资金。

●儿童津贴

一直发放至孩子初中毕业的津贴。金额随孩子的年龄、人数和监护人的收入而变动。

●单亲家庭等医疗费补助制度

面向单亲家庭提供医疗费补助。截至孩子满18岁当年的3月底（残障儿童至20岁前）。

●018（零一八）支援

居住在东京都内的18岁以下儿童，每月可领取5,000日元（每年6万日元）。
※东京都特有制度。

※制度内容可能会有变化，请查看最新信息。



善用育儿支援服务吧！

详情均请咨询居住地的区市町村。

CLICK

育儿支援信息一览表（东京都福祉局）



● 产前产后支援人员

在产前和产后这两个负担特别重的时期，向家庭派遣支援人员，支援家务和育儿。除了帮忙做家务等，还提供育儿相关咨询。

可以拜托哪些事情呢？

做饭和收拾碗筷、洗衣服、打扫卫生等家务。代为购物。给宝宝换尿布、换衣服，照顾哥哥姐姐等



● 临时托管

即使孩子没有上保育园或幼儿园，也可以临时托管。以放松为目的也可使用。

● 家庭支援中心

连接社区需要育儿帮助的人和愿意提供帮助的人的互助活动。由各区市町村的家庭支援中心进行匹配。可用于托管和接送孩子。

● 短期托管

因生病、分娩、出差或育儿疲劳等原因而暂时难以照看孩子时，可以将孩子寄宿托管。

● 夜间托管

因工作或养病而需要晚归时，可以将孩子托管在专用设施，时间为17点至22点左右。也提供晚餐和洗澡等生活支援。

● 病儿保育

当孩子因发烧而无法送往保育所等时，或当就读于保育所、幼儿园、小学的孩子生病或处于恢复期时，可以暂时托管孩子。

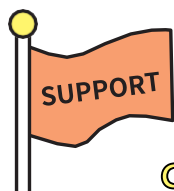
● 单亲家庭家政服务

为日常家务和育儿方面有困难的单亲家庭派遣支援人员支援生活。因监护人的工作、求职、参加婚丧等事由也可利用此服务。

通过支援也能加深与社区的联系

许多育儿支援服务都由当地的机构和志愿者提供。利用支援服务有时也能成为加深与社区联系的契机。





多多咨询吧!

CLICK

东京OSEKKAI化计划 (预防虐待儿童官方网站)

有不明白或不放心的事，不妨先咨询一下吧。

● 儿童家庭支援中心

可以免费咨询有关孩子和家庭的各种事宜。也提供育儿支援服务的介绍，所以如果不知道可以利用哪些制度，也可以咨询。

CLICK

关于儿童家庭支援中心 (东京都福祉局)

可以咨询哪些事情?

例如家庭在育儿方面的担忧与困惑、孩子在学校和社区的行为、虐待相关问题等，可以咨询各种事宜。



● 儿童咨询中心 / 儿童咨询所

原则上，将根据具体情况由专业咨询员回答有关未满18岁儿童的咨询。

电话/免费热线 **0120-189-783**
(将接通至附近的儿童咨询所。)

CLICK

儿童咨询中心/儿童咨询所一览表 (东京都福祉局)

● 保健所 / 保健中心

保健师、营养师、牙科卫生士等专家解答关于怀孕、分娩、育儿期间家庭的各种健康问题，例如宝宝的发育状况、令人担心的表现、妈妈的身体状况以及爸爸自身的身体状况等。

CLICK

关于保健所/保健中心 (东京都保险医疗局)

● 儿童健康咨询室 (儿科急诊咨询)

对于孩子生病或受伤，不确定是否应该叫救护车等情况，由护士或保健师提供儿童健康与急救相关的咨询。

电话/ #8000 或 03 (5285) 8898

咨询时间/周一~周五 (节假日和年末年初除外)，18点~次日上午8点 周末、法定节假日、年末年初为8点~次日上午8点

● 儿童咨询4152电话咨询室

可以匿名咨询所有关于未满18岁儿童的事宜。也为听障及语言障碍人士提供传真咨询。

CLICK

4152电话咨询 (东京都福祉局)

● 亲子咨询LINE

可以咨询有关未满18岁儿童的亲子关系及育儿上的烦恼。使用时需要LINE应用程序。

CLICK

添加LINE好友

● 东京都单亲家庭支援中心 “Heart”

为单亲家庭提供综合咨询的窗口。将根据咨询者的情况，在生活、育儿、工作、抚养费及离婚等方面提供支援。

CLICK

关于东京都单亲家庭支援中心 “Heart”
(东京都福祉局)

有困难时多依靠身边的人和社区，快乐育儿!

在育儿过程中，不要觉得寻求帮助难为情。借助大家的力量，在东京度过愉快的育儿生活吧。





2026年3月发行

发行 东京都福祉局

制作设计 Amitt Co., Ltd

本电子书参考了国家及地方自治体发行的面向父亲的刊物等资料，由母子保健与流行病学的专家和医生、民间父亲支援团体等监修编制。