

# 妊娠・出産編

喜びと不安で夫婦の絆アップ



赤ちゃんがやってくる。出産は人生の大きな転機です。

特に初産であれば、パパにもママにもすべてが未知の体験。不安を感じるのは当然です。

子育てには不安ばかりではなく、希望や喜びもいっぱいです。

準備を整えて心を軽くし、子育てを楽しんでみましょう。

# 妊 娠 が わ か っ た ら

妊娠届を出すと、行政のさまざまな支援が始まります。

## 「妊娠届」を出そう

妊娠の診断を受けたら、住んでいる区市町村の窓口で「妊娠届」を提出しましょう。このとき「母子健康手帳」が交付されるほか、さまざまな支援について案内を受けることができます。



- 1 あれこれ聞こう!  
保健師面談**

2人が安心して妊娠期間を過ごせるよう、保健師等の専門家と面談し、それぞれの事情に応じた相談ができます。できるだけパパも付き添って、これからの不安や迷いを話し合しましょう。
- 2 とても助かる!  
育児パッケージ配布**

保健師面談を受けると、育児パッケージ（子育て用品等）が配布されます。実際に役立つのはもちろん、産後に必要な物のイメージが具体的に見えてきます。
- 3 自治体ごとにイロイロ  
サポート多数**

両親学級や家庭訪問など、パパも対象となる各自治体のサポートがたくさんあります。本書のCHAPTER4の支援も参考に、お住まいの自治体で確認してみてください。
- 4 パパママで読もう!  
母子健康手帳**

妊娠・出産から産後まで必要な知識がまとめられ、母子の変化と経緯を記録する母子健康手帳。自治体によっては「親子健康手帳」などと呼んでいるところもあります。パパも一読しましょう。

変化していく  
ママの心と体

妊娠が始まると女性の体も変わり始めます。肌が荒れたり、脱毛が生じたり、精神的に不安定になることも。配慮あるコミュニケーションを心がけましょう。

# 妊 娠 初 期

4-15週

これまで以上に、よく話し合う習慣を作りましょう。

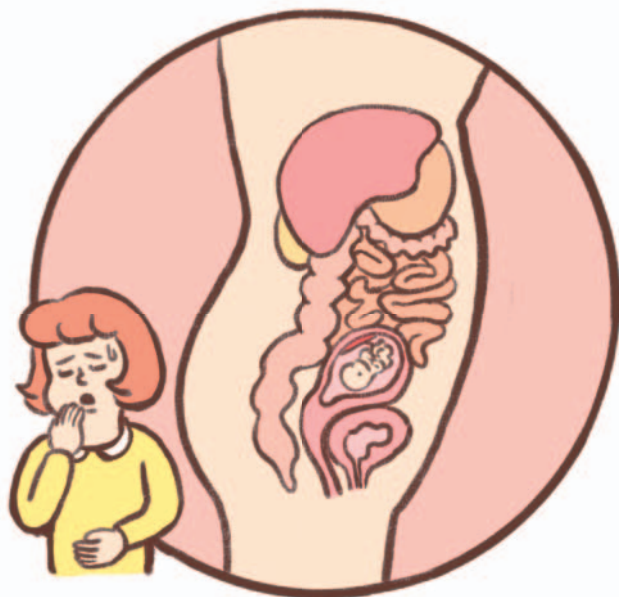
## 赤ちゃんの 発育

.....  
妊娠6週目ごろ、赤ちゃんの心拍を確認できるようになり、7・8週目ごろには超音波検査によって愛らしい姿を確認できるようになります。  
.....

## ママの変化

ママの体の変化が始まり、つわり、微熱、だるさが続くことも。パパはよく話し合って積極的に支えましょう。においに敏感になりやすいので、家庭内（柔軟剤や料理）やパパ自身（香水や整髪料）に配慮しましょう。

- ▶ 吐き気、微熱が出やすい
- ▶ いらだち、神経質になりやすい
- ▶ 体がだるく、落ち込みやすい

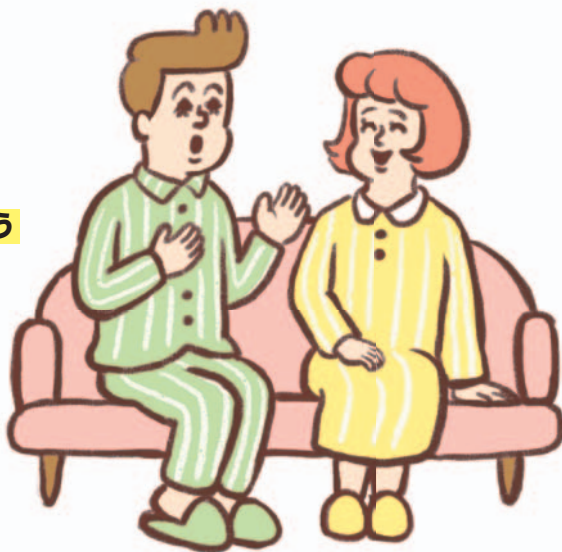


## 対話の時間を作ろう

パパとママの負担や不安は内容が違うからこそ、対話が大切です。ママも行動しやすい時期から話し合う習慣を作っていきましょう。

### お互いの状態を把握しよう

妊娠による負担感は個人差があります。お互いにどんな形で協力し合うのがよいか話し合みましょう。そのうえで、ママがつかれそうであれば寄り添う態度を示し、家事を引き受けるなど休ませてあげましょう。



### ライフ・ワーク・バランスを見直そう

生活と仕事とのバランスをどうとるか、2人で考え、職場に相談しましょう。

### 考え方の違いを知ろう

気の合う2人でも子育ての理想は違うかも。子育てに対する思いや、家族として大切にしていきたいことを話し合ってみましょう。

# 妊 娠 中 期

16-27週

ママの負担や不安に寄り添い、できることを探しましょう。  
また、パパが育児できるよう、早めに職場と相談しましょう。

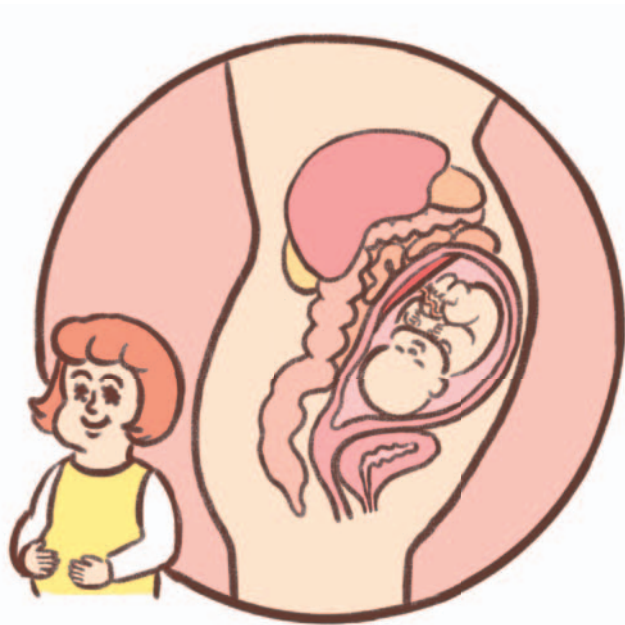
## 赤ちゃんの 発育

.....  
妊娠27週ごろには、赤ちゃんの体重は1kg程度に。脳や筋肉が発達し、手足をよく動かすようになるため、ママは赤ちゃんがいることをより実感できるようになります。  
.....

## ママの変化

腹部のふくらみが目立ち始め、赤ちゃんの胎動が感じられるようになります。体調は比較的安定し、食欲も湧きます。虫歯や歯周病になりやすいため、バランスのとれた食生活を心がけましょう。出産や産後に向けて、入院用の服や書類をママと一緒に確認しておきましょう。

- ▶ 息切れやめまい、腰痛など
- ▶ 食欲の増進、好みの味やにおいの変化
- ▶ 肌の黒ずみやかゆみ、妊娠線の発生



## ママがうれしかったパパの行動

ママを感じる負担や不安は人それぞれ。実際にママたちがうれしかったという声の一例を紹介します。

### 寄り添ってくれた

「以前より、よく話を聞いてくれるようになった」「たくさん感謝を伝えてくれた」

### たくさん行動してくれた

「荷物をいつも持ってくれた」「家事に積極的になった」「保育園の見学に行ってくれた」



### 2人の気持ちが近づいた

「健診や両親学級でいつも一緒だった」「健康のための散歩を毎朝一緒にできた」「おなかに耳をあてるのが楽しそうなパパを見るのがうれしかった」

### 気遣いを感じた

「会社からの帰宅が早くなった」「妊娠中は飲めないからと一緒に禁酒してくれた」

先輩パパの

## 「感動」体験

- ママに「ありがとう」とたくさん言ってもらえてうれしかった。
- 妊娠前より互いの弱みを正直に話せる関係になった。
- 毎朝2人で散歩したことがとてもいい思い出になった。

# 妊 娠 後 期 ・ 出 産

28-39週

病院や助産院からの情報も確認し、出産に備えましょう。

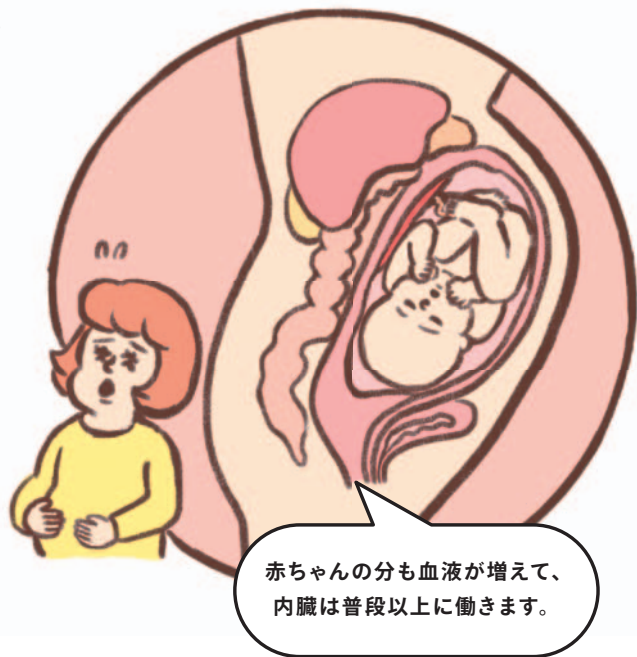
## 赤ちゃんの 発 育

.....  
妊娠33週ごろには、赤ちゃんの体重は2kgを超え、髪の毛や爪が伸びてくる子も。おなかの中でも指をしゃぶったり、しゃっくりしたり、新生児と近い動きが見られます。  
.....

## ママの変化

仕事中的ママは産休に入る時期。おなかが内臓を圧迫し、腰痛、神経過敏、不眠などが生じます。ママに何かあったときに対応できるよう、連絡がとりやすいようにしておきましょう。

- ▶ 胃もたれ、胸焼け、動悸・息切れ
- ▶ 腰痛、頻尿、神経過敏、不眠など
- ▶ 着替えなどの日常生活で助けが必要



## いまこそ頼れるパパに!

### ママの身近で支えよう

この時期のママは靴下を履くのも一苦労。ママの要望をよく聞いてサポートしましょう。

### 出産に向けた相談を

出産の前兆が表れたらどのように動くかなど、出産の日に向けた相談をしておきましょう。

### 2人の時間を大切に

子供が生まれれば新しい家族の生活が始まります。2人だけの今を楽しみましょう。



### なるべくママのそばに

遠方への出張等はできるだけ避け、何かあればすぐに帰宅できるような職場と調整しましょう。妊娠36週ごろからは、陣痛が来る確率が高まるので、パパも飲酒は控えましょう。

### 数々の準備や手続きを

ベビー用品選びや産後の手続きなどを一度にやるのは大変。少しずつ(意識するだけでも)できることから始めましょう。

## ついに出産の当日

出産は命がけです。ママの不安に寄り添い、出産後はねぎらいと感謝を伝えましょう。ママの心身の回復には時間がかかります。当面はパパが主体的に家事全般をこなせるよう準備を。



# 産後

生後0か月から

これまで以上に、パパが率先して家事・育児をしましょう。

## ママの回復と変化

### ▶ 体と心に大きなダメージ

産後の母体には「全治2か月」と例えられるほどのダメージが残ります。貧血、子宮の収縮、筋肉と関節の痛み、ホルモンバランスの変化など、体と精神の両面で強いストレスを受けています。産後2～3週間後からは、気分の落ち込みや不眠など、「産後うつ」の症状が表れるママも。睡眠時間の確保や周囲のサポートが必要です。

### ▶ 体の中から変化する

母体は出産によるダメージの回復だけでなく、母乳の分泌といった赤ちゃんのための変化も始めます。それらの影響で体型、髪質、体力、骨盤の痛みなどの変化もあります。

CLICK

産後うつを防ぐためにできること

## 子供の成長の過程を知ろう

赤ちゃんの発達には個人差があります。下記は一例と受け止め、わが子の変化を楽しみましょう。

0歳

0～2か月

ほとんど寝ている。目はぼんやりと見えている。

3～4か月

だんだん首がすわり、あやすと声を出して笑うように。

5～7か月

寝返りをうてるようになり、歯が生え、おすわりができる。

8～10か月

ハイハイや支え立ち、つかまり立ちができるように。

11～12か月

自力で立ち上がり、1～2歩、1人で歩くことも。

1歳

13～18か月

名前を呼ぶと反応し「おいで」などもわかるように。

19～24か月

転ばずに歩け、「パパ」「ママ」など単語を発する。

2歳

「ワンワンきた」など2語文を使う。イヤイヤ期の到来。

3歳

自分で食事ができ、階段も上れる。ごっこ遊びをする。

4歳

自分でトイレや着替えができ、気持ちや出来事を話せる。



CLICK こどもの発達との向き合い方(著名人からのアドバイス)

東京都こども・子育てお悩み相談室