

妊娠初期～中期



自立してこそイクメン!

ママの体をいたわろう

まずはできることから…

- 食べ終わった食器は運ぶ・洗う
- ゴミ出し、風呂掃除、洗濯などの家事にトライ!

積極的に家事に協力して、ママの負担をできるだけ減らそう。



両親学級に参加

大切な事前体験

出産の流れや赤ちゃんの世話を体験できる大切な講座。赤ちゃんの人形を使ってのお風呂の入れ方や、おなかに重りをつけての妊婦体験など、内容は各市町村によっていろいろ。お住まいの市町村に問い合わせてみよう。



夫婦二人の時間を大切に

大きなおなかも思い出に

妊娠中期になって、ママの体調が落ち着いたら、夫婦二人だけの時間を楽しんでおこう。プチ旅行や、子ども連れでは行きにくいレストランでの食事など。おなかが大きくなっていく様子を写真に残し、赤ちゃんが大きくなったときに見せてあげるのもいいね。



妊婦さんのリスクマネジメント

日常生活には危険がいっぱい

- **重いものはパパが持とう。**
妊娠初期は産産しやすい状態です。おなかに力を入れる作業や転びやすい作業は避けたいもの。布団の上げ下ろし、高い所の掃除など、パパが率先して行いましょう。
- **ママの前でたばこは吸わない。**
タバコの煙に含まれるニコチンは有害物質。妊婦さんが吸い込むと血液の循環を悪くし、赤ちゃんに必要な栄養と酸素が行き届かなくなります。



妊娠3か月(8~11週)の目安

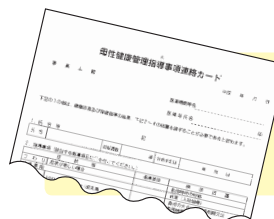
身長: 約8~9cm / 体重: 約20g(いちご1粒くらい)

- 手足の区別がはっきりしてきて、人間の赤ちゃんらしい姿へ。
- 超音波で心臓の動きが確認できる。

妊娠5か月(16~19週)の目安

身長: 約25cm / 体重: 約250g(りんご1個くらい)

- 心音が聴こえるようになる。ママの健診に付き添って、ぜひ聴かせてもらおう。
- 髪や爪が生えてくる。活発に動き回り、6か月になるとママは胎動を感じるようになる。
- 指しゃぶりをしたり、まぶたを動かしたりする様子が、超音波でよく見える。
- 脳や五感の発達も目覚ましく、6か月になるとおなかの中でいろいろな音を聴いたり感じたりする。



母子手帳にある「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しよう。

医師などから受けた指導を、職場に的確に伝達するためのカード。「調子が悪くても休みにくい」「職場で言い出しにくい」などの場合は、特に強い味方になります。働くママに、パパからも勧めてください。



妊娠することで、体内のホルモンバランスが変化し、体の不調を引き起こしやすくなります。

パパサポート 妊娠と一緒に喜び、体調の悪いときや不安になるときに支えになってあげよう。

妊娠による体の変化

- 基礎体温が高い状態が続くため熱っぽい
- だるい ● ひたすら眠い
- 何でもないことに涙ぐむ
- イライラしやすい ● むかつき・吐き気
- 肌が荒れたり、シミ・そばかすが目立つ

つわりって…?

個人差はありますが、妊娠初期から4か月(妊娠12~15週)ごろまで続きます。1日中二日酔いのような状態が何週間も続くと思像してみてください。無理をせず、休めるときには休み、できるだけゆつたりと過ごしましょう。

Q&A

～パパも知っておきたい妊娠中のこと～

Q 妊娠中の夫婦生活は避けるべき?

- A** 次のことに気をつけてください。
- ① 感染予防のためコンドームを装着し、清潔に。
 - ② 激しい行為は避ける。
 - ③ 流・早産の危険など、医師から安静の指示が出ているときは禁止。
 - ④ 場合によってはスキンシップだけ。大切なのは、ママへの思いやりです。

Q 頭痛などの鎮痛剤は飲んでもOK?

A 鎮痛剤に限らず妊娠中の薬は、自己判断せずに必ず医師に相談してから服用してください。妊娠と気づかずに飲んでしまった場合には、必要以上に心配せず、飲んだ薬と時期を医師にきちんと告げ、相談しましょう。

Q 食べたり飲んだりしてはいけないものがあるの?

A 妊娠中食べてはいけないものは、特にはありません。ただし、アルコールは胎盤を通過し、胎児に影響するので禁止。カフェインの取りすぎにも注意し、コーヒーやお茶は1日2~3杯程度にとどめましょう。

妊娠後期～出産



さあ、臨戦態勢!

その日をスムーズに迎えるために

予定日が近づいたら、いつ生まれてもおかしくないので、慌ててその日を迎えないように、周りの人へのお願いも含めて準備しておこう。

- 自分のその日、その日の行動や居場所を知らせておく。
- 上司や同僚に伝え、理解を得ておく。
- 近所の人にあいさつしておく。
- できるだけ早めに帰宅する。

ベビールームを作ろう

新しい家族のために

ママと相談して、赤ちゃんの寝る場所、着替えやおむつの準備をしよう。

ペットがいる家庭は、ペットが赤ちゃんの眠る部屋に入らないように工夫しよう。



早めに始める出産準備

入院中の我が家のこと

ママが安心して出産に臨めるように、留守中のごことはパパが一手に引き受けよう。

- 上の子の日常生活を把握しておこう。
曜日ごとの持ち物、帰りの時間、習い事など。
- 日用品の何がどこにあるのか把握しておこう。
- 一通りの家事を教わっておこう。

パパだってできる!
簡単グルメ・料理

超簡単!!「男茶漬け」

【作り方】冷やご飯(パックのご飯でもOK)に、瓶詰めの鮭、たらこ、なめたけ、みつ葉、漬物、きざみのり、わさび等を全部のせて、お湯かお茶をかければ出来上がり。

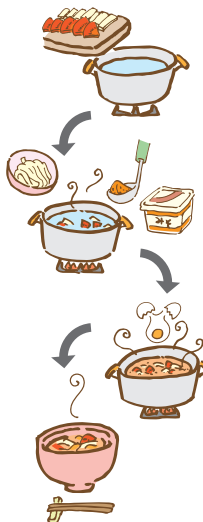


栄養バランスもばっちり

「具だくさんの味噌煮込みうどん」

【材 料】冷蔵庫に眠っている野菜、卵、味噌(だし入り)

【作り方】少し大きめの鍋に食べやすい大きさに切った材料を入れて煮込み、ゆでうどんを入れ、最後にだし入り味噌を入れて出来上がり。子どもには卵でとじてあげよう。



★ポイントは
材料を鍋に入れる順番!

芋類や根菜類(大根、ニンジンなど)は水から入れて煮込む。その他の材料は根菜類が煮えてから入れる。

いざ出産!

ママと一緒に頑張ろう

待ちに待った赤ちゃんとの対面。
いよいよイクメンデビューだ!!

	お産のサイン	分娩第1期(開口期)	分娩第2期(娩出期)	分娩第3期(後産期)
	<ul style="list-style-type: none"> ●おしるし(少量の血が混じったおりもの)、破水、陣痛(不定期)など。 	<ul style="list-style-type: none"> ●陣痛が始まって子宮口が直径10cm(全開大)になるまで。 ●不規則だった陣痛は規則的かつ強くなり、間隔は短くなる。呼吸法で乗り切る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●子宮口全開大から出産まで。 ●ママは、陣痛の痛みや不安を軽減させる呼吸法やいきみをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんの誕生から胎盤が出るまで。
	<ul style="list-style-type: none"> ●一報を受けたらなるべく早く帰ってこよう。ママはパパがそばにいてくれるだけで安心。 ●陣痛の間隔を測ったり、ママがしてほしいことをよく聞いてあげよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●手を握ったり、声かけしたり、腰をさすったりして、陣痛を乗り切る手助けをしよう。 ●陣痛と陣痛の間は、眠れるようなら眠らせて、体力を蓄えさせよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ママがうまく呼吸法やいきみができるように、そばで励ましてあげよう。 ●パパの応援が、頑張るママと赤ちゃんのパワーの源! 	<ul style="list-style-type: none"> ●産声も聞こえて一番幸せな瞬間。 ●頑張ったママをねぎらい、生まれてきた我が子を抱き、二人で喜びを分かち合おう。

名前をつけよう

「なんでこういう名前なの?」子どもの問いに答えられるよう、夫婦と一緒に考えよう。いくつかの候補を出しておいて、最終的に決めるのは、赤ちゃんの顔を見てから。「名前」は、パパとママからの最初のバースデープレゼント! 願いや祈りを込めて赤ちゃんに贈ろう。

Q&A

Q 入院・出産費用はどれくらいですか?

A 出産費用は40~50万円程度ですが、お母さんが加入している健康保険から「出産育児一時金」(子ども1人につき42万円)が支給されます。現在、「直接支払制度」があり、加入している健康保険が、出産した医療機関へ出産育児一時金を直接支払います。したがって、退院時に支払う入院・出産費用は42万円を上回った分の金額となり、あらかじめ多額の出産費用を用意しなくても済みます。詳細は、出産する医療機関が加入している健康保険にお問い合わせを。

Q 出産後どれくらいで退院できますか?

A 自然分娩なら4~7日。帝王切開の場合は7~10日くらい。どちらの場合も産後の母子の状態により変わります。