

ふたいで“子育て”を楽しむために

妊娠してからは、ママの身体にはいろいろな変化が起こります。そばで見ているパパも戸惑ってしまうことが多いと思いますが、それ以上にママは不安定になりがち。ママの不安や気持ちを理解するように努め支えてあげましょう。

妊娠中の パパのサポート



①タバコは控えましょう

受動喫煙も悪い影響があります。

②家事に積極的に関わりましょう

妊娠前と同じように家事をすることが難しくなることが多いです。できることからやりましょう。

③ママへの思いやり、感謝の言葉を伝えましょう

ママの心を支えることが一番のポイント。感謝は言葉にして伝えましょう。

④ママの話をよく聞いてあげましょう

女性は聞いてもらえること、共感してもらうことが大切。

⑤赤ちゃんが生まれてからの生活を一緒に確認しましょう

⑥パパは両父母の調整役に

違う環境・時代に育っていれば、意見が違うことは当然。上手に調整しましょう。





生まれたばかりの赤ちゃんは、2～3時間間隔でおっぱいを飲みます。しばらくの間は夜もその間隔で飲むことがほとんどです。ママは赤ちゃんに合わせて授乳をすることになります。昼間の授乳の合間などにママも一緒に休息しましょう。

起こり得るトラブルを知っておこう！

<妊娠中>

- ・切迫流産：流産や早産を起こす危険が高くなっている状態。
- ・前期破水：陣痛が起きる前に破水が起きてしまうこと

<出産後>

- ・マタニティブルー：出産直後から数日後までの一定期間、気分が変わりやすくイライラしたり、突然不安になったり、涙もろくなったり心身の不調を感じる事。
- ・産後うつ病：産後1～3か月頃に多く起こると言われ、気分が沈む、疲れやすく気力がなくなる、食欲がなくなる、理由もないのに不安になる、あまり眠れないなどの症状がみられる。**2週間以上続く場合は医師や、保健師に相談しましょう。**

出産前後は急激なホルモンバランスの変化でママの心は不安定になりがち。パパは「精神的なサポーター」になってください！

保健師からのメッセージ

出産から1か月頃をピークに2か月くらいが、特に初めてのお子さんの場合には、ちょっとした変化に戸惑うことも多いでしょう。

そんな時に大切な事は、**一人で溜め込まないこと！**

パパや家族、友人、保健師などに話してみましよう。

聞いてもらうことだけでもずいぶん楽になることがあります。