

PAPA NOTE for OYAKO-SMILE

step.1

妊娠～出産



MATSUMOTO-CITY

祝・妊娠

パパ・ママになる皆さん、おめでとうございます。

お子さんを授かった喜びは、ひとしおだったことでしょう。家族が増えること、お子さんの将来のことを想像すると、期待と希望に夢が膨らみますよね。

でも半面、不安や責任の重さを感じたのも事実ではないでしょうか。

お二人は人生のパートナーであり、子育てのパートナーでもあります。

子育てに関しては、確かにパパは母乳をあげることはできませんが、それ以外は不可能ではないのです。パパはママの気持ちを受け止め、支えながらも、単なるママのお手伝いでなく、どうすることがお二人にとってベストな子育てのカたちなのか、この機会によく話し合ってみましょう。

子どもの成長は、同時に親の成長でもあります。親になることで初めて気づくこと、経験することも多くあるはずです。そのことにお二人で向き合い、そして協力し合い、親として子育てを大いに楽しみながら成長できたら幸せだと思いませんか？



へのメッセージ

年 月 日記入

やっぱり、たばこはダメ!!

喫煙すると、身体は慢性的な酸欠状態になってしまいます。妊娠中の喫煙だと、妊婦さん自身だけでなく、**お腹の中の赤ちゃんも酸欠状態**にしてしまいます。そのために、次のような状態の発生率が高くなると言われています。

流産・早産 低出生体重児 先天異常 妊娠中の異常(破水、前置胎盤、胎盤早期剥離) 胎児発育不全

ただ、妊婦さんの禁煙だけでは赤ちゃんを守ることはできません。誰かが吸っているたばこの煙(※副流煙)を吸ってしまう受動喫煙でも同じ状態になってしまいます。妊婦さんを受動喫煙から守るためには家族(特に夫)の協力がとても大切です。

加熱式たばこは、紙たばこを原料としています。煙が見えにくいものですが、有害物質が含まれており、健康への影響がありますので注意しましょう。

※有害物質は、喫煙者が吸う「主流煙」よりも「副流煙」に多く含まれています。



事前学習!
パパにも
知って欲しい

妊娠 三二知識

つわりってなに? そんなに大変?

妊娠初期から妊娠4か月ごろまで(12~15週)、吐き気やおう吐、臭いが気になる、食欲がなくなるなど、胃の調子が悪いときのような不快感が何週間も続く場合があります、これを「つわり」と言います。個人差はありますが、お腹が空くと気持ち悪くなる、水を飲むだけで吐いてしまうなど、人によってさまざまです。「二日酔いの状態が一日中続き、それが何週間にも及ぶ」と表現すると、パパにもそのつらさが分かるかも知れませんね。

この期間、パパとすれば、

- とにかく無理をさせないようにし、のんびりゆったり過ごせる環境を考えてあげよう。
- 吐くことが多い場合は、脱水症状予防のため、水分を十分に摂れるよう気配りをしよう。
- 好きなもの(食べたいもの)を食べ、気分転換を図ってリフレッシュできるよう工夫しよう。などを心がけて、上手に乗り切りましょう。



少量だったら、お酒はOK?



妊娠中の飲酒がもたらす弊害として知っておきたいのが「**胎児性アルコール症候群**」です。これは、妊娠中の母親の習慣的なアルコール摂取が、生まれてくる赤ちゃんに発育の遅れをもたらしたり、脳の発育が不十分になることによって言語障がい、学習障がいが出る先天性疾患のこと。

残念ながら、アルコール摂取量が少量なら大丈夫とは言えず、個人差もあり、安全な摂取量の目安も明確にはできないので、**赤ちゃんのことを考えて禁酒に努めるのがベスト**と言えます。

ノンアルコール飲料にも少量のアルコール(1%未満)が入っているものもありますから、注意が必要です。

もともとお酒が好きな方なら、目の前で美味しそうにお酒を飲んでいるパパの姿を見るのはつらいもの。パパとしてはママの気持ちを汲んで、配慮を忘れないようにしましょう。

パパの協力は、ママのエネルギー!

妊娠中の生活や出産準備、出産後の育児など、パパが関心を持って一緒に行ったり、協力してくれたりすることは、ママが笑顔で頑張れるエネルギーの源です。

出産病院で開催される両親学級など、子育てをイメージできる機会には、積極的に参加し、情報交換や友達作りもしましょう。パパが育児に関心を持って参加することは、大変重要です。

保健センターでは、妊娠中の生活相談や出産後の育児相談を行っています。お気軽にご相談ください。

■お問い合わせ

- 南部保健センター ☎27・3455 (なんぶくプラザ 2階)
- 北部保健センター ☎38・7677 (ふくふくらしいず 2階)
- 中央保健センター ☎39・1119 (Mウイング 5階)
- 西部保健センター ☎92・8001 (波田保健福祉センター内)



一健康・育児
等各種相談



→ 両親学級



着替えやおむつ替えの体験ができる教室もあります

妊娠期のママの状態とパパのサポート

妊娠初期

妊娠初期は心身ともに不安定な時期。個人差はありますが、「つわり」に悩まされ、大変つらい時期でもあります。同時に、流産に気をつけなければいけません。

2か月ごろ

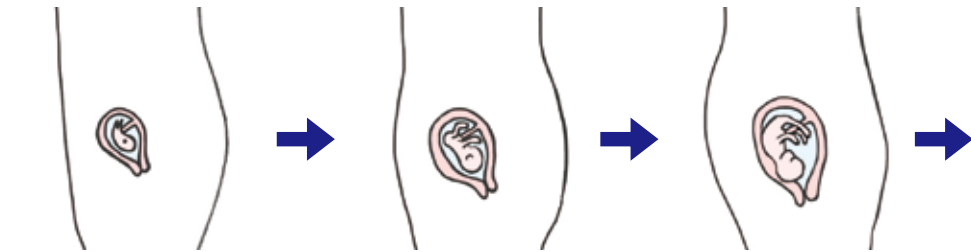
目・鼻・口が形成されます。臓器の元が完成し、心臓の動きが確認できるようになります。

3か月ごろ

超音波検査で、心拍動がしっかりと見られます。

4か月ごろ

内臓が完成して、機能し始めます。



ママの状態

- 排尿の回数が次第に増えてきます。
- 個人差はありますが、吐き気やおう吐など、つわりが始まります。

ママの状態

- 個人差はありますが、つわりが最も強い時期になります。
- 便秘がちになります。
- 乳房が張ってきます。

ママの状態

- 基礎体温が下がり、つわりが収まってきます。
- お腹の膨らみが分かり始めます。

パパのサポート【妊娠初期】

無理をさせないようサポートしよう！

妊娠初期は流産にも気をつけなくてはなりません。お腹に力を入れる場面や転びやすい状況から極力避けるよう心がけたいものです。家事も、高い所の掃除や布団の上げ下げなどは、パパが率先して行いましょう。

つわりを乗り越える！

妊娠2か月～3か月は、個人差もありますが、一般的につわりのつらい時期になります(P7参照)。ゆっくり身体を休められるように、早めに帰宅して家事や育児(上のお子さんがい

る場合)など、できるだけサポートをしましょう。ホルモンバランスが変化することで、精神面でも不安定になりますので、ママの気持ちに寄り添って会話したり(「具合どう?」だけでも違うようです)、いたわったりすることで(マッサージがすごく嬉しいようです)、ずいぶん楽になったりもします。

妊婦健診に付き添おう！

妊婦健診にはできる限り付き添って、赤ちゃんの様子と一緒に確認したり、妊娠中の注意事項を聞いたりしましょう。父親としての自覚がより確かなものになりますし、ママの行き帰りの移動の負担軽減にもなります。



妊娠中期

安定期に入り、精神的にも身体的にも落ち着いてきます。体調管理に努めながら、出産の準備を少しずつ進められる時期でもあります。

5か月ごろ

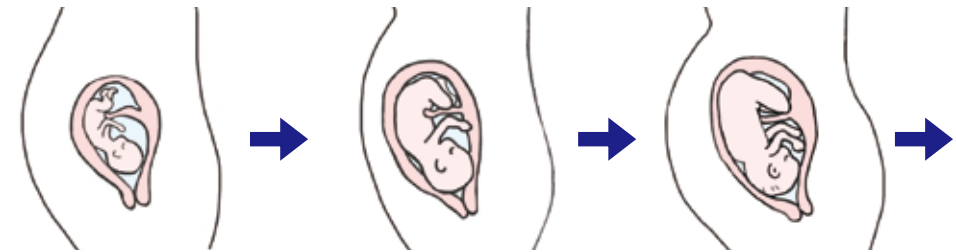
羊水の中を動き回るようになり、胎動を感じ始めます。爪や髪が生え始めます。

6か月ごろ

骨格がしっかりしてきて、心臓の動きが強くなります。眉毛やまつ毛が生えてきます。

7か月ごろ

胎動がさかんにになります。



ママの状態

- 胎盤が完成し、安定期に入ってきます。
- 食欲が出てきます。
- 胎動を感じ始めます。

ママの状態

- お腹の膨らみが目立つようになってきます。
- 体重が増えすぎないように注意が必要な時期です。
- 初乳が出る人もいます。

ママの状態

- 妊娠線が出てきます。
- 足にむくみが出たりします。
- 貧血になりやすい時期です。

パパのサポート【妊娠中期】

外出や軽めの運動を一緒にしよう！

気分転換の外出や体力作りのための軽い運動が必要な時期。夫婦一緒にお出かけしてみたいかたがでしょう。旅行に行く際は、事前に医師に相談を。

職場に報告し、理解を求めよう！

安定期に入ったところで職場に報告し、協力を求めましょう。出産時の出産休暇はもちろん、妊婦健診の付き添いや両親学級参加時の休暇などについても理解を仰いでおきたいものです。ママと話し合いのうえですが、産後の働き方や育休制度の活用についても早めに相談できるとスムーズです。



男性の積極的な育児参加を推進する厚生労働省の「イクメンプロジェクト」のホームページでは、育児休業制度の詳細や企業の取り組み事例などを掲載しています。
<http://ikumen-project.jp/>



この時期のお祝いごと

帯祝い おびいわい

妊娠5か月の「戌(いぬ)の日」に、さらしを巻いて安産をお祈りします。犬のお産が軽いのにあやかるという意味があります。



出産ニ知識

事前学習！
パパにも
知って欲しい

実際の日付

月 日～ 月 日

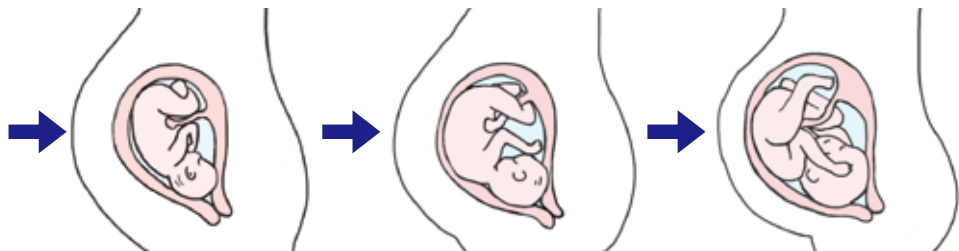
妊娠後期

赤ちゃんの成長と共に、ママも動くのが大変になってきます。身体への負担が軽減するようなパパのフォローが大切です。出産準備も一緒に進めておきましょう。

8か月ごろ

9か月ごろ

10か月ごろ



脂肪がつき、身体が丸みを帯びてきます。聴覚が完成し、音が聞こえるようになります。

肺が完成します。赤ちゃんらしい顔つきになり、表情が出てきます。

骨盤内に頭が降りてきます。皮下脂肪が完全につき、いつ生まれてもいい状態になります。



ママの状態

- 足のつり、だるさや、動悸、息切れ、胃のもたれを感じやすくなります。
- 妊娠高血圧症候群に気を付ける時期です。



ママの状態

- お腹が大きくなり、胃が圧迫されて、1回に食べられる量が減ります。
- 腰や足の付け根が痛くなります。



ママの状態

- 子宮が下がり、赤ちゃんは生まれる準備が始まります。
- 胃の圧迫感が収まり、食欲が回復します。
- 反対に膀胱が圧迫され、排尿の回数が増えます。



パパのサポート【妊娠後期】

■ 出産に向けて準備を進めよう！

ママと相談しながら、赤ちゃん用品をそろえ始め、入院時に必要な物の準備を進めます。さらにママには、出産前後にパパがやるべきこと（出産報告の連絡先、必要書類の保管場所や提出の段取り、ママが入院中の家事の仕方など）を確認して、そのときに備えておきましょう（P16リスト参照）。

■ 積極的にママのフォローに努めよう！
妊娠後期になると、お腹の赤ちゃんがぐんぐん成長し、動きが活発になります。ママはお腹がどンドンせり出し、動くのがつらくな

てきます。これに伴って、入浴中のシャンプーや靴を履くような前かがみの姿勢がきつくなり、真下が見えづらくなって段差や階段の下りなどは危険を伴います。パパは積極的にフォローに回り、いたわりの気持ちを持って腰や背中マッサージを心がけたいものです。

■ お腹の赤ちゃんに話しかけてみよう！

一般的に7～8か月を過ぎると、赤ちゃんの耳が機能し始め、人の声を聞き分けるようになりますと言われていいます。お腹に向かって話しかけてみましょう。赤ちゃんもママも、きっと心地良くなるはずですよ。

立ち会い出産希望だけど、少々不安…

パパや家族が出産に立ち会う場合は、事前にしっかりママと相談・確認しておくことが大切です。立ち会い出産には、ママとしてはパパや家族がそばにいてくれることで心強さを感じたり、リラックスできるというメリットが、またパパには父親としての自覚が芽生え、育児参加への意識が高まるきっかけになるというメリットがあるとされています。立ち会うと決めたからには、出産の現場で頑張るママの心の支えになり、誕生の瞬間を見守って幸福感を共有できるよう心がけ、決して中途半端な気持ちで臨まないようにしましょう。

病院によっては、出産にあたっての心構えや呼吸法についてなどの講習を受けないと立ち会いが許可されないところもあるので、事前に確認しておきましょう。



どういふときに帝王切開するの？

「帝王切開（ていおうせっかい）」とは、ママの下腹部・子宮を切開して、手術で出産する方法で、現在5人に1人が帝王切開によって出産しています。

帝王切開には大きく分けて2つのケースがあります。

■ 予定帝王切開

超音波などの検査で、**妊娠中にお腹の中の赤ちゃんの状態やママの状態から自然分娩が難しいと医師が判断する場合。**

■ 緊急帝王切開

自然分娩を予定していたものの、**出産時に赤ちゃんまたはママの身体に何らかの問題が発生し、出産を緊急で行うことが良いと医師が判断する場合。**

産後、自然分娩できなかったと自分を責めるママも。でも、**帝王切開も立派なお産**。自然分娩よりはるかにママに負担がかかっています。パパは自信が持てるようママに寄り添いましょう。



～パパになる準備は

パパに知っておいて欲しい

1 家族みんなで赤ちゃんを迎えよう

■ パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、きょうだい…家族みんなで赤ちゃんを迎えましょう。



2 日頃からお互いにコミュニケーションを取っておこう

いざというときのため

- 妊娠中はいつ何があるかわかりません。お産が急に始まることもあります。何かあったときにいつでも連絡が取れるように、行き先を伝えるなどコミュニケーションをお互いによく取っておきましょう。
- 職場や周囲の人にも協力が得られるようお願いしておきましょう。

3 ママに頼らず自立したパパを目指そう

- パパは、妊娠中はもちろん、出産での入院・出産後も「自分のことは自分で」やって、ママに世話をかけない自立した男を目指しましょう。
- パパは、印鑑、書類、衣類や洗剤など、家の中のどこに何があるのかママに確認しておきましょう。ゴミ出しの日も！



4 夫婦の会話をしていますか？

- 夫婦でよく話し合い、ときにはお互いの愚痴なども聞いたり、早く帰れる日は家に早く帰って、一緒の時間を上手に過ごしましょう。
- 出産後は子ども中心の生活が待っています。夫婦2人で過ごす時間は少なくなります。
- 予定日が近づくと遠出は禁！体調に注意して、無理しないようにしましょう。



妊娠中から始まります～

7つのポイント

5 お腹の赤ちゃん和妈妈(妊婦)の変化に注目しよう



- パパは、妊婦健診と一緒に行って、ママの変化を知ったり、赤ちゃんの様子を見て、成長を楽しみましょう。一緒にいけない場合は、健診の様子を聞いてみましょう。
- たばこはやめましょう(受動喫煙も好ましくありません)。
- パパはママのお腹を触りながら、赤ちゃんに話しかけてみましょう。赤ちゃんは妊娠7～8か月を過ぎると耳が聞こえます。パパやママの声も聞こえています。けんかはほどほどに？！

6 出産の準備をしよう

～出産のときに一緒に過ごせるように調整を～

- どんな出産にしたいか2人で「バースプラン」を考えてみましょう。出産時の立ち会いだけでなく、陣痛室(出産の始まり)から産まれるまで、一緒に過ごして赤ちゃんを迎えましょう。そのためには、両親学級などに参加して、パパとして必要な知識を持っておきましょう。
- 出産に向けて一緒に散歩やストレッチをして体づくりをしておきましょう。
- 上の子がいる場合は、世話について分からないことは確認しておきましょう。
- 職場での手続きをしておきましょう。可能なら、出産・育児休暇を！



7 自分でできる育児を具体的にイメージしておこう



- 生まれたらできるだけ早く抱っこしてスキンシップを！
- どんな育児をしたいか2人で考えておきましょう。
- 赤ちゃんを迎える準備をしておきましょう(抱っこ、おむつ交換、沐浴、どの部屋でどのように過ごすか、チャイルドシート etc...)。
- 赤ちゃんが病気になったときに備えて、かかりつけ医も考えておくといいですよ！

出産の流れとパパのサポート

ママの身体の変化

自宅

「おしるし」がある

お産が近づくと、子宮口が少し開いたり、子宮の収縮によって卵膜がはがれたりすることによって、**血性のおりものが少量見られます**。これを「おしるし」と言い、まもなく陣痛が始まるサインです。

↓ 1日～2日後(個人差があります)

自宅↓病院

陣痛が10分間隔になる または「破水」する

赤ちゃんを外に出そうと、子宮が収縮することによって起こる痛みを「陣痛」と言います。一定間隔で規則的に起こりますが、これが**10分間隔程度になったら、いよいよ出産間近の合図**。病院に連絡しましょう。

また、通常だと胎児の頭が通れるくらいに子宮口が開いたときに破水が起こりますが、その前に起こってしまうことがあります。**破水したら、すぐに病院に連絡**し、指示に従いましょう。

↓ 子宮口全開まで 10～12時間(初産婦) 4～6時間(経産婦)
子宮口全開から出産まで 2～3時間(初産婦) 1～1.5時間(経産婦)

陣痛室↓分娩室

子宮口が完全に開き、出産

陣痛は徐々に強く長くなり、**陣痛と陣痛との間隔は短くなって**いきます。

子宮口が全開に近くなったところで、分娩室へ移動となります。助産師や医師の指示に従って、いきみを開始します。いよいよ出産！赤ちゃんが母体の外へ出てきます。

↓ 20～30分



分娩室↓病室

胎盤が出る

赤ちゃん誕生後、しばらくすると**後陣痛という子宮の収縮が再開**されます。これは胎盤を押し出すための陣痛で、それほど強いものではありません。たいがい30分以内で胎盤が外に出てきます。数時間安静にしてから、病室へ移動します。

パパの具体的なサポート

・ママからの**連絡を受けられる態勢を整えて**おき、「そのとき」に備えましょう。



・病院へすぐに迎えるよう車の手配をし、付き添える場合は荷物を持ちます。
・病院での入院手続きなど、パパができることはパパがしましょう。
・ママに付き添い、**温かい声をかけて励ましましょう**。
・腰をさすったり指圧したりして、**痛みを和らげてあげましょう**。

・お産に立ち会う場合は、ママに寄り添って励ましましょう。助産師さんの指示通りに呼吸法やいきみができるよう、サポート役を務めます。
・お産に立ち会わない場合は、分娩室に入る前にしっかり励ましましょう。
・出産！まずは一生懸命頑張ったママに、**心から感謝とねぎらいの言葉を伝えましょう**。この言葉があるかないかによって、ママが感ずる達成感、幸福感が大きく違ってきます。
・赤ちゃんと対面！抱かせてもらって、ママと喜びや感激を分かち合いましょう。

お産のときに

パパにやってほしい 3つのポイント

1 一緒に出産を乗り越えよう

お産はママが一人でするものではありません。赤ちゃん、パパ、ママ…家族みんなにとっての一大イベントです。ママと赤ちゃんが命をかけて頑張っている中で、パパにできることは何でしょうか。いざというとき慌てないように、お産の経過や、パパがママや赤ちゃんのためにできることを知って、ママと赤ちゃんをサポートしましょう。

また、妊娠中にママと一緒に考えたパースプランを実践してみましょう。妊娠中から、出産に向けてマッサージや呼吸法の練習を始めましょう。



2 出産直後の時間を大切にしよう

お産後はママと赤ちゃんの様子をしっかり見るためにも、分娩室で数時間過ごします。赤ちゃんを囲んで、出産直後の家族の始まりの時間をゆっくり過ごす、パパになった実感がわいてきます。分娩室では、生まれたての赤ちゃんを抱っこしたり、家族で写真を撮ることもできます。



3 育児のスタートを切るために 気持ちを整理しよう

お産の最中はパパもママも無我夢中です。ちょっと時間が経ってからお産を振り返ってみることで、赤ちゃんが生まれた実感、パパやママになった実感が強くなります。

また、陣痛を乗り越えて赤ちゃんを産んでくれたママ、寝ずに付き添ったパパ、元気に生まれてきてくれた赤ちゃん…お互いに「頑張って産んでくれてありがとう」、「付き添ってくれてありがとう」、「生まれてきてくれてありがとう」と自分の気持ちを素直に伝えましょう。



出産準備チェックリスト

入院直前になっても
慌てない

- 出産後に家ですぐ使う育児用品をそろえておきましょう
(主なものの一例)
 - おむつ おしりふき 衣類 布団セット ベビーベッド
 - ほ乳びん 粉ミルク ベビーバス ベビー用ソープ
 - ベビーカー チャイルド(ベビー)シート
 - その他()

※何がどのくらい必要かなどを、事前によく話し合っておきましょう
- 入院準備品の用意をし、保管場所を示し合わせておきましょう
※入院準備品の詳細等は、出産予定の分娩医療機関の指示に従いましょう
- 必要書類を確認しておきましょう
 - <入院時に持参>
 - 診察券 健康保険証 母子健康手帳 共通診療ノート
 - <家での保管場所を確認>
 - 印鑑 通帳 その他()
- 入院先の情報を把握しておきましょう
 - 病院名()
 - 電話番号()
 - 受付時間()
 - 時間外対応()
- 出産後の連絡先リストを作成しておきましょう
※実家、親戚、職場、友人など
- 職場やご近所に出産が近いことを伝えておきましょう
- 日々の動向を伝え合い、いつでも連絡を取れるようにしておきましょう