





これからパパになる方、子育て中のパパへ

## 妊娠中のママと赤ちゃんの体と心の変化

	妊娠初期			妊娠中期	
	2か月	3か月	4か月	5か月	
赤ちゃんの様子	◆脳、心臓、肝臓などからだの各臓器ができ始める		◆性別がわかるようになる	◆胎盤が完成し、骨格がしっかりする	
ママの様子	◆月経が止まる 	◆つわりが続く ◆感情が不安定になる	◆つわりが少しずつ楽になる 	◆かすかに胎動を感じる ◆乳房が大きくなり、母乳を作り出す準備が進む	
パパの心得	♥ママの体調の変化や気持ちの変化に気づいて、どうすれば楽になるか、話し合ってみましょう。 ♥妊婦健診や両親学級と一緒に付き添う時間を作りましょう			♥ママの体調が落ち赤ちゃん用品の ♥ママの腰や背中げましょう	

### つわりの時は・・・

- ★気持ちが悪い、食欲がない、吐き気がする、腰痛、眠気、倦怠感、悪寒など、様々な症状が現れます。ママには、「無理をさせない」「睡眠を十分に取らせる」ことが基本です。
- ★間食はつわりを軽くすることにもなるので、好きなものを食べさせてあげてください。



### 講座などに参加しましょう

- ★パパが妊娠や出産についての情報収集をすると、ママもとても安心し、夫婦で出産や育児について学ぶことができるうえに、不安なことを相談したり、経験談やアドバイスを聞いたりすることができます。また、地域の育児仲間づくりのきっかけにもなります。
- ★ウェルカムベビー学級  
※詳しくはP28をご覧ください。



## 子どもと遊ぼう

親は膝を曲げて座ります(体操座り)。子どもを膝のてっぺんに座らせ、親の足先に向けて滑らせます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

家族みんなで、子育ての楽しさと喜びを再認識して、家族が笑顔でいっぱいになるためのお手伝いと、育児を楽しみながら、ご自身も輝くカッコいいお父さんを応援しています。

妊娠後期					
ママのおなかはますます大きくなって、体のバランスが悪くなり、日常の動作もしにくくなります。					
的母体が安定します。					
6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	
◆ 指先に爪が生え、眉毛、まつ毛が生える	◆ 皮下脂肪が少なく、皮膚はしわしわ	◆ 皮下脂肪がつき、体が丸みを帯びる。 ◆ 聴覚が完成する	◆ 赤ちゃんらしい顔つきになる。 ◆ 肝機能が充実する	◆ 皮下脂肪が完全について、胎外生活の準備が完了する	
◆ 胎動をはっきりと感じる ◆ 下腹部が膨らみ目立ってくる	◆ 下腹部までおなかがかぶくらむ ◆ 貧血・腰痛になりやすい	◆ 大きくなった子宮が胃を圧迫し、一度に食べられる量が減る	◆ 頻尿になる ◆ 時々おなかがはる	◆ 胃の圧迫感が減る ◆ 腰や足の付け根が痛くなる ◆ おなかのりはる頻繁に感じる	
ち着いてきたら、二人で散歩をしたり、買い物に出掛けてみましょう。 をマッサージしてリラックスさせてあげましょう。		♥ 重いものを持つなど、ママが大変な動作はパパが手伝ってあげましょう。 ♥ 精神的に不安定になっている、ママのイライラを許してあげましょう			



### 出産に立ち会う?立ち会わない?

- ★ 立ち会う場合は、出産時にパニックにならないように、出産についての知識を身につけておきましょう。
- ★ 病院によっては事前に出産にあたっての心構えや呼吸法について、勉強する講座を受講しないと立ち会えないこともあります。

### もうすぐ生まれるサインはこれ!

- ★ おしるし…血性のおりものが少量見られます。ふつう、このあと1~2日のうちに陣痛が始まります。
- ★ 陣痛…おなか張って腰にも響く状態が、一定の間隔で規則的に起こります。陣痛が10分おきの間隔でおこるようになったら、いよいよ出産間近です。
- ★ 破水…ふつうは子宮口が胎児の頭が通れるくらいに十分に開いたときに破水が起こりますが、その前に破水してしまうことがあります。その他、出血やおなかの痛みが休みなく続くときなど、異常を感じたときはすぐに病院に連絡しましょう。



## 子どもと遊ぼう

「すべり台」の要領で座ります。親のほうを向いて、足の甲の上に座ります。落ちないようにすねにしがみついてもかまいません。親はおなかに力を入れて、足先を持ち上げ、上下に動かします。親の腹筋も鍛えられます。





夫婦で子育てを楽しもう

## パパ育児休業のすすめ

近年、働いているパパが育児休業を取得しやすくなり、男性も育児に集中できるようになってきました。我孫子市でも、積極的にパパの育児を応援しています。

育休とったぞぉ～！

### あびこパパ インタビュー

本音

まほろちゃんのパパ  
「たわさん」

仕事を休むことにも勇気がいりましたが、妻と一緒に子育てをしたいと思い育休を取りました。育休中は昼夜問わずの子どものお世話に「こんなに大変なのか」と実感するとともに妻への感謝、尊敬の気持ちが一段と増しました。現在も、子どもと妻と一緒に成長中ですが、これまでになかった考え方、経験を得られた良い機会でした。



むぎちゃん3歳、  
ほのちゃん0歳のパパ  
「にゅうにゅうさん」

育休を2回(10カ月、1年)取得しました。子どもにじっくり向き合うことができました。一緒に散歩に行って空を見上げたり、花を見たりする、なんてことない日常が幸せだと思えます。育休は、子どものためでもあるし、自分のためでもあるなと思います。



みずきちゃんのパパ  
「いっしーさん」

子育てする気満々で、子どもが生まれた時から1歳半になるまで育休を取得しました。生活リズムが今までとガラッと変わり、子育ての大変さを毎日味わっていますが、わが子のかわいい姿を、成長を、自分の目でリアルタイムに見られるのは何にも代え難い喜びです。笑顔でこちらを見つめながら「パパ、パパ、パパ」と呼ばれたらもうたまりません。家族と自分のために絶対育休は取った方がいいです！



## 子どもと遊ぼう

親子で向かい合って両手をつなぎます。子どもは、親の右足の上に左足、左足の上に右足をのせます。親の両足に、子どもが乗っかる形で、つないでいる両手でバランスをとりながら、二人三脚のように、息を合わせて一歩ずつ前進します。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

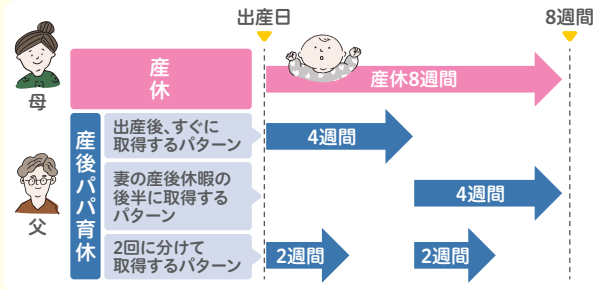


## 育児・介護休業法を活用しよう

男性の育児休業法は以前よりも制度が緩和され、企業でも積極的に取得を促すように取り組みが進んでいます。上手に育児休業を取って、子育てを楽しみましょう。

### 産後パパ育休

子どもが出生後8週間の間に、最大4週間の休業を2回に分けて取得できます。1歳までの育児休業とは別に取得できる制度です。



### 出生後休業支援給付金

両親がともに14日以上の子育て休業を取得する場合に、最大28日間、休業開始前の給与の13%を支給する制度です。

## ほかにも！パパの子育てを支援する制度

### 育児時短就業給付金

2歳に満たない子を養育するために所定労働時間を短縮して就業した場合に、賃金が低下するなど一定の要件を満たしたときに支給される給付金です。

### 子の看護休暇

病気やケガ、または予防接種・健康診断等の子どもの世話のために休みたいときに、1年で5日間取得できます。



### 男性の育児・介護休業法とは？

男性の育児休業の取得を促進するための制度です。パパの希望や夫婦のライフスタイルによって、さまざまな取得方法があります。2回に分けて休業したり長期的に休業したりも可能です。



考えよう！  
育児&家事分担

## パパができることもたくさんあります！

### 授乳

新生児期は2～3時間おきに授乳を行います。夜中の授乳に疲れてしまうことや、人によって母乳トラブルも…。

- 授乳後に赤ちゃんを抱っこしてゲップを出させる。
- ミルクの調乳や授乳をする。特に夜間のミルクは積極的に。



### 沐浴

新生児期は毎日ベビーバスなどで沐浴をします。

- 沐浴は手のひらが大きく腕力のあるパパが大活躍！
- 体を洗う担当と体を拭く担当分かれて連携プレーを。

