

PAPA BOOK- for OYAKO-SMILE

STEP. I

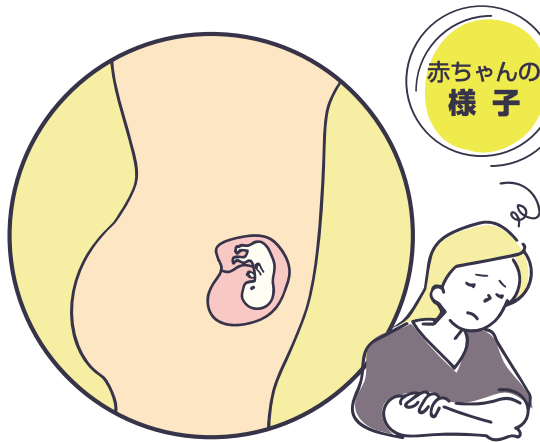
妊娠～出産

MATSUMOTO-CITY

# 妊娠初期

2か月  
4か月

つわり、流産などの心身の不調を起こしやすい時期



赤ちゃんの様子

この時期は、臓器がつくられる大事な時期。心臓の動きが確認できるようになります。4か月ごろになると諸器官が完成し、機能し始めます。

ママの様子

- 1 妊娠2か月～3か月は、個人差もありますが、一般的に吐き気、嘔吐など、つわりのつらい時期になります。
- 2 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。

## 今が禁煙・禁酒のチャンス!

妊娠中の喫煙は、ママ自身だけでなく、おなかの中の赤ちゃんも酸欠状態になります。誰かが吸っているタバコの煙(※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。加熱式たばこも同様です。

また、赤ちゃんのことを考えて、ママは禁酒に努めています。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。

## パパのサポート

### 妊娠をきっかけに家事分担を見直そう!

妊娠初期は流産に気をつけなくてはなりません。おなかに力を入れる、転びやすい状況が予測される家事は、パパが率先して行いましょう。



### ママの心身の変化を理解しよう!

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OK!)、いたわったりすることで(マッサージがすごくうれしいようです)、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。パパ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。産後の乳幼児健診についても同様に考えましょう。

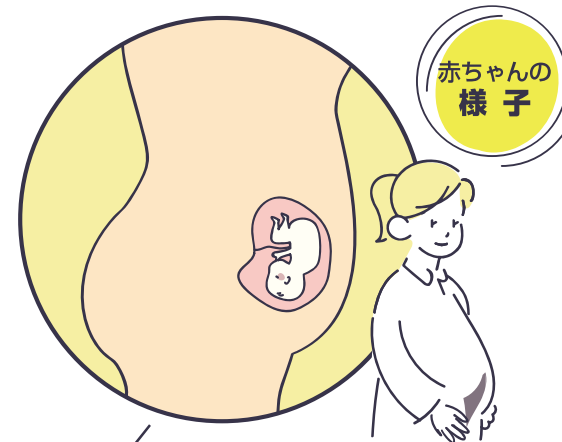


※赤ちゃんの様子、ママの状態には個体差・個人差がありますので、目安として参考にしてください。

# 妊娠中期

5か月  
7か月

安定期に入り、精神的にも身体的にも落ち着いてくる時期



赤ちゃんの様子

羊水の中を動き回るようになります。骨格がしっかりしてきて、心臓の動きが強くなります。

ママの様子

- 1 食欲が出てくるので、体重が増えすぎないように注意が必要です。
- 2 胎動を感じ始めます。
- 3 おなかの膨らみが目立つようになってきます。
- 4 足にむくみが出たり、貧血になりやすい時期です。

おなかに手を当てて  
パパも胎動を感じてみて!

## 妊娠中の性生活について ～夫婦のコミュニケーションの一つ～

妊娠中の性生活は、妊娠経過が順調であれば、基本的には構いません。激しい動きや深い挿入を避け、感染予防と早産予防のためにコンドームを使用しましょう。ママのお腹が張りやすい・痛みがある・体調がすぐれないときは、避けましょう。

## パパのサポート

### 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。夫婦一緒にお出掛けしてみたいかがでしょう。旅行に行く際は、事前に医師に相談を。



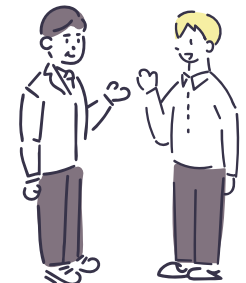
### 職場に報告し理解を深めよう!

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。赤ちゃんが生まれた後の生活をイメージし、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。

**Check!!** この時期のお祝いごと

**帯祝い** おひいわい

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。犬のお産が軽いにやあかるといいう意味があります。



# 妊娠後期

8か月  
10か月

おなかの赤ちゃんが成長し、出産が近づく時期



赤ちゃんの様子

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。10か月に入ると、骨盤内に頭が降りてきて、いつ生まれてもいい状態になります。

## ママの様子

- 1 足のつり、だるさや、どうも動悸、息切れ、胃のもたれを感じやすくなります。
- 2 妊娠高血圧症候群に気をつける時期です。
- 3 10か月に入ると赤ちゃんが生まれる準備が始まり、おなかの張りが増えます。

## パパのサポート

### 出産に向けて準備を進めよう！

どんな出産にしたいか、2人で「ベースプラン」を考えてみましょう。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。



### 育児に向けて準備を進めよう！

赤ちゃんが生まれた生活を、より具体的にイメージし、どんな育児をしたいか、2人で考えておきましょう。病気になったときに備えて、かかりつけ医を考えておくといいですよ！

Check!!

### ともそだてパスポート

2010年には新語・流行語大賞のトップ10入りも果たしている「イクメン」。子育てに積極的に参加する男性を表した言葉ですが、現在、内閣官房が打ち出しているのは「ともそだて」。男性国家公務員向けにハンドブック「ともそだてパスポート」も作成されていて、育児休業取得経験のある男性職員に聞いた育児取得のきっかけや育児中のリアル、ともそだての秘訣などを掲載。ホームページから閲覧できるようになっています。 →



※赤ちゃんの様子、ママの状態には個体差・個人差がありますので、目安として参考にしてください。

## 誌上セミナー

# 赤ちゃんが生まれた後の生活を妊娠中からイメージしよう！

信州大学 医学部保健学科  
芳賀亜紀子先生  
徳武千足先生

赤ちゃんが生まれた後の生活はどのように変わるでしょうか？ 妊娠中から計画的に準備することで出産後の生活が順調が始まります。出産直後は、ママの心身の休息が必要です。夫婦で役割分担について話し合い、社会資源についても情報収集を始めましょう。

1. 自分のことを知る	2. 出産後の現実を知る	3. 妊娠中と出産後のギャップを知る	4. 出産後のギャップを埋める
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の自分の気持ちを知る</li> <li>・出産・育児の不安・悩みは？</li> <li>・どんな育児をしたいか</li> <li>・自分のリラックス方法を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出産後のママの身体・心理・社会状況の変化を知る (P14 参照)</li> <li>・赤ちゃんの特徴を知り、具体的な育児技術を獲得する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今の生活と赤ちゃんが生まれた後の生活が、パパ・ママそれぞれどのように変化するのかわかる</li> <li>・参照: 1日のスケジュール例</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出産後の生活を夫婦で話し合う</li> <li>・頼る先を考える (家族他)</li> <li>・育児休業、社会資源 (産後ケア事業、家事サービス等) の活用</li> </ul>

(参考文献: 助産雑誌, 医学書院, 2022, 76(5), 538-542)

## 赤ちゃんが生まれた後の生活をイメージして夫婦で役割分担を考えてみよう

### わが家の子育て

### 出産後～3か月ごろの赤ちゃんとの生活(1日のスケジュール例)

赤ちゃん	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
赤ちゃん	おっぱいミルク	ぐずぐずミルク	ねんね	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね
ママ	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	家事休憩	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳
パパ	睡眠	みみずす	睡眠	朝食				仕事					夕食	風呂	ミルク	おっぱいミルク	おっぱいミルク	おっぱいミルク	おっぱいミルク	おっぱいミルク	おっぱいミルク	おっぱいミルク	おっぱいミルク	おっぱいミルク	おっぱいミルク
パパ休日	ミルク	あやす	睡眠	朝食	ミルク	休憩	家事	睡眠	家事	睡眠	家事	睡眠	家事	睡眠	家事	睡眠	家事	睡眠	家事	睡眠	家事	睡眠	家事	睡眠	家事

### やることリスト例

【家事】			【育児】			【手続き】		
パパ	ママ	頼む	パパ	ママ	頼む	パパ	ママ	頼む
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> </		

## 出産の流れとパパのサポート

### ママの身体の変化

#### 「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)

#### 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、通常だと子宮口全開大ころに破水が起こりますが、その前に起こることもあります。**破水かな？**と思ったら、すぐに病院に連絡し、指示に従いましょう。

子宮口全開大まで

10～12時間(初産婦) 4～6時間(経産婦)

子宮口全開大から出産まで

1.5～2時間(初産婦) 0.5～1時間(経産婦)

#### 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**。

子宮口が全開大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！赤ちゃんが生まれます。



20～30分

#### 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起こります**。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。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。

自宅

自宅  
↓  
病院

陣痛室  
↓  
分娩室

分娩室  
↓  
病室

### 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。  
※陣痛時にパパが付き添えない場合のことも想定しておきましょう。



病院へすぐに向か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。助産師の指示通りに呼吸法やいきみができると、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、喜びや感激をママと分かち合しましょう。



## パパに 知ってほしい！ ママに寄りそう出産ヒント

### 立ち会い出産希望だけど、ちょっと不安…

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、誕生の瞬間を見守りましょう。

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。



### どういうときに帝王切開するの？

「帝王切開(ていおうせつかい)」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4.6人に1人<sup>※</sup>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。

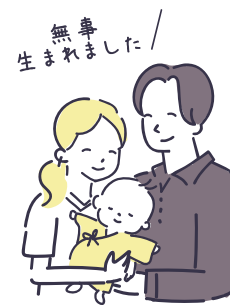
#### 予定(選択的)帝王切開

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状態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、**帝王切開も立派な出産**。帝王切開での出産は、自然分娩より、はるかにママに負担がかかっています。パパはママに寄り添いましょう。



※ 出典)厚生労働省 令和2(2020)年医療施設(静態・動態)調査(確定数)・病院報告の概況