

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

妊娠中から一緒に子育て
はじめて赤ちゃんを迎える
パパとママへ

はじめて妊娠が分かった時、どんな気持ちでしたか？うれしい気持ちの反面、戸惑いや不安、家族が増えることへの責任の重さを感じた方や、これからパパ・ママになる実感がわかなくなってきた方もいるのではないのでしょうか？

また、おなかの赤ちゃんが成長するにつれ、ママの心身にはさまざまな変化が起き、どう接してよいか悩む方もいると思います。赤ちゃんが生まれてくるまでの期間は、パパやママになるための大切な準備期間です。この貴重な期間を、夫婦一緒に前向きな気持ちで過ごすことが、赤ちゃんとその後の夫婦関係により影響があると言われています。この期間にママだけでなく、パパとしてできることを考えてみましょう。

◆心身の変化へ理解を

妊娠期間が進むにつれ、ママの心身は大きく変化します。つわりで気分の悪さや体のだるさで、日々の生活に支障が出るほどつらく感じる方も少なくありません。

また、妊娠中はホルモンのバランスが大きく変化するため、心も不安定になりがちです。だからこそ、サポートが大切なのです。妊娠中のつらさに耳を傾け、どうしたいのかを理解しようとすることが心の安定につながりますので、ママが気分転換できる機会を持てるよう、考えてみるのも良いですね。



◆赤ちゃんの成長を共有する

母子健康手帳や赤ちゃんの超音波検査写真などを見て、ママと一緒に赤ちゃんの成長を楽しみましょう。



また、ママのおなかを触ったり、赤ちゃんに話しかけてあげたりしてください。パパの声は赤ちゃんに届いていますよ。

◆家事や身の回りのことは協力して

ママは、自身の体の変化についていくのに必死です。そこで、まずパパが自分で行えることは自分でする習慣を持ちましょう。

また、おなかが大きくなるにつれ、重い荷物の持ち運びやお風呂の掃除などは大きな負担となります。つわりがひどい時には、食事の支度も困難です。パパが率先してやってくれると、ママはとても助かります。



◆おなかの赤ちゃんの健康管理にも気配りを

ママが生活リズムや食生活を整えられるよう、気遣いしましょう。

また、風邪や新型コロナウイルスなどの感染症予防のために、パパ・ママ自身の健康管理にも気を付けてください。パパは風しんの抗体検査や、予防接種を受けておくのも良いですね。

また、タバコの煙は、早産や低出生体重児の原因になります。喫煙している方は、この機会に禁煙にチャレンジしてみましょう。

◆妊娠・出産を共に学ぶ

パパと一緒に出産やこれからの子育ての情報を収集したり、一緒に考えたりすることで、ママはとても安心できます。

また、夫婦間で相談しやすくなった後、出産・育児の準備もスムーズに行えます。市や産院から受け取った資料に目を通しておくと良いですね。

