

## 健やか親子21事務局 父親（パートナー）の育児メルマガ Vol.4

～～シリーズ父（パートナー）としてできること②～～

### ◆～妊娠中（後編）～

【父の心得その一：妊娠中の妻をサポートしよう！】（読本50p～）

妊娠中の妻の心身は、おなかの赤ちゃんの発育に応じていろいろな変化がおこります。

妊娠中の妻が楽しい気持ちで毎日を過ごせるようにすると、お腹の赤ちゃんにも良い影響があります。

○妊娠後期（妊娠28週～生まれるまで）（読本51p～）

- ・お腹が大きくなった妻の動作を気遣い、身の回りの事や家事を積極的に行おう。

★妻の心身は・・・

お腹が大きくなり、足もとが見えにくかったり、日常の動作が困難に。＜靴下をはくのも一苦勞！by先輩ママ＞

また、妊娠高血圧症候群、貧血、早産などが起こりやすい時期であるため、定期健診を受け、健康管理が大切なとき。

- ・陣痛が始まって慌てないように、**入院・出産の準備・段取りを妻と確認し合い、整えておこう。**

- ・里帰り出産を行う場合は、帰省の準備を手伝おう。
- ・出産予定日を過ぎても焦らず、妻の不安をやわらげよう。
- ・産後の生活をイメージし、家事などの段取りを考えよう。

### ★妊娠中の全期間を通じて父親（パートナー）が注意すること（7つのポイント）★

- ・妊娠を喜び、赤ちゃんに関心をもつ
- ・妊娠・出産について情報収集し学ぶ
- ・妻の体調を気遣い、家事などを行う
- ・妻を精神的にサポートする
- ・妻とお腹の赤ちゃんの健康管理に配慮
- ・上の子がいる場合は、フォローを
- ・いつでも妻と連絡がとれるようにしておく

↑どれもとても大切です！それぞれの詳細は、[読本の51ページをご確認ください](#)

[い!!!](#)

『父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランス ガイド～（令和3年度版）』

<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/library/download/wlb/>