

## 健やか親子21事務局 父親（パートナー）の育児メルマガVol. 5

### ～～シリーズ父（パートナー）としてできること③～～

#### ◆出産前後

【父親の心得その二：いよいよ生まれる！その時、父親はこうありたい。】

（読本52p～）

お産の進行は十人十色。お産の始まりも経過も、かかる時間も人によって異なります。

でも平均的なお産の経過を知って、見通しを持つことは大切です。

#### ○出産予定日は？お産の始まり・入院に備えよう

- ・休暇取得など、なるべく妻に付き添えるよう準備しよう
- ・互いの実家など、必要な連絡先に連絡をしよう
- ・上の子がいる場合はしっかり面倒をみよう
- ・陣痛中は腰をさすったり、楽な体制をサポートしよう
- ・水分補給に気を配り、消化のいいものを準備しよう
- ・妻がリラックスできるように、好きな音楽をかけたり、心地よい環境を整えよう

#### ○分娩・出産後（退院）

- ・生まれたら、心からのねぎらいと祝福を。妻と喜びを分かち合い、気持ちを安定させてあげよう
- ・無事出産したことを、必要な人に知らせよう
- ・できるだけ面会にいき、妻に欲しいもの、してほしいことを聞いて、できる限り叶えてあげよう

#### ★妻と赤ちゃんの状態は・・・

まずは、安静にしてゆっくり休養することが大切。入院は普通5日～1週間くらいですが、入院中は、授乳・おむつ交換・検温・医師の回診（子宮の収縮具合や傷口の回復状況を診る）など、かなり慌ただしくなります！

- ・退院にそなえて自宅をきれいに掃除するなど、[妻と赤ちゃんを迎える環境を整えよう](#)。
- ・読本53ページ下の「[出産後の手続き・届け出一覧](#)」をチェックして、積極的に手続き・届け出を引き受けましょう！

### ★父子手帳について★

子育てするパパの参考になる「父子手帳」を作製している自治体が増えてきています。

厚生労働省委託事業イクメンプロジェクト公式サイトでも全国の父子手帳を紹介しています。

↓↓ぜひ、下記URLよりチェックしてみてください！↓↓

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