

お母さんの様子

- つわりで気分が重くなったり、吐き気に悩まされたりする。
- 尿の回数が多くなったり、便秘になったりする。
- イライラしたり落ち込んだり、気分が不安定になることもある。



赤ちゃんの様子

2か月(4~7週)	3か月(8~11週)	4か月(12~15週)
体の各器官の形成がほぼ完了する。	胎と卵の区別がはっきりする。	胎と卵の区別がはっきりする。胎盤の位置を定めて、胎動を感じるようになる。

妊娠初期

妊娠中の40週間、お母さんの心身に現れる様々な変化を理解して、支えあげましょう。

お父さんからのメッセージ ~赤ちゃんができたことを知ったときの気持ち~



- 妊娠する、お父さんは食べ物の好みが変わったり、臭いに敏感になって、ご飯を作るときも辛くなくなったりします。体調や気持ちに十分思いやりをもって接することで、お母さんの心も楽になります。
- 妊娠初期は、赤ちゃんに栄養を送る胎盤が健康をキープするためのものです。お父さんもできるだけお父さんがやります。お母さんの体に負担がかかる家事など、重いものの上を下したり、風呂掃除などは、できるだけお父さんがやります。
- 妊婦健康診査は、お母さんと赤ちゃんの健康をチェックするためのものです。赤ちゃんの成長を見守りましょう。

お父さんの気配り

妊娠中は不安定期、お母さんの体調が落ちると、二人で散歩やお出かけなどを楽しみましょう。

お母さんの様子

- つわりがおさまり、食欲が出てくる。
- お腹のふくらみが目立つてくる。
- 貧血・腰痛などになりやすい。
- 胎動を感じるようになる。



赤ちゃんの様子

5か月(16~19週)	6か月(20~23週)	7か月(24~27週)
産毛や爪が生え始める。	髪や毛が生え始める。	耳が聞こえるようになる。まばたきができる。

妊娠中期

妊娠中期は不安定期、お母さんの体調が落ちると、二人で散歩やお出かけなどを楽しみましょう。

妊娠から出産までの10か月

妊娠から出産までの10か月

これからお父さんになる方へ

子育てを楽しもう!

最近、子育てに積極的に関わりたいという男性が増えています。子育てを楽しむことで、自分自身も成長する男性は「イクメン」とも呼ばれ、とても素敵な存在です。親子が濃密に関わる時期は短く、お子さんいつかは親の手を離れ、自分の世界をつくって巣立っていきます。今だからできる、お父さんだからできる子育てを十分に楽しんでください。

子育てを通して夫婦のきずなを深めよう!

お父さんとお母さんが、協力して子育てをすることで、お互いへの思いやりが深まるはず。お子さんにとっても、両親が良い関係にいることが、一番うれしいことであり、健やかな育ちにつながります。

仕事と子育ての両立で視野が広がります!

仕事と子育てをどちらも大事にすることで、人生が充実して、視野や活動範囲も広がります。子育ての経験が仕事のヒントにつながったり、時間を大切にすることで仕事の効率がよくなったり、色々なメリットがあります。仕事に、子育てでがんばるお父さんの姿は、お子さんにとっても「カッコいい」存在です。

できることから始めよう!

赤ちゃんにとって、毎日が初めての経験であると同じように、新米のお父さん・お母さんも、育児は1年生。お父さんが、小さなことでもできることから始めてみることで、お子さんとお母さんの幸せな笑顔を運んでくれます。まずは、お父さんと十分コミュニケーションを取ってみてください。



この読本は、お父さんが子育てをするときのガイドとして使ってください。お子さんの成長の思い出を記入したり写真を貼ったりできるようにしています。お子さんが大きく成長したとき、親子で読み返すと、お父さんの温かな愛情が伝わってくるのではないのでしょうか。また、先輩お父さんの声やアドバイスも紹介していますので、参考にしてみてください。

パパの準備もOK!

先輩お父さんの体験談も載っています



子育てハンドブック

お父さんガイド

目次

- これからお父さんになる方へ 3
- 妊娠から出産までの10か月 5
- 妊娠中に注意したいこと 11
- 育児用品のいろいろ 12
- いよいよ出産! 13
- 産生の記録 14
- 産後のお母さんのからだところ 15
- 赤ちゃんとの新しい生活がはじまります 17
- 1歳のお誕生日おめでとう! 23
- 子どもの成長 24
- やってみよう! 赤ちゃんのお世話 25
- こんなときはどうしたら? 33
- お父さんのお悩み解決! 39
- 出産・育児に関する支援制度 41
- 育児休業を取りたいお父さんへ 42
- 子育て相談・情報など 43
- 愛知県からのお知らせ 44

- 生まれてくる子どもや将来のことについて話し合おう。
- お風呂洗い、掃除、洗濯、買い物など家事全般のサポートで、手伝ってあげよう。
- お腹が大きくなると、膝下をはいたり、足の爪を切ったりが難しいので、だけ一歩に行こう。
- 定期健診、育児相談に臨まず、夫婦で参加できるイベントにはできるだけ妻の話をひたすら聞こう。

妊娠中のサポートで妻から喜ばれたことは？



お父さんの気配り

● 市町村で実施している両親学級では、早急な心配りや不安を相談したり、産前産後ケア/ペア入を聞いてたりできます。お父さんとお母さんと一緒に参加しましょう。

山折り

妊娠から出産までの10か月

妊娠後期

お母さんのお腹はどんどん大きくなって体のバランスが悪くなります。危険を避けるようにフォローしましょう。

赤ちゃんの様子

8か月(28-31週)	9か月(32-35週)	10か月(36-40週)
力強く動くようになる。	赤ちゃんらしい体つきになる。	いつ生まれても良い状態になる。

お母さんの様子

- 動悸・息切れがしたり疲れやすくなる。
- むくみやすく、貧血や腰痛も続く。
- お腹が大きくなり足元が見えにくい。



山折り

産後のお母さんは、体の回復に時間がかかり、肩凝りもあり、性生活の再開についてはお母さんの気持ちに十分配慮しましょう。月経がまだ始まらなくとも排卵が起こり、妊娠する可能性があります。次の妊娠についての計画も考えていきましょう。

産後の夫婦生活について

出産後のお母さんの体が回復するまでには、6～8週間かかると言われ、その間はともしやめやすい時期です。率先して家事や赤ちゃんのお世話をし、お母さんが体を休められるよう配慮してあげましょう。この時期にお父さんが優しく気遣ってあげること、夫婦のきずながぐっと強くなります！

産後のお母さんからのたどる



谷折り

お父さんの気配り

- お母さんは、睡眠と休養をたっぷり取って出産に備えることが大切です。お父さんは、腰や背中、むくみやすい足のマッサージをしてお母さんをリラックスさせてあげましょう。
- 赤ちゃんの聴覚が発達して、色々な音が聞こえています。お母さんのお腹に手をあててたくさん話しかけてあげましょう。
- 出産がいつ始まってもいいように、早めの準備が大切です。入院の準備や、陣痛が始まったらどうするのかなど、二人で相談しておきましょう。



入院前のチェックポイント

- 病院・診療所へのルートと連絡方法
- 夜間の病院・診療所への連絡方法
- 書類や必要なものの場所
- 連絡先の確認(実家、勤務先、タクシー会社など)
- お父さんの居場所をはっきりさせておく



お父さんからのメッセージ ～ここにちは赤ちゃん～

名前	生年月日	身長、体重	名前の由来
			9 cm

出生の記録



生まれたての赤ちゃん。最初の1枚を貼りましょう。

誕生の記録

妊娠中に注意したいこと

お酒

アルコールは胎盤を通りやすく、妊娠中の飲酒は、流産や早産、さらに赤ちゃんのからだや中枢神経に異常を起こす可能性を高めます。お母さんがお酒を好きな場合は、お父さんも目の前で飲まないように、気遣いをしましょう。



たばこ

たばこの煙は、ニコチンや酸化炭素など、多くの有害物を含み、赤ちゃんが低出生体重児になる可能性や、流産・早産の危険性が高くなります。お母さんが直接喫煙しなくても、周囲の人がたばこを吸ってれば、同じ影響があります。

赤ちゃんができたことをきっかけに、禁煙を決意する人は多いので、このタイミングでたばこ縁を切ってはいかがでしょうか。

禁煙治療に保険が適用できる医療機関を検索できます。

要知照 禁煙サポーターズ 検索

- 出産のとき、妻に行ったらサポートは？
- できるだけ妻のそばにいて、話し相手になった。
- 陣痛中は背中をさすり、欲しいものを用意して気をまぎらわせるようにした。
- 陣痛がピークを過ぎて、手を握って応援し、励ました。
- 赤ちゃんが生まれたときの気持ちとは？
- 言葉では言い表せないくらい感動・感激です。
- うれしかった。赤ちゃんは本当に赤かった。流産してもうらたばかりの赤ちゃんはホカホカだった。
- “こんな大人を思いを産んでくれる妻、そして産まれてくる子どもに対して素直に感謝の気持ちがあった。”



先妻お父さんの声



出産はお母さんの大仕事、不安な気持ちになりがちです。お父さんができるだけお母さんのそばにいて、あたたかく声をかけ、リラックスさせてあげましょう。

子育てのいろいろ

育児用品のいろいろ

出産後、必要になる育児用品をお父さんとお母さんで一緒に選びましょう。ベビーカーなどのお出かけ用品は、お父さんが使ってもかっこいいデザインのものや多機能なものがあります。レンタルや、お下がりを探して見るのも方法のひとつです。

ベビーカー

生後すぐ使用できる安定したA型、お座りができる頃から使うコンパクトなB型などがあります。



抱っこひも

横抱きやおんぶができるなど多機能なものや、コンパクトにたためるタイプなどがあります。



チャイルドシート

子どもを車に乗せるときは、装着が法律で義務付けられています。月齢・体重に合ったものを選び、正しく取り付けてください。



谷折り