

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、支えてあげましょう。

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始まる。 薬の影響を受けやすい時期なので注意が必要。	頭と胴の区別がはっきりする。 心音を聞くことができるようになる。	性別が分かる。

お母さんの様子

- つわりで気分が悪くなったり、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。



お父さんの気配り

- 妊娠すると、お母さんは食べ物の好みが変わったり、臭いに敏感になって、ご飯を作ることも辛くなったりします。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未完成で、流産への注意が必要です。お母さんが無理をしないで過ごせるよう気をつけて、重いものの上げ下ろしや、風呂掃除など、お母さんの体に負担がかかる家事は、できるだけお父さんがやりましょう。
- 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。お父さんもできるだけ一緒に出かけて、赤ちゃんの成長を見守りましょう。



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~

妊娠中期

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

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。	髪の毛が生えてくる。	耳が聞こえるようになる。 まばたきができる。

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ってくる。
- 貧血・腰痛などになりやすい。
- 胎動を感じるようになる。



お父さんの気配り

- 市町村で実施している両親学級では、学ぶことがいっぱい。心配ごとを相談したり、経験談やアドバイスを聞いたりできます。お父さんとお母さんで一緒に参加しましょう。



先輩お父さんの声



妊娠中のサポートで妻から喜ばれたことは？

- 妻の話をひたすら聴いた。
- 定期健診、育児学級に限らず、夫婦で参加できるイベントにはできるだけ一緒に行った。
- お腹が大きくなると、靴下をはいたり、足の爪を切ったりが難しいので、手伝ってあげた。
- お風呂洗い、掃除、洗濯、買い物など家事全般のサポート。
- 生まれてくる子どもや将来のことについて、妻とじっくり話し合った。

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。



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るので、やめましょう。

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、ニコチンや一酸化炭素など、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いても、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が検索できます。

愛知県 禁煙サポーターズ

検索



出産後、必要になる育児用品をお父さんとお母さんと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。





出産はお母さんの大仕事。不安な気持ちになりがちです。お父さんは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。



先輩お父さんの声



出産のとき、妻に行ったサポートは?

- 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せるようにした。
- 隣にい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は?

- 言葉では言い表せないくらいの感動・感激です。
- うれしかった。赤ちゃんは本当に赤かった。洗ってもらったばかりの赤ちゃんはホカホカだった。
- 「こんな大変な思いをして産んでくれる妻、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。



出生の記録

名前		生年月日	
名前の由来		身長、体重	cm g



お父さんからのメッセージ ~こんにちは赤ちゃん~