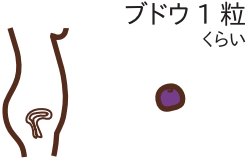





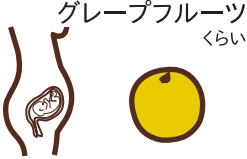
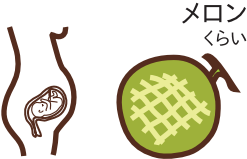
妊娠期を たのしもうじやないか

	2か月（2週～7週）	3か月（8週～11週）	4か月（12週～15週）
赤ちゃんの大きさ	 ブドウ1粒 くらい	 イチゴ くらい	 レモン くらい
赤ちゃんの様子	心臓・肺の形成がはじまり、6週頃に心拍が確認できる。	10週以降の超音波検査では、手足の運動が確認できる。	12週以降にはおしっこをする様子が確認できることも。
ママの変化	喜びと不安。「体がだるい」「イライラ」「とにかく眠い」など。	つわりがピーク！下腹部が張りやすく体調が悪くなると気分も落ち込む。	下腹部の膨らみがわかるようになる。
ママのケア	妊娠を一緒に喜ぼう！パパはママに寄り添うことから。流産しやすい時期。お腹に負担がかかる荷物の持ち運び、掃除などをすすんでやると、ママは前向きになるよ。		

Let's go papa! 家事シェアしよう

- 先輩 A**：パパでもやれることは家庭にあふれていると思います。仕事から帰ったら家事を見つけて黙って行う。そしてやったことをいちいち報告しないようにしています。
- B**：妊娠期間に大変な家事は「お風呂掃除」。先輩パパいわく風呂掃除は浴槽まわり、排水口掃除、おけの整理も含まれる。パパも家事のプロであればと。
- C**：自分が築いてきた家事に対するこだわりを捨てると家庭がうまくいきますよね。
- A**：「名もなき家事」としては、台所の排水口のごみを捨てたり、トイレのペーパーがなくなっていたら代えたりしていますよ。
- B**：うちは共働きなので、とにかく余裕のある方がするようにしています。食洗器や乾燥機でする洗濯機など電化製品も活用しています。
- C**：お互いにどちらかが家事をしているときは、どちらかが子どもをみているから、自然と分担になっているなあ。
- D**：ちょっと語ってもいいかな。
私は血洗いに限らず家事を完全におこなっています。私が血洗いを始めたのは、妻の実家で義父が血洗いをしている姿をみたからでした。おじいさんも家事をしている。お父さんも家事をしている。となれば、子どもたちにも家事は女性だけの仕事ではないという意識をつけられるのでは。将来的に「父親が毎日血洗いをしていた」という刷り込みが効いてくると思っています。
- A**：友人で「大変だと思って家事を手伝ったら、逆に怒られた」という人もいますよ。
- D**：HA-HA! それは日常になっていないからでは？その時だけの家事はただの作業。その作業を常日頃毎日行うのが家事なのだと思います。

妊娠期を たのしもうじやないか

	5か月（16週～19週）	6か月（20週～23週）	7か月（24週～27週）
赤ちゃんの大きさ	 オレンジ くらい	 グレープフルーツ くらい	 メロン くらい
赤ちゃんの様子	指しゃぶりをすることもある。性別判断はこの頃から。	動きが活発になる。お腹の外での大きな音が聞こえる。	まぶたができ、目を開くことができるようになる。時々しゃっくりも。
ママの変化	安定期にはいるとママもホッと一息。集中力低下や目がぼやけることもある。	胎動を実感。下腹部が目立ってくる。足がつりやすい。	お腹が大きくなり仰向け寝が苦しくなる。腰や背中が痛くなったり、胸やけすることもある。
ママのケア	少しずつお腹が大きくなって現実味が・・・ ママをマッサージしてあげたり、お腹の赤ちゃんに話しかけると嬉しいと思うよ！		

つわりエピソード

つわりとは・・・
つわりの症状は妊娠5～6週頃から始まり、症状のほとんどは妊娠12～16週頃まで続くといわれていますが、個人差があります。

酔いしているみたいで立っても横になっても気持ち悪かった。妊娠の喜びも束の間、辛い日々でした。こんな思いをしているのは自分だけだという気持ちにもなりました。

スーパーの臭い、冷蔵庫・ごはん・お湯、そして主人の臭いも辛くて気持ち悪くなりました。私にとっては出産よりつわりが大変でした。

空腹と同時に吐き気が襲ってくるので、お腹がすぐくることが怖く、常に揚げ物などを食べ、体重は増えるし精神的に辛かったです。

妊娠初期は仕事をしている妊婦さんも多く、つわりでぐったり。休める環境づくりをしよう。
・「休んでいいよ」「大丈夫？」などの声かけ
・家事を率先



check P13 育児ヘルパー事業なども活用しよう！




妊娠中のセックスについて

パパとママの気持ちが大きくズレやすいところ。会話を大切にするといいから。

妊娠中のセックスは基本的には構わないのですが、ママのお腹が張りやすい・痛みがある・体調がすぐれないときは、避けましょう。清潔に、圧迫を避けて短い時間に、が基本ですね。手をつなぐなどのスキンシップで思いやりのコミュニケーションも大切に。

妊娠期を たのしもうじやないか

心の変化は目に見えないから、
会話やスキンシップを！

	8か月（28週～31週）	9か月（32週～35週）	10か月（36週～39週）
赤ちゃんの大きさ	かぼちゃくらい 	白菜くらい 	すいかくらい 
赤ちゃんの様子	明るさを感じることができるようになる。喜びや愛情も感じると言われている。	お腹の中で睡眠→覚醒を20分おきに繰り返す。	頭を下にして骨盤内の頭位に落ち着き、外にでる準備が完了。体も丸々としてくる。
ママの変化	子宮が収縮しお腹が硬くなる「張り」が頻繁に。動けなくなるときもある。夜中に何度も目が覚める。	トイレが近くなる。腰痛や股関節が痛くなったり動悸がおこることもある。疲れやすくなる。	いつどうやって産まれるか、本当に自分の体から赤ちゃんが産まれるの？不安！
ママのケア	ママはものを拾うだけでも大変。切迫早産もある時期。いざというときにパニックにならないために、入院セットを確認したり、パパの行動をシミュレーション！		

ママに思いやりを注ごう

妊娠期から子育て期の女性の心はとても傷つきやすい状態です。男性の脳は解決脳と言われどうしてもアドバイスをしたがりますが、女性は共感脳のため、ただ話をじっくり聞いてもらうだけでも情緒が安定します。また、「大丈夫？」「ありがとう」など労いや感謝の言葉かけも大切です。

（東北福祉大学 健康科学部 教授 塩野悦子）

逆子で「帝王切開になるかも」と言われたので、心の準備をしつつ、ふたりで過ごす時間を大事にした。



車で出かける時、シートに長座布団を縦に敷いたら、体が安定して楽だと言われました。

「まだ産まれないだろ～。」いざというときはタクシーだな。」なんてお酒を飲んでいた事がママを傷つけてしまい、今でも言われます。



妊娠がわかったら・・・口腔編



女性は妊娠すると、目に見えない体の変化もたくさんあります。口の中も女性ホルモンの影響により歯肉炎などが生じやすくなります。また、つわりや嗜好の変化などにより、むし歯や歯周病になりやすくなるのです。中等度以上の歯周病は、早産や低体重児出産に関係するとの報告もあります。ここでパパの出番です。出産準備で忙しくなるとママは自分の時間をつくるのがとても難しくなります。ママが安定期（16～27週）に歯科受診しやすい環境づくりをするのも生まれてくる赤ちゃんのためにパパが出来ることのひとつです。

（坂井おとこども歯科 院長 坂井清隆）

妊婦歯科健診

石巻市に住民票があり母子健康手帳の交付を受ける時に、妊婦歯科健診受診票と一緒に交付します。石巻市・東松島市・女川町の指定医療機関で、無料で歯科健診を受けられます。

妊娠がわかったら・・・タバコ編



妊娠中にタバコの煙を吸うと（受動喫煙）、赤ちゃんが低出生体重児になりやすいことはよく知られています。（※）たとえ外で吸ったとしても、衣服などについたタバコ成分による3次喫煙の健康被害も問題になっています。パパも今回のママの妊娠を禁煙のチャンスととらえませんか。禁煙はママと赤ちゃんへのおもいやりです。新しい命を健やかに育てていくためのパパとしての自覚です。

※ 前置胎盤、胎盤早期剥離などの妊娠合併症や流産や早産を増加させたりします。受動喫煙の赤ちゃんへの影響として、乳児突然死症候群、中耳炎、喘息、行動異常、注意欠陥多動性障害、肥満、高血圧、そして虫歯などの関連も報告されています。



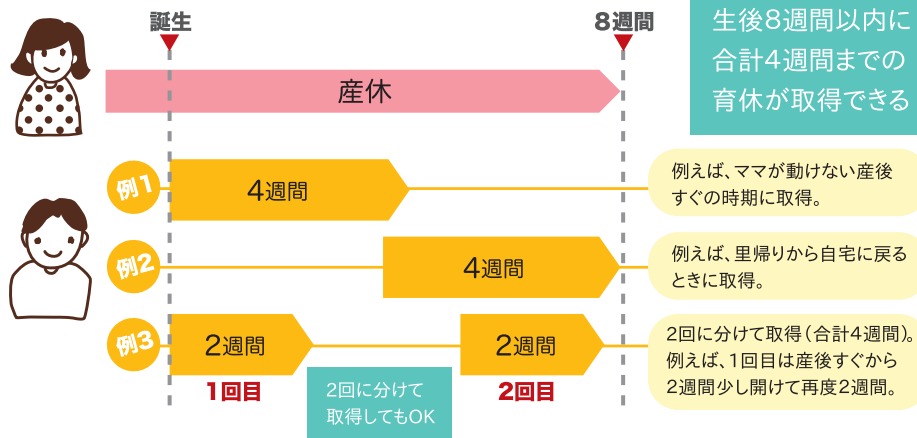
育休を取ろう！ 「産後パパ育休(出生時育児休業)」と、 「育児休業」

2022年10月「産後パパ育休(出生時育児休業)」が創設され、これまでの「育児休業」の内容もさらに取得しやすくなりました。

- ◎連続して育休が取得できるパパ → 「育児休業」を取得しよう
- ◎連続して育休が取得できないパパ → 「産後パパ育休」と「育児休業」を組み合わせて小分けて育休を取得しよう

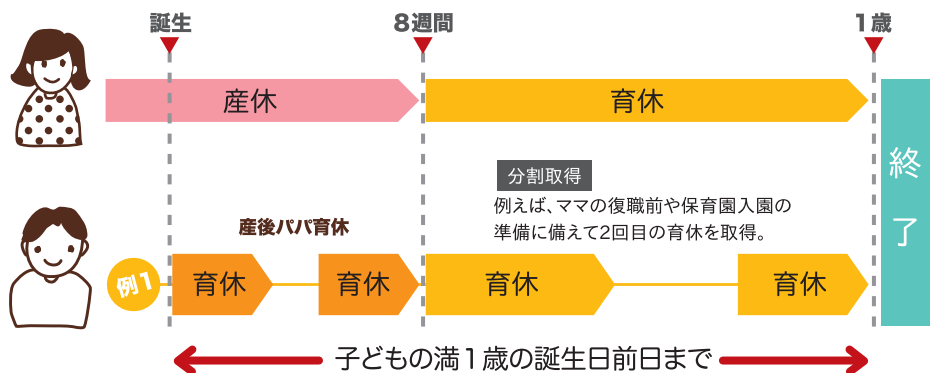


●産後パパ育休



●育児休業

取得は、連続と分割が選べます



育児休業体験エピソード

産院を退院する日から2週間育休をもらって妻と息子と一緒に過ごしました。昼も夜もお構いなしに1時間ごとに泣きだす息子を妻とふたりでかわりばんこに抱っこして、どうして泣いているのだろう…わからない!夜中に薄暗い中でビニール袋をがしがしや鳴らしてあやしたり、ネットや育児本に書いてあることは何でもやってみながら毎日寝不足で過ごしました。24時間ずっと子どもを見るって本当にすごいこと。

仕事しながらのサポートは限界があるし、この時期家事は完璧じゃなくていいと夫婦で割り切りました(ママはちょっと嫌がっていたけれど)。ママや赤ちゃんのために、周りの人にも手伝いを頼みました。

Q1 育児休業をとったきっかけは?

A: 育児をちゃんと経験したいと思ったので結婚・妊娠の報告を職場にしたときから、育休をとりたいと周りに言い続けていました。

Q2 仕事に影響はありましたか?

A: 特にありませんでした。その時しか経験できないことをすることで自分の幅を広げ、今後仕事をしていく上でも良い影響があると思っています。

Q3 パパたちへメッセージはありますか?

A: 新生児の時期はとにかく大変なので、育児休業を取る取らないに係わらずパパや周りのサポートが必要です。

休めないパパも enjoy 育児! プチ育休のススメ

育児休業とりたいけれど...無理/という方も多い。それでもできることを精一杯やろう!だから1日でもいい、半日でもいい「プチ育休」でパパもエンジョイ育児!

PETIT KUKYU

出産予定日を目安に1週間の長期有給休暇を利用する準備をしていました。予定日より5日後に出産となりましたが、ちょうど産科退院日~1週間を一緒に過ごすことができました。陣痛が来た日と出産した日の2日間も有給を使いました。(Kさん)

有休休暇を組み合わせる3連休を頂き、家族で行く温泉旅行などが幸せな時間です。息子がかわいすぎる~。むふふ。(Nさん)



認定



認定

今2人目の出産準備中です。職場の「特別休暇」(出産の前後で7日間)を利用し、出産日に1日、その後退院日から4日間休暇をとる予定です。新しい生活最初の大変なときに妻の母とも一緒に、みんなでやろう!という予定です。職場のチームのみなさんには勤務日の調整を協力してもらいました。(Sさん)

認定