初期〜4か月（15週）

妊娠期を たのしもうじゃないか

	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	ママは言わなくてもわかってほしい。でもパパは察するのが苦手。どんなケアが嬉しいか、ママに書き込んでもらおう！		

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。
食洗器や乾燥まです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、どちらかがこ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。
私は皿洗いに関する家事を完全におこなっています。私が皿洗いを始めたのは、妻 の実家で義父が皿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、こ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「父親が毎日皿洗いをしていた」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。





中期〜7か月（27週）

妊娠期を たのしもうじゃないか

	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。

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。

船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、お腹がすくことが怖く、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。



病院では、つわりに対するお薬を出したり、母子手帳交付前でも母性健康管理指導事項連絡カードを出すことができます。まだ赤ちゃんの心拍が確認できない、予定日も決まってない段階の、周りの人にはなかなか言い出しにくい時期は無理しがちです。

うれしかったこと♪

- あっちで寝てていいよ。あとはやっとくから。
- 夕飯何か買って帰るけど何が食べられそう？
- 言葉より行動で動いてくれた。
- 私用に小さいおにぎりを作ってくれた。その気持ち。

check P13 育児ヘルパー事業なども活用しよう♪

後期～10か月（39週）

妊娠期をたのしもうじゃないか

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	明るさを感じと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	ママは言わなくてもわかってほしい。でもパパは察するのが苦手。どんなケアが嬉しいか、ママに書き込んでもらおう！		

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。

（坂井おとなこども歯科　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を一緒に交付します。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んで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死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、そして虫歯などとの関連も報告されています。



育休を取ろう！

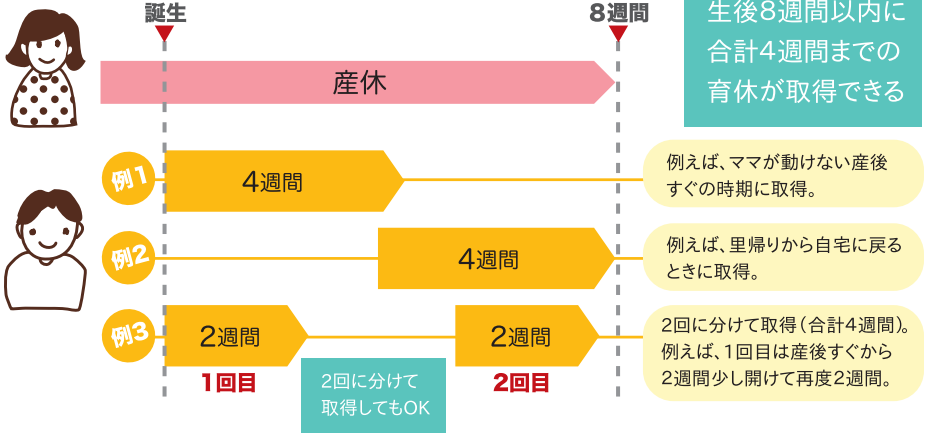
「産後パパ育休（出生時育児休業）」と、「育児休業」

出生児育児休業給付金、育児休業給付金に加え、R7年4月1日から出生後休業支援金（一定の要件を満たした場合上乗せ）、育児時短就業給付金が新たに支給されます。

取得のポイント
◎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で育休を取得しよう



産後パパ育休



生後8週間以内に合計4週間までの育休が取得できる

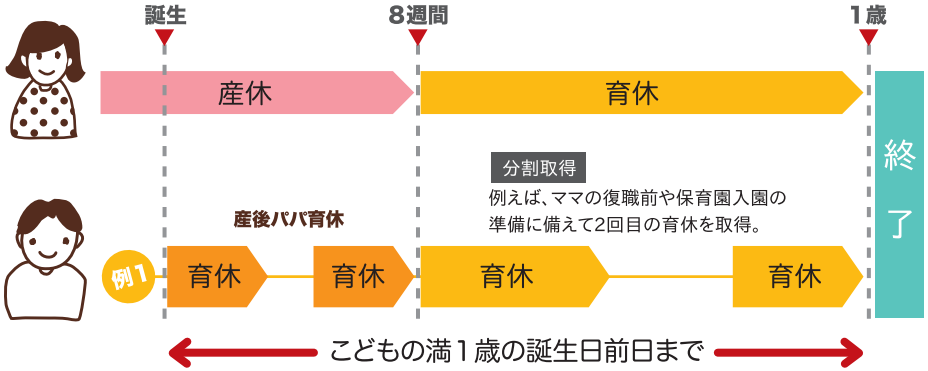
例えば、ママが動けない産後すぐの時期に取得。

例えば、里帰りから自宅に戻るときに取得。

2回に分けて取得（合計4週間）。例えば、1回目は産後すぐから2週間少し開けて再度2週間。

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



Sさん（第1子）
期間：2週間

Q1 育児休業中の過ごし方は？

A：昼夜お構いなしに泣き出す息子。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時間こどもを見るって本当にすごいこと。

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。



Iさん（第2子）
期間：10カ月

Q1 育児休業中の過ごし方は？

A：妻が次女の育児に専念できるよう、長女を外に遊びに連れていき、こどもが疲れ果てている間に家事を済ませ、なるべく妻の負担を減らせるよう行動しました。

Q2 取得して得られたことは？

A：男性が育児への参加、ではなく、親として育児を主体的に考えられるようになり、こどもの成長・発達についついての知見を得ることができました。

Q3 パパたちへメッセージはありますか？

A：こどもと過ごすことは、心から楽しいですが、時に不安や苛立ちは必ずでてきます。その時のために、1つだけストレスを発散できる何かを確保していてください。

Tさん（第3子）
期間：7日間



Q1 育児休業中の過ごし方は？

A：3人目の出産。私自身は7日間の休暇を取ることができましたが、赤ちゃんは体重が足りず、妻の退院時に一緒に帰ることができませんでした。妻を支えるため、赤ちゃんが退院する前に休暇をすべて使い切りました。

Q2 パパたちへメッセージはありますか？

A：赤ちゃんを腕に抱けるのも、ミルクをあげるのも、おむつを替えるのも、今だけのかけがえのない時間です。その幸せに気づくと、不思議とストレスもやわらぐ気がします。ぜひ、一緒に楽しみましょう。