

# ◇妊娠・産後・子育て時のお父さんの役割について◇

## 1 妊娠中のお父さんの役割

妊娠中の体はおなかの赤ちゃんの発育に応じていろいろな変化が起こっています。心身の安定には周囲の理解や協力が必要です。パートナーをいたわり、積極的に家事を行いましょう。妊娠期間の10ヶ月は父親になる大切な準備期間です。これから生まれてくる子供のことやお産の時、産後の育児において父親がどのような役割を持つのか、じっくり話し合い、準備しましょう。



### ① おなかの赤ちゃんに関心を持つ

- ・ 健診の結果を気遣ったりエコー写真などをみて一緒におなかの赤ちゃんの成長を共有しましょう。

### ② 情報収集、勉強をする

- ・ 子育ては夫婦二人です。情報収集や勉強して二人で赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

### ③ 体調変化を気遣って家事や身の回りのことなど出来るだけ代わって行う

- ・ できるだけ早く帰り、家事など分担して行いましょう。

### ④ 精神的サポート

- ・ 話をよく聞いてあげましょう。
- ・ 気分転換の時間を作りましょう。



### ⑤ パートナーとおなかの赤ちゃんの健康管理に配慮する

- ・ 生活リズムを整えられるように気遣いましょう。
- ・ 感染症予防など健康管理にも気を付けましょう。

## ⑥ いつでも連絡が取れるようにしましょう。

- ・ 妊娠中は何が起きるかわかりません。

特に正産期に(37週以降)に入ったらお酒は控えましょう。

お産で入院中は面会できませんが、不測の事態に備えいつでも連絡の取れる状態にしておきましょう。

## 2. 入院中、産後のお父さんの役割

現在、新型コロナウイルス感染予防対策のため、出産の立ち合いや面会を制限しています。お母さんは心細く、つらい気持ちになることもあると思います。電話やSNSなどを利用して、ぜひ励みやねぎらいの言葉をかけてください。

産後は精神的にも不安定になりやすく、マタニティーブルー、さらには産後うつに移行してしまうことがあります。

赤ちゃんは24時間お世話が必要です。そのお世話をお母さんが1人で抱え込んでしまわないように、

周りの協力が必要です。育児はお手伝い感覚ではなく、積極的にかかわっていきましょう。



### お父さんにできること

育児では 沐浴、オムツ交換、ミルク授乳、着替え、抱っこ、寝かしつける、など。

その他 話を聞く(聞いて共感することが大事)、外出の付き添い、祖父母との連絡調整  
情報収集、各種手続き、自分の身の回りの事

