



夫の役割 パパのできること



●● 妊娠中の妻に対して夫ができること

妊娠中の母体には、お腹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。妊娠中の妻が楽しい気持ちで毎日を過ごせるようにすると、お腹の赤ちゃんにもよい影響があります。

◎妊娠初期 妊娠15週まで

妻の変化 妊娠初期の妻の体にはいろいろな変化が起きています。つわりの症状や、だるい・眠いなどの変化が現れます。精神的にも涙もろくなる、気分が落ちこんでいる、イライラするなど不安定になることがあります。

夫の役割 妻の心身に変化があることを理解し気遣いをしましょう。流産しやすい時期なので妻が重い物を持ったり、転んだりしないように注意しましょう。どこで出産するか一緒に考えましょう。

◎妊娠中期 妊娠16週～27週まで

妻の変化 個人差はありますがおむねつわりも落ち着き安定期に入ります。胎動も感じるようになります。

夫の役割 両親学級と一緒に参加したり、妻の体調が落ち着いていたら赤ちゃん用品の買い物と一緒に出かけするなど、夫婦の時間を楽しみましょう。お腹を触って胎動を感じてみたり、おなかの赤ちゃんに話しかけましょう。妻の妊娠を職場に報告し、育児休業を取得するために会社へ申し出をしましょう。

◎妊娠後期 妊娠28週～生まれるまで

妻の変化 お腹が大きくなり、足もとが見えにくかったり、日常の動作が困難になります。また、妊娠高血圧症候群、貧血、早産などが起こりやすい時期です。

夫の役割 妻の動作を気遣い、家事、身の回りのことを積極的におこなひましょう。里帰り出産をおこなう場合は帰省のための準備・段取りを妻と確認しましょう。出産予定日を過ぎてても焦らず、妻の不安を少なくする気遣いをしましょう。

●● 出産後の妻・子どもに対してできること

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。子どもの成長・発達は個人差が大きいものです。家族が一緒にいて「楽しい」と思えることが一番です。

妻の変化

産後～8週間は、子宮の回復、母乳の分泌などの母体の変化があります。母体が元の状態に戻るまで、6～8週間くらいかかります。

産後はいわゆる「マタニティブルー」といって、一時的に気持ちが落ち込むことがあります。また、育児疲れや育児不安、「産後うつ」などにも注意が必要になります。

赤ちゃんの変化

赤ちゃんは「お腹がすいた」「うんちが出た」「暑い・寒い」など泣くことで不快を訴える時期です。

夫の役割

妻の心と体の疲労を理解し、できるだけ休養できるような育児や家事を分担しましょう。

妻が気分転換できる時間を作りましょう。

休暇を、取得したりなるべく早く帰るなどできるだけ妻をサポートしましょう。

出産後の手続きや届出を積極的におこなひましょう。

赤ちゃんのそばで喫煙するのはやめましょう。

赤ちゃんをあやしたり、おむつ交換・沐浴などをしましょう。



●● 子育て全般を通じて父親が注意すること

- 子どもの成長・発達について他の子と比較しない。
子どもの成長や発達には、個人差があります。気にしすぎないようにしましょう。
- 乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)に気を付ける
赤ちゃんや小さな子どもは激しく揺さぶられたり、叩かれたりして大きな衝撃を受けると身体(特に脳や視神経)が損傷を受け、重大な障害が残ったり死亡することもあります。絶対にしないでください。
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)に気を付ける
うつぶせ寝があおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果がでています。必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。
- 妻と話し合っ、家事・育児を分担する
- 妻の精神的なサポートをする
子育てについて、日頃から妻と話をしましょう。

◎0歳児の赤ちゃんの変化

時期	赤ちゃんの変化	0歳の子どものために父としてできること
2~3か月	機嫌がよいと「アーウー」と声も出していきます。3か月近くなるとガラガラなどを少しのあいだ握ることもできるようになります。	<ul style="list-style-type: none"> ● 月齢に応じた子育ての知識について勉強する。 ● 赤ちゃんの発達には個人差があることを理解し、過敏にならないようにする。 ● 休暇取得や早めの帰宅で、家事・育児を分担する(育児休業取得も検討する)。 ● 夜中のミルクや夜泣きへの対応など、夫婦で話し合って分担する。 ● 妻が休養できる時間を作る。 ● 赤ちゃんの事故を防止するための対応策をとる(誤飲、転落などの防止)。 ● 月齢に応じた遊びで、赤ちゃんともコミュニケーションをとる。 ● 子どもの健診や予防接種、けがや病気などに、対応する時間を作る。
3~4か月	首のすわりがしっかりしてきます。首がすわれば大人のお風呂に入れやすくなります。声ができる方に顔を向けるようにもなります	
4~5か月	5か月くらいで寝返りをするようになります。人見知りが始まる子もいます。	
5~6か月	前におもちゃがあると手を伸ばして取ります。そして、何でも口に入れます。腹ばいになって動くおもちゃで遊んだりします。子どもの様子を見ながら、離乳食を始めます。	
6~7か月	おすわりも上手になります。声を出すことも増え、「イナイナイバー」や「タカイタカイ」を喜んだりします。	
7~8か月	おすわりで一人遊びをしたり、つかまり立ちもできるようになります。	
8~9か月	ハイハイで前に進もうとします。歯が生え始めます。	
9~10か月	ハイハイやつかまり立ちも上手になって一人で遊べる時間が長くなります。引き出しをあけたり、指で小さなものをつまむこともできるようになります。	
10~11か月	伝い歩きができるようになる子もいます。お腹を床につけずにハイハイもできます。	
11~12か月	理解できる言葉が増え、いたずらもさかんにになります。バイバイのまねをしたりするようになります。	

※発達には個人差があります。上記の表は目安としてご覧ください。

(参考資料)厚生労働省 令和4年2月発行
父親の仕事と育児両立読本 ワーク・ライフ・バランス ガイド

