

健やか親子の 育休 START UP!!

妊娠や出産、育児に向けて家族で
こころと環境の準備をしていきましょう



妊産婦のこころの状態についての 基礎知識



妊娠がわかった時、喜びと同時に、妊娠中や産後の生活への不安を感じた方もいるのではないのでしょうか。漠然とした不安が少しでも減らせるように、赤ちゃんとの生活について自分や家族が行う準備や役割を考えながら、こころと環境の準備をしていきましょう。

産前・産後のこころの状態

産前・産後は妊産婦が感情が不安定になりやすい時期として知られており、妊娠中のうつ病は約10%、産後は約10～15%前後にみられるといわれています。妊娠中や産後のうつ病の発症の背景として、妊娠中の不安やライフイベント（離婚や家族との死別等）、うつ病の既往、産後のサポート不足など環境による影響も大きいとされています。マタニティブルーズ（マタニティブルーともいいます）は出産後の女性の30～50%が経験します。マタニティブルーズの症状は1～2週間で収まりますが、長引く場合、産後うつ病に移行することがあります。産後うつ病が起りやすい時期は産後4週以内といわれており、産後4週間頃までは、母親が安心して身体を回復させながら育児を行うことは、こころの状態においてとても大切です。

母親だけでなく父親も、仕事と育児の両立や自身の役割に対して不安に感じている方も少なくないと思います。産前にうつのリスクがあるとされる父親は約8%、産後1年間では8～13%前後といわれています。母親だけでなく、父親も両親学級などに参加して準備をしていきましょう。そして、産前・産後にうつになることの予防や、もしうつの症状がみられた場合でも早めに対応ができるように準備をしていきましょう。

赤ちゃんとの生活に向けた準備

核家族化や出産の高齢化、介護をする人の増加、新型コロナウイルスの感染予防の観点から実家からのサポートを受けにくい環境になっているかもしれません。具体的にどんな準備をすればよいのか、妊娠中や育児休業前に家族と一緒に考えてみましょう。そして、働く環境をととのえたり、社会的なサポートも受けながら、心のゆとりを少しでも持ちつつ、育児の環境を整えていきましょう。





育児環境について相談しておきましょう

生まれたばかりの赤ちゃんがいる生活は、約3時間ごとに授乳をし、おむつ交換や抱っこなど、1日があっという間の生活になります。お互いの体調や、悩みを抱えていないかなど、コミュニケーションをとって確認するようにしましょう。誰がどのようにサポートできるのか、あらかじめ相談しておくことで、子育て中に起こる様々な出来事に備えることができます。また、準備をしても上手くいかないことがあるかもしれません。家族、子育て経験者、助産師や保健師などの専門職に相談しながら（ストレスとならないように）対応しましょう。

出産・産後に過ごす場所は？

出産後は自宅で過ごす、里帰りをする、産後ケア事業を利用するなど、産後の過ごし方を相談しておきましょう。

赤ちゃんが過ごす場所は？

赤ちゃんが日中や夜間、過ごす場所はどこが最適か（エアコンの風が直接あたらない場所、家族の目に届く場所など）確認しましょう。

出産で入院期間中に上の子の育児は？

保育園の送り迎えをパパがして上の子の育児を行う、実家に協力してもらう、地域の育児支援事業やヘルパー派遣事業等を利用するなど相談しておきましょう。

子どもの予防接種は？

生後2か月からスタートします。どのワクチンをいつ接種するのか母子健康手帳や自治体からの通知などで確認しましょう。

パパママが職場復帰するときは？

職場復帰するタイミングで、育児休暇を取得する、保育園を活用するなど相談しておきましょう。保育園の活用を希望する場合は、申し込み時期や方法などをあらかじめ調べておきましょう。

出産で入院するときの交通手段・連絡は？

送ってくれる人がいない場合にはタクシーを利用するなど、平日・休日・夜間を想定して考えましょう。

育児用品の準備は？

どんなものを購入すればよいかリストアップ。親戚や友人から譲り受けられるものは何か？どこでどんなものが売っているのか？など確認しましょう。

休日の日にできることは？

外出中に赤ちゃんの世話をする、上の子と一緒に外出する、買い物をするなどコミュニケーションをとって協力できることを相談しておきましょう。

保育中に具合が悪くになったら？

保育者の体調が悪いときはどこを受診するのか、赤ちゃんは誰が育児をするのかなど相談しておきましょう。



家事や育児の役割分担

赤ちゃんとの生活をする上で、ママは出産後の体力を回復するために、十分な睡眠と食事、休養が必要となります。そのために家事や育児の役割分担を相談しておきましょう。

買い物



料理

手作りだけでなく、テイクアウトや宅配なども活用しながらバランスのよい食事を心がけましょう。

お風呂

赤ちゃんをいつどこで入れるのか、着替える場所はどうか、お風呂の準備から片付けも含めて確認しましょう。

事務手続き

妊娠中・産後に職場に必要な書類、役所への手続きなど確認しましょう。

洗濯



授乳

授乳の間隔、ミルクのあげ方、哺乳瓶の洗浄や消毒方法など確認しましょう。

寝かしつけ

赤ちゃんがすやすや寝てくれるために穏やかな言葉かけ、抱き方などの対応について確認しましょう。

体調不良のとき

赤ちゃんの具合が悪くなったらどこの病院に行けばよいのか事前に確認しましょう。

掃除



おむつ交換

両親学級などで事前に練習をしておくといでしょう。

保育所の送迎

子どもを送るときはママパパ、帰りは祖父母など確認しましょう。

相談相手は？

助産師、保健センターや子育て世代包括支援センターの保健師、子育て経験者の集まる地域の子育て支援センターや子育てひろばを活用しましょう。

こんな症状があるときは

母子保健に関する窓口にご相談しましょう

母子保健センターや子育て世代包括支援センター、出産した産院など母子保健に関する窓口があります。ひとりで抱え込まない、家族で抱え込まないことが大切です。

食欲がない

気分が重い

なぜだか
涙がでてきて
しまう

赤ちゃんを
かわいいと
思えない

何もする気になれない

身体が
だるい

眠れない



不安が
いっぱい

急に
イライラする

Point 2



産休・育休取得は、職場や家族と相談しながら準備を進めましょう

妊娠の報告と産休・育休に向けた準備

妊娠した本人・パートナーともに職場への妊娠の報告をし、産前・産後休業、育児休業に向けて準備をすることが大切です。あらかじめ周囲の協力と理解が得られるようにしていきましょう。

- 妊娠を報告して会社等の制度や利用方法を確認しましょう。会社等に制度がなくても法律に基づき産休・育休は取得できます(Point3参照)。
- 業務内容を引き継ぐ準備を相談しましょう。
- 復帰後はどのように働きたいか、短時間勤務の有無の希望等を会社に伝えておきましょう。

Point 3



出産育児に関する制度や情報について確認しておきましょう

産前・産後休業や育児休業について



働きながらお母さんになるあなたへ



育児・介護休業法について

男性の仕事と育児の両立について



父親の仕事と育児両立読本
ーワーク・ライフ・バランス・ガイドー
(令和2年度厚生労働省委託事業)



イクメンプロジェクト事務局

その他の制度や一時金などについては、母子健康手帳にも説明がありますので、ご参照ください。

【参考文献】

- 日本産婦人科医会「妊産婦メンタルヘルスマニュアル」(平成28年度子ども子育て支援推進調査研究事業)
- 日本産婦人科医会HP 女性の健康Q&A 妊娠・出産に関するQ&A
- 小児保健研究 第71巻 第3号, 2012(343~349) 総説「父親の産後うつ」 竹原健二, 須藤茉衣子
- 医学書院 2021.1.25 週刊医学会新聞(看護号):第3405号 寄稿 竹原健二 「父親の産前・産後のうつの実態とその支援」



健やか親子21(第2次)

「健やか親子21(第2次)」は、「すべての子どもが健やかに育つ社会」の実現を目指し、関係するすべての人々、関連機関・団体が一体となって取り組む国民運動です。

<https://sukoyaka21.mhlw.go.jp>

本リーフレットはこちらよりダウンロードできます。▶



健やか親子21 検索

