

## 第3回 <父親(パートナー)の育児vol. 3>シリーズ「父としてできること」①

第3回の配信は、令和3年度厚生労働省委託事業「イクメンプロジェクト」で作成された『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～(令和3年度版)』より、妻(パートナー)の「妊娠中」にフォーカスした内容を前編・後編に分けてご紹介いたします。これから父親になる方だけでなく、女性の皆さんも、お互いにどんなことを任せられそうかを考えたり話し合うきっかけにしていただければ幸いです！

今回は前編として”父としてできること-妻(パートナー)の妊娠初期～中期-”を配信します。

### <<健やか親子21事務局 父親(パートナー)の育児メルマガ Vol.3>> ～シリーズ父(パートナー)としてできること①～～

#### ◆～妊娠中(前編)～

#### 【父の心得その一:妊娠中の妻をサポートしよう!】 (読本50p～)

妊娠中の妻の心身は、おなかの赤ちゃんの発育に応じていろいろな変化がおこります。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良い影響があります。

#### ○妊娠初期(妊娠15週まで)

- ・流産をしやすい時期! 重いものを持つたり、少しでも高さのある場所での作業はすすんで引き受けよう。
- ・妻の心の心身の変化を理解し、思いやろう。

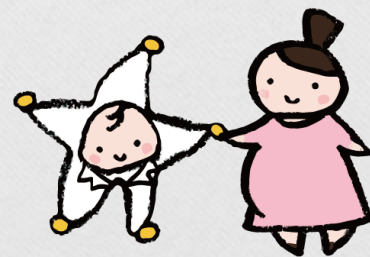
#### ★妻の心身は・・・

つわりがはじまり、**だるさ・眠さ**を感じやすい。

また、イライラする等**精神的に不安定**にもなりやすく、**症状はひとそれぞれ**。

#### ◎妻の気持ちや体調をこまめに聞きいてみよう

- ・どこで出産するか**一緒に**考えよう。分娩施設には「病院」「診療所」「助産所」などがあります。



## ○妊娠中期(妊娠16～27週まで)

- ・妻の妊娠を職場へ報告しておこう。  
→**育児休業を取得するために会社へ申し出をしよう。**(読本30p、31pで確認できます！)
- ・両親学級を受講して、育児の知識を身につけよう。(読本32p、33pに詳細があります！)
- ・安定期の間は、赤ちゃん用品の買い物や外出に出かけるなど、**夫婦の時間を楽しもう。**
- ・お腹をさわって胎動を感じたり、**赤ちゃんに話しかけよう。**

### ★妻の心身は・・・

つわりが落ち着き、安定期に。お腹が目立ち、胎動を感じるようになってくる。

### ◆今回の情報元について

『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～(令和3年度版)』は下記よりご確認いただけます。

<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/library/download/wlb/>

メルマガではお伝えしきれない有益な情報がたくさん掲載されています！  
ぜひこの機会に読本をダウンロードしてくださいね。

(監修:健やか親子21推進本部幹事会委員 足立 ソノコ)

---

第3回は、『父親の仕事と育児両立読本』より、妻(パートナー)の「妊娠中」前編として  
”妊娠初期～中期”に父(パートナー)としてできることについて、情報配信させていただきました。  
配信内容は、当時の最新情報に基づき推進本部幹事会委員の監修を受け、事務局にて作成したものです。