

第4回 <父親(パートナー)の育児vol. 4>シリーズ「父としてできること」②

第4回の配信は前回に引き続き、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いただければ幸いです！

今回は後編の”父としてできること-妻(パートナー)の妊娠後期～生まれるまで-”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.4>> ～シリーズ父(パートナー)としてできること②～

◆～妊娠中(後編)～

【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。

○妊娠後期(妊娠28週～生まれるまで) (読本51p～)

・お腹が大きくなった妻の動作を気遣い、身の回りの事や家事を積極的に行おう。

★妻の心身は・・・

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。<靴下をはくのも一苦勞! by先輩ママ>
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あるため、定期健診を受け、健康管理が大切なとき。

- ・陣痛が始まって慌てないように、**入院・出産の準備・段取りを妻と確認し合い、整えておこう。**
- ・里帰り出産を行う場合は、帰省の準備を手伝おう。
- ・出産予定日を過ぎても焦らず、妻の不安をやわらげよう。
- ・産後の生活をイメージし、家事などの段取りを考えよう。

★妊娠中の全期間を通じて父親(パートナー)が注意すること(7つのポイント)★

- ・妊娠を喜び、赤ちゃんに関心をもつ
- ・妊娠・出産について情報収集し学ぶ
- ・妻の体調を気遣い、家事などを行う
- ・妻を精神的にサポートする
- ・妻とお腹の赤ちゃんの健康管理に配慮
- ・上の子がいる場合は、フォローを
- ・いつでも妻と連絡がとれるようにしておく

↑どれもとても大切です！それぞれの詳細は、[読本の51ページをご確認ください!!!](#)

◆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みてくださいね。先輩パパの声も載ってます！

(監修:健やか親子21推進本部幹事会委員 足立 ソノコ)

第4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」後編として
”妊娠後期～生まれるまで”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。