



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！  
今回のテーマは「父親の役割」です。

—— 知って得するまめ知識！ ——

「父親の役割 妊娠初期編」



ママは妊娠することで、体調や心に様々な変化が起こり、新しい命を宿した喜びとママになる不安・戸惑いが出てきます。

もちろんパパも同じことです。ママとパパの赤ちゃんですから、二人で支え合って出産を迎えたいですね！

ママが楽しく落ち着いた気持ちで毎日を通すことが、お腹の赤ちゃんにも良い環境になります。

そんな時パパの存在がとても大切になります。

「イクメン」って言葉がありますよね。この言葉は、単に育児をするパパという意味ではなく、大切な妻をいたわることのできるパパということだと思います。

それではパパの役割についてお話ししたいと思います。

### ★ママの身体の変化（妊娠初期）

妊娠すると女性ホルモンのバランスが変化するため、身体的・精神的に変化が生じます。吐き気、気分が悪いなどのつわり症状や、身体がだるい、眠気がする、精神的にイライラしたりと不安定な時期があります。

（症状は人それぞれで、妊娠前と変わらない方もいます。）

### ☆パパができること

妊娠初期では、まだ外見からは妊娠が分かりにくいですが、身体的・精神的变化が生じてくることを理解して、優しい言葉をかけてあげてください。妊婦健診の結果や母子健康手帳、エコー写真などをみてママと一緒にお腹の赤ちゃんの変化や成長を共有しましょう。



印南町では母子健康手帳交付時に、「父子健康手帳」もお渡ししています。

この手帳にはパパに向けた妊娠・出産に関する情報が載っていますので、是非読んでみてください。また、赤ちゃんの成長と妻の身体の変化が分かりやすくまとめられていますので今後のサポートに役立ててください！

そして、この時期は流産を起こしやすい時期なので重いものを持ちたり、転ばないように気をつけてあげてください。

その他、サポートのポイントとして次のことも挙げられます。参考してみてください。

- 今後のことを夫婦でよく話し合いをする
- 妻が気分転換できる機会を作る
- 妻の話を聴いてあげる
- 喧嘩は避ける
- 妻の負担を減らす援助をする



また、ママはパパがしてくれることを当たり前とは思わず、「ありがとう」のひとことを忘れないでください。夫婦がうまくいく秘密の言葉ですよ！

### ちょこっとコラム

—— ママとお腹の赤ちゃんの健康管理 ——

健康管理といえば、今の状況なのでインフルエンザや新型コロナウイルスの感染症予防といったことが一番に思い浮かぶかもしれませんが、

もちろんこれらのことは重要です。しかしこれ以外にも、ママ自身が十分に栄養や睡眠をとれているか、お酒やたばこの摂取を控えているか、といったことに気を配ることも必要です。

みなさんは「乳幼児突然死症候群」をご存じですか？  
明らか原因は分かっていますが、危険因子のひとつに「母体の妊娠中の喫煙」があります。



ママ自身がたばこを吸っていなくても、ママの近くでの喫煙は乳幼児突然死症候群と関係することが知られています。

パパがたばこを吸っている場合はもちろんですが、周りの方の喫煙は控えてもらうようにしましょう。



みなさんひとりひとりの気配りが、ママとお腹の赤ちゃんの健康管理につながっています。

～ みなさんへ ～

今回お伝えした妊娠期の父親の役割についてですが、厚生労働省のHPにも「妊娠・出産・子育て期の父親の役割」という資料が掲載されています。

「もう少し詳しく知りたい」、「他にどんなことができるかな？」という方は是非HPを覗いてみてください。

▼下のQRコードから  
アクセスできます

