



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回も前回に引き続いて「父親の役割」というテーマです。

—— 知って得するまめ知識！ ——

「父親の役割 ～妊娠中期編～」

★ママの身体の変化（妊娠中期）

この時期はほとんどつわりも落ち着いてきて安定期に入ります。

胎動を感じるのもこの時期です。

パパは「赤ちゃんが動いた」ことを知り、お腹に触れることでうれしい気持ちが生まれ、父親としての意識が芽生えてきます。

胎動時にはパパにお腹に触ってもらい夫婦のコミュニケーションをはかりながら、生まれてくる赤ちゃんの話をしましょう。

また、今の季節は非常に体が冷えやすくなっています。

妊娠中期の身体の冷えはお腹の張りにもつながります。安心して出産を迎えるためにも、気温や体調の変化にあわせて身体を冷やさないように心がけましょう。

☆パパができること

- 父親と一緒に両親学級に参加する
- 赤ちゃん用品の買い出しと一緒に出掛ける
- ママが胎動を感じるようになったら、お腹を触って一緒に胎動を感じる
- 生活リズムを整えられるようにする



「父親の役割 ～妊娠後期編～」

★ママの身体の変化（妊娠後期）

お腹の中で赤ちゃんがどんどん大きくなり、足元が見えにくくなってきます。

そのために日常動作もゆっくりになってきます。

またこの時期は、妊娠高血圧症候群、貧血、早産などの異常が起こりやすくなります。

妊婦健診は異常の早期発見のためにも、きちんと受診をして健康管理に気を付けることが重要です。

出産まではお互いにゆったりとした気分でも過ごし、赤ちゃんが生まれた後の生活についても家族でじっくり話し合いをしておきましょう。

妊娠後期のママも、身体を冷やしすぎることはよくありません。身体の冷えは筋肉、そして子宮の収縮力の低下につながります。陣痛は子宮収縮によるものです。陣痛が弱いと、出産時に赤ちゃんはうまくお腹の外に出てくる事ができません。

安心してお産を迎えるためにも身体をしっかり温めましょうね♪

☆パパができること

- お腹が大きくなったママの動作を気遣い身の回りのことを手伝う
- 里帰り出産する場合は帰省の準備を行う
- 入院準備もしておく
- ママへの優しい声掛けを忘れない



ちょいつとコラム⑦

—— ママとお腹の赤ちゃんの健康管理 ——

妊婦さん、特に臨月が近くなってお腹の大きなママに冬の冷えは大敵です。寒い時期は出来るだけ身体を暖かくして、体温を下げないようにしましょう。

ママの体温が低くなるということは、お腹の中にいる赤ちゃんの体まで冷えてしまいます。また、妊娠期からの身体の冷えは、出産時にママや赤ちゃんへのリスクが心配されます。

慢性的な身体の冷えは血の巡りを悪くして赤ちゃんに十分な酸素や栄養が届きにくくなります。そのため、発育不全が起こったり低体重になったりしてしまいます。

そして、母体の冷えは子宮機能の低下を招き、胎盤が上手く形成されなくなるので、流産や早産の原因になることもあります。

ですから身体の冷えを防ぐためにも、防寒具をしっかり活用して、なるべく冷やさないように年末年始を過ごしてくださいね♪



～みなさんへ～

10月から始まっているインフルエンザ予防接種費の助成申請はお済みでしょうか？
申請は住民福祉課にて受け付けていますので印鑑を持ってください。
（※ただし、職場等で助成のある場合を除きます。）



費用助成の対象期間は令和3年1月31日までとなっております。まだの方はお早めにお越しください。

また、助成券を使用せずに既に接種済みの場合は払い戻しができますので、領収書と印鑑、振込先のわかるものを持って住民福祉課までお越しください。

