



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「父親の役割」というテーマです。

— 知つて得するおめ知識！ —

「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の胎動が落ち着いてきて

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」とことを知り、お腹
に触れるごとに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。

妊娠時にはパパにお腹に触つてもらい夫婦の
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よう。

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に一緒に出掛ける
- ママが胎動を感じるようになつたら、
お腹を触つ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います。
そのために日常動作もゆっくりになってしまいま
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。
妊娠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、身体を冷やしきること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ことができません。安心したお産を迎えるためにも身体をしっかり温めましょう♪

☆パパができること



- お腹が大きくなつ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

— ママとお腹の赤ちゃんの健康管理 —



費用助成の対象期間は令和3年1月31日までとなっています。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も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♪

※ただし、職場等で助成のある場合があります。

