



こんなちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！  
今回も「父親の役割」というテーマで出産・産後について考えて行きましょう♪

父親の役割  
△出産・産後編△

お産は人によつて異なり、十人十色です。陣痛の始まりや経過も違つて当たり前です。出産予定日が近づいてくるといつ陣痛が来るのか、どのような症状でお産が始まるか不安に思つていることでしょう。ゆっくりとその時を待ちましょ。



# —知つて得するまめ知識！—

☆パパがでせぬこと

- なるべくママに付き添えるようにスケジュールなどの調整をしておく
- 上の子がいる場合、面倒を見てくれる方がいれば話をしておく
- ママに寄り添い陣痛時には腰をさすり精神的・身体的なサポートをする
- あご元気の言葉をかた夫婦で乗つ越える



パパの言葉がママの力になりますし、  
がそばにいるだけでママは安心します。

分娩時に立ち会えない状況の中、いろんな心配があると思います。その中で頑張って我が子を産んでくれたママに分娩後面会する時に「頑張ったね、わが子を産んでくれてありがとう。お疲れ様。」と言葉を込めてママに声をかけ、労をねぎらってあげてください



「水分も野菜もしつかり摂れてヘルシー♪」  
と思いつかですが、鍋には意外と塩分が沢山  
入つており注意が必要です！  
ママサボ通信③でもお伝えしている通り、  
妊娠さんが塩分を摂りすぎると身体がむくん  
だり、高血圧になってしまいます。  
特にもともと味付けが濃いめの人は、今後  
の食生活のためにも味付けを変えてみません  
か？

新年あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルス感染症が流行はじめ、いろんな生活上の変化があり、とても大変な年だったかと思います。今後もマスク着用といった感染症対策を行い、健康管理に気をつけて過ごしましょう。



▼下のQRコードから  
アクセスできます



これからもみなさんに寄り添ったお知らせや情報を届けしてきます。  
令和3（2021）年もよろしくお願い致します。