



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「父親の役割」というテーマで出産・産後について考えていきましょう♪

—— 知って得するまめ知識！ ——

「父親の役割 ～出産・産後編～」



お産は人によって異なり、十人十色です。陣痛の始まりや経過も違って当たり前です。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っていることでしょう。ゆっくりとその時を待ちましょう。

現在は、新型コロナウイルス感染症対策の観点から分娩室での付き添いができない病院が多いと思います。

付き添いなしでお産に臨むママは不安でいっぱいですが、普段は夫婦そろって新しい命、新しい家族を迎えるのですが、その瞬間をママはその場においてくれる医療従事者の方と共に喜びを分かち合うこととなります。

「お産の始まり」

- 陣痛が10分間隔に規則的になってきたとき
- 破水したとき
- 月経より多い出血があったとき
- 下腹部に痛みがあるとき

—— 病院に連絡をいれて準備をする

☆パパができること

- 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
- あたたかい言葉をかけ夫婦で乗り越える
- リラックスできるように環境を整える



パパの言葉がママの力になりますし、パパがそばにただ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。その中で頑張っているママ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。」と一言心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。



ママも産まれた瞬間に我が子を胸に抱き、新しい命の誕生をかみしめていることでしょう。

子育ては夫婦協力して子どもの成長を楽しみながら日々を過ごしてください。



育児で困ったことがあれば、いつでも助産師や保健師に相談してくださいね♪

ちょいっとコラム⑥

—— 冬場の料理と塩分について ——
寒い時期になるとのご家庭でも鍋料理がよく見られるかと思いますが。



「水分も野菜もしっかり摂れてヘルシー」と思いがちですが、鍋には意外と塩分が沢山入っており注意が必要です！
ママサポ通信③でもお伝えしている通り、妊婦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？

また、冬場は水分摂取量が減りがちなのでしっかりと意識して摂ってくださいね！

くみなさんへ



新年あけましておめでとございます。
昨年は新型コロナウイルス感染症が流行しはじめて、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えます。
今後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。

ママサポ通信も早いもので次回で10回目を迎えます。これまでのバックナンバーは印南町のホームページ内で見ていただけますのでよかったら覗いてみてくださいね♪

▼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お届けしていきます。
令和3（2021）年もよろしくお願致します。