

妊娠初期

妊娠中期

妊娠中は、ママの心身に様々な変化が起こります。特に妊娠初期はつわりによる体調不良や流産に注意が必要な時期です。

胎盤が完成し、比較

2か月

3か月

4か月

5か月

赤ちゃんの様子

◆脳、心臓、肝臓などからだの各臓器が
でき始める



◆性別がわかる
ようになる



◆胎盤が完成し、
骨格がしっかり
する。

ママの様子

◆月経が止まる



◆つわりが続く
◆感情が不安定
になる



◆つわりが少しず
つ楽になる



◆かすかに胎動
を感じる
◆乳房が大きくなり、
母乳を作り出す準備が
進む

パパの心得

♥ママの体調の変化や気持ちの変化に気づいて、どうすれば
楽になるか、話し合ってみましょう。

♥妊婦健診や両親学級と一緒に付き添う時間を作りましょ
う。

♥ママの体調が落
赤ちゃん用品の
♥ママの腰や背中
げましょう。



つわりの時は・・・

- ★気持ちが悪い、食欲がない、吐き気がする、腰痛、眠気、倦怠感、悪寒など、様々な症状が現れます。ママには、「無理をさせない」「睡眠を十分に取らせる」ことが基本です。
- ★間食はつわりを軽くすることにもなるので、好きなものを食べさせてあげてください。

講座などに参加しましょう



- ★パパが妊娠や出産についての情報収集をすると、ママもとても安心し、夫婦で出産や育児について学ぶことができるうえに、不安なことを相談したり、経験談やアドバイスを聞いたりすることができます。また、地域の育児仲間づくりのきっかけにもなります。
- ★ウェルカムベビー学級
※詳しくはP20をご覧ください。

家族みんなで、子育ての楽しさと喜びを再認識して、家族が笑顔でいっぱいになるためのお手伝いと、育児を楽しみながら、ご自身も輝くカッコいいお父さんを応援しています。

妊娠後期

的母体が安定します。

ママのおなかはますます大きくなって、体のバランスが悪くなり、日常の動作もしにくくなります。

6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 指先に爪が生え、眉毛、まつ毛が生える 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 皮下脂肪が少なく、皮膚はしわしわ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 皮下脂肪がつき、体が丸みを帯びる。 ◆ 聴覚が完成する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 赤ちゃんらしい顔つきになる。 ◆ 肝機能が充実する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 皮下脂肪が完全について、胎外生活の準備が完了する。
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 胎動をはっきりと感じる ◆ 下腹部が膨らみ目立ってくる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 下腹部までおなかがかぶくらむ ◆ 貧血・腰痛になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 大きくなった子宮が胃を圧迫し、一度に食べられる量が減る 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 頻尿になる ◆ 時々おなかがはる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 胃の圧迫感が減る ◆ 腰や足の付け根が痛くなる ◆ おなかのひりを頻繁に感じる
<p>ち着いてきたら、二人で散歩をしたり、買い物に出掛けてみましょう。 をマッサージしてリラックスさせてあげましょう。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ♥ 重いものを持つなど、ママが大変な動作はパパが手伝ってあげましょう。 ♥ 精神的に不安定になっている、ママのイライラをを許してあげましょう。 		



出産に立ち会う？立ち会わない？

- ★ 立ち会う場合は、出産時にパニックにならないように、出産についての知識を身につけておきましょう。
- ★ 病院によっては事前に出産にあたっての心構えや呼吸法について、勉強する講座を受講しないと立ち会えないこともあります。

もうすぐ生まれるサインはこれ！

- ★ おしるし…血性のおりものが少量見られます。ふつう、このあと1～2日のうちに陣痛が始まります。
- ★ 陣痛…おなか張って腰にも響く状態が、一定の間隔で規則的に起こります。陣痛が10分おきの間隔でおこるようになったら、いよいよ出産間近です。
- ★ 破水…ふつうは子宮口が胎児の頭が通れるくらいに十分に開いたときに破水が起こりますが、その前に破水してしまうことがあります。その他、出血やおなかの痛みが休みなく続くときなど、異常を感じたときはすぐに病院に連絡しましょう。

パパを楽しもう！



夫婦で子育てを楽しもう！



～パパの育児休業取得のすすめ～

仕事も子育ても、どちらも充実させたい！どちらも楽しみたい！どちらも今しかできないことを大切にしたいですね。育児休業や短時間勤務などを上手に活用して、仕事と子育てを両立するために、自分らしい子育て期のワーク・ライフ・バランスを考えてみましょう。

★育児・介護休業法 ポイント

★産後パパ育児休業(出生時育児休業)

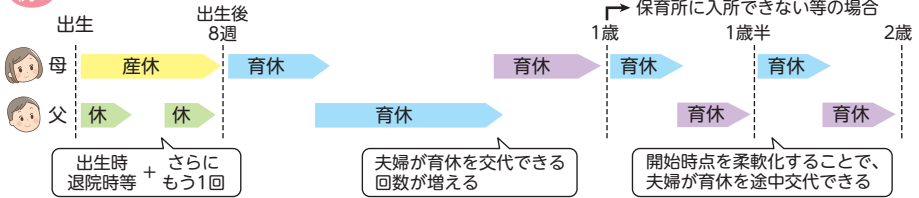
子の出生後8週間以内に4週間まで取得できて、分割して2回取得可能。

★育児休業制度 原則子が1歳(最長2歳)まで取得できて、夫婦とも分割して2回取得可能。

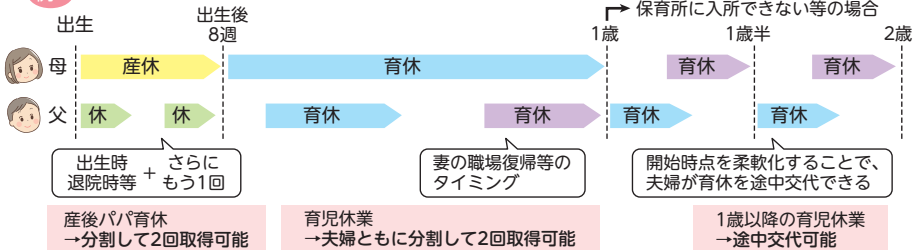
※産後パパ育児休業も育児休業給付(出生時育児休業給付金)の対象です。育児休業給付については、ハローワークへお問い合わせください。

育児休業取得の例

例1



例2



※1歳以降の育児休業が、他の子についての産前・産後休業、産後パパ育児休業、介護休業または新たな育児休業の開始により育児休業が終了した場合で、産休等の対象だった子等が死亡等したときは、再度育児休業を取得できます。

パパのタネ ～そしてパパになる～

最初からパパであるパパはいません。

パパ(お父さん)という呼び名は、子どもがくれたあなたへの最初のプレゼント。

子どもが生まれ、パパと呼ばれながら子どもと共にパパへと育っていくのです。子育ては楽しいことがいっぱい。でも我慢もいっぱい。子どものために…いいえそれは自分のためなのかもしれません。

初めはみんな“パパのタネ”ゆっくりでいい。今しかなくわいとお子さんの姿に触れながら、ひとりひとりの素敵な“パパの花”を咲かせてください。家族の笑顔のために。



パパを楽しもう!

すくすく 子育てイベント!



子育て支援センター、市内公共施設などで、パパとお子さんや、家族みんなで楽しめる親子イベントを行っています。

※詳細は市のホームページ等でご確認ください。



フットサル教室



ファミリー
コンサート



親子ヨガ



家族であそぼう
(子育て支援センター広場)



パパを楽しもう!

親子でふれあい遊び

★ひざ上飛行機(8か月頃～)

あおむけに寝た親の両すねに子どもを乗せ、子どもを持ち上げます。慣れてきたら、手を離し、子どもの両手を広げさせ、飛行機の翼のようにし、バランスを取らせましょう。



★ロボット歩き(12か月頃～)

子どもと向かい合って立ち、親の両手親指を握らせませす。親の両足の上に子どもの足を乗せ、息を合わせながら歩く遊びです。慣れてきたら反対向きになって行ってみましょう。

