

# パパの役割

総合周産期母子医療センター 産科病棟



# お腹のなかに赤ちゃんがいるママの毎日の生活をイメージしてみたことはありますか??

時期に応じてパパができることを一緒に考えてみましょう。



少しずつママのお腹が大きくなってくると、歩いたり、動いたりするときだけでなく横になっていても腰が痛かったり、起き上がるのも一苦労です。



妊婦体験ジャケットの重さは10Kgです。

出産前になると妊娠前から10kgほど体重が増加するためです。

# 妊娠初期 (妊娠4か月ごろまで)

まだママの見た目は変わりませんが、体の中では様々な変化が起きています。ホルモンの変化やつわりなどでママの思い通りにならなくなった身体にママも戸惑いや不安を感じているかもしれません。

**「大丈夫?」「できることはある?」と  
いつも以上にやさしい声掛けをしてあげてください。  
その気遣いでママの気持ちも少し楽になるでしょう。**

また、妊娠初期は流産にも注意するときです。つわり中のママは料理中もその「におい」で気持ちが悪くなったりすることもあります。ママの無理をさせないよう、家事を手伝ったり重いものを持ってあげたりしましょう。



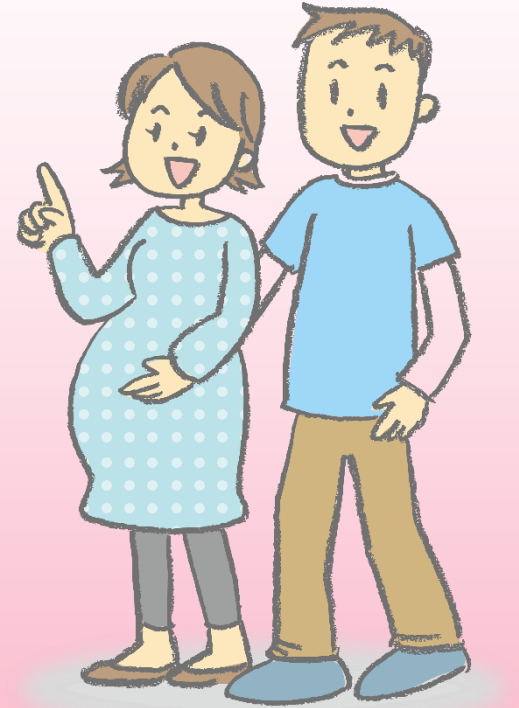
# 妊娠中期 (妊娠5か月から7か月まで)

ママも少しつわりがおさまってきた時期かもしれません。  
妊娠経過に問題がなければ、医師と相談して軽い運動などができます。  
出産や育児の物品を一緒に準備しに行きましょう。

少しずつお腹も大きくなってくるので  
時間に余裕をもって、ママが疲れたらすぐに休憩できるようにしましょう。

また大きくなったお腹で足もとも見えにくくなるので  
パパが気をつけてあげてください。

胎動もわかるようになる時期。  
ママと一緒にお腹をさすって、赤ちゃんに話しかけてみましょう。



# 妊娠後期 (妊娠8か月から出産まで)

ママのお腹はますます大きくなってきます。  
洗濯物や掃除などとても大変です。

身体の負担だけでなく、出産への不安を感じるママも多いです。

家事を手伝うのはもちろんママの不安な気持ちを受け止めてあげましょう。

出産を控えたママ。  
産後に、しっかりサポートできるように家事の練習をしましょう。



いよいよ出産！

## \* 分娩中 \*

陣痛が始まってから赤ちゃんが生まれるまでは時間がかかります。  
初めてお産の方は10時間以上かかることも自然です。  
この間、痛みと必死で向き合うママに対してできることはたくさんあります！

- ・一緒に呼吸法をする  
(てっくてくの35ページにあります)
- ・ママが気持ちいいという部分をマッサージする  
(てっくてく37ページにあります)
- ・ママが楽な姿勢をサポートする  
(てっくてく34ページにあります)
- ・お尻をテニスボールや拳で押してあげる
- ・食べ物や飲み物を準備して食べさせる
- ・汗をふく
- ・手をにぎる
- ・ねぎらいの言葉をかける

などなど

陣痛が来てから慌てないようにママと一緒に準備をしましょう。



お産後に

「そばにいただけでなにもできなかった」というパパもいますが、

**そんなことはありません！**

信頼できる人がそばにいることは  
ママにとって大きな支えになります。

お産までの長い道のりを  
ママとパパと赤ちゃんとみんなと一緒に乗り越えましょう。



# \* 産後 \*

いよいよ赤ちゃんが生まれてからは、  
さらにパパの活躍の場面がたくさんあります！！

母乳をあげることはママの特権ですが、  
それ以外のお世話でもたくさんできることがあります！  
抱っこ、おむつ替え、お風呂、着替えなど

分娩後のママの体が回復するには1か月かかります。  
家事や買い物など家族で分担し、協力して行いましょう。

食器洗い、洗濯、掃除、片付け、買い物etc  
パパが家事をしてくれる間に、ママは少し休むことができます。  
夜中も授乳しているママにとって、この少しの休憩があるだけで、  
心も体も休めることができるようになるのです。





赤ちゃんの抱っこやおむつ替えなど  
初めてのことで、  
うまくできなくて当然です。

病院でたくさん練習をしたママのほうが  
上手なのも当然です。  
ママも頑張ったのです。

できないとあきらめてしまわずに、  
ママと一緒に赤ちゃんのお世話をしましょう！  
慣れると、とても上手にできるようになります。

赤ちゃんが泣いているときにたくさん抱っこしたり、  
優しく話しかけてあげることで、赤ちゃんにとっても  
パパは安心できる存在になります。  
たくさんコミュニケーションをとりましょう。



# マタニティブルー

**ママは慣れない育児と家事の両立を頑張っています。  
でも・・・**

- 心も体も疲れすぎてしまうことがあるかもしれません。
- マタニティブルーの症状があっても、育児疲れとかわられて 見逃してしまい、  
本人も家族にも分かりにくいこともあります。



# 赤ちゃんやママの体を気遣いながら 一緒にいて、さりげなくサポートしましょう。

家事をたくさん手伝ってくれるけど、ママの話は聞いてくれないパパ。

忙しくて家事はあまり手伝えないけど、ママのことを一生懸命考えて話してくれたり、精神的にサポートしてくれるパパ。どちらがママにとって心が休まるのでしょうか？

- ママの話は**最後まで**聴きましょう

ママは日中、誰とも話すことなく過ごす日も多くなります。

「今日、こんなことがあってね・・・」「赤ちゃんがこんなだったよ」

「なかなか寝てくれなくて」パパに聞いてほしいと思うことがたくさん！

その時、「でも」「だけど」「ママなんだから」のような返事をしてしまうと、一生懸命頑張っているママはつらい気持ちになることもありますね。

「頑張ってるね。体は大丈夫？」  
「さすがママだね」  
「何を手伝ったらいい？」



# ママの「助けて！」のサイン

☆なんとなくいつもと様子が違う☆

- ・上の空でぼんやりしている
- ・なんでもないことで涙ぐむ
- ・目を合わせない
- ・おざなりな答えをする

「誰にもわかってもらえない」  
「自分は頑張っているのに」

パパは、ママの気持ちを共感しながら聞いてあげましょう。

ママは、「自分のことを分かってくれる人がいる」という気持ちになれることで心が軽くなったり、落ち着くことも多いのです。



子育てはパパとママふたりの仕事です。

仕事が忙しくて、パパも疲れているかもしれませんが  
ママも家事と育児でつかれていることを忘れずにいてください。

家事だけでなく、ママは不安や愚痴をゆっくり聞いてもらうだけでも  
気持ちが楽になるでしょう。

また、しんどい時は、ふたりだけでどうにかしようとせず  
おじいちゃん、あばあちゃんや親戚の方など、ママがサポート  
してもらいたいと思う人に協力してもらいながら  
パパとママらしい育児をしてください。

