

妊娠初期 ～中期

妊娠

初期

中期

後期

出産

1か月

2～3か月

4～6か月

7～9か月

10～11か月

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

パパの**まずは**やってみよう!



Step1 職場の人に 知らせておこう!

出産前後に休む場合などには上司や周囲の理解と協力が必要になります。

安定期に入ったら、赤ちゃんが産まれることを職場に報告しましょう。

Step3 ママの側でタバコを 吸わないようにしましょう!

ママのためにも赤ちゃんのためにもタバコは良くありません。

タバコの煙に含まれるニコチンには血管を収縮させる作用があり、胎盤に流れる血液の量が減ってしまいますし、一酸化炭素は血液中の酸素や栄養を不足させることもあります。

流産や早産にもつながりかねないので、できるならこの機会に禁煙にチャレンジしてみてくださいましょう。

※赤ちゃんは、ママの胎盤を通して栄養をもらっています。



Step2 ママの身体を いたわろう

つわりで辛い時期です。なるべく早く帰宅してママの側にいてあげましょう。

横になっていても、なまけているなどとは言ってはいけません。料理のにおいだけで気分がわるくなることもあるので、そんな時は外食したり、食事を買ってきたり、自分で準備しましょう。

また、妊娠初期は流産しやすい時期です。この時期だけはママが家事を今まで通りに頑張ろうとしても無理させないようパパが率先して行いましょう。



赤ちゃんの様子

妊娠3か月(8～11週)の目安

身長:約6cm/体重:約20g

- 体は3頭身で赤ちゃんらしい姿へ成長しています。
- 心臓が動き出します。超音波でちょっと動くのがわかります。

妊娠5か月(16～19週)の目安

身長:約25cm/体重:約250g

- 聴診器でも心音が聴こえるようになります。
- 髪や眉毛、産毛も生えてきて、手足の指には爪も生えます。
- 自由に動き回り、ママは胎動を感じるようになります。
- 神経が発達し視覚、聴覚、味覚など五感が発達してきます。

ママの様子

妊娠3か月頃

- 体内のホルモンバランス変化によってつわりなどが始まり、生活環境や精神的な影響を受けやすく、心も体も不安定になります。
- 5～6か月頃になると胎動を感じ始めます。動いているときは、パパがおなかに手を当ててもわかるようになります。もう耳も聞こえるので、パパも話しかけて声を聞かせてあげましょう。
- 妊娠中のsexは、怖がってむやみに避けることはありませんが、妊娠初期や妊娠末期は控えめにしましょう。

パパにできること

今までとは違うんだと理解しましょう。体調の変化やしてほしいことなど話をしっかり聞いてサポートしましょう。

つわりって…?



妊娠によるホルモン分泌の変化や体質、妊娠に対する不安感などで起こるもので、妊娠5週ごろから始まり、だいたい12～13週(4か月)ごろには楽になっていくようです。症状は、胸のムカつき、吐き気、食欲不振、においに敏感になるなど様々です。嘔吐が続いて脱水が心配なときは、早めに主治医に相談しましょう。

妊娠の喜びと不安の間で心が揺れて、気持ちが不安定になりやすい時期です。「つわりなんて病気じゃないのに」という、家族の無理解な態度はママのストレスになります!

パパが
残す
お腹の
赤ちゃんにひと言!

妊娠後期 ～出産

妊娠

初期

中期

後期

出産

1か月

2～3か月

4～6か月

7～9か月

10～11か月

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

パパの**まずは**やってみよう!



Step1 ベビー用品を準備しよう!

ベビーカーやベビーベッド、チャイルドシートなど大きい物を用意する時期です。

重い荷物を持たせないようにママと一緒に買い物に行きましょう。

チャイルドシートはママと赤ちゃんの退院までに車に付けておきましょう。

絶対に必要 チャイルドシートの準備も忘れずに!

道路交通法では6歳未満の子どもはチャイルドシートに乗せることが義務付けられています!いつ起こるかわからない事故、普通のシートベルトでは首にかかったり体が抜けてしまいます。泣くからといって抱っこなどもつてのほかです。赤ちゃんが叩きつけられてしまいます。キチンと取り付けられていない場合も同じです。説明書をしっかり読んで確実に取付けましょう。パパの腕の見せ所です。

鳥取県交通安全協会各地区協会
無料貸出しています。(会員に限ります)
<http://tottori-ankyo.jp/activity>

Step2 赤ちゃんの誕生を楽しみにしている事をママに伝えよう!

初めての出産でママも不安がいっぱいです。パパの気持ちを伝えてママを安心させてあげましょう。

おなかの赤ちゃんにもたくさん話しかけましょう。

6か月頃からはママのおなかの中でパパの声もちゃんと聞こえていますよ!

Step3 ひととおりの家事ができるようにしておこう!

ママが安心して出産に望めるように、ひと通りの家事を教わっておきましょう。

日用品の場所や、ゴミ収集日なども聞いておきましょう。上の子どもがいる場合は、保育所・幼稚園の準備、持ち物、習い事などを確認しておきましょう。

※この時期になると出産はいつ起きるかわかりません。入院出産セットの確認も夫婦で話し合いバッグなどに準備しておきましょう。

ママだけの物でなく退院時に

赤ちゃんに必要なものもあります。

産院で準備されるものもありますし

準備物リストももらえますので確認しましょう。



赤ちゃんの様子

妊娠7か月の目安

身長:約36cm/体重:約1,000g

- お腹の中で手足を伸ばしたときに、ママは胎動を感じるようになります。ママは胎動を感じるようになります。
- 超音波で性別が確認できるものもこの頃です。

妊娠8か月の目安

身長:約40cm/体重:約1,400g

- 内蔵や手足の器官がほぼ完成します。動き回っていた赤ちゃんも大きくなり、多くの赤ちゃんは頭を下にした姿勢で安じます。

妊娠9～10か月の目安

身長:約45～50cm
体重:約2,000g～3,000g

- 超音波ではわかりにくいけれど、脂肪がついて少しふっくらとし、表情が出てきます。もうすっかり赤ちゃんです。



ママの様子

妊娠7か月頃

- 大きくなった子宮が胃を圧迫し、1度に食べられる量が減ったり、仰向け寝が苦しくなります。

妊娠9～10か月頃

- 胃がもたれたり、動悸や息切れがしたり、精神的な不安が強くなることもあります。「赤ちゃんは元気に生まれるか」「平日は自分1人で赤ちゃんの世話をできるか」など、心配事はつきません。

パパにできること

- パパはママの話にしっかりと耳を傾けましょう。
- 立ち会い分娩を希望する場合は早めに伝えましょう。
- 両親教室がある場合には、ぜひ夫婦2人で参加しましょう。

※両親教室(両親学級)とは
病産院、各市区町村の保健所や母子健康センターで行われるもので、お産の流れ・妊娠体操や呼吸法の実技・栄養指導・新生児の沐浴指導などを学べます。

【ママが嬉しかった事】

- ・「ありがとう」と、感謝の言葉をもらい嬉しかった。
- ・「産んでくれてありがとう」と言ってもらった。
- ・「ありがとう」と泣いてくれた。
- ・腰をさすったり、飲み物を飲ませてくれて励ましてくれた。
- ・出産に立ち会ってくれた。



パパが
残す

お腹の
赤ちゃんにひと言!