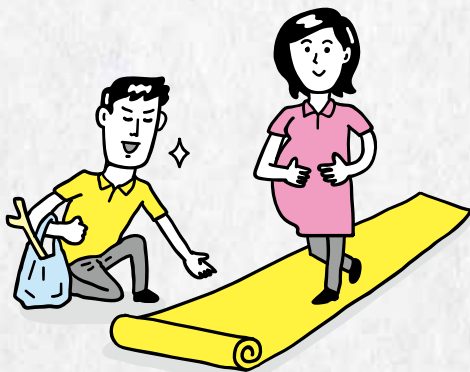


ぎふパパの格言

其の巻／妊娠編

ママ・ファーストが
ぎふパパの基本方針。
まずはママのサポートに
徹すべし！



妻の妊娠がわかったそのときから、妻はママに、夫はパパになります。まずはママの気持ちに寄り添って、からだを気づかってあげることが大切。そして赤ちゃんが生まれてからもママをサポートできるように、率先して家事をしたり、子育ての仕方について勉強したり、パパスイッチをオン！にして赤ちゃんの誕生を楽しみに待ちましょう！



妊娠初期

**流産しやすい不安定な時期。
ママのからだと心をいたわろう！**

妊娠初期のママは、つわりがはじまって、においが気になったり、食事が食べられなくなったり、気持ちが悪くなったりする症状が出てきます。からだがだるくなって家事や仕事ができないことに落ち込むママもいます。「無理なくていいよ」「休んでいいよ」と言葉をかけて、家事をするなどママの心とからだをいたわりましょう。

“妊娠初期”のママと赤ちゃんの変化

月 週	2カ月(4〜7週)	3カ月(8〜11週)	4カ月(12〜15週)
赤ちゃんの発育	目、心臓等の各器官が形成される (身長約2cm、体重約4g)	心臓が動き出す (身長約9cm、体重約30g)	髪の毛が生え始める (身長約15cm、体重約120g)
母体の変化	つわりがはじまる 下腹が張って、腰が重くなる	乳房が張ってくる	つわりがおさまり食欲が出てくる



**重い荷物は
持とう**

重い荷物は持って、ママの負担を軽くしよう。



**家事分担を
見直そう**

積極的に家事をやろう。掃除や洗濯など、からだを使うものは率先して。



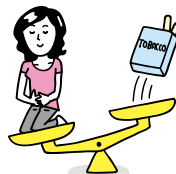
**つわりの
つらさを知ろう**

つわりは想像以上につらいもの。胎盤が完成する15週頃まではつらい時期なので気づかおう。



**出産方法を
一緒に考えよう**

出産の方法はさまざま。医師や助産師と相談しながらママの希望を聞き、一緒に考えよう。



**タバコは
やめよう**

ママにも、赤ちゃんにも、そしてパパ自身にも百害あって一利なし。ママだけでなく妊婦さんの周りでは絶対に吸わないで。

これだけはおさえておこう



妊娠中期

**胎動が感じられる時期。
ママと一緒に
赤ちゃんの存在を感じてみよう!**

核家族が多くなり、地域とのつながりが薄れている今日、ママは孤立しがち。だからこそパパがママを支え、積極的に子育てに参加することが大切です。ママのお腹が大きくなると胎動が感じられます。恥ずかしがらずにお腹をさわったり、話しかけたりして、赤ちゃんの存在をママと一緒に感じることで、ママも安心します。

“妊娠中期”のママと赤ちゃんの変化

月 週	5カ月(16~19週)	6カ月(20~23週)	7カ月(24~27週)
赤ちゃんの発育	全身にうぶ毛が生えてくる (身長約25cm、体重約300g)	指に爪が生えてくる (身長約30cm、体重約600g)	まばたきができるようになる (身長約35cm、体重約1kg)
母体の変化	早い人なら胎動を感じる	お腹がせり出してくる	貧血になりやすい



**お腹に話しかけたり、
胎動を感じてみよう**

ママのお腹に耳を当てて胎動を感じたり、赤ちゃんに声をかけてみよう。



**できるだけ
早めに帰宅しよう**

はじめて出産するママは、特に不安が大きくなります。5分でも早く帰ってママを安心させよう。



**赤ちゃん用品を
用意しよう**

下着やおくるみ、ベビーバス、ベビーカーなど赤ちゃん用品をそろえておこう。

両親学級や

育児教室に参加しよう 赤ちゃんの誕生に備えて、積極的に育児の基礎的な知識を身につけておこう。

沐浴の仕方など、赤ちゃんのお世話の基礎を学んでおこう!



**ベビーバスに
お湯を入れる**

湯温は夏は38℃、冬は40℃が目安。



湯船に入れる

タオルやガーゼをお腹にかけて、足からゆっくりと入れよう。



**キレイな
ところから洗う**

顔、頭、首、手、指、胸、お腹、足の順で洗います。



背中、お尻を洗う

赤ちゃんの脇に手を入れて。顔がお湯につかないよう注意。



上がり湯をかける

あお向けにして別に用意した上がり湯をかけて終了。



妊娠後期

いよいよ出産！
ママの体調を気づかいながら、
いざ出産のときに備えよう！

妊娠後期になったら、入院・出産の段取りをぬかりなく。なるべく早く家に帰って、ママのそばにいきましょう。ママの不安には上手なアドバイスをしなくても大丈夫。ただ耳を傾けてあげるだけで安心します。腰痛になりやすいのでやさしくマッサージしてあげるのも良いでしょう。赤ちゃんの誕生まであと少し。心の準備も忘れずに！

“妊娠後期”のママと赤ちゃんの変化

月 週	8カ月(28~31週)	9カ月(32~35週)	10カ月(36~39週)
赤ちゃんの発育	皮下脂肪が増えてくる (身長約40cm、体重約1.6kg)	各臓器の機能が成熟してくる (身長約45cm、体重約2.4kg)	いつ生まれても良い状態になる (身長約50cm、体重約3kg)
母体の変化	動悸・息切れが起きやすい	腰痛になりやすい お腹が圧迫されてくる	お腹が前に突き出てくる



入院・出産の準備をしよう

いざというときに、おろおろしないように準備を完全に整えておこう！



出産後の生活をイメージしよう

今のうちに生まれた後の計画をしっかりと立てて、赤ちゃんがいる生活をイメージしよう。



妊婦健診に一緒にいこう

ママの妊娠が順調か、お腹の赤ちゃんが健康かをチェックするのが妊婦健診(妊婦健康診査)です。定期的を受診することが必要です。(単胎の場合)

- 妊娠23週まで…4週間に1回
- 妊娠24~35週…2週間に1回
- 妊娠36週以降…毎週1回



ママの不安を聞きましょう

精神的にも不安定になるこの時期には、ママの話をきちんと聞きましょう。

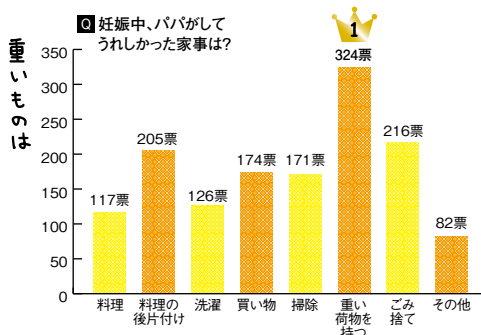
マッサージをしてあげよう

妊娠中は、腰痛などさまざまな体調の変化が出てきます。腰を押したりさすってあげよう。

パパは、ママの妊婦健診の送り迎えをするなどなるべく一緒についていこう！



力仕事はパパの領域! 赤ちゃんが生まれる前に、できる家事を増やすべし!

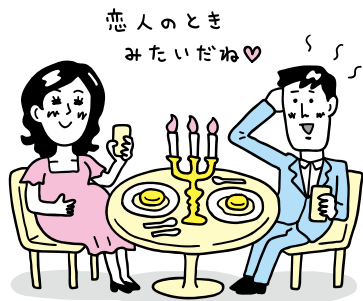
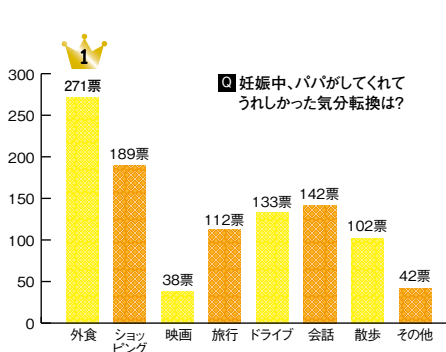


妊娠中、パパがしてくれてうれしかった家事はダントツ「重い荷物を持ってもらうこと」。続いて「ごみ捨てる」や立ちっぱなしになる「料理の後片付け」が上位を占めています。その他「お風呂掃除」や「上の子の面倒」という声も。パパだからこそできる力仕事やからだを使う家事を率先してやろう。家事全般をマスターすれば、出産後もママは大助かり!



ぎふママ455人の
ホンネから読む

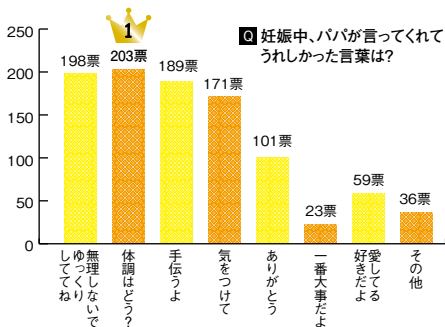
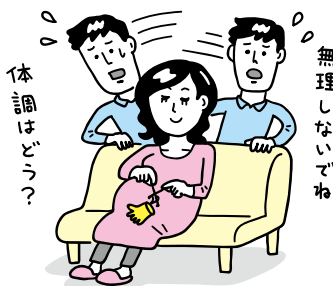
ぎふパパ



赤ちゃんが生まれたらしばらくできないこと・・・。 2人っきりの時間を、大事にすべし!

妊娠中は安静にしなくてはならないけれど、たまには気分転換したい! そんなママがパパにしてもらってうれしい気分転換は「外食」「ショッピング」「会話」。子育てについて話しながら、おいしいものをゆっくり食べて、お買い物を楽しむ。時間が作れないようなら、近所を散歩するだけでもOK。赤ちゃんが生まれたらしばらくは作れない2人っきりの時間を楽しもう!

ママのお腹にはもう一つのいのちが宿っている！ ママと赤ちゃんのからだをいたわる言葉をかけるべし！



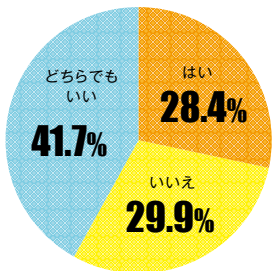
妊娠中のママは、つわりがあったり、腰が重くなったりして、からだか思うように動きません。「こんなにダラダラしていいのかな」と気持ちが沈むこともあります。そんなママには、「体調はどう？」とそれとなく気にかけてあげるのがたしなみ。「無理しないで」「ゆっくりしてね」と、ママとお腹の赤ちゃんをいたわろう。「ありがとう」の感謝の気持ちも素直に伝えよう。

のたしなみ

※子育て経験のある岐阜県内の455人の女性へのアンケート調査により作成しています。



Q パパに育児休業を取ってほしい？



パパが育児休業を取る意味は大いにあり！ ママとよく話し合って計画的に取得すべし！

「パパに育児休業を取ってほしいか」という質問に対して、「どちらでもいい」と思っているぎふママは約4割。「取ってほしい」と思っているぎふママは3割弱という結果に。パパが育児休業を取得することは、子どもの成長はもちろん、パパ自身の成長にもつながるし、ママの社会復帰もしやすくなります。ママとよく話し合って、パパも育児休業を取得しよう。

※育児休業取得については、P11をチェック！

ぎふパパ

ぎふママ

妊娠編 コラム

① ワーク・ライフ・バランスってなに？

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)とは、これまでの日本の労働者に多く見られた長時間労働を前提とした「仕事優先」の働き方を見直し、「仕事も生活も」大切にすることを指すことです。仕事と生活の両方が充実することで相乗効果を生み出し、日々の生活を生き生きと楽しむことができるようになります。

子育て期のパパには、今しかできないこと、今だからできることがたくさんあります。「働き盛り」と「子育て盛り」は同時進行。ママと話し合っ、お互いのワーク・ライフ・バランスを考えてみよう!



地域の支援・サービスを積極的に活用しよう!

共働き夫婦が増えている昨今、地域の支援・サービスを利用するパパ・ママが増えています。岐阜県には育児をサポートする支援・サービスがたくさんあります。自分たちだけで頑張ろうとせず、まわりの方々に助けをもらい、育児負担を軽減し、ワーク・ライフ・バランスを整えていきましょう。

- 岐阜県赤ちゃんステーション……………P.29
- 病児保育……………P.31
- ファミリー・サポート・センター……………P.33
- ぎふっこカード……………P.35
- ぎふっこカードプラス……………P.37

企業や行政が一体となってワーク・ライフ・バランスに取り組んでいます

岐阜県の取り組み～「早く家庭に帰る日」～

「安心して子どもを生育できる岐阜県づくり」の一環として、県条例で毎月「8」のつく日を「早く家庭に帰る日」(8日、18日、28日)と定めています。特にこの日は、仕事から早く帰って、家族そろって夕食を食べたりするなど、子どもとふれあう時間を持てるようにしましょう。

岐阜県には子育てにやさしい企業がたくさんあります!

岐阜県では「仕事と家庭の両立支援」に取り組む県内の企業を「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進企業」として登録し、その中で、特に優れた取り組みや他社の模範となる取り組みを実施する企業を「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業」として認定しています。

ホームページ

岐阜県エクセレント企業

検索

また、岐阜労働局では「子育てサポート企業」に対し、厚生労働大臣認定である「くるみん・プラチナくるみん」を認定しています。



② パパも育児休業を積極的に取ろう!

育児休業はママだけでなく、パパも当然取得することができます。育児休業は原則子が1歳になるまでですが、パパとママがともに育児休業を取得する場合は、休業できる期間が1歳2カ月まで延長されます。(パパ・ママ育休プラス)

ママが専業主婦の場合や育児休業中でも、パパは育児休業を取得できます。

また、育児休業により無給になった場合でも、育児休業給付金などの所得補償や社会保険料の免除などの経済的支援があるため、手取り賃金で比べると休業前の約8割はキープされます。

パパもお休みを取って、積極的に子育てを楽しんでみよう!



育児休業を取得するためにやっておくことチェック

※制度については、P13のQ&Aもご覧ください。

□ どんないタイミングで、どのくらいの期間取るのかママと話し合おう

なぜ育児休業を取得したいのか、育児休業を取ることが、自分の仕事や家庭にどのような意味を持つのかもママと話し合いながら決めよう。

□ 育児・介護休業法、会社の制度などについて調べておこう

会社の育児休業取得の手続きを前もって確認しておこう。現状の仕事の進み具合や今後の見通しについても整理しておこう。

□ なるべく早めに上司に相談しよう

会社や職場の理解を得られるように、なるべく早めに上司に相談しよう。

□ 1か月前までに会社に申し出よう

「育児・介護休業法」では、原則として育児休業開始予定日の1か月前までに、書面で申し出ることが必要です。

□ 職場の上司や仲間に理解と協力を求めよう

育児休業を取れば、誰かがそれを補うことになります。日頃から他のメンバーの手助けを進んで行い、職場の上司や仲間と信頼関係を築いておくことが大切です。

□ 社内の関係部署、取引先などに「育児休業取得」を周知しよう

職場の仲間はもちろん、関係部署や顧客、取引先にも必要に応じて報告し、理解を得ておこう。

□ 相談できる人を社内を探そう

復職後、仕事のリズムがなかなか取り戻せない場合もあります。不安や悩みを相談できる「先輩パパ」が社内にいると心強いでしょう。

パパとママの育児休業のモデルパターン

育児休業を取得する場合、どのようなタイミングでどのくらいの期間を取るか、それぞれの家庭の事情や会社の制度等をよく考えて検討する必要があります。出産直後や職場復帰直後の特に大変な時期に育児休業を取得して、ママをサポートしよう!

	産後パパ育児休業とは別に取得可能	育休制度
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能	原則子が1歳(最長2歳)まで
申出期間	原則休業の2週間前まで	原則1カ月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で可能	原則就業不可

- 子どもが産まれてすぐの時期に、育児休業に比べてより柔軟な「産後パパ育児休業」が取れます。
- 男性も女性も、子どもが1歳になるまでの間で、2回に分割して育児休業が取れます。
- 育児休業を取得しやすい雇用環境の整備や本人または配偶者の妊娠・出産等を申し出た労働者に育児休業制度等を個別に説明して、取得意向を確認することが企業に義務付けられています。



従来の育児休業とは別に、産後8週間以内に4週間の産後パパ育児の取得が可能です(2回の分割取得も可能)!

パパもママも育児休業を2回に分割して取得することができます!

休業中の収入はどうなるの?

育児休業中は無給ですが、雇用保険の被保険者であれば、1歳(保育所等に入所できないなど一定の場合は1歳6カ月又は2歳)に満たない子を養育するために育児休業した場合に、一定の要件(※1)を満たすと育児休業給付金(産後パパ育児を取得した場合は出生児育児休業給付金)が支給されます。

※1 休業開始日前2年間に、賃金支払基礎日数が11日以上ある(ない場合は賃金の支払いの基礎となった時間数が80時間以上の)完全月が12カ月以上あることが必要です。

●支給額は?

$$\text{支給額} = \text{休業開始時賃金日額 (賃金月額)} \times \text{支給日数} \times 67\% \text{ (6カ月経過後:50\%)}$$

※2 育児開始時賃金日額とは原則として、育児休業開始前の6カ月間の賃金を180日で割った額です。賃金月額には上限があります。

●令和7年4月1日からは、上記の支給額に加え、子の出生直後の一定期間以内に、被保険者とその配偶者の両方が14日以上の子育て休業を取得する場合に、最大28日間休業開始前賃金の13%を支給する出生後休業支援給付金が創設されます。

●パパとママともに育児休業を取得した場合には、一定の要件を満たせば、子が1歳2カ月になる日の前日までの間に最大1年間まで育児休業給付金が支給されます。

●育児休業期間中は、社会保険(厚生年金保険・健康保険)の保険料について本人及び事業主負担分が免除されます。

育児休業給付内容及び支給申請手続きについては、近くのハローワークへ、社会保険料については近くの年金事務所へ問い合わせよう!

育児休業制度Q&A

Q 会社に育児休業に関する制度はないのですが、取得できますか？

育児休業は、「育児・介護休業法」に基づき、労働者（日々雇用者を除く）が請求できる権利です。会社に規定がなくとも、申し出をすれば育児休業の取得が可能です。なお、期間を定めて雇用される労働者でも、子が1歳6カ月になる日の前日までに、労働契約期間が満了することが明らかでない場合は育児休業を取得できます。

Q 取得の手続きはどのようにすればいいですか？

希望する日から育児休業を取得するには、休業の開始予定日と終了予定日を明らかにし、開始予定日から1カ月前までに原則として書面（事業主が認める場合にはFAXや電子メールでも可能）で申し出ることが必要です。なるべく早い時期から取得に向けて上司や人事労務担当者に相談し、早めに引き継ぎの準備等しましょう。

Q 上司に認められなかった場合はどうすればいいですか？

育児休業の取得は、法律に基づき労働者の権利であり、基本的に会社はその取得を拒否・制限することはできません。また、会社には上司から育休取得を理由とした嫌がらせなどハラスメント行為が起きないように防止措置も義務づけられています。どうしても上司の理解が得られない場合は、人事労務担当者に相談して説得にあたってもらったり、勤務先の労働組合に相談して同じ立場にある人たちと一緒に交渉する方法などが考えられるでしょう。また、岐阜労働局雇用環境・均等室では、相談を受け付けるとともに、事業主に対する指導などを行っています。

Q 復職後に、人事や給与などの面で不利益な取扱いをされたらどうしよう？

育児休業の申し出や取得を理由として解雇その他の不利益な取扱いをすることは、育児・介護休業法で禁止されています。なお、事業主は、労働者の育児休業中の待遇及び育児休業後の賃金、配置その他の労働条件に関する事項等についてあらかじめ定めて周知する措置を講ずるよう努めることとされています。また、不利益な取扱いを受けた場合には、岐阜労働局雇用環境・均等室に相談することができます。

育児・介護休業法等に関する相談は？

『岐阜労働局雇用環境・均等室』 ☎058-245-1550

〒500-8723 岐阜市金竜町5-13 岐阜合同庁舎4階

パパの子育てに関する情報を集めよう！

育児休業中、パパだって育児に悩んだり、疲れてしまったりすることはあります。現在、パパ向けの子育てに関するホームページやサークル、イベントが増えています。公園や子育て支援センターなどにも足を運んで、他のパパやママとの交流を深めよう。いろいろな人とふれあうことは子どもの成長にもつながります。

【子育てパパホームページ】

- ぎふジョ!女性の活躍を応援するポータルサイト(イクメン・イクボス紹介コーナーあり)
<https://gifujo.pref.gifu.lg.jp/mens/>
- イクメンプロジェクト
<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/>
- NPO法人ファザーリング・ジャパン
<https://fathering.jp/index.html>

ぎふジョ!
ポータルサイト

