

ずふパパの格言 カクゲン

其の式 / 出産編

頑張ったママを
心からねぎらい、
全面サポート！
生まれてきたわが子を
祝福すべし！



出産が近づくと、入院の準備であわたさくなります。必要なものをパパが整えて出産直前・直後の流れをよく把握しておきましょう。出産直前はなるべく付き添って、陣痛がきたら腰をさすってあげるだけでママは助かります。分娩後、母体が妊娠前の状態に戻るまでには約2カ月かかります。大変かもしれませんが、家事全般をして、ママに十分な休養を取ってもらってください。



出産期

頼りになるパパの腕の見せどころ。
“授乳以外はなんでもできる!”

出産時期が近づくと、ママの体調も心もますます不安定になります。赤ちゃん誕生の喜びの反面、不安も生まれてきます。ママがリラックスできるようにやさしく話しかけましょう。陣痛がはじまったら、腰をさすってあげて。待望の赤ちゃんが生まれたら、2人で喜びをわかち合おう!

“出産期”のママの変化

	お産が近づく	お産のはじまり	分娩第1期	分娩第2期	分娩第3期
ママの変化	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹がひんばんに張る ・尿が近くなる ・腰回りが痛み、もの付け根が押される感じがする ・胎動が少なくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・おしるし(陣痛前の少量の出血)がある ・規則的な子宮収縮 ・破水 	陣痛が徐々に強くなってくる	分娩室へ移動。陣痛に合わせていきんだり、呼吸したりする	赤ちゃんの誕生!



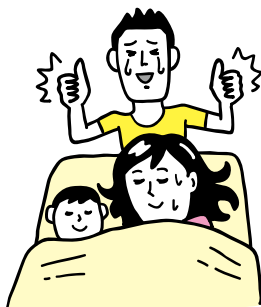
できるだけ付き添おう

ママの不安解消のためになるべく付き添って話を聞いてあげよう。立ち会い出産にしないかは、話し合っておこう。



陣痛中は腰をさすってあげよう

陣痛は徐々に強くなっていきます。腰をさすってあげたり、水分補給をしたり、ママをリラックスさせてあげよう。



心からママをねぎらおう

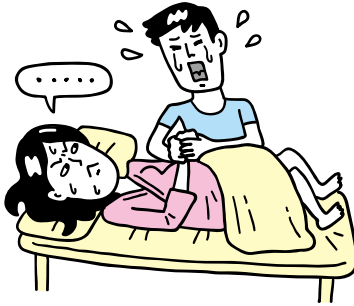
赤ちゃんが生まれたら、「よく頑張ったね」「ありがとう」など心からママをねぎらおう。頑張った赤ちゃんもほめてあげよう。



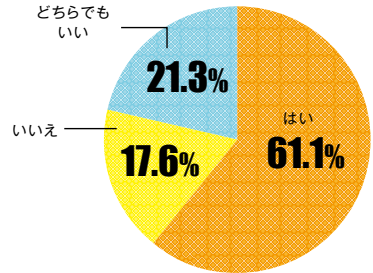
家事全般をしよう

ママは産後すぐに元気になることはできません。回復するまで家事全般をしよう。完璧でなくても大丈夫! やれることをやろう。

**立ち合い出産するかしないかをママと相談。
なるべくそばに付き添ってママをリラックスさせるべし!**



Q 出産時、パパに立ち会ってほしい?

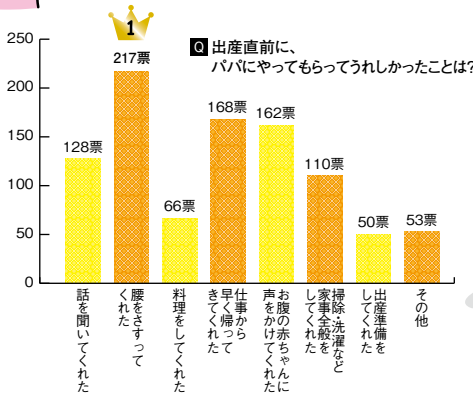


出産時、「パパに立ち会ってほしい」と思っているぎふママはおよそ6割と多くいます。立ち合い出産をすることによって、「苦しみは半分、喜びは2倍になる」「パパの親としての自覚が高まる」というママの声も。立ち合い出産をしない場合でも、なるべくそばに付き添って、水分補給をしてあげたり、腰をさすってあげたりして、ママを安心、リラックスさせてあげよう。



**ぎふママ455人の
ホンネから説く**

ぎふパパ



**家事をするのも大切だけど、
スキンシップや心の交流が第一と心得るべし!**

出産直前、待望の赤ちゃん誕生を前に、ママの不安も高まってきます。そんなときパパにできてもらってうれしいことは「腰をさすこと」。続いて「仕事から早く帰ってきてくれる」「お腹の赤ちゃんに声をかけてくれる」「話を聞いてくれる」こと。ママの安心と信頼を得るのに、スキンシップや心の交流が何よりも大切なことがわかります。

其の巻一妊婦編

其の式一出産編

其の参一子育て編

生後〜1カ月

2〜3カ月

4〜6カ月

7〜11カ月

1歳

2歳

3〜4歳

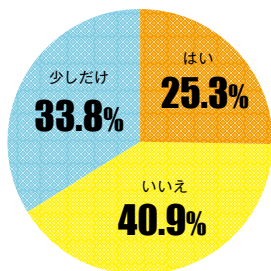
5〜6歳

生んでくれてありがとう!

感謝の気持ちとともに、十分な休養をあげるべし!



Q マタニティブルーズ、産後うつになったことはある?



「マタニティブルーズ、産後うつになったことがある」というぎふママは半数以上。出産後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの約6~8週間は「産褥期」といい、十分な休養が必要。赤ちゃんを産んでくれた感謝の気持ちを忘れず、ママの不安な気持ちを受け止めてあげるなど、ママの心とからだをサポートしよう。

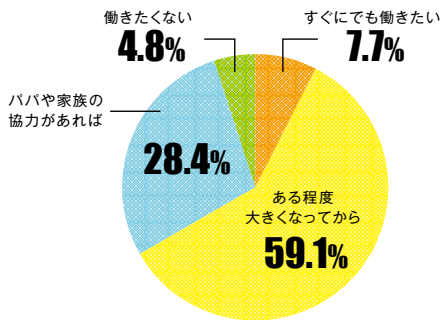
※マタニティブルーズ、産後うつについてはP18をチェック!

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 子どもを生んでも働きたい?



子育ても仕事も楽しみたい! そんなママを、
家族や地域の支援も受けながらサポートすべし!

「子どもがある程度大きくなってから働きたい」というぎふママは約6割。子どもとじっくり向き合って育てたいという気持ち強いママが多いようです。なかには「働きに出たくても、出られない」というママも。パパとママのワーク・ライフ・バランスをよく話し合っ、家族や地域の協力を受けながら、ママもいきいきと働ける環境づくりが必要です。

※ワーク・ライフ・バランスについては、P10をチェック!

まふパパ

まふママ

出産編 コラム

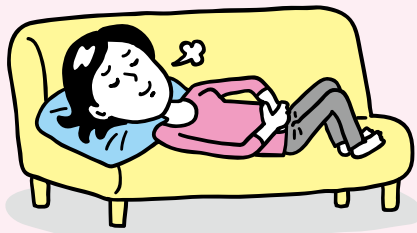
① マタニティブルーズってなに？

出産によるホルモンバランスの急激な変化と、心身の疲れ、育児不安などから起こるうつ状態を「マタニティブルーズ」といいます。出産後数日～2週間ごろの間に起こることが多いといわれています。これといった原因もないのに泣けてきたり、イライラしたり、眠れなかったり、気分が落ち込んだりします。症状は数日～2週間ほど続きますが、周囲がママを見守ること、ささいな心配ごとでも「大丈夫だよ」と安心感を与えていくことで自然によくなっていきます。



② 産後うつ病に気をつけて！

産後うつ病は、出産後数日～6カ月ごろの間に発症します。気分が落ち込み、悲観的になったり、不眠、食欲不振、やる気が出ないなどのうつの症状とともに、「子どもの発達が遅れている」などマイナスな捉え方をしたり、「母親の資格がない」などと過度に自分を責めたり、自信をなくしたりします。慢性化したり重症化する場合もあるので、早めに症状に気づいて、治療を受け、十分な休養を取ることが大切です。



【マタニティブルーズ・産後うつ病の相談】

地域のこども家庭センター、保健センター、保健所、医療機関など



③ 出産後の手続きや届出をしよう！

出産後、提出すべき書類はいろいろあります。手続きをスムーズにこなすために、産後にどういう手続きが必要なのか、どんな給付金がもらえるかなど、ママと一緒に一覧表にしてみよう。早めに入手できる書類は、出産前に準備しておくのがベストです。

項目	窓口等
出生届	市町村窓口 ※出生日から2週間以内に届けてください。
出産育児一時金	国民健康保険→市町村窓口 会社の健康保険→勤務先の窓口 ※出産育児一時金の支給額・支払方法は厚生労働省HPで確認できます。
乳幼児医療	市町村窓口 ※医療費の一部を負担するもの。自治体により所得制限等があります。