

I

妊娠・出産・子育て期の 父親の役割

本章ではまず初めに、妊娠期から子どもの就学時まで、父親の役割について概観します。

1. オメデタです！ 妊娠中、父親は何ができる？

妊娠中の母体には、お腹の赤ちゃんの発育に応じていろいろな変化が起こっています。妊娠中の妻が楽しい気持ちで毎日を過ごせるようにすると、お腹の赤ちゃんにも良い影響があります。

妊娠中

時 期	妻のからだと赤ちゃんの変化	主な行事等	父親の役割・留意点
妊娠初期 (妊娠 15 週まで) 月 日 月 日	▶妻のからだ 妊娠初期の妻のからだには、いろいろな変化が起きていて、吐き気がする、気分が悪くなるなどのつわり症状や、だるい・眠いなどの変化が現れてきます。 精神的にも、涙もろくなる、気分が落ち込んでいる、イライラするなど大変不安定な状態にあります。症状は人によってさまざま、全く普段と変わらない人もいます。 ▶赤ちゃんの変化 心臓、胃、腸などの内臓や目、鼻、耳、口が動き始めます。この時期は、薬や感染症などの影響を受けやすい時期です。	◎妊娠の届出 ◎妊婦健診 (4週に1回)	<ul style="list-style-type: none"> ●外見からは妊娠がわかりにくいけれど、妻は左記のような心身の変化があることを理解し、気遣う ●流産をしやすい時期なので、妻が重い物を持ちたり、転んだりしないように注意 ●妊娠・出産について情報収集し、妻にどんな支援や配慮ができるか考える ●どこで出産するか一緒に考える
妊娠中期 (妊娠 16 ～27週ま で) 月 日 月 日	▶妻のからだ 妊娠中期に入ると、つわりも落ち着いて安定期に入ります。また、胎動を感じるようになります。 ▶赤ちゃんの変化 胎盤が完成し、臍帯(へそのお)を通じて、酸素・栄養の供給、不要な物質の排除がなされます。だんだん人間らしく成長し、そして活動も活発になり、よく動くようになります。	◎妊婦健診 (妊娠初期より23週まで4週に1回) ◎両親学級 ◎帯祝い (戌の日)	<ul style="list-style-type: none"> ●両親学級を受講する ●妻の体調が落ち着いてきたら、赤ちゃん用品の買い物などにも一緒に出かける ●赤ちゃんが動くようになったら、お腹をさわって胎動を感じてみる
妊娠後期 (妊娠28週 ～生まれ るまで) 月 日 月 日	▶妻のからだ 妊娠後期になると妻のお腹はますます大きくなって、足もとが見えにくかったり、日常の動作もしにくくなります。起き上がった時、仰向けで寝るのもつらくなります。 また、妊娠高血圧症候群、貧血、早産といった異常が起こりやすい時期でもあります。異常の早期発見のためにしっかりと定期健診を受け、健康管理をすることが大切です。 ▶赤ちゃんの変化 赤ちゃんはどんどん大きくなり、顔つきも赤ちゃんらしくふっくらとしてきます。筋肉も発達し、足や手の動きも活発になります。また指しゃぶりをしておっぱいを吸う練習をします。羊水を飲み込み、尿もします。しゃっくりもします。だんだんと生まれてくる準備が整います。	◎妊婦健診 (24週から35週まで2週に1回、36週以降は1週に1回) ◎入院準備	<ul style="list-style-type: none"> ●お腹が大きくなった妻の動作を気遣い、身の回りのことなどを手伝う ●里帰り出産を行う場合は、帰省のための準備について気遣う ●入院・出産の準備・段取りを妻と確認しておく ●出産予定日を過ぎても焦らず、妻の不安を少なくする気遣いをする ●産後の生活をイメージし、家事などの段取りを考えておく

妊娠中の全期間を通じて父親が注意すること



○妻の妊娠を喜び、お腹の赤ちゃんに関心を持つ

- ・妊婦健診の結果を気遣ったり、母子健康手帳やエコー（超音波）写真などを見て、妻と一緒にお腹の赤ちゃんの変化や成長を共有しましょう。
- ・妻と一緒に、赤ちゃんの名前の候補を考えたり、お腹をさわったり、赤ちゃんに話しかけたりしてあげてください。

○妊娠・出産について、情報収集・勉強する

（父親が情報収集・勉強などをすると母親もとても安心し、夫婦間で相談しやすくなり、出産・育児もスムーズに行うことができます）

- ・両親学級には是非参加しましょう。
- ・「父子手帳」を入手しましょう（独自に作成している自治体も増えてきました。イクメンプロジェクトHPでも紹介しています）。

○妻の体調変化を気遣って、家事や身の回りのことなど、できるだけ手伝う

- ・仕事を効率よく進め、できるだけ早く帰りましょう。
- ・妊婦健診に付き添う時間も是非作りましょう。
- ・場合によっては、家事援助サービスなどの利用も検討しましょう。

○妻の精神的なサポートをする

- ・妻の話をよく聞いてあげましょう。
- ・妻の気分転換の機会を作りましょう。

○妻とお腹の赤ちゃんの健康管理に配慮する

- ・生活リズムを整えられるよう気遣いましょう。
- ・妻の食事（栄養素やエネルギー）、睡眠、体重コントロールなどにも気遣いましょう。
- ・妻が、お酒やタバコ（※）などを摂取しないように気を配りましょう。また常備薬など薬を使用する場合は、医師に相談しましょう。

※妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。父親など周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙をやめましょう。

- ・感染症予防など、父親の健康管理にも気を付けなければなりません。

○上の子がいる場合は、上の子のフォローをする

- ・母親の変化を伝え、弟か妹が生まれることを共有しましょう。

○いつでも妻と連絡が取れるようにしておく

（妊娠中は、いつ何があるかわかりません）

マタニティマーク

マタニティマークを見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。
妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにも、とても大切な時期です。しかし、外見からは見分けがつかないため、「電車で席に座れない」、「たばこの煙が気になる」など妊婦さんにはさまざまな苦勞があります。

国民運動計画「健やか親子21」推進検討会において、妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保を目指し、「マタニティマーク」を発表しました。マークは、妊婦さんが交通機関等を利用する際に身に付け、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店等が、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦さんにやさしい環境づくりを推進するものです。

マタニティマークのデザインは、厚生労働省ホームページからダウンロードして自由に使うことができます。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html#betten2>



2. いよいよ生まれる！ その時、父親は？

お産の進行は十人十色。お産の始まりも経過も、かかる時間も人によって異なります。でも、平均的なお産の経過を知って、見通しを持つことは大切です。

出産

※病院での出産の場合の例

時期	妻のからだと赤ちゃんの変化	父親の役割・留意点
出産予定日 月 日	<p>▶お産の始まり お産の進行に沿って、ちょうど良い入院の時期を判断する必要があります。一般的には、陣痛の間隔が、10分より短くなったら入院すれば良いと言われています。</p> <p>▶入院 入院しても陣痛の間隔が3～5分になるまでは痛みはそれほどでもなく、陣痛のきていない時は普通にしています。 内診で子宮口が7～8cm開いている頃に、陣痛がだんだん強くなります。</p>	<p>生まれる前は・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 休暇取得など、できるだけ妻に付き添えるような体制を作っておく ● お互いの実家など、必要な連絡先に連絡する ● 上の子がいる場合は、上の子をしっかりとサポートする ● 陣痛中は腰をさすったり、楽な姿勢をサポートする ● 水分補給や消化の良いものを準備する ● 妻がリラックスできるように、好きな音楽をかけたり、心地よい環境を整える
	<p>▶分娩へ 内診で子宮口全開大(10cm)になり、陣痛の間隔が1～2分になると、いよいよ出産です。赤ちゃんは自分自身で外に出ようと、回旋しながら産道を降りていきます。羊水の入った袋が破け(破水)、胎児の頭が見え(排臨)、頭が出(発露)、母親の最後のふんばりで赤ちゃんが生まれてきます。 母親と赤ちゃんをつないでいた臍帯(へその緒)を切り、「ママとパパ」にご対面。赤ちゃんにおっぱいを吸わせてあげましょう。母親は、胎盤を娩出し、しばらく安静にします。</p>	<p>生まれたら・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 心からのねぎらいと祝福で、妻の気持ちを安定させてあげる ● 無事出産したことを、必要な人に知らせる
	<p>▶出産後 出産後、まずは妻をゆっくり寝かせてあげる事です。入院は普通5日～1週間くらいです。入院中は、授乳、オムツ交換、検温、医師の回診(子宮の収縮具合や傷口の回復状況を診る)など、慌ただしく過ぎていきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 妻と話し合っって赤ちゃんの名前を決める ● できるだけ面会に行く ● 妻がほしい物、してほしいことなどを聞いてできるだけ対応してあげる ● 退院する妻と赤ちゃんを迎える準備をする(自宅の掃除など環境を整える)
	<p>▶退院 いよいよ退院。これから新しい生活のスタートです。赤ちゃんを抱っこして、重い荷物を持って帰宅するのは大変なことです。是非、休みをとって付き添ってください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 退院に付き添う(入院費用の精算、荷物の整理を手伝う、荷物を持つ、車を手配するなど)

コラム

分娩施設について

妊娠がわかったら、出産を希望する地域の分娩施設の情報収集をしましょう。分娩施設としては、「病院」「診療所」「助産所」があります。

お産を扱う施設が減少している地域もあります。できるだけ早く分娩施設を探して、安心して出産に臨めるようにする必要があります。特に、里帰り出産を予定している場合は、早めに探すようにしましょう。

1 医療機関の情報



	名称	住所	電話番号
妊婦健診を受ける医療機関			
出産予定の医療機関			
小児科			

2 妊娠・出産スケジュール



時期		実際の日付(予定)
妊娠初期	妊娠15週6日まで	年 月 日()まで
妊婦健診	(4週に1回)	① 年 月 日() ② 年 月 日() ③ 年 月 日() (年 月 日())
妊娠中期	妊娠16週0日～27週6日まで	年 月 日()～ 年 月 日()まで
妊婦健診	(妊娠初期より23週まで4週に1回・24週から2週に1回)	④ 年 月 日() ⑤ 年 月 日() ⑥ 年 月 日() (年 月 日())
両親学級		① 年 月 日() ② 年 月 日() ③ 年 月 日() ④ 年 月 日()
妊娠後期	妊娠28週0日～	年 月 日()～
妊婦健診	(35週まで2週に1回。36週以降は1週に1回)	⑦ 年 月 日() ⑧ 年 月 日() ⑨ 年 月 日() ⑩ 年 月 日() ⑪ 年 月 日() ⑫ 年 月 日() ⑬ 年 月 日() ⑭ 年 月 日() (年 月 日() 年 月 日()) (年 月 日() 年 月 日())
出産予定日	妊娠40週0日	年 月 日()
里帰り		年 月 日()～ 年 月 日()

3. いよいよ始まる子育てライフ。子育てを楽しもう!

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。子どもの成長・発達には個人差が大きいもの。家族が一緒にいて「楽しい」と思えることが一番です。

産後～8週間

時期	妻のからだとお赤ちゃんの変化	主な行事等	父親の役割・留意点
産後～8週間 月 日 月 日	<p>▶妻のからだ 産後～8週間は、子宮の回復、母乳の分泌などの母体の変化があります。 母体が元の状態に戻るまで、6～8週間くらいかかります。その間は妻が無理をしないように、配慮が必要です。 出産後は、いわゆる「マタニティブルー」といって、一時的に気持ちが落ち込むことがあります。また、育児疲れや育児不安、「産後うつ」などにも注意が必要になります。</p> <p>▶赤ちゃんの変化 生まれてから4週間までを新生児期(WHOでは28日間)といいます。赤ちゃんが、胎外生活に慣れるための時間です。 赤ちゃんは「お腹がすいた」「うんちが出た」「暑い・寒い」など泣くことで不快を訴えます。 2か月になると、あやせばほほえむようになります。よく泣く・いつも機嫌が良い、あまり寝ない・よく寝る、ミルクを飲まない・飲み過ぎるなど、子どもによっていろいろです。</p>	<p>◎お七夜命名 ◎健康保険の手続き(社会保険の場合は会社に申請) ◎出生届 ◎市区町村(保健所、保健センター等)へ出生連絡票の提出 ◎内祝い ◎お宮参り(1か月頃) ◎1か月健診(母親と赤ちゃん)</p>	<p>●妻の心と体の疲労を理解し、できるだけ休養できるようにいたわる ●各種届出を済ませる ●休暇取得やなるべく早く帰るなど、できるだけ妻をサポートする。 ●妻が気分転換できる時間を作る ●小児科のかかりつけ医を見つける ●1か月健診に付き添う ●赤ちゃんのそばで喫煙しない ●赤ちゃんの沐浴<small>もくよく</small>をする</p>

覚え書き 3 わが子の記録



名前は_____に決定。

この名前は_____が決めました。

名前に託した思いは_____

生まれた日時: _____年 _____月 _____日(曜日: _____) (時間: _____時 _____分)

体重 _____ 身長 _____

胸囲 _____ 頭囲 _____

0歳

時期	子どもの変化	主な行事等	父親の役割・留意点
0歳	<p>▶2~3か月 機嫌が良いと「アーウー」と声も出てきます。3か月近くなるとガラガラなどを少しの間握ることもできるようになります。</p> <p>▶3~4か月 首のすわりがしっかりしてきます。首がすわれば大人のお風呂に入れやすくなります。声がする方に顔を向けるようになります。</p> <p>▶4~5か月 5か月くらいで寝返りをするようになります。人見知りが始まる子もいます。</p> <p>▶5~6か月 前におもちゃがあると手を伸ばして取ります。そして何でも口に入れます。腹ばいになって動くおもちゃで遊んだりします。子どもの様子を見ながら、離乳食を始めます。</p> <p>▶6~7か月 おすわりも上手になります。声を出すことも増え、「イナイイナイバー」や「タカイタカイ」を喜んだりします。</p> <p>▶7~8か月 おすわりで一人遊びをしたり、つかまり立ちもできるようになります。</p> <p>▶8~9か月 ハイハイで前に進もうとします。歯が生え始めます。</p> <p>▶9~10か月 ハイハイやつかまり立ちも上手になって一人で遊べる時間が長くなります。引き出しをあけたり、指で小さなものをつまむこともできるようになります。</p> <p>▶10~11か月 伝い歩きができるようになる子もいます。お腹を床につけずにハイハイもできます。</p> <p>▶11~12か月 理解できる言葉が増え、いたずらもさかんになります。バイバイのまねをしたりするようになります。</p>	<p>◎乳児健診 ◎お食い初め(生後100日目)</p> <p>◎乳児健診</p> <p>◎乳児健診</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●月齢に応じた子育ての知識について勉強する ●赤ちゃんの発達には個人差があることを理解し、他の子と比較したりしないようにする(赤ちゃんの発達に過敏になり過ぎないように配慮することが大切) ●休暇取得やできるだけ早く帰るなど、家事・育児を分担する(育児休業取得も是非検討する) ●夜中のミルクや夜泣きへの対応など、夫婦で話し合って分担する ●妻が休養できる時間を作る ●赤ちゃんの事故を防止するための対応策をとる(誤飲、転落などの防止) ●月齢に応じた遊びで、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる ●子どもの健診や予防接種、けがや病気などに、対応する時間を作る



1歳～就学まで

時期	子どもの変化	主な行事等	父親の役割・留意点
1～2歳	<p>▶1歳～ よちよち歩きができるようになります。「ねんね」「マンマ」など言葉もだんだん多くなります。</p>	<p>◎1歳誕生日 ◎1歳6か月児健診</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの事故を防止するための対応策をとる ●外遊びや体を使った遊びなどに対応する ●離乳、言葉、トイレトレーニングなど他の子と比べたりしない ●子どもの好奇心や自立心をできるだけ尊重した対応をする
	<p>▶2歳くらい 何でも自分でやりたがり、「イヤ」も多い時期です。外遊びや体を使った遊びを喜びます。「これなあに」と好奇心も旺盛に。</p>		
3～6歳	<p>▶3歳くらい おもつもとれて、スプーンでご飯を上手に食べるようになります。階段の上り下り、クレヨンで○を描いたりします。</p>	<p>◎3歳児健診 ◎幼稚園入園(3年保育) ◎七五三(3歳女兒)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健診や予防接種、けがや病気などに、対応する時間を作る ●保育所・幼稚園行事、保護者会活動などに、できるだけ参加する ●妻と一緒に子どものしつけについて考え、子どもの生活習慣が身に付くように対応する ●父親・母親それぞれの持ち味に応じて、遊びやしつけの分担を考える
	<p>▶4歳～5歳くらい 自意識も芽生え、少し恥ずかしがったりします。ごっこ遊びを楽しんだり、友達と喧嘩をしたりします。</p>		
	<p>▶5歳～6歳くらい 社会性が育ち、ルールがある遊びを楽しむようになります。はさみを上手に使ったり、折り紙もできます。</p>		
小学校	<p>▶小学校に就学したら 集団生活の中で徐々に自律的に行動することを身に付けていきます。自分で勉強したり、好きな本を読んだり、自分なりの考えも言えるようになっていきます。個人差はありますが、一人でお留守番や時間を見てお稽古事に向かうこともできるようになります。</p>	<p>◎小学校入学 ◎放課後児童クラブ入所(共働きの場合) ◎七五三(7歳女兒)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●学校や放課後児童クラブ行事にできるだけ参加する ●PTA活動や放課後児童クラブの保護者会活動、地域の子ども会活動など、妻と分担をして対応する ●子どもの話をよく聞く ●子どもの勉強を見てあげる ●塾や習い事など、子どもの気持ちや個性をよく考え、妻と相談して決める

参考 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起きやすい事故	事故の主な原因
新生児	周囲の不注意によるもの	<ul style="list-style-type: none"> ・誤って上から物を落とす ・上の子が抱き上げてけがをさせたり、物を食べさせる
1～6月	転落、やけど、誤飲・中毒、窒息	<ul style="list-style-type: none"> ・ベッドなどから落ちる ・ストーブなどにさわる ・誤飲で多いもの：たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コイン、豆など
7～12月	転落・転倒、やけど、溺水、誤飲・中毒、窒息、車中のけが	<ul style="list-style-type: none"> ・扉、階段、ベッド ・アイロン、魔法瓶やポットのお湯 ・浴槽、洗濯機に落ちる(残し湯をしない) ・引き出しの中の薬、化粧品、コイン、豆など ・お菓子などの食品がのどにつまる ・座席から転落(チャイルドシートで防止)
1～4歳	誤飲(中毒)、窒息、転落・転倒、やけど、溺水、交通事故	<ul style="list-style-type: none"> ・原因の範囲が広がる。あらゆるものが原因になる ・お菓子などの食品がのどにつまる ・階段、ベランダ(踏台になるものを置かない) ・熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす ・浴槽に落ちる、水遊び ・飛び出し事故(手をつないで歩く)

子育て期全般を通じて父親が注意すること



- **子どもの成長・発達について他の子と比較したりして過敏にならない**
 (子どもの成長・発達には個人差があります)
 ・子どもの成長や発達に関して気にしすぎないように配慮することが大切です。
- **月齢や年齢に応じた子どもの安全の確保、健康管理に気を付ける**
- **乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）に気を付ける**
 ・赤ちゃんや小さな子どもは、激しく揺さぶられたり、たたかれたりするような大きな衝撃を与えられると、身体（特に脳や視神経）が損傷を受け、重大な障害が残ったり死亡することもあります。絶対にしないでください。
- **月齢や年齢に応じた遊びやしつけをする、基本的な生活習慣を身に付ける**
- **お稽古事や学習塾など、子どもの個性や気持ちをよく考える**
 ・妻と十分に話し合しましょう。
 ・子どもが意思表示できるようになったら、子どもの気持ちもよく聞きましょう。
- **妻と話し合って、家事・育児を分担する**
 (やっているつもりでも、妻から見たらまだまだということも…)
 ・お互いの得意分野や生活時間・仕事時間を考えて、柔軟に考えましょう。
 →下表「参考：家事・育児の種類」を参照
- **妻の精神的なサポートをする**
 ・子育てについて、日頃から妻と話をしましょう。

参考 家事・育児の種類

育児

- **赤ちゃんの頃**
 - 沐浴もくよく
 - オムツ交換
 - ミルク、離乳食
 - 寝かし付け
 - 着替え
 - あやす、遊ぶ
- **幼児期以降**
 - 一緒にお風呂
 - 一緒に食事
 - 寝かし付け
 - 一緒に遊ぶ
 - 子どもの送迎、移動
 - 子ども関係の行事参加
 - 子どもの傷病時の対応
 - 話を聞く、話をする
 - 理解を示す
 - 叱る・ほめる
 - 悩み相談、アドバイス
 - 勉強を教える

家事

- 食事作り
- お弁当作り
- 食事の後片付け
- 片付け、整理・整頓
- 掃除
- 洗濯
- アイロンかけ
- ゴミ出し
- 買い物
- 住居のメンテナンス

4 主な子育て行事スケジュール

(わかる範囲で記入しておきましょう)



主な行事	予定	備考 (夫婦の役割分担、活用する会社の制度、 実家との連絡・調整など)
お七夜	年 月 日	
お宮参り	年 月 日	
乳児健診	① 年 月 日 ② 年 月 日 ③ 年 月 日 ④ 年 月 日	
1歳誕生日	年 月 日	
1歳6か月児健診	年 月 日	
3歳児健診	年 月 日	
七五三 (3歳女兒)	年 月 日	
七五三 (5歳男児)	年 月 日	
七五三 (7歳女兒)	年 月 日	

4. 子育てを抱え込まない ～周囲の力をうまく借りよう

妊娠・出産・子育てを通じて、夫婦で話し合っ、チームプレーでやっていくことが基本。とはいえ、いろいろな人の力を借りたり、公的サービスをうまく活用することも必要です。

子育ては、「抱え込まない」「閉じこもらない」がポイントです。

□父母や兄弟姉妹などの力を借りる

子育ての応援、悩み相談など最も頼りにできる存在です。

□近所に「パパ友・ママ友」を増やす

家族と一緒に遊んだり、何かの時に助け合ったり、不安や悩みを共有したり、子育てを楽しむための貴重な存在です。また、近隣の地域の子育てサークルや子育てひろばなどへ参加すれば、子育てに関する情報交換ができます。

□必要な時に子育てサポートをしてくれる機関を利用する

ベビーシッター、ファミリー・サポート・センター、民間の互助活動（地域の子育て支援グループやボランティア団体など）など、仕事や趣味、ちょっとゆっくりしたい時など、日常的に利用できる機関があると安心です。特に共働きの場合は、近隣に病児・病後児保育を行っている施設があるかどうか、確認しておきましょう。→【情報編】Ⅳ参照

□保育所・幼稚園と一緒に子育て

先生たちは、子どものことをよくわかっているし、成長と一緒に喜んでくれます。保護者の相談にのったり、アドバイスをしてくれたり、とても頼れる存在です。

□周囲の人に相談しにくい不安や悩みは、専門の相談機関を利用する

子どもの成長や発育に関する不安、病気や心の問題、親としての不安や悩みなど、いろいろあると思います。公的機関、民間組織など、いろいろな相談機関があります。→【情報編】Ⅴ参照

覚え書き 5 子育て支援機関



名 称	住 所	電話番号
病児・病後児保育施設 (名称:)		
保育所、幼稚園		
ファミリー・サポート・センター		