










# 1. 妊娠期の胎児の成長と母体変化

月/週	前 期			
	2か月/4～7週	3か月/8～11週	4か月/12～15週	5か月/16～19週
胎児の成長 (大きさの目安)	<p>*目・耳・鼻ができる</p> <p>体重 4g 身長 2～3cm</p>  <p>そら豆</p>	<p>*手足・指が形成され人らしくなる</p> <p>体重 30g 身長 8～9cm</p>  <p>りんご</p>	<p>*酸素・栄養を胎盤から吸収し始める</p> <p>体重 110g 身長 15cm</p>  <p>グレープフルーツ</p>	<p>*髪や爪がはえ、聴覚が発達する</p> <p>体重 240g 身長 24cm</p>  <p>メロン</p>
	つわりが始まる			
	胎盤が完成する			
	感情が不安定になる			
母体の変化	排尿の回数が増え便秘になりやすい			下腹部が
夫のサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんのためにも禁煙を</li> <li>・心身ともに不安定な時期なので思いやりの言葉かけを</li> <li>・流産しやすい時期なので積極的に家事に協力をしましょう</li> <li>・赤ちゃんと母体の健康をチェックする妊婦健康診査にも付添いを</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・両親学級などにふたり</li> <li>・体調に合わせて一緒に</li> <li>・安定期に入ったらゆっ</li> </ul>

中 期		後 期		
6か月/20~23週	7か月/24~27週	8か月/28~31週	9か月/32~35週	10か月/36~39週
<p>* 骨格がしっかりしてくる</p> <p>体重 600g 身長 30cm</p>  <p>パイナップル</p>	<p>* 内臓が完成し始める</p> <p>体重 1000g 身長 35cm</p>  <p>ハクサイ</p>	<p>* お腹の中での位置が定まり始める</p> <p>体重 1800g 身長 40cm</p> 	<p>* 皮下脂肪がついて丸みをおびる</p> <p>体重 2400g 身長 45cm</p> 	<p>* 外形上の発育は完了</p> <p>体重 3000g 身長 50cm</p> 
<p>子宮が大きくなり胃が圧迫され 一度に食べられない</p>				
貧血になりやすい		頻尿になる		
胎動を感じ始める		胃の圧迫感がなくなり食欲がでる		
目立ち始める		動悸や息切れなどを感じるようになる		
足がつりやすくなる		子宮が下がり お腹が前にでる		
<p>で参加してみよう</p> <p>散歩や妊婦体操をするのもいいでしょう</p> <p>たりプランでのおでかけもできます</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・入院や育児品の準備をしておこう</li> <li>・予定日が近付いてきたら、いつでも連絡が取れるようにしておこう</li> <li>・出産前に夫婦間で赤ちゃんの名前や育児・家事の分担について話し合う時間を持つことも大切です</li> </ul>		

## 2. 妊娠中の夫のサポート

母親は妊娠がわかると赤ちゃんが生まれてくる期待や喜びとともに、戸惑いや不安な気持ちになりやすいものです。いたわりの言葉かけや夫にできることは積極的に協力するなど、物心両面から妻をサポートしていきましょう。

### <前期：～4か月>

妊娠すると、母体はホルモンの分泌が変わり様々な変化がおきるため、女性の心身の安定には、夫の理解と協力が必要です。これからの生活のことやお互いの気持ちについて、夫婦で話し合ってみてはどうでしょう。妊娠中に夫婦で話し合う時間を持つことにより、出産までの間に父親としての自覚が生まれ、「ふたりで育てる」意識を育むことにも役立ちます。



### <中期：5か月～7か月>

妊娠中に「楽しい」と感じることは、お腹の赤ちゃんにも伝わります。比較的安定したこの時期に、時間にゆとりをもってふたりでお出かけしてみるのもいいかもしれません。旅行の計画を立てる際には、主治医に相談の上で、ゆったりとしたスケジュールで楽しみましょう。

また、運動をかねてふたりで散歩や妊婦体操などをすることは、筋肉の緊張をほぐして、体調をととのえるためにも効果があります。いずれも体調を考え、無理のないように行いましょう。



### <後期：8か月～10か月>

胎動は赤ちゃんが元気なサインです。妊娠7か月頃になると赤ちゃんは睡眠と運動を周期的に繰り返すようになり、定期的に胎動を感じられます。夫にもタイミングが合えばはっきりとわかるので、お腹に耳や手を当てて、胎動を感じてみましょう。この頃には、お腹の赤ちゃんの聴覚も徐々に発達してきます。お腹に向かって話しかけたり、夫婦でいろいろな音楽を聴けば、それにあわせて胎動が活発になるかもしれません。



## ◎ 妊娠中に気をつける家事

重い物を持つ	・買い物の荷物持ち ・布団のあげおろし、布団干し
高い所の物を取る	・洗濯物干し ・電球などの交換
かがむ、滑る	・お風呂掃除 ・床の雑巾がけ ・掃除機をかける

体重の増加に伴い、大きくなったお腹での日常生活は、想像以上の負担があります。妊娠初期と後期は、疲れやストレスが流産や早産の引き金になることもあるため、腹部に強い圧迫を与える家事やバランスを崩し転倒しやすいような家事は、積極的に協力をして事故を防ぎましょう。

## ◎ ぜひ、パパも禁煙を

自分でタバコを吸った煙（主流煙）より、タバコの先端から立ち上る煙（副流煙）の方が、より多くの有害物質を含みます。他人の喫煙によるタバコの煙にさらされることを受動喫煙といいます。また、家庭内のタバコの吸殻を子供が誤って飲み込んでしまう事故も起きています。子育ては、タバコのない、さわやかな家庭環境のもとで行いましょう。

### <知っていますか??>

**Q1** タバコは換気扇の下やベランダで吸えば問題ない

**A1** ×

解説：換気扇は煙をすべて排除することはできません。また、ベランダで窓を開けた状態でも非喫煙者に比べ体への影響は2倍になっています。また、室内に空気清浄機があっても、タバコの煙の約96%が気体のため、空気清浄機を素通りしてしまいます。空気清浄機では気体の有毒な成分を取り除くことはできません。

**Q2** 加熱式タバコなら問題ない。

**A2** ×

解説：加熱式タバコからも様々な有害物質が検出されており、煙が見えにくくても受動喫煙は起こります。加熱式タバコは紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれているので、ニコチン依存症になる可能性もあります。

**Q3** 副流煙で大気汚染物質PM2.5が増える

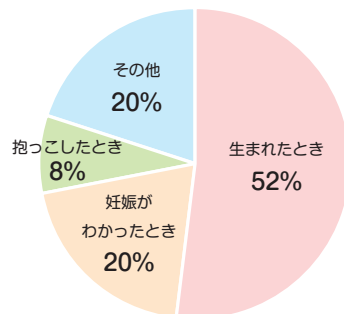
**A3** ○

解説：環境省の基準では、PM2.5の1日平均値が35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下と定められています。受動喫煙の原因の副流煙には、PM2.5も多く含まれます。分煙のレストランや乗用車内喫煙では、PM2.5が数百 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以上になります。

### 先輩パパから

#### パパスイッチが入ったのはいつ？

「実際に子供が生まれてから」父親になったと実感する男性が多いようです。とはいえ、「妊娠がわかったとき」と早くからスイッチの入る男性もいれば、「初めて抱っこしたとき」「笑ったとき」「一緒に住み始めてから」など、個人差も大きいようです。子供の存在を五感で体感したときが多いのかもしれません。子供をおなかの中に宿し、出産を経験する女性と比べると、自分が父親であることを男性が実感するチャンスは少ないのかもしれません。たとえば、妊婦健診の付き添いや産院等で行われている両親学級へ参加してみるなど、赤ちゃんの存在を感じるチャンスを増やしてみてもどうでしょうか。



※子育て中のお父さん60人にアンケートをとりました。

### 3. 出産に備えて

10か月（36週～）に入るといつお産が始まってもおかしくありません。出産予定施設の連絡先を控えておいて、外出時はいつでも連絡が取れるようにしておきましょう。

#### ◎ 出産予定施設

名 称		電 話	
所 在 地			

#### ◎ 出産の兆候

出産の兆候や始まりとして次のようなことがみられます。

- おしるし：血液の混じったおりものが少量みられることです。  
おしるしがあると普通1～2日のうちに陣痛が始まるといわれています。
- 陣痛：規則的に子宮が収縮することです。  
陣痛が始まったら出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。  
陣痛が10分おきの間隔で起こるようになったら、いよいよ出産間近です。
- 破水：赤ちゃんが入っている卵膜が破れてしまうことです。  
破水したら、すぐに出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。



陣痛中は腰が痛むので必要ならば腰をさすってあげましょう。

#### ◎ 立ち会い出産

出産とは、まさに生命誕生という感動の瞬間です。その感動の瞬間に立ち会える機会は長い人生でもそう多いものではありません。また、その緊張の場面に夫が側にいてくれることは妻にとっても心強いものではないでしょうか。出産に立ち会うかどうかは、夫婦でよく話し合って決めてください。

なお、出産に立ち会う場合は、必ず事前に出産予定施設で確認しましょう。



#### ◎ マタニティブルーと産後うつ

出産直後、体内のホルモンバランスが急激に変化し、出産・育児のストレスや疲れに伴って、情緒不安定になったりすることを「マタニティブルー」と呼んでいます。イライラ、憂鬱になる、涙もろくなるなどの症状が現れます。

その後、「疲れがとれない」とか「気がわからない」その他、食欲低下や増加、不眠や過眠などが長く続くようだと「産後うつ」の可能性もあります。

症状が長く続くようであれば、医師や保健師などの専門家に相談してみましよう。[相談窓口：地域保健課（中央保健福祉センター 0798-35-3310）など]



◎ コラム記事

## 「さんきゅうパパプロジェクト」をご存知ですか？

### パパが「産休」家族にサンキュウ

「さんきゅうパパプロジェクト」とは、ママの産後2か月以内にパパの休暇取得促進を目指すものです。女性にとって妊娠から産後は、心も体も大きく変化する時期と言われています。

特に出産直後は、ママの体も思うように動かず、精神的にも大変なときです。そんな時に、パパがママのそばにいて、助けになれるシーンは、いっぱいあるはずですよ。

かけがえのない命が誕生するときに、これまで以上に家族が時を共にし、絆を深め、家事や育児をするきっかけにしてみませんか。また、夫婦で話し合いながら働き方や生活スタイルの見直しもしてみませんか。まずは、次のようなシーンで休暇を3日取ることを目標にしてみましょう。

たとえば

◎子供が生まれる日 ◎子供を自宅に迎える日 ◎出生届を出す日 ◎1か月健診の日 など

パパが産休 家族にサンキュウ



さんきゅうパパ  
プロジェクト

## あなたはいつ、休暇をとりますか？

[例] 子供が生まれる 日 → [予定] 月 日 ( )

日 → [予定] 月 日 ( )

日 → [予定] 月 日 ( )

日 → [予定] 月 日 ( )

日 → [予定] 月 日 ( )

日 → [予定] 月 日 ( )

# パパの これやります！宣言

子供が生まれてから、ママはすごく大変になります。パパも仕事があつて大変だけど、これだけは自分にまかせて、〇〇は今までに以上に頑張りますなど、子育ての目標をたててみましょう。家事や育児に関することのほか、例えば、毎日「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えるなどもいいですね。

● !

.....

● !

.....

● !

.....

● !

.....

● !

.....



※子供が生まれる前までに目標を立てて、子供が生まれてから振り返ってみましょう。忘れずにできていますか？

自己採点

点 パパ

# はじめて記念

父親になるとわかったときから、はじめて経験することばかり。そのはじめての記録を、そのときの気持ちとともに少し残してみませんか？子供へのメッセージとして残すのもいいかもしれませんね。

妊娠がわかった日

.....  
年 月 日  
.....

胎動を感じた日

.....  
年 月 日  
.....

抱っこをした日

.....  
年 月 日  
.....

指を“にぎにぎ”  
された日

.....  
年 月 日  
.....

“うち”の  
おむつを替えた日

.....  
年 月 日  
.....

沐浴した日

.....  
年 月 日  
.....

.....  
年 月 日  
.....

.....  
年 月 日  
.....

.....  
年 月 日  
.....

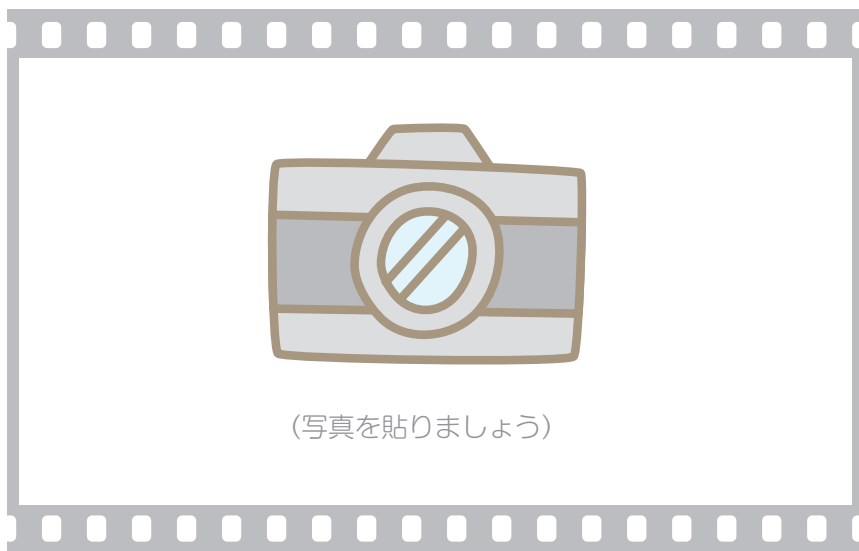
※オリジナルのはじめて記念日や節目に子供へのメッセージを書いても。



# 記念アルバム

## 《出生の記録》

名前	生まれた場所					
出生年月日	年	月	日	曜日	時	分
身長	cm		体重	g		



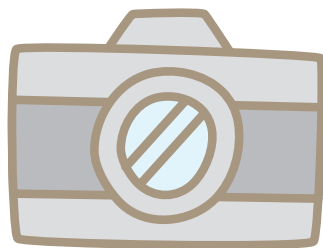
(お父さんの感想・子供へのメッセージ・その日や年の出来事など)

# 記念アルバム

子供の成長と思い出を残しましょう!!

## 《 1 歳 の 誕 生 日 》

身長                      cm                      体重                      kg



(写真を貼りましょう)

(お父さんの感想・子供へのメッセージ・その日や年の出来事など)