

# 赤ちゃんを授かったら

ご懐妊おめでとうございます！

これからママの妊婦生活がスタートします。これから赤ちゃんが産まれてくるまでの10ヶ月はパパにとっても貴重な体験ができる期間となります。また夫婦の絆を改めて感じることもなるでしょう。

さて、どうやって私たちは『パパ・ママ』へなっていくのでしょうか？ママは体の変化とともに『ママ心』へのスイッチが自動的に入ります。パパは自ら『パパ心』のスイッチを入れなくてははいけません。ママはお腹の中に赤ちゃんを宿した時に『妊婦』になるようにパパも3つの『ニンプ』になることをお勧めします。



まかせられる  
**任夫**

家事・育児を積極的にすることで家族の幸せにつながり、WLB (Work Life Balance) のとれた素敵な家庭となります。バランスよく任せてもらえる『ニンプ』になることが最終的な目標であり、“よかパパ”への道です。



みとめられる  
**認夫**

家事・育児などを積極的にしましょう(ママを手伝うのではなく、“主体的に”が大切です)。最初は勝手がちがって戸惑ったり、失敗したりするかもしれませんが、お腹の大きくなってくるママと赤ちゃんのためにも頑張るパパになれるよう、ママに認められる『ニンプ』を目指しましょう！



しのぶ  
**忍夫**

ママはお腹に赤ちゃんを宿した時点で体調に変化がおこります。においや音に敏感になったりイライラしたりすることも。そんな時、対抗して怒鳴りあっても意味がありません。ママの話をじっと聞いてあげて忍ぶ。第一の『ニンプ』です。

さあ、「パパ心」のスイッチを入れて  
カッコいいニンプへと変身していきましょう！

# パパスイッチにきりがえよう～覚醒のススメ～

女性は体の変化から徐々に『妊娠』という事実が分かってきますが、男性は『妊娠』という現実を受け入れるのに時間がかかってしまいます。

子どもが産まれてから「父親になる」ということを自覚するのではなく、『妊娠』の段階から「父親になる」ということを自覚することが大切です。

## 女性の体の変化

胸がムカムカする、吐き気、食欲がなくなる、臭いに敏感になる。また、肌荒れ・シミ・そばかすが目立ち、化粧のノリが悪くなる場合があります。つわりの時期は無性に眠たくなったり、体がだるい感じがします。

## 男性の心の変化

赤ちゃんにママを取られているような気がしたり、会話が赤ちゃんのことばかりになってつまらない。また、妊娠期から日常生活にも規制を受けたり旅行にいけなかったりとストレスが溜まりがち。SEXを断られてイライラすることも。

➡ 夫婦でいろいろなことを話し合ったり協力しあったりすることが赤ちゃんを迎える第1のStepです。

○ふたりで妊娠時の夫婦での生活の計画・目標を書いてみましょう。

## よかパパ体験談

妊娠によって妻の心の変化が激しかったのを覚えています。訳のわからないことで怒られたり、泣き出したり、コミュニケーションがなかなか取れなくていらったこともありました。ただ今思えば体の大きな変化が女性にはあるのだから自分ももっと妊婦を理解するということが大切だったのかな。と思います。産まれてから「タバコの臭いがしんどかった」と言われたことは今でも後悔の念が残ります。(ぼんにい)

## 自分が妊婦を理解すること・自分ができることって何だろう？

- 一緒に産婦人科に行ってみよう。きっとママの体の変化、心の変化がわかるはず。先生からのアドバイスも聞けますよ。
- マタニティスクール・パパスクールへ行ってみよう。通っている産婦人科や市でおこなっていることが多いです。同じくパパになる人とも語りあえて実感がわいてくると思います。

## 新しい家族を迎える前に…

### ふたりの時間を楽しもう

子どもが誕生すると子ども中心の生活がスタートします。それはそれで楽しみではありますが、ふたりっきりで過ごせる時間はしばらくお休みです。

この妊娠期間にふたりっきりで出来ることを話し合っていくのも夫婦での楽しみですよ。

#### よかパパ体験談



#### ◆デートのススメ

子どもが産まれたらなかなかゆっくりふたりで食事もできないかな、と思って予約してフランス料理のコースを食べに行きました。

今思えばしばらくは行けないな、行ってよかったなと思うお出かけでした。最後にパティシエの方がデザートに『元気な赤ちゃんを産んでくださいね』とお皿にメッセージを書いていたのが素敵な思い出になりました。

あまりにもいい思い出だったので二人目のときも親に子どもをお願いして同じお店に行ってしまいました…(笑) (ほなみパパ)

○ふたりでの思い出づくり計画を書いたり、お腹のおおきい時の二人の写真や赤ちゃんのエコー写真を残しておきましょう。

## いよいよ出産!

パパが出産に立ち会うことはママにとっていちばん安心することです。そして、我が子が誕生するときにはたえようもない感動の瞬間です。

是非出産に立ち会うことをお勧めします!

### 出産を迎えるためにしておいたほうがいいこと

- あらかじめ会社や上司に子どもができたことや予定日を伝えておこう
- 予定日がわかったら予め有休を早めに申請しよう(気合を伝えよう)
- 連絡手段をしっかりと(両親や兄弟に最初に連絡するのは自分ですよ)

#### よかパパ体験談

#### ◆立ち会いのススメ

あらかじめ会社に報告をしておいたので、予定日が過ぎてもある程度仕事に気を遣っていただけました。

おかげで2回ともに出産に立ち会うことができました。ママも話し相手がいることで安心できたみたいですし、あの感動はなかなか味わえないですね。きっと素敵な1ページになると思いますよ。

(こうじパパ)

# 誕生おめでとうございます!

命名

年 月 日 誕生 体重 g

そのココロは? \*今は小2のときに名前の由来を調べるそうです。ここに残しておきましょう。

- 誕生の日の新聞や生まれた年のワインなどを取っておくといい思い出になりますよ。
- 出生届の提出期限は誕生から14日以内です。それまでに名前を考えましょう。