

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・勉強などをしてくれると母親もとても安心し、夫婦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）。

○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

- ・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を遣いましょう。
- ・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を遣いましょう。
- ・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、弟が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>

