

初めてのお産

パパになる準備をする

妊娠からお誕生1か月まで



WANPUG

足達淑子

小竹久美子

Preママの最大の理解者に

初めての妊娠は、女性にとっても未知で不思議なことだらけ。体も心も変化が大きく、不安になったり、自分をコントロールできなくなったりします。今までのペースが狂い、夫婦の関係も微妙に変化するかもしれません。この時期のPreママに一番必要なのは、パパの精神的な支えのようです。感情的な言動は不安の印と受け止めて、どんな時もママの味方になってあげてください。愛情と信頼が保障されれば、ママは安心でき、ひとりでできることも多くなるでしょう。

できることを実行して、続ける

帰宅後はスッキリした部屋でゆっくりくつろぎたい。これは誰もの願いです。「家庭はふたりで築く」。これを具体的な行動で実行してみませんか？

妊娠中はふつうのことも負担になりがち。共働きでなくても出産後の育児は大仕事です。現代男性に望まれるのは「家事くらい気分転換のうち」と軽々こなすかっこよさ。それが無理でも「自分のことは自分で」をモットーにできることを増やしましょう。その方が自由度も高まります。

こんなことはどうしていますか。 あなたの合計点は？

	3点	2点	1点
家事の分担は 労をねぎらう、感謝する ノー残業にして早く帰宅 持ち物の整理整頓 衣類・下着の管理は 妊娠・出産について ふたりで一緒に遊ぶ	決めて行っている 意識的に行っている 1回/週以上 している 自分でする 勉強している よくある	ゆとりがあれば行う 気づけば口に出す 月に3～4回 時々はする 半々 そのうち 時々	妻にお任せ ほとんどない ほとんどない 散らかしっぱなし 妻にお任せ ほとんど知らない ほとんどない
合計(点)			

15点以上 ; 優秀です。夫婦中は今後も良好？

10～14点 ; 努力で関係の改善が期待

7～9点 ; 改善の余地が大。このままでは黄色信号に

出産の準備につきあう

健康な赤ちゃんを無事出産するためにも、Preママ自身が健やかに生活することが大切。特に妊娠初期はわからないこと、相談したいことが山ほどあります。

どこで健診を受けどこで出産するか。何がベストかは個々に違いますが、基本方針は、おばあちゃんなど外野の意見に振り回されず、ふたりで話し合っただけで納得できる方法を選びましょう。

健診機関は自宅に近いところがベスト。信頼できる病院を探す

何かあったらすぐに受診できるように、妊婦健診は自宅や職場に近い医療機関で受けるのが良いでしょう。口コミやネット情報だけに頼らず、受診してみたときの印象も大切に。どこが良いかわからなければ、保健センターなどで相談することもできます。

医療者の立場からは、健診と出産は同じ病院でする方が安心ではありますが・・・。病院が異なる場合は、互いに連絡をよくとりあってもらいましょう。

出産するところを決める

分娩前に里帰りをするのかどうか、自宅と実家との距離、などいろいろな条件を考えると、何が一番良いと単純に決めることはできません。ママの希望を優先するとしても、パパも冷静にそれぞれのメリットとデメリットを考えておくのが良いでしょう。最近はいわゆる**手のかかるお産**が増えています。一般に日本の医療技術は一流ですが、病院を選ぶのは慎重に。

里帰り出産にはデメリットも

もし実家が遠方でパパがほとんど通えないと、大切な育児のスタートに参加できないこととなります。その結果「育児はママにお任せ」となってしまう恐れがあります。また実家のご両親との関係がストレス、という産婦さんも少なくありません。それまでの親子関係や組み合わせ（相性）によるようです。慣れた自宅で、一人になる屋は誰かが手助けに来てくれるという方法もありかも・・・。

お産を終えて帰宅したら

新米ママがハラハラするのは、赤ちゃんが夜泣いて、パパから「うるさい」と思われること。「泣きやまない」悩みから育児不安になる人も・・・。赤ちゃんが泣くのは当然と割り切って、耳栓でも使って、ママを責めないようにしてください。育メンが無理なら、せめて数日だけでも全面的に育児を体験してみましょう。赤ちゃんの可愛さとママの気持ちの実感できます。ここでも理解と思いやりがキーワードですね。

避けたいこと

- 育児のやり方を批判する ・・・ 最初は下手で当然。一緒に工夫を
- ママの体型を話題にする ・・・ 女性としての自信喪失に
- 「暇でうらやましい」と言う ・・・ 無理解、自分勝手と思われる
- 赤ちゃんへの心配を口に出す ・・・ 緊急でなければ、様子を見守りましょう
- 焼きもちをやく ・・・ ママへの不満は「嫉妬」かも。大人にならねば
- 周囲に影響されすぎる ・・・ 考えには個人差が・・・。育児の主演はパパとママ

積極的に取り入れたいこと

- ママのやり方のよいところをほめる。順調に育っていることを強調する
- 赤ちゃんへの可愛さを言葉で表現する。
- ママの身体をいたわる。肩こりや腰痛のマッサージなど。「大丈夫?」と
- 家事の役割分担を増やす。
- 早めに帰宅して話し相手になる。悩みにつきあう

2012 年 1月 10日

著者 足達淑子 (NPO あすてらすヘルスプロモーション理事 精神科医)

小竹久美子 ((医)社団向日葵会 まつしま病院師長 助産師)

発行：健康行動出版 〒116-0003 東京都荒川区南千住6-37-11-1403

平成23年度メンタルヘルス岡本記念財団の活動助成により作成