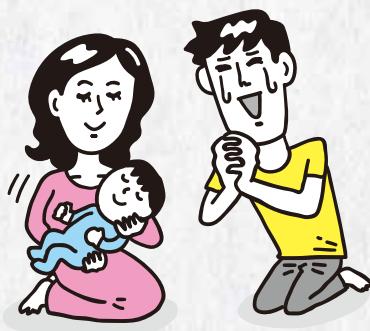


ずふパパの格言 カクゲン

其の式 / 出産編

頑張ったママを
心からねぎらい、
全面サポート！
生まれてきたわが子を
祝福すべし！



出産が近づくと、入院の準備であわたさくなります。必要なものをパパが整えて出産直前・直後の流れをよく把握しておきましょう。出産直前はなるべく付き添って、陣痛がきたら腰をさすってあげるだけでママは助かります。分娩後、母体が妊娠前の状態に戻るまでには約2カ月かかります。大変かもしれませんが、家事全般をして、ママに十分な休養を取ってもらってください。

出産期

頼りになるパパの腕の見せどころ。 “授乳以外はなんでもできる!”



出産時期が近づくと、ママの体調も心もますます不安定になります。赤ちゃん誕生の喜びの反面、不安も生まれてきます。ママがリラックスできるようにやさしく話しかけましょう。陣痛がはじまったら、腰をさすってあげて。待望の赤ちゃんが生まれたら、2人で喜びをわかち合おう!

“出産期”のママの変化

	お産が近づく	お産のはじまり	分娩第1期	分娩第2期	分娩第3期
ママの変化	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹がひんばんに張る ・尿が近くなる ・腰回りが痛み、もの付け根が押される感じがする ・胎動が少なくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・おしるし(陣痛前の少量の出血)がある ・規則的な子宮収縮 ・破水 	陣痛が徐々に強くなってくる	分娩室へ移動。陣痛に合わせていきんだり、呼吸したりする	赤ちゃんの誕生!



できるだけ付き添おう

ママの不安解消のためになるべく付き添って話を聞いてあげよう。立ち会い出産にしないかは、話し合っておこう。



陣痛中は 腰をさすってあげよう

陣痛は徐々に強くなっていきます。腰をさすってあげたり、水分補給をしたり、ママをリラックスさせてあげよう。



心からママを ねぎらおう

赤ちゃんが生まれたら、「よく頑張ったね」「ありがとう」など心からママをねぎらおう。頑張った赤ちゃんもほめてあげよう。



家事全般を しよう

ママは産後すぐに元気になることはできません。回復するまで家事全般をしよう。完璧でなくても大丈夫! やれることをやろう。

ぎふパパ

g-i-f-u-p-a-p-a

出産編 コラム

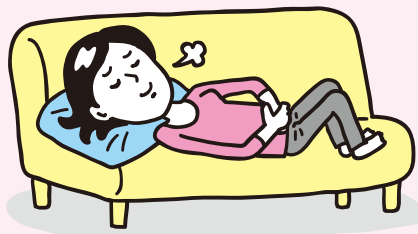
① マタニティブルーズってなに？

出産によるホルモンバランスの急激な変化と、心身の疲れ、育児不安などから起こるうつ状態を「マタニティブルーズ」といいます。出産後数日〜2週間ごろの間に起こることが多いといわれています。これといった原因もないのに泣けてきたり、イライラしたり、眠れなかったり、気分が落ち込んだりします。症状は数日〜2週間ほど続きますが、周囲がママを見守ること、ささいな心配ごとでも「大丈夫だよ」と安心感を与えていくことで自然によくなっていきます。



② 産後うつ病に気をつけて！

産後うつ病は、出産後数日〜6カ月ごろの間に発症します。気分が落ち込み、悲観的になったり、不眠、食欲不振、やる気が出ないなどのうつの症状とともに、「子どもの発達が遅れている」などマイナスな捉え方をしたり、「母親の資格がない」などと過度に自分を責めたり、自信をなくしたりします。慢性化したり重症化する場合もあるので、早めに症状に気づいて、治療を受け、十分な休養を取ることが大切です。



【マタニティブルーズ・産後うつ病の相談】

地域のこども家庭センター、保健センター、保健所、医療機関など



③ 出産後の手続きや届出をしよう！

出産後、提出すべき書類はいろいろあります。手続きをスムーズにこなすために、産後にどういう手続きが必要なのか、どんな給付金がもらえるかなど、ママと一緒に一覧表にしてみよう。早めに入手できる書類は、出産前に準備しておくのがベストです。

項目	窓口等
出生届	市町村窓口 ※出生日から2週間以内に届けてください。
出産育児一時金	国民健康保険→市町村窓口 会社の健康保険→勤務先の窓口 ※出産育児一時金の支給額・支払方法は厚生労働省HPで確認できます。
乳幼児医療	市町村窓口 ※医療費の一部を負担するもの。自治体により所得制限等があります。