

# 生まれるまでも、大切な時間。

女性にとって妊娠中から産後は、心も体も大きく変化する時期。  
妊娠・出産の知識を得ながら、ママの気持ちに寄り沿って。パパが活躍するチャンスです！

## 妊娠初期（～13週）

ママの  
体の変化

つわりによる体調不良や流産の心配も。



### つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。



### 家事分担の見直し

ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。

## 妊娠中期（14週～27週）

体調が安定し始め、胎動を感じられるように。



### 両親学級への参加

両親学級などへ参加し、二人で育児をする準備を始めよう。



### 出産後について話し合う

入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。

### できるだけ早く帰宅する

早く帰って、ママに安心してもらおう。



### おなかの赤ちゃんに話しかける

7か月頃から赤ちゃんの聴覚が発達し、胎動も活発に。話しかけは、ママが安心してくれる効果も大。



### ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休暇について職場にも相談を。

## 妊娠後期（28週～）

おなかがますます大きく重く。動悸や息ぎれを感じる場合も。



### 二人だけで過ごす時間をつくる

出産後は二人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。

### ママの体への気づかい

妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりささづいてあげて。

※「ママの体の変化」については、産婦人科医の協力を得て作成しておりますが、それぞれ個人差があります。また、紹介している内容はあくまで一例です。各ご家庭で話し合ってみましょう。

※妊娠時期の定義は、「産婦人科診療ガイドライン-産科編2014」（日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会）に基づいています。