



－ 妊娠から出産までの－ 夫婦話し合いシート

はぐふる <https://www.hug-full.com/> 監修：濱脇文子

妊娠をすると女性の身体は刻々と変化していくため、パートナーの支えがとても大切になります。体調や仕事のこと以外にも、出産に向けて夫婦ですり合わせが必要なことについて話し合ってみましょう。二人で協力して子育てをしていくために、いまお互いの思いや状況を把握しておくことも大切です。相手を尊重して思いやりを持った話し合いをしてみましょう。

記入日： 年 月 日

相談すること

■ 仕事のこと

現在の仕事は続ける？育休は取る？など、出産後の仕事と家庭の両立について考えてみましょう。

■ 家庭のこと

妊娠中と出産後の家事の分担は？減らせる家事はある？夜泣きの対応はどうする？など、家庭で発生しそうなことを話し合いましょう。

■ 妊娠中にしたいこと

両親学級と一緒に参加したい、マタニティヨガで体力作りをしたいなど、妊娠期間にしたいことを書き出しましょう。

■ 妊娠中に調べておくこと

出産後に利用できる産後ケア施設や、仕事復帰する場合の保育園の検討など、前もって調べておくことを相談しましょう。

■ 出産のこと

里帰り出産はする？、出産には立ち会ってほしい、こんなサポートをしてほしい、こんなことをしてあげたいなど、二人で出産を乗り越えるためにできることを考えておきましょう。

■ 産後の入院期間のこと

母乳・ミルク指導・沐浴指導を夫婦共に受けたい、親族や友人に面会にきてもらうときに気をつけてほしいことなど、前もって夫婦で話し合い、すり合わせをしておきましょう。

■ 退院してからのこと

育児のサポートをお願いできる人、二人で育児にどう取り組む？、どんなことに不安を感じている？など数カ月後に訪れる子育て生活のことを想像して話し合ってみましょう。

妻

現在の状況や望むことなどを書き出そう。

夫

パートナーに対し、自分が対応できること、
してあげたいことを書き出そう