



はぐふる hug-full



お父さんができることシート

はぐふる <https://www.hug-full.com/> 監修:斎藤 哲

妊娠中は心身ともに不安定になりがち。お父さんの思いやりとサポート、そして何よりも子育てに対する姿勢が、妊娠中のお母さんにとって心の支えになります。この表を参考にどんなサポートが助けになるのかお父さんから話し合う機会を設けるようにしましょう。妊娠出産についての理解を深め、お母さんを上手にサポートして、夫婦のきずなを深めながら、赤ちゃんを迎えましょう。

妊娠中

お父さん自身ができることにチェックしよう

お母さんが望んでいることを聞いてチェックしよう

2人で話し合って書き込んでみよう

身体的なサポート

- 両親学級に参加し妊娠中の生活や育児について一緒に学ぶ
- 早めの帰宅(当面の飲み会を控えるか、飲み会は事前に相談する)
- 食材や日用品の買い出し
- 食事の支度や後片付け
- 高い場所の物を取る、布団を干す、重い物を持つ
- お風呂掃除、トイレ掃除など前かがみになる家事
- 腰痛やむくみ緩和のための足や腰のマッサージ
- 産後のお母さんに一人になれる時間を作ってあげる方法を考える

精神的なサポート

- 妊娠を一緒に喜び、妊娠出産子育てについて一緒に考える
- おなかの赤ちゃんとコミュニケーションを取る
- ポジティブな言葉をかける
- 不安やつらさを共感し寄り添う
- 立ち会い出産をする場合は出産の流れとサポートの予習
- 今後の働き方、育休取得について一緒に考える
- 妊婦健診に同行する
- 赤ちゃんの名前を一緒に考える
- 母親の産後のメンタルケアについて学ぶ
- 子育ては母親頼みにせず、夫婦ふたりで行うものだと強く意識する

出産当日までに要確認!

- **お母さんの入院中、家事はきちんとできる?**
 - ▶ ゴミの分別方法や出す曜日、電化製品の正しい使い方、日用品は足りているか、物を片付ける場所の把握など
- **出産後までの必要な手続きや届け出を把握し対応できるように準備**
 - ▶ 入院等に必要書類の記入、出生届、児童手当の申請、赤ちゃんの健康保険の加入など
- **はぐふるの役立ちツール妊娠・出産で「もらえる・戻る」お金の手続きチェックリストも活用しよう**
- **出産当日の産院への移動手段や移動ルート、入院用の荷物など置き場所の把握**
- **産院や必要な連絡先の把握**
- **上の子のお世話や送迎**
- **ベビーベッドやおむつなどの赤ちゃんが生活する上で必要な物をそろえる**
- **その他**

入院から退院までお母さんは動くことができません。また、産後の体は大きなダメージを受けています。早めの回復を促すためにもできるサポートは積極的にしましょう。

出産から退院後

- **立ち会い出産をする場合のサポート**
 - ▶ 陣痛の痛みを和らげるマッサージの習得、水分や食べ物の補給タイミングについて学んでおく など
- **産院への支払いや必要な手続きなどの把握と対応**
- **退院後にスムーズに生活を始められるよう、自宅の片付けや家事全般の把握と準備**
- **授乳以外のお母さんでなくてもできることは積極的にする**
- **身体をねぎらい、話をよく聞く**
- **お母さんが感じる不公平感を意識しながら行動する**