

9. 妊娠中のお父さんの心得

妊婦さんは日々お腹が大きくなったり、胎動などお母さんへの心身の準備をお産までの間にすることができず、ご主人はなかなか実感がなかったり、「何を手伝えばいいの?」と思われることもあるのではないのでしょうか。

夫婦でのコミュニケーションが大切なのはもちろんですが、なかなか自分で言い出せない妊婦さんもいます。以下の内容を読んでいただき、妊婦さんの気持ちを察して、ご夫婦で穏やかな妊娠生活を送っていただきたいと思います。



❖ 不安な気持ちを支えてあげましょう

妊婦さんは赤ちゃんが生まれてくる楽しみの方で、妊娠中はつわり・流産の不安など、常にいろいろな不安・心配があります。また、その不安からイライラしやすくなったりもします。

❖ 買い物・掃除など力仕事のサポートをしてあげましょう

お腹が大きくなるにつれ、体のバランスがとりにくくなります。転倒などもありますので、サポートしてあげましょう。

❖ 緊急時に備えて家族間で連絡先を明確にしておきましょう

お産の時以外でも、緊急時の連絡がスムーズにできるように、妊婦さん・ご主人・それぞれのご実家で連絡先を共有し、妊婦さん一人があたふたと困らないようにしておきましょう。各自の携帯番号・自宅番号・職場の番号などをご主人が一覧表にして各家（自宅・二人の実家など）に貼っておくとよいのではないのでしょうか。母子健康手帳にも、記載しておきましょう。

❖ お産に向けての準備を妊婦さんと一緒にしましょう

お仕事の都合もあると思いますが、可能であれば母親学級に妊婦さんと一緒に参加し、お産の進行や陣痛を和らげるケアを知り、夫婦でお産を乗り切る準備をしましょう。

☆ご主人が自分にできることを一生懸命考えて実行に移す姿、そして大変さを分かち合おうとする努力が、妊婦さんの心身の安定につながります。ご主人の心の広さで、家族が増えるという人生最高の出来事に向けて妊婦さんを包んであげてください。