

夫婦で思いを共有して、出産に備えましょう！



## 出産・入院のサイン

### おしるし（数日以内に陣痛）

赤ちゃんを包んでいる卵膜(らんまく)と子宮壁の間にすれができ、そこから少量の出血が起きる。

色：鮮血や、ピンク色、茶色っぽい



**破水後のシャワー・ウォッシュレットは厳禁**  
赤ちゃんが感染症にかかる可能性があります。  
清潔なタオル・ナプキン等をあてましょう。



### ①破水

羊水が流れ出ている状態。

匂い：生臭いにおいがする

色：無色か乳白色（ピンクや赤、緑っぽい色の場合もすぐに受診）



### ②陣痛

10分間隔で繰り返し起こるようになれば、本格的な陣痛の始まり。

※出産経験者の場合は少し早目に



2つが入院のサイン  
すぐに連絡・受診を

## 出産！その時できること

そばにいないことも考えて…



病院・タクシー会社の  
電話番号を登録する



職場に「産まれるかも」と伝えておく



両親やタクシー会社など、代わりに連れて行ってもらえる人と事前に調整しておく

生まれたら…



心からの  
ねぎらいと  
祝福を伝える

頑張ったね



無事出産  
したことを  
必要な人に  
伝える

産まれたよ



話聞いて

お茶欲しい

欲しいもの  
して欲しいこと  
を聞く

### 分娩第1期（病室）



#### 出産まであと

- ・初めての出産 10～12時間
- ・出産経験者 4～6時間

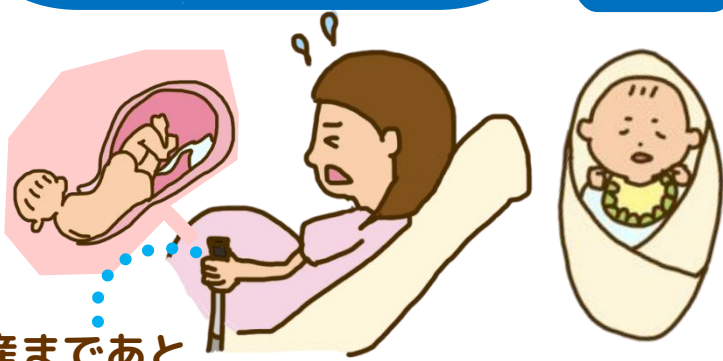
#### 陣痛

- 5～6分間隔で30秒程度
- ↓
- 3～5分間隔で30～60秒程度
- ↓
- 2～3分間隔で40～60秒程度

### 分娩第2期（分娩室）

### 誕生

### 分娩第3期（後産）



#### 出産まであと

- ・初めての出産 2～3時間
- ・出産経験者 1～1.5時間

#### 胎盤が出てくる

- ・初めての出産 10～20分
- ・出産経験者 10～20分

✓ 出産に備えて、気持ちを整えておく



#### 父親あるある

出産に立ち会うパパが増えてきているみたいですね。



ママも必死です。

…人によってはすごく長い



出産はもはや戦い。一緒に戦う気持ちで挑みましょう。

# 産後のココロとカラダ

産後の女性であれば、生活の変化とホルモンの変化、育児の疲れなどから、マタニティブルーや産後うつになる可能性が誰にでもあります。

## 産後のホルモン変化

妊娠中のホルモンバランスが出産で大きく変わり、体はすぐには対応できずあちこちで不調が出てきます。

## 睡眠不足

産後は夜間も赤ちゃんの授乳やオムツ交換が必要で、思うように睡眠時間が取れません。

## 育児の疲れ

朝昼晩問わず、赤ちゃんを「あやす・寝かしつける・授乳する・オムツ替え」をし、疲れがたまります。

## 狭い人間関係

産後は出かけることが難しく、赤ちゃんとの時間が多くなります。1対1の子育てを不安に感じるママもいます。

## マタニティブルー

・イライラする ・眠りが浅い  
・涙もろくなる ・食欲がない  
など、多くのママが経験する。

**悪化**

**悪化**

## 産後うつ

- ◎常に疲労感がある
- ◎一日中ゆううつな気分
- ◎不眠
- ◎自分を責める
- ◎「価値のない人間だ」と思う
- ◎子どもに対して愛情を感じなくなる

## 結成！産後うつから守り隊

子育ては完璧にできないのが当たり前です。パパのフォローで、ママを産後うつから守りましょう。2週間以上続く場合は、家事・育児を休んで、ゆっくりと休養しましょう。早めに対処すれば、必ず治る病気です。

産後うつから守る3つのポイント



ママのよき理解者に



ママの話し相手に



ママにも息抜きの時間を

ママだってフォローが必要  
大変なのはみんな一緒ですね

パパもつらいときは

## 不安を感じたらパパからも相談を

- 子ども相談センターきゅっと（光市） ☎ 0833-74-5910（→P28）
- おっばい相談電話（光市健康増進課） ☎ 0833-74-1108
- ふれあい総合テレホン（山口県） ☎ 083-987-1240



ママの話し相手になってサポートする



## サポート PLAN No. 1

# 育児休業を取ってサポート



ママの身体が回復するまで6～8週間  
この時期周りの人のサポートが必要



仕事をしながらのサポートは限界も  
一緒に貴重な時間を過ごしてみても

1歳に満たない子を養育する労働者は、男女にかかわらず育児休業できます。  
ママだけでなくパパも育児休業をする場合、子が1歳2ヶ月になるまで育児休業を取ることができます。

## サポート PLAN No. 2

# 働き方見直しでサポート



今の職場では、育休は厳しい



段取りよく、早く帰れる日を！

パパはなかなか育休が取れない。（平成27年2.65%：厚生労働省調査）  
だからこそ、仕事中心の生活から育児と仕事を両立した生活へと工夫を！



✓ 仕事と家庭のバランスを見直し、ママ一人が大変にならないようにする

## 出産してからの手続き

- ①出生届（市民課：市役所本庁）
- ②健康保険の加入（市民課：市役所本庁）  
※国民健康保険…市民課国民健康保険係  
その他の保険…勤務先に確認
- ③赤ちゃん誕生連絡票（健康増進課：あいぱーく光）
- ④乳幼児医療費の助成（子ども家庭課：あいぱーく光）
- ⑤児童手当（子ども家庭課：あいぱーく光）



手続きに必要なものなど  
詳しいことは、  
子育て情報誌チャイベビをチェック！

パパは「出産」に備えた。  
パパは「ママの話し相手になる」を習得した。  
パパは「仕事と家庭のバランス」を見直した。  
…  
パパは新米パパになった。



# LEVEL UP!

パパ勇者の心の成長