

両親学級

長崎市



あたらしい家族を迎える前に

～ 夫婦で確かめておきたいこと ～

- ・産後の手伝いは？
- ・家事の分担は？
- ・仕事の働き方は？
- ・赤ちゃんの部屋の準備は？
- ・ベビーグッズはどうそろえる？
- ・妊娠や出産に関するお金は？
- ・子育てに対する思い・・・などなど。

妊娠中の体の変化

	妊娠前期 (～15週)	妊娠中期 (16～27週)	妊娠後期 (28週以降)
ママ	<ul style="list-style-type: none"> ・つわりが始まる ・気持ち不安定になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・胎盤が完成 ・胎動を感じる ・トイレが近くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・急激におなかが大きくなり、妊娠線も出てくる ・おなかが張る回数が増える
赤ちゃん	<ul style="list-style-type: none"> 身長：2cm 体重：～120g ・体の形成が始まる 	<ul style="list-style-type: none"> 身長：25～35cm 体重：300～1,000g ・顔立ちがはっきりしてくる ・耳が聞こえ始める 	<ul style="list-style-type: none"> 身長：40～50cm 体重：1,000～3,000g ・手足の動きが活発になり、指しゃぶりやしゃつくりをする

妊娠中の生活

赤ちゃんの発育が進むにつれて、ママのからだにもさまざまな変化が起こってきます。

妊娠中は、仕事の仕方や休息の方法、食事のとり方などに気を付けましょう。

しかし、運動や外出も安定期に入り、経過が良好であれば行って大丈夫です。人が少ない時間帯を選んで、夫婦でウォーキングなど楽しんでみるのも良いかもしれません。

妊娠中のパパの役割 - ①

★「パパノート」をぜひ活用してください！

①妊婦健診に付き添いましょう！

②出産の準備をしましょう！

母子手帳セットに入っている、「何が必要？ どう選ぶ？」を参考に少しずつ準備をしていきましょう。



妊娠中のパパの役割 - ②

③お産の補助動作や呼吸法をママと一緒に練習しましょう！

④家事の分担を見直しましょう！

起き上がる、しゃがむ、重いものを持つ、高いところのものをとる等の行為が徐々に大変になります。家事負担を軽減するために積極的に風呂掃除や買い物などを手伝いましょう！

妊娠中のパパの役割－③

⑤たばこはママの近くで吸わないで！

タバコに含まれるニコチンは、流産や早産、乳幼児突然死症候群などを引き起こす原因の1つと言われています。この機会に、ママをはじめ、周りの方々も禁煙や本数を減らすことにも挑戦してみてください。

⑥ママの悩みや不安を聞いてあげましょう！

ホルモンの変化で気持ちが不安定になりやすいので、夫婦でたくさん話をしましょう。

産後のママのころとからだ

- 一般的には3～7日の入院生活を経て、赤ちゃんとの生活が本格的に始まります。
- 産後6～8週間を産褥期といい、ママのころとからだには特別な配慮が必要です。

産後のころと マタニティブルーズ

- ホルモンの急激な変化と、体の症状（後陣痛、授乳の痛み、睡眠不足等）が重なり、**精神状態が非常に不安定になることがあります。**
- 産後1か月ごろに症状が出る人が多く、多くのママが経験します。



ママのSOSを積極的にキャッチしましょう！

出産後の過ごし方

1か月健診まで

- 疲れが出やすい時期。**周囲の力を借りて、横になる生活を**
- 赤ちゃんのリズムに合わせて生活し、ママの体に負担がかからないようにしましょう

1か月健診後

- 1か月健診で異常なし⇒床上げできますが、まだ無理は禁物です！
- 性交も出来るようになりますが、お互いの気持ちを思いやりましょう

生まれたての赤ちゃんって こんな感じ

<特徴>

- 身長約50cm、体重約3kg
- 体より頭が大きい
- 首は座っていない
- 視野が狭く、近くのものしか見えない
- 手はWの形、足はMの形



赤ちゃんとの触れ合い－①

- 赤ちゃんにとって安心できる場所は、ママとパパの肌です。
- 触れ合うことで心地よい関係ができ、気持ちが通じ合っていきます。

<声かけのポイント>

- 赤ちゃんに触れ、目を見つめる（五感にはたらきかけましょう！）
- 高めの声で、ゆっくり（マザリーズ）

赤ちゃんとの触れ合い②



生後3か月頃から赤ちゃんも表情が出てきます！
特に赤ちゃんの笑顔は、毎日育児・家事・仕事を頑張ってくれているママやパパへのご褒美です。

<笑顔を引き出すポイント>

ママとパパが「こころの余裕」を持つこと。
⇒産後も夫婦の時間を大切に、たくさん話をしましょう！



赤ちゃんの泣き

「泣くのは赤ちゃんの仕事です！」

- 赤ちゃんが泣いたら、何をしてほしいのか考えられることをしてあげましょう。
- “泣きやまなくても大丈夫！”焦らず、まずは自分が落ち着きましょう。
- **△決して赤ちゃんを揺さぶらないで！**

産婦・新生児（乳児）訪問

出産後2か月までのお母さんと赤ちゃんを対象に助産師や地区の保健師がご自宅を訪問して相談をお受けします！

<相談内容って？>

- ・体重測定、授乳指導
- ・育児方法について
- ・産後のママの体調について 等



育児学級のご案内

対象	第1子（2か月児以上）とママ、パパ
内容	体重測定、育児相談、おやこ遊び、育児に関する講話、ママ同士の情報交換等
備考	地区ごとに会場が決まっていますので、個別にご案内します。

★ 1人で悩まず相談を★

- お住まいの地区には、担当保健師がついています！
- 不安な時、つらい時などはいつでも、電話や家庭訪問による相談ができます。



各総合事務所地域福祉課へご連絡ください！
（長崎市子育て世代包括支援センター）

相談窓口

中央総合事務所 地域福祉課 （下記以外の地区）	095-829-1429
東総合事務所 地域福祉課 （日見・東長崎地区）	095-813-9001
南総合事務所 地域福祉課 （土井首・深堀・香焼・伊王島・高島・三和・野母崎地区）	095-8932-1113
北総合事務所 地域福祉課 （琴海・三重・外海地区）	095-814-3400