

パートナーの方へ



●パートナーが妊娠したら

☆妊娠を一緒に喜ぶことから始めましょう。

パートナーが妊娠したことがとても嬉しいけれど、逆に不安になったり、妊娠に対して実感がわかず、なんて言っていていかわからなかった時もありますよね。なんとなく照れくさくて「おめでとう、楽しみだね。」の一言が素直に伝えられなかった、という場合もあると思います。今からでも遅くはありません。パートナーに誕生を心待ちにしている気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

●喫煙されている方は禁煙しましょう。(受動喫煙)

喫煙（受動喫煙）はおなかの赤ちゃんに悪い影響を及ぼすことがあります。紙タバコだけではなく電子タバコも同様です。

- ・流産率が2倍になる
- ・早産率が1.5倍になる
- ・常位胎盤早期剥離（赤ちゃんより先に胎盤が剥がれて危険な状態に陥ること）のリスクが2~3倍になる
- ・出生児の赤ちゃんが低体重になる
- ・赤ちゃんの精神発達に悪影響が出る



●あなたにできることは？

- ☞言葉や態度にはっきり示して、精神的に不安定になりやすいママをいたわってあげましょう
- ☞ママの話最後まで聞いて、気持ちを受け止めてあげましょう。不安や妻の気持ちにアドバイスは必要ありません。
- ☞自分のことは自分です
- ☞子どもが自立するまで育てるため今の生活を見直してみましょう
- ☞パパママ学級など参加して、妊娠・出産やさまざまな制度について知っておきましょう
- ☞どんなことでもママと一緒に考えて、一緒に決めましょう
- ☞ちくいち自分の親に相談しない
- ☞おなかの赤ちゃんに声をかけましょう



パートナーの方へ



● パパの「産後うつ」

ママが産後うつになることがあるというのは聞いたことがあるけれど、「パパも産後うつになることがあるの?」と思う人も多いのではないのでしょうか。

産後うつの症状には男女で違いがあり、ママと比較して「怒り」「いらだち」「過活動」「衝動コントロール困難」などの形で症状が現れやすい傾向があります。また、一般的にママの産後うつは産後3か月以内に起こる傾向がありますが、**パパは産後3~6か月ごろ**に起こりやすいとわかっています。

パパも自分を客観視チェックしてみましょう!

「産後うつセルフチェック」

- 1. 笑うことやおもしろいと感じることが減った。
- 2. 物事を楽しみに待つことがなくなった。
- 3. 物事がうまくいかなくて、自分を不必要に責めた。
- 4. 理由もなく不安になったり心配になったりした。
- 5. 理由もなく恐怖に襲われた。
- 6. やるべきことが多くて、うまく対処できなかった。
- 7. 不幸な気分になり、よく眠れなかった。
- 8. 悲しくなったり、惨めな気持ちになった。
- 9. 自分が不幸だと感じて、泣けてきた。
- 10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんだ。



● 「産後うつ」にならないために…

妊娠中から夫婦で相談することが大切です。ママや子どものケアはもちろんですが、**パパ自身が自分の働き方や時間配分を考えてみる**ことも大切です。どんなに家事や育児に参加したいと思っても職場まで片道2時間かかるのに、帰宅後に家事・育児をするなら睡眠時間を削らないとなくなくなります。**ママもパパも楽しく子育てができるようにお互いに思いやりを持ち、より丁寧にコミュニケーションをとり**ましょう。