

第11回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室

テーマ：お父さんの育児参加



★お互いの気持ちをいたわりましょう

妊娠・出産は夫婦2人の関係にとって大きな転機です。パパとして、妊娠中のママとどう過ごすか、ママの変化とともにゆっくり話し合ってみてください。

ママも、急に「母親」になるわけではありません。妊娠や子育ての期間を通じて、お子さんの成長とともに少しずつ「母親」になっていきます。それはパパも同じです。妊娠中から、お互いに気持ちを伝え合い、親になる自覚を少しずつ育んでいきましょう。

★妊娠中のサポートをしましょう

妊娠は病気ではないですが、つわりがひどいママもいます。また、おなかが大きくなり、足のだるさや腰痛などのトラブルも起こる場合があります。体調が変化しやすいため、ママは不安やさまざまなストレスで気持ちが不安定になることもあります。ママのからだところを理解してあげることが必要です。



パパのかかわりとして「立ち会い出産」がイメージされますが、家事などの日常的な場面でのサポートの方が大切でしょう。

★上の子の世話をしましょう

ママの変化に敏感に気づいている子が赤ちゃん返りすることもあります。こんなときは、パパの出番です。上の子が疎外感を感じないように、上の子にも愛情を示し、積極的に相手してあげてください。ママが出産で入院しているとき、上の子の世話をどうするかも話し合っておきましょう。

★赤ちゃんとの暮らしをイメージしましょう

赤ちゃんが誕生すると、暮らしは一変します。ママは大部分の時間を赤ちゃんのお世話で過ごします。赤ちゃんの世話もしながら、今までの暮らしも同じであるのは難しいです。パパは、自分のことは自分でしたり、赤ちゃんの世話や家事を分担したりすることが大切になります。



なかには、「子育ては母親の役目」あるいは「子育てのメインは母親、父親は支え役」と考える人もいるでしょう。ただ、現代は「パパの育児参加」が必須です。

多くのママは孤独な育児に悲鳴をあげているからです。いちばん身近にいるパパが、第一の子育てサポーターになれるとよいでしょう。パパも、子どもといろいろなことを経験されながら、楽しい時間を過ごしていきましょう。

パパも育児で困ったり悩んだりしたことがあれば、保健センターにいつでもご相談ください。