

やまぐち

# お父さんの育児手帳



## 社会全体で子どもや子育て家庭を応援! ～やまぐち子ども・子育て応援ファンド～

山口県では、「みんなで子育て応援山口県」をキャッチフレーズに、社会全体で子どもや子育て家庭を支える環境づくりに取り組んでいます。

その取組の一つとして、企業等からの寄附金と県の支出による「やまぐち子ども・子育て応援ファンド」を創設し、子育て支援や子どもの貧困対策等に取り組む団体の主体的な活動を支援しています。

やまぐち子ども・子育て応援ファンド

検索



### 令和5年度助成事業例

#### ●子育て交流会の開催

子ども・子育て家庭支援の輪を広げるため、子育て支援団体やNPO、企業、自治体等が連携した子育て交流会を開催

#### ●中高生と乳幼児とのふれあい体験

中学校や高等学校を舞台に、生徒と乳幼児親子とのふれあい体験の実施

#### ●子ども食堂の運営・学習支援の運営

地域の子育て家庭を支援するため、子ども食堂の運営と学習支援を実施

令和5年度は、以下の企業等から寄附をいただきました。

- 宇部工業(株) ● (株)エフエム山口 ● 大塚製薬(株)
- (株)カワト T.P.C. ● 生活協同組合コープやまぐち
- こくみん共済 coop 山口推進本部 ● こやま歯科医院
- (株)西京銀行 ● JA グループ山口 ● 医療法人創医会 前田医院
- 中国労働金庫 ● テレビ山口(株) ● 東京海上日動火災保険(株)
- (株)豆子郎 ● 東ソー(株)南陽事業所 ● (株)トクヤマ
- 西中国信用金庫 ● 萩山口信用金庫 ● 東山口信用金庫
- 信用組合広島商銀 ● 榎本 康仁 ● (株)丸久
- 山口朝日放送(株) ● 山口県商工会女性部連合会
- 山口放送(株) ● (株)ライフスタイル研究所 (50音順)



チャートで診断！タイプ別パパ

# あなたはどんなパパになる？

あなたは将来どんなタイプのパパになる？  
YES or NOで答えて、未来のあなたを想像してみよう！



START

自分が  
パパになった  
姿を想像  
できる

普段から  
情報収集には  
余念がない

YES  
NO

周りから  
責任感が強いと  
いわれる

休日は  
自分の時間を  
大切にしたい

失敗しても  
気にしない  
タイプだ

友達は  
多いほうだ

子どもが  
大きくなったら  
やらせたい  
ことがある

しつこく  
厳しく、威厳  
ある父親が  
理想像だ

家事を  
するのは  
苦ではない

立ち会い  
出産や  
両親学級に  
興味がある

何でも  
楽しくするのが  
モットーだ

石橋は  
たたいて  
わたる

## 努力家パパ

仕事が忙しくても、家族との時間は大切にしたい、まじめで努力家タイプ。育児情報の収集にも余念がない。あれこれ頭で考えすぎて、失敗を恐れるのが玉にきず。

まずは  
虎の巻じゃ！



## 楽道家パパ

常になんとかなるさと楽観視するタイプ。何事も自分のリズムで乗り切る。家事や子育てには関心があるものの、ひそかに自分の世界も大切にしたいと思っている。

これで  
ひらひらじゃ！



## 友達パパ

我が子と何でも気軽に話せる友達のような関係。片付けやお風呂など、何でもゲーム感覚で楽しくやってくれるのが得意。子どもの成長を日々ブログにつづるのが日課。

楽じゃが  
勝ちじゃ！



## 熱血パパ

俺についてこい！育児に闘志を燃やすモーレツタイプ。常識やマナーについては、人一倍厳しい。我が子の夢をかなえさせるためには、どんな苦労も惜しまない。

前進あるのみ  
じゃあー！



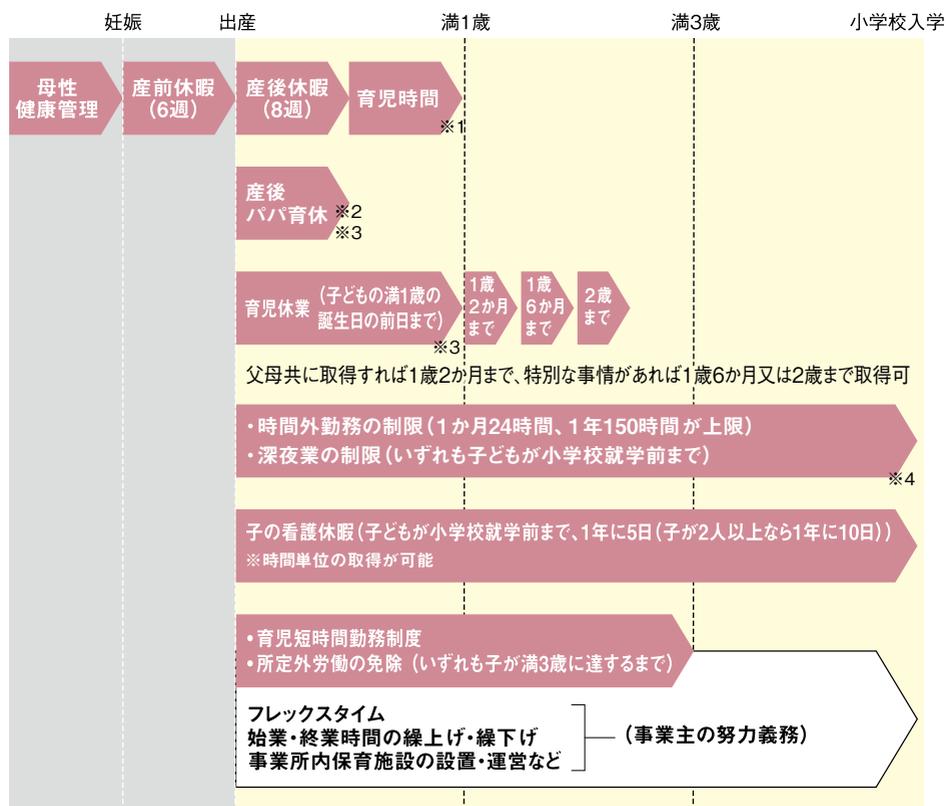
## 天才肌パパ

家事も育児も積極的に参加する、まさにパパの鏡。コミュニケーション力に長け、ママや子どもの気持ちを察して行動する。仕事も家庭もチームワークで乗り切る。

我が子育てに  
橋はなじ！



## 法律で定められた両立支援制度の概要



※1は、女性のみが対象の制度、妊娠中は健康診査のための時間を確保し、また、医師から指導を受けた場合は、勤務時間の短縮、休業などの措置を講じるよう申し出ることができます。産前休暇は通常、出産予定日の6週間前から取得することが可能です。(多胎妊娠の場合は14週間前から。)

また、産後休暇は出産日の翌日から開始します。ただし、産後6週間を経過後に、女性本人が請求し、医師が支障ないと認めた場合は、就業が可能となります。

※2 育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に期間内で通算4週間(28日)まで、取得することが可能です。

※3 分割して2回まで取得することが可能です。

※4 深夜業の制限については、配偶者などが深夜において子を保育することができる場合は、対象から除外される場合があります。

## データで見る男性の育児休業を取り巻く現状

男性の育児休業取得希望 育児休業の取得希望がありながら取得できなかった男性社員の割合※5

男性の育児休業取得率は **13.97%** ※6

※5 (株)日本能率協会総合研究所「令和2年度仕事と育児の両立に関する実態把握のための調査」

※6 厚生労働省「雇用均等基本調査」(令和3年度)

厚生労働省「父親のワーク・ライフ・バランス～応援します!仕事と子育て両立パパ～」(平成24年10月発行)を加工して作成

仕事と子育ての両立を目指して!

## ワーク・ライフ・バランスを考えよう

働き盛りのパパは、仕事に追われ、残業や出張が続くこともしばしば。でも、長い人生の中で、子どもと過ごせる時間はほんのわずかです。貴重な子育て経験は今しかできません。日頃の働き方や家族のあり方を見直して、仕事も育児もバランスよく楽しみましょう!

## ワーク・ライフ・バランスを実現するための3つのポイント

I. 会社の制度を活用しよう。

II. 時間管理を工夫しよう

III. 支援者、理解者を増やそう

育児休業はママだけでなくパパも取得できる。そのほかにも、育児短時間勤務制度や残業の免除、子の看護休暇なども法律で認められている。左ページで詳細を確認しておこう。また、自分の会社の制度も確認しておこう。

■ 仕事の進め方や時間管理を工夫してみよう。これまでの生活を見直して、家族のための時間を増やそう。

■ 段取り、スケジューリングを細かく考える

■ 優先順位を考える

■ 出勤してすぐに仕事に取り組みめるようにする

■ 上司や同僚、部下や後輩に任せるべきこととは任せる

■ 前倒しを意識する

■ チーム内での情報共有に努め、自分にしかわからないという業務をできるだけ作らない

■ 残業する日には、集中的にやるべきことをやっつけてしまう

■ 早起きして時間を作る

■ 仕事と家庭の全てを計画の中に組み込む

子育て中という自分の状況を伝え、周囲の協力が得られるように努力しよう。

■ 職場で自分の状況をオープンにする

■ 仕事に支障がないよう段取りを上手に整える

■ 日頃からお互いさまの信頼関係を築いておく



■ 時間当たりの生産性を高める努力をする

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事と生活の調和。老若男女の誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、さまざまな活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態であること。

## 育児休業中の収入は？

育児休業中は無給ですが、一定の要件を満たせば、出生時育児休業給付金（産後パパ育休を取得した場合）や、育児休業給付金などの所得補償や社会保険料の免除などの経済的支援があります。自治体から奨励金が支給されたり、会社から支援金が支給されたりするケースもあるので、確認しましょう。また、1年の大半を育児休業し、年収が103万円以下になる場合、配偶者の控除対象者とすることができます。



### ■出生時育児休業給付金の支給額は？

$$\text{支給額} = \text{休業開始時賃金日額}^{\ast 1} \times \text{休業期間の日数 (28日が上限)} \times 67\%$$

※1 育児休業開始時賃金日額は、原則として育児休業開始前6か月間の賃金を180で割った額。賃金月額には上限があります。

### ■育児休業給付金の支給額は？

$$\text{支給額} = \text{休業開始時賃金日額}^{\ast 2} \times \text{支給日数} \times \begin{cases} \text{育児休業 180日目まで } 67\% \\ \text{開始から 181日目から } 50\% (\text{当分の間}) \end{cases}$$

※2 出生時育児休業給付金と同じです。

### お問い合わせ

- 出生時育児休業給付金や育児休業給付金については、お近くの公共職業安定所（ハローワーク）まで。
- 社会保険料については、お近くの年金事務所まで。



## 育児休業制度に関する Q&A

**Q** 会社に育児休業に関する制度がないのですが取得することは可能ですか？

育児休業は、「育児・介護休業法」に基づき、労働者（日々雇用者を除く）が請求できる権利です。会社に規定がない場合でも、申出により育児休業を取得することができます。なお、期間を定めて雇用される労働者でも、次に該当すれば育児休業を取得することができます。

- 子が1歳6か月又は2歳に達する日に、労働契約（更新される場合には、更新後の契約）の期間が満了することが明らかでないこと。

**Q** 上司に認められなかった場合はどうすればいいですか？

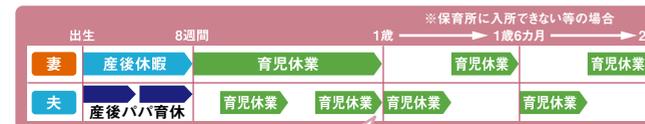
育児休業の取得は、法律に基づく労働者の権利であり、基本的に会社はその取得を拒否・制限することはできません。どうしても上司の理解が得られない場合は、人事労務担当者に相談して説得にあたってもらったり、勤務先の労働組合に相談して同じ立場にある人たちと一緒に交渉したりする方法などが考えられるでしょう。また、山口労働局雇用環境・均等室では、相談を受け付けるとともに、事業主に対する指導などを行っています。



## 育児休業のモデルパターン

下記のモデルパターンを参考に育児休業を取得してみませんか？

### パターン1 出産直後や職場復帰直前直後のママをサポート



産後パパ育休と育児休業は分割して2回まで取得できる。また、保育所に入所できない等の場合は、開始時点が柔軟化されたので、夫婦で育休を途中交代できる。

### パターン2 パパとママが交代で育児休業を取得



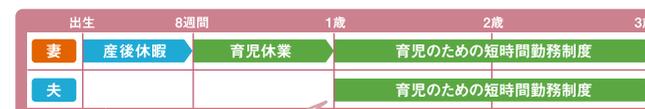
パパ・ママともに育児休業を取得する場合、子が1歳2か月になるまで取得期間を延長できる。ただし、パパが取れる育児休業は最長1年、ママは産後休暇と育児休業を合わせて最長1年。

### パターン3 ママが専業主婦でも、育児休業でママをサポート



ママが専業主婦や育児休業中であっても、パパが育児休業や短時間勤務制度を利用することができる。

### パターン4 育児短時間勤務制度を利用して、仕事と育児を両立



子どもが3歳に達するまでの間は、短時間勤務制度（1日原則6時間）を利用できる。さらに、請求すれば、所定外労働（残業）が免除される。

制度改正によりパパも育児休業がとりやすくなりました。出生後8週間以内の子どもを養育するための「産後パパ育休」や2歳に満たない子どもを養育するための「育児休業」※は、どちらも分割して2回まで取得することができる。どのようなタイミングでどのくらいの期間取得するのか、それぞれの家庭の事情や会社の制度などを考えて検討してみましょう。

※保育所に入所できないなど一定の場合は1歳6か月又は1歳まで。

パパも育児休業を積極的に取ろう！



## 産後うつチェック (エジンバラ産後うつ病質問票)

ママに過去7日間の気分を聞いてみましょう。総合得点が9点以上の場合うつ病かもしれません。また、9点以下でもママの様子がおかしいと思ったら、かかりつけの医師や各市町の子育て世代包括支援センター、県の健康福祉センター等に相談しましょう。

### ① 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。

- (0) いつもと同様にできた。
- (1) あまりできなかった。
- (2) 明らかにできなかった。
- (3) 全くできなかった。

### ② 物事を楽しみにして待った。

- (0) いつもと同様にできた。
- (1) あまりできなかった。
- (2) 明らかにできなかった。
- (3) ほとんどできなかった。

### ③ 物事が悪くいったとき、自分を不必要に責めた。

- (3) はい、たいていそうだった。
- (2) はい、時々そうだった。
- (1) いいえ、あまり度々ではなかった。
- (0) いいえ、全くなかった。

「不必要」がキーワード。うつ病の母親では、根拠なく自分を責めて、上手いかわない些細なことに悩む。

### ④ はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした。

- (0) いいえ、そうではなかった。
- (1) ほとんどそうではなかった。
- (2) はい、時々あった。
- (3) はい、しょっちゅうあった。

「理由もないのに」がキーワード。うつ病の場合の不安は、理由もない漠然とした心配で不安を抱いたりする。

### ⑤ はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。

- (3) はい、しょっちゅうあった。
- (2) はい、時々あった。
- (1) いいえ、めったになかった。
- (0) いいえ、全くなかった。

「理由もないのに」がキーワード。うつ病の母親は、とらえどころのない恐怖や死の恐怖などいろいろな恐怖感が理由もなく出現する。

### ⑥ することがたくさんあって大変だった。

- (3) はい、たいてい対処できなかった。
- (2) はい、いつものようにうまく対処できなかった。
- (1) いいえ、たいていうまく対処した。
- (0) いいえ、普段通りに対処した。

### ⑦ 不幸せなので、眠りにくかった。

- (3) はい、ほとんどいつもそうだった。
- (2) はい、時々そうだった。
- (1) いいえ、あまり度々ではなかった。
- (0) いいえ、全くなかった。

### ⑧ 悲しくなったり、惨めになったりした。

- (3) はい、たいていそうだった。
- (2) はい、かなりしばしばそうだった。
- (1) いいえ、あまり度々ではなかった。
- (0) いいえ、全くそうではなかった。

### ⑨ 不幸せなので、泣けてきた。

- (3) はい、たいていそうだった。
- (2) はい、かなりしばしばそうだった。
- (1) ほんの時々あった。
- (0) いいえ、全くそうではなかった。

### ⑩ 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。

- (3) はい、かなりしばしばそうだった。
- (2) 時々そうだった。
- (1) めったになかった。
- (0) 全くなかった。

この質問に限り、1点以上の回答があった場合には、総合点がたとえ9点以下でも、かかりつけ医などに相談しよう。

各市町の子育て世代包括支援センターや県の健康福祉センターへのお問い合わせ先は、P40、41 をご覧ください。

## マタニティブルーズ

出産後間もない女性にみられ、抑うつ気分や、涙もろさなどを主たる症状とする一過性の情動の混乱です。

発症の時期は、産後3～5日を中心として、産後10日頃までで、症状は一般に軽く多くは数時間から数日で消失します。日本では母親の30%が経験しています。

特別な治療は必要なく、支持的に接していれば回復することがほとんどですが、産後直後にマタニティブルーズの症状がある人は、産後うつ病になりやすいとの報告があります。

## 産後うつ病

発症のピークは出産後3～6か月以内が多く、2週間以上「うつ症状」が続きます。

産後うつ病になると、気分が沈み、日常生活で楽しいと思えていたことが楽しいと思えなくなる、物事に対する興味がなくなるといった症状が目立ちます。また、疲れやすさや不眠、食欲低下などの身体症状も目立つようになります。

この症状が長く続くことで、子育てがつまらなくなったり、育児や家事ができなくなったりすることがあります。

さらに、ママ自身も産後うつになっていることが分からず「自分が怠けている」と自分を責めたり、また、ご家族や周囲の人も「怠けているのでは?」と思い、見逃されがちです。

## パパへ

赤ちゃんが生まれたことへの喜び、ママ自身が頑張りすぎてしまうことから、ママの苦しみは見逃されがちです。

ママのサインを見逃さず、こころが不安定になっていると感じたときは、ゆっくり話を聴き、気持ちを受け止めてあげてください。そして、ゆっくり休息できるよう、家事や育児に積極的に取り組みましょう。

また、次のチェック表を使って、ママの気持ちを聞いてみましょう。

赤ちゃんの誕生は、多くの人から祝福され、これからの赤ちゃんとの生活が楽しみでしょう。一方で、ママは出産後、ホルモンバランスが急激に変化することから、こころもからだも不安定になりやすい時期です。また、慣れない育児中心の生活などから、ママにストレスがかかりやすい時期でもあります。パパは、産後のママにみられる症状について知っておき、ママが大変な時期を一緒に乗り越えましょう。

パパになるあなたへ



# 先輩。パパの育児体験記

先輩パパたちに、育児の大変さや楽しさ、パパならではの育児のコツ、印象に残っているエピソードなどを聞き取りました。ぜひ参考にしてください！

ママに内緒事をつくると、子どもとさらに仲良くなれる法則があるように思います。例えば、子どもと二人で買い物に行ったときに、ママに内緒でたい焼きを食べるとか…。ただし、万が一、ママにバレても、差し支えない内容に限るのが鉄則です。

《会社員／32歳》

かあちゃんたちにはないしよたぞい



赤ちゃんのときは、男の子か女の子かを外見で判断するのが難しいので、服装で判断されることが多いように感じます。ちなみに、うちの娘は、外出先でよく「かわいい坊ちゃんですね」と言われていました(笑)。

《公務員／35歳》

当時、五歳だった長男が、一週間ほど病院に入院したことがありました。休みの日にお見舞いに行ったら、こちらが恥ずかしくなるくらい、とても喜んでくれました。普段あまり親らしいことはしていませんが、父親って大事なんだなと実感しました。

《会社員／42歳》

我が子は、38度以上の高熱が出て顔が赤くなっているときでも、「パパ遊んで！」と言って寄ってきます。内心、そんなにがんばらなくてもいいのにとおもいますが、土日しか遊んでやれないので、本人は必死のようです。そう考えると、ちよっぴり泣けてきます。

《会社員／26歳》



おもつ替えの途中に、子どもが口をもごもごさせると、かなりの高確率でおしっこをします。そして、おしっこをした後に、とても気持ちよさそうに笑います。私はおしっこまみれになってしまうのですが、ちよっぴり幸せを感じます(笑)。

《会社員／38歳》

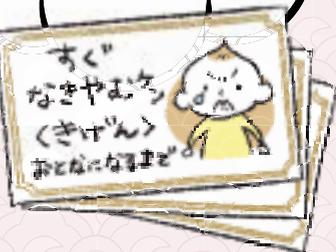


抱っこをした状態で子どもが寝てしまうと、ベッドに置いたときに、すぐに起きてしまいます。抱っこをしたまま寝転がって、お腹の上に子どもを乗せると、すやすやと寝てくれます。重たいけれど、幸せを感じる瞬間です！

《会社員／28歳》

我が子からよく「なんでも券」をもらいます。これを子どもに渡して、肩たたきなどをしてもらいますが、子どもが泣き止まない時にも効果的です。この「なんでも券」を使うと、不思議と泣きやんでくれます。

《自営業／31歳》



使った瞬間、泣きやんでくれる。

これは、我が家だけの話かもしれないませんが、子どもが1歳半ぐらいのときに、やたら台所のシンク下に入って遊ぶようになってきました。まるで秘密基地にこもる小人のよう、とても可愛かったです。

《公務員／40歳》

当時、四歳だった我が子に、「パパ、空ってなんで青いのか知ってる？」と聞かれて、「青い地球が鏡のように空に映っているのかな？」と答えたら、「違うよ！太陽の青い光だけを地球がつかまえて、空に広がっているんだよ！」との返事。本を読んで覚えたらしいのですが、我が子の知識にビックリしました。ちなみにママも知りませんでした。

《自営業／45歳》

# 妊娠・出産でもらえるお金事情

妊娠・出産は病気ではないので、健康保険が適用されず、妊産婦健診や出産などで支払う医療費は全て自己負担となります。合計すると数十万円以上というまとまったお金が必要となりますが心配は無用。健康保険に加入していれば、妊産婦健診や出産の経済的負担が軽減されます。どんな制度があるのかチェックしておきましょう。



### 妊産婦健康診査費用

妊産婦健康診査の費用を公費負担により受診できます。各自治体によって公費負担の内容は異なります。各市町窓口へ妊娠届出書を提出すると、妊産婦健康診査の受診票が交付されます。健診の際は必ず医療機関に持参しましょう。

### 出産・子育て応援交付金

お住いの自治体から妊娠届出をした妊婦1人につき5万円相当の出産応援ギフトと、出生届出をした子ども1人につき5万円相当の子育て応援ギフトが支給されます。支給時期は、出産応援ギフトは妊娠届出時の面談後、子育て応援ギフトは出生届出から乳幼児全戸訪問までの間の面談後です。面談は子育て世代包括支援センター等の保健師・助産師等が行います。この機会に困っていることや心配事等を相談しましょう。

### 出産育児一時金

ママが加入している健康保険から出産育児一時金として、子ども一人につき**50万円**※が支給されます。受け取る方法は基本的に2つ。病院に直接支払われ、退院時に出産費との差額分のみを自分で支払う「直接支払制度」と、出産費を自分で支払った後、自分で受け取る「産後申請方式」があります。パパの扶養に入っている場合は、パパの健康保険で申請手続きをするため、勤務先の担当窓口や健康保険組合・共済組合の窓口で手続きをしてもらいましょう。  
※産科医療補償制度に加入していない医療機関の場合や在胎週数22週未満の出産の場合は最大48万8千円

### 高額療養費

切迫流産・早産、帝王切開などで医療費が多額になった場合は、保険が適用されます。病院で支払った1か月の自己負担額が一定額を超えた場合、超えた金額が戻ってきます。退院後、加入している健康保険の担当窓口へ申請しましょう。入院前に限度額適用認定証の交付を受けることで、病院への支払いを限度額までとする方法もあります。  
※負担額の上限は年齢や所得によって異なる。

### 出産手当金

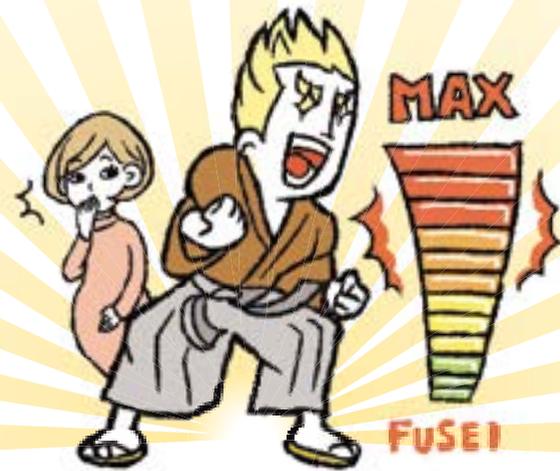
出産のために休職・休業したときに支給されます。退職もしくは退職を予定している方は、社会保険に1年以上加入していることが条件です。産前(出産予定日の6週間前)から、産後(出産の翌日から8週間まで)の産前産後休暇期間に、出産手当金として社会保険から賃金の約3分の2が支給されます。ただし、休んだ期間にかかる分として、出産手当金の額より多い報酬が支給される場合は、出産手当金は支給されません。出産後の産休開始から2年以内に会社に申請しましょう。

### そのほかの経済的支援

妊娠を理由にママが会社を退職した場合、失業給付金の受給期間を延長できます。また、経済的な理由などで、出産のための入院費や分娩費用が用意できない人のために助産費用を援助する制度もあります。

## 妊娠編

# 出でる父性!! パパ夜明けの巻



パパの第一歩。まずはママの気持ちに寄り添って、心と体のケアを最優先に考えるべし。体調やメンタルバランスの変化にとまどうママの様子をキャッチし、親身になって話を聞こう。家事もできることから始めてみよう!

妊娠編

出産編

生後3か月

4〜7か月

8〜11か月

1〜3歳

4〜6歳

妊娠編

初・中期4〜27週

やさしいサポートで  
ママの心と体をいたわろう！



パパとしての  
自覚を持とう！



ママの心身を理解しよう

つわりの期間や症状の重さには個人差があり、そのつらさは本人にしかわからないもの。ママの話に耳を傾け、気持ちに寄り添う姿勢を持とう。



夫婦で食べ物に気を付けよう

妊婦が、生肉や生ハム、肉や魚のパテ、非加熱のチーズやスモークサーモンなどを食べるのは厳禁。食中毒やトキソプラズマ感染を起こして胎児に悪影響を及ぼすことがある。もちろんアルコールもNG。



家事を積極的にこなそう

妊娠初期は流産の可能性もある不安定な時期。風呂掃除や料理、食器洗い、買い物など、できることは率先して行うべし。ママの負担をできるだけ軽くしよう。

妊婦健診に同行しよう

パパもできるだけ妊婦健診に同行して、お腹の赤ちゃんの成長をママと一緒に確かめよう。難しい場合は、病院への送り迎えなどに協力しよう。



風疹予防を確実に

妊婦が風疹にかかると、赤ちゃんが難聴や白内障になる恐れがある。妊娠中はワクチンを接種できないので、ママが抗体をもっていない場合はパパが予防接種の検討を！



夫婦二人の時間を大切に

安定期に入り、ママの体調が落ち着いたら、プチ旅行に出掛けたり、外食をしたり、夫婦二人だけの時間を楽しんでおこう。



妊娠中期の変化	5〜7か月(16〜27週)
赤ちゃん	〈5か月〉耳が聞こえるようになる。4頭身。〈6か月〉指に爪が生えてくる。〈7か月〉顔立ちがはっきりしてくる。
ママ	〈5か月〉安定期に入る。胎動を感じる人も。〈6か月〉お腹がせり出してくる。足がつりやすくなる。〈7か月〉貧血になりやすくなる。便秘や痔になりやすくなる。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

妊娠初期の変化	2〜4か月(4〜15週)
赤ちゃん	〈2か月〉心臓などの各器官が形成される。〈3か月〉内臓がほぼ完成する。3頭身。〈4か月〉産毛が生える。性器完成。
ママ	〈2か月〉妊娠が発覚する。つわりがはじまる人も。〈3か月〉乳房が張ってくる。流産の危険時期。〈4か月〉つわりがおさまってくる。体重増加に注意。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

赤ちゃんのためにパパも禁煙しよう。

喫煙者本人が吸う主流煙よりも、タバコを吸わない人がさらされる副流煙の方が、より多くの有害物質を含みます。妊婦自身が喫煙しなくても、この副流煙にさらされると、流産や早産、赤ちゃんの低体重化、知的能力への悪影響などの危険性を高めることが報告されています。また、家庭内でタバコの吸い殻を子どもが誤飲する事故も起きています。タバコは百害あって一利なし。妊娠が分かったら、ママだけでなく、パパも禁煙するようにしましょう。



性にはそれができません。だから、頭で父親になろうとする努力が必要です。妊娠から出産まで、全てのことでもママだけでなく自分のことでも始めましょう。妊婦中は多くのママがつわりを経験します。また、ホルモンバランスの変化により、不安になったり、イライラしやすくなったりします。「いつもありがとう」「無理しなくていいよ」などと言葉をかけ、日頃からママに気遣いを示すようにしましょう。もちろん、言葉だけでなく気持ちを態度で示すことも大切です。自分から家事を積極的に行い、ママの負担をできるだけ軽くするように心掛けましょう。

妊娠編

後期 28〜39週

いざというときのために準備を  
万全にしておこう！

ママに寄り添う  
気持ち忘れずに！



お腹の赤ちゃんに話しかけてみよう

恥ずかしながら、お腹にさわったり、話しかけたりして、赤ちゃんの存在をママと一緒に感じてみよう。



入院・出産の準備をしておこう

安定期に入ったら、ママと相談して、ベビー用品を揃えておこう。ママが入院中に家から持参する物もチェックしておこう。



両親学級に積極的に参加しよう

通院している医療機関や各市町などで実施されている両親学級に参加して、育児の基礎的な知識を身に付けておこう。

妊娠後期の変化	8〜10か月(28〜39週)
赤ちゃん	〈8か月〉骨格やほとんどの器官がほぼ完成。〈9か月〉各臓器の機能が成熟してくる。〈10か月〉いつ生まれても良い状態になる。
ママ	〈8か月〉手足がむくみやすくなる。トイレが近くなる。〈9か月〉腰痛になりやすい。胃が圧迫される。〈10か月〉お腹が前に突き出てくる。お腹の張りが頻繁になる。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

ママのお腹がどんどん大きくなり、腰痛や貧血、頻尿など、さまざまな体調の変化が出やすい時期です。つわりが治まったからといって安心せずに、ママに寄り添う気持ちを持ち続けましょう。メールや電話はママにして、なるべく早く帰宅してママを安心させましょう。  
ママはお腹が大きくなると、前かがみの姿勢がきつくなります。トイレや風呂掃除、布団の上げ下ろし、重い荷物運びといった動作は、パパの担当だと心得ましょう。  
ママと一緒に赤ちゃんの誕生を最高の笑顔で迎えられるよう、準備していきたいと思います。

出産編

ついに誕生!!  
パパ開眼の巻

大月



出産については、つい蚊帳の外になりがちなパパ。知識を得たものの、その場でどう動いて良いか分からずオロオロ…なんてことも少なくない。出産は他人事にあらず。ママとよく話し合って、サポート体制を万全にしておこう！

出産編

出産期

リラックスして臨めるよう  
ママにやさしく寄り添おう。



いよいよ出産  
感動の対面へ！

**赤ちゃんを迎える準備を**  
ママと相談して、赤ちゃんの寝る場所、着替えやおムツの準備をしておこう。ベットは赤ちゃんのいる部屋に入らせないようにしよう。



**シミュレーションを綿密に**  
いざママが産気づいたときにあたふたしないように、何を準備しておけばいいのか、どんな行動をとればいいのか、しっかりと確認しておこう。

**上の子どもへの愛情も忘れずに**

2人目の妊娠の場合は、妊娠中や出産後にママに甘えられずストレスを感じるお兄ちゃんやお姉ちゃんもいる。寂しい思いをさせないように、パパがしっかりとケアしよう。



ママの状態の変化	出産・入院のサイン	分娩第1期
お産の経過	おしるしがある。陣痛が10分おきになる。破水する。	陣痛は5〜6分おき。子宮口全開(10cm)まで、初産婦で約10〜12時間、経産婦で約4〜5時間。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

出産に向けてママのお腹がますます目立ってきます。いざ産気づいたときにおろろしないように、どういう状態になったら病院に連れていくのか、パパがいなくても産気づいたらどうするのかなど、ママと確認して準備を万全に整えておきましょう。立ち会い出産を希望するかもしれないかは、ママや主治医と事前に相談しておきましょう。

**陣痛中のママをサポートしよう**

出産に立ち会おうか、立ち会わないかは、事前にママと話し合っておこう。立ち会う場合は、手を握って励ましたり、背中や腰をマッサージしたり、陣痛に苦しむママをやさしくサポートしよう。



**ママと赤ちゃんに感謝の言葉を**

赤ちゃんが生まれたら、まずママに感謝の言葉をたっぷりかけよう。生まれてきた赤ちゃんを抱き、喜びを分かち合おう。



ママの状態の変化	分娩第2期	分娩第3期
お産の経過	子宮口全開。分娩室へ移動。陣痛に合わせて、いきんだり、呼吸したりする。陣痛は2〜3分おき。出産まで、初産婦で約2〜3時間、経産婦で約1〜1.5時間。	赤ちゃんの誕生！胎盤がはがれ出る。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

前に相談しておきましょう。ママが入院をしたり里帰りをするときは、身の回りのことは全てパパ自身が行うこととなります。ママが留守中の家事についても確認しておきましょう。

出産時のパパの行動は、一生の信頼に結びつきます。いよいよ出産のサインが訪れたら、パパはママをリラックスさせることが大切です。ママの希望に添って、サポートしましょう。里帰り出産の場合も、メールや電話などで連絡を取り合っていて、常に気持ちは一緒にいる姿勢をとりましょう。

**生まれるサインを知っておこう！**

**おしるし**

血性のおりものが少量みられます。通常おしるしがあると分娩が近いサインです。

**陣痛**

赤ちゃんを体外に出そうと子宮が収縮することによって起こる痛みで、一定の間隔で規則的に起こります。

**破水**

胎児を包んでいる卵膜が破れて、中の羊水が外へ流れ出ること。いきなりバシャッと出たり、少量ずつ出たりする場合があります。破水したらすぐに出産予定施設に連絡して指示を仰ぎましょう。そのほかにも、出血やお腹の痛み、胎動が少ないと感じたときは早めに連絡しましょう。



待望の赤ちゃんが生まれたら、「よく頑張ったね」「ありがとう」などとママをねぎらい、二人で喜びを分かち合いましょ。

## 出産後の主な手続き・届け出

ママは赤ちゃんのお世話で忙しい日々が続きます。  
 出生届など、早めに提出すべき書類の手続きは、パパが率先して行いましょう。

手続きの種類	手続きに必要な物、問い合わせ先
<b>■出生届</b> 赤ちゃんの名前が決まったら、生後14日以内(日祝日も可)に、現住所の市町役場、または出生地、本籍地の市町窓口へ出生届を提出します。 ※出生届の用紙は、出産した施設や市町の戸籍の窓口でもらえます。	<b>[用意するもの]</b> 出生届用紙(出生証明書も印刷されています)、母子健康手帳 <b>[お問い合わせ先]</b> 各市町窓口へ
<b>■健康保険への加入</b> 赤ちゃんも健康保険への加入が必要です。	<b>[お問い合わせ先]</b> 加入している健康保険窓口へ ・社会保険の場合→職場もしくは最寄りの社会保険事務所へ ・国民健康保険の場合→各市町窓口へ ・共済組合の場合→職場へ
<b>■出産育児一時金の手続き</b> 被保険者または被保険者の配偶者などが出産すると、「出産育児一時金」として、1児の出産につき50万円程度の給付があります。 ※妊娠4カ月を経過していれば、流産・死産の場合でも同額の支給が可能。	
<b>■出産手当金の手続き</b> 被保険者が出産のため仕事を休み、給料をもらえない場合に、「出産手当金」が受けられる場合があります。	
<b>■乳幼児医療の手続き</b> 乳幼児を養育する人に対し、医療費の自己負担額を公費で負担する制度があります。最初に乳幼児医療費受給資格者証の交付申請が必要となります。出生届の際、併せて手続きすることをおすすめします。	<b>[用意するもの]</b> 対象となる乳幼児の健康保険証、印鑑など <b>[お問い合わせ先]</b> 各市町窓口へ
<b>■児童手当の申請</b> 0歳から中学卒業前までの児童を養育している人に支給されます。手当を受けようとする人の認定請求に基づいて支給されるので、出生届の際、併せて手続きすることをおすすめします。	<b>[用意するもの]</b> 受給者本人の健康保険証、受給者名義の銀行口座番号が分かるものなど <b>[お問い合わせ先]</b> 各市町窓口へ(ただし、公務員の方は勤務先へ)
<b>■医療費控除の手続き</b> 出産などで多額の医療費を支払った場合は、所得税の医療費控除が受けられます。医療費控除として所得から差し引かれる額は、支払った医療費の額から社会保険などの支給額を差し引いた上で、一定の金額を超える部分の額です。手続きは、確定申告書の提出により行います。	<b>[お問い合わせ先]</b> 税務署窓口へ



### 育児編

いよいよ幕閉け!!  
 パパ始動の巻

大育



子育てにおいては、夫婦が互いの持ち味を生かしながら支え合うチームプレーが欠かせない。何事も「手伝う」のではなく、「共有する」という意識で臨もう。夫婦で一緒に悩み、苦労を乗り越えた先に、真の子育ての喜びが待っている!