



パパ・ママになるあなたへ
2人で考える未来予想図



なぜ今から産後のことを考えておく必要があるの？

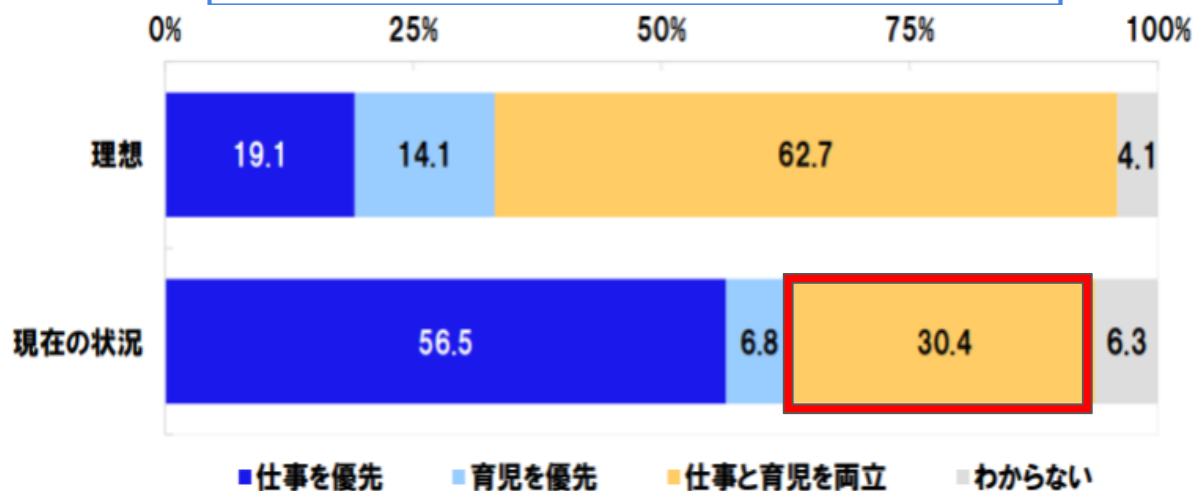
赤ちゃんの健やかな成長のためには、夫婦が協力をして子育てをすることが重要です。

最近では、赤ちゃんを抱っこしたり、ベビーカーを押したりするパパの姿を多く目にするようになりました。しかし、実際には仕事を優先しなければいけない状況にある男性が多く、仕事と育児を両立できている人は3割程しかいないといわれ、理想と現実のギャップがあることがわかっています。

赤ちゃんが生まれてからの生活は今までと大きく変わります。

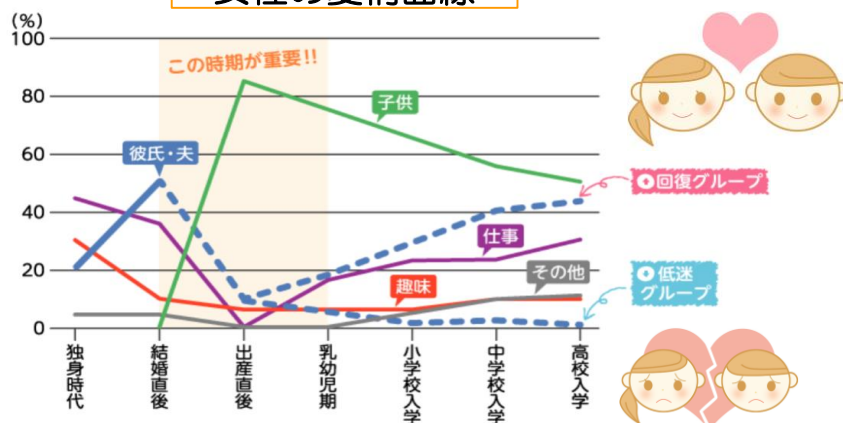
妊娠中から産後を想像するのが難しいかもしれませんが、赤ちゃんを迎える今だからこそ、新しく始まる赤ちゃんとの生活について夫婦で話し合っておくことが必要だと私たちは考えます。この冊子を用いて産後の生活を一緒にイメージしていきましょう！

男性の仕事と育児についての現在の状況



(出典) 日本労働組合総連合会の男性の家事・育児参加に関する実態調査 2019

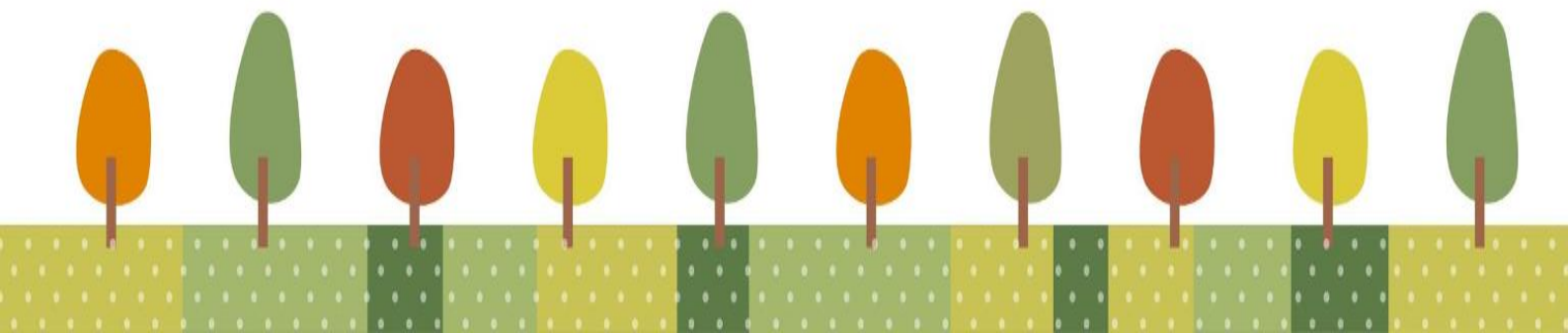
女性の愛情曲線



(出典) 東レ経営研究所ダイバーシティ＆ワークライフバランス研究部長 渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」

夫婦で子どもを育てることで家庭を作り上げていくことにつながるのはもちろんのこと、パパが子育てに参加することは将来的に見て良好な夫婦関係にも影響があるとされています。

パパに対する愛情の回復と低迷の分かれ道は「育児」です。特に子どもの3～4歳までの間に「夫婦で一緒に育児をした」と感じられることがとても重要です。



産後のママの身体と気持ち

ホルモンの変動で
起きる

マタニティブルーズ

- 周囲のちょっとした言葉で傷つく
- 不安感やイライラが強くなる
- 理由なく泣けてくる
- 眠れない
- 子育てに自信を無くす
- 考えがまとまらず、集中力が低下する
- 頭痛や疲労感

産後10日目ごろから自然に回復する



産後うつ

〈母親として〉

- 赤ちゃんが可愛く思えない
- 母親としての役割が果たせない
- 赤ちゃんを育てる自信がない

〈身体の症状〉

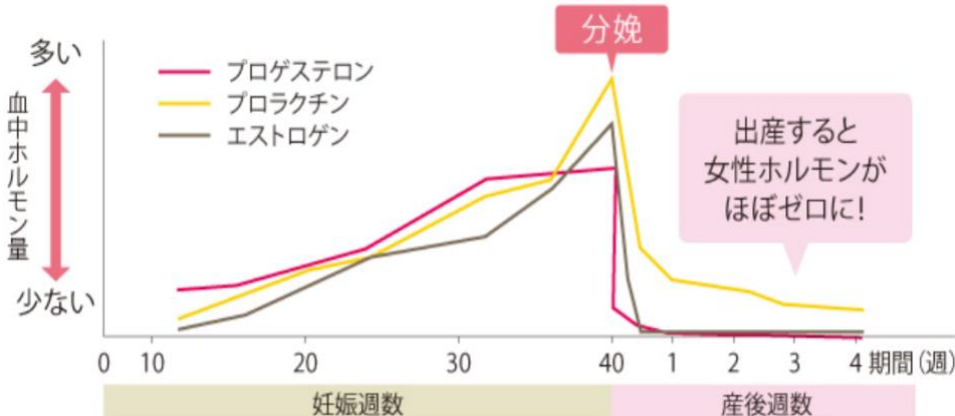
- 体力が戻らない
- 頭が重い・だるい
- 食欲がない
- 眠れない

〈こころの症状〉

- 気持ちが落ち込む
- 何もやる気がしない
- 自分を責める

※症状が長引き、多くは出産後
3~6週間以内に発症
〈里帰り出産後に多い〉

妊娠中および産後の血中女性ホルモンの変動



青野敏博：新女性医学大系 第32巻 産褥（総編集／武田雄二）P28 中山書店 2001（図10より作成）

産後うつになる女性は約10人に1人

（厚生労働省健やか親子21最終評価より）



『産後うつは自分では気付けないことも多いため、上記の症状が出た時に
パパや家族がママの変化にいち早く気づき、医療機関等へ相談しましょう。』

ママ「こんな対応をしてほしい！」

例) 外に出たい 1人の時間が欲しい
不安な話を聴いてほしい 等

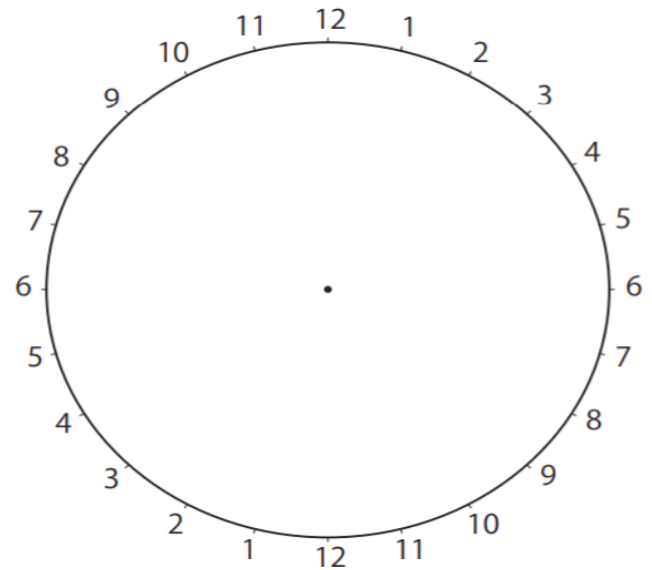
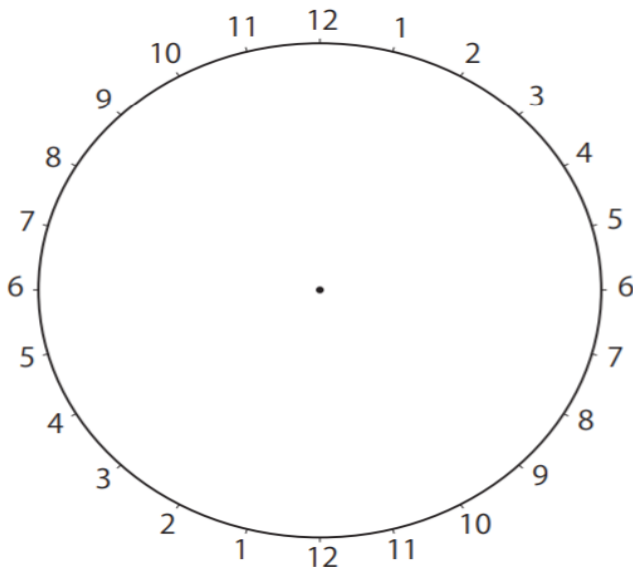
ママの心が不安定にならないためには「ストレスをためない」「休息をとる」「辛い事を1人で抱え込まない」ことが大切です。

ママが不安定になった時の対応についてあらかじめ夫婦で話し合っておきましょう。

2人の「今」の生活を書いてみよう

ママ

パパ



産後の家事・育児の分担を考えてみよう

家事

★掃除：ママ・パパ・交代・その他（ ）

★ご飯づくり

朝：ママ・パパ・交代・その他（ ）

昼：ママ・パパ・交代・その他（ ）

夜：ママ・パパ・交代・その他（ ）

★（ ）：ママ・パパ・交代・その他（ ）

★（ ）：ママ・パパ・交代・その他（ ）

練習が必要な
家事・育児

ママ

パパ

育児

★ミルク：ママ・パパ・交代・その他（ ）

★おむつ交換：ママ・パパ・交代・その他（ ）

★着替え：ママ・パパ・交代・その他（ ）

★沐浴：ママ・パパ・交代・その他（ ）

★（ ）：ママ・パパ・交代・その他（ ）

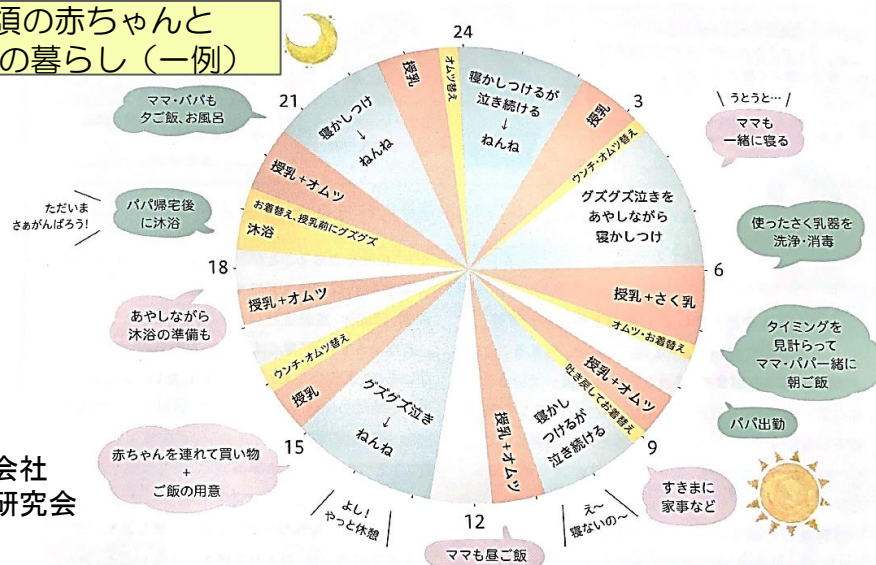
★（ ）：ママ・パパ・交代・その他（ ）



先輩ママの1日

※これはあくまでも例です。
赤ちゃん和妈妈・パパのペースに合わせて過ごしましょう。

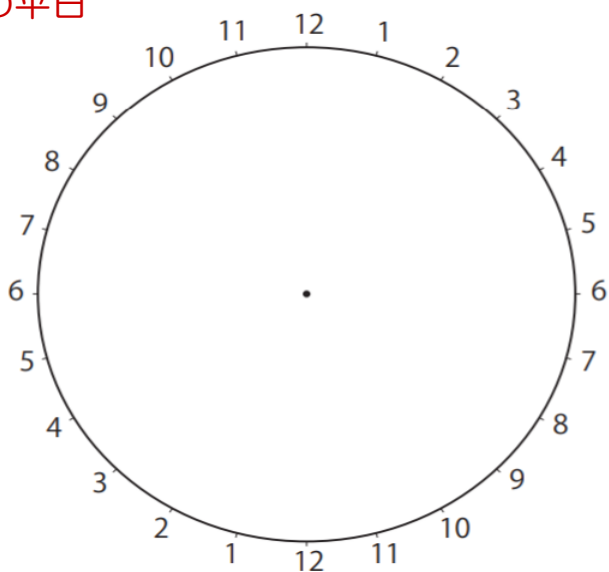
生後1か月頃の赤ちゃん和妈妈・パパの暮らし(一例)



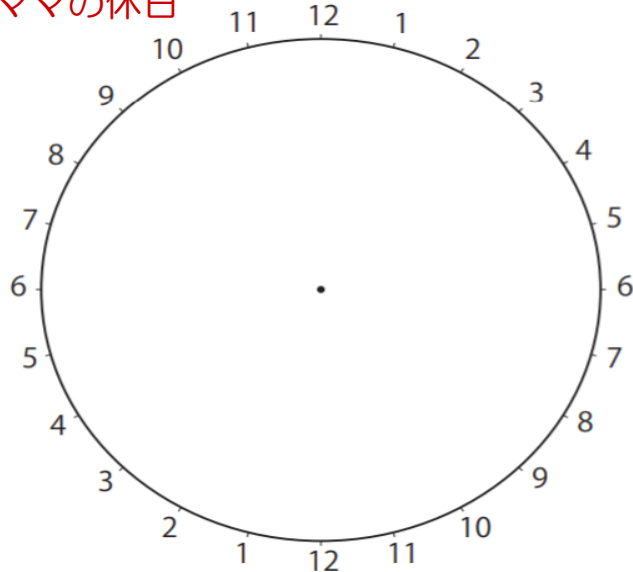
(出典) ピジョン株式会社
にっこり授乳研究会

育児・家事の分担を踏まえて 「赤ちゃんが産まれてから」の生活を考えてみよう

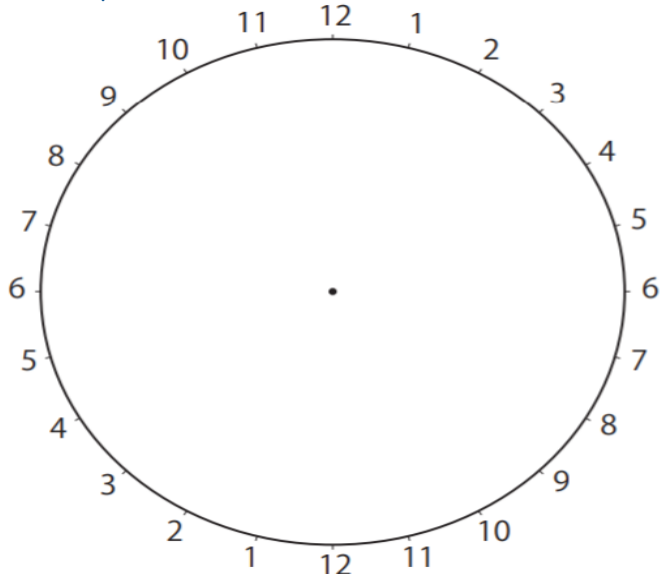
ママの平日



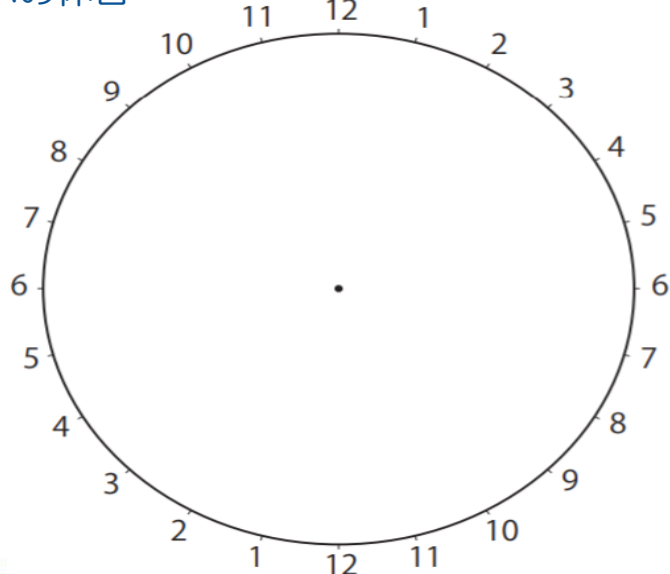
ママの休日



パパの平日



パパの休日





先輩ママ・パパの困ったケース

- 育休は取れる？どんな条件？いつから取れる？
- ひとりになる時間もほしい、外出時子どもを預けたい
- 子どもの世話をするのが精一杯で家事が全然できない
- おっぱいがあまり出ない、おっぱいが張って痛い
- 子どもの世話が忙しくて眠れない
- ママ友をどこでつくればいいのか分からない

調べて分かったことを記入してみよう

産前と産後に使える会社の制度や福利厚生について
(会社の労務担当者を確認してみましょう)

困ったときに利用できるサービスについて
例) 「〇〇市 産後ケア」「〇〇市 子育て支援」などで
検索してみましょう 🔍

まずは
お住いの市町村のHPや
母子健康手帳を確認してみましょう

パパ宣言をしよう！

例) この家事（洗濯・ごみ捨て等）は僕に任せてください！



年 月 日

Name

ママからのメッセージ

例) 頼りにしています！一緒に頑張りよう！



To: _____

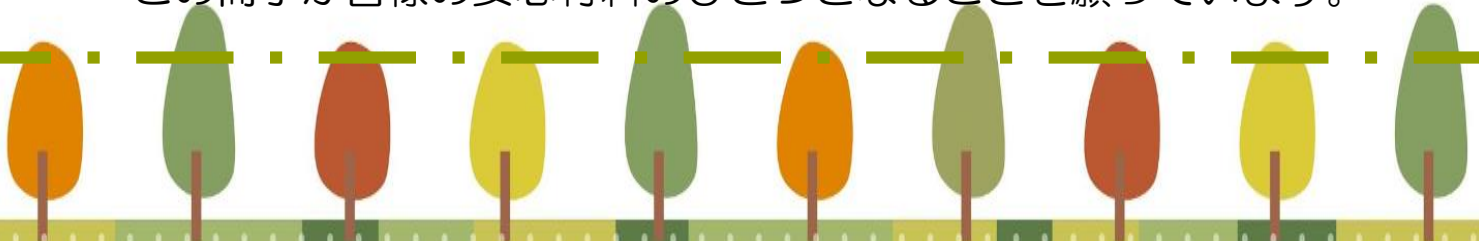
年 月 日

Name

最後に…

お二人で話し合ってみて赤ちゃんのいる生活を少しいメージできましたか？
書き込んだ通りに生活しなければいけないというわけではありません。
産後も書き加えたり修正したりしながら活用して頂けたら幸いです。

無理せず出来ることから少しずつ始めてみましょう。
この冊子が皆様の安心材料のひとつとなることを願っています。





Fin.

チームすみっこぐらし

浅井美江 反橋光 土井やすみ 河村真由美 本田千花
舩本産婦人科：和田千亜季 近藤衣利奈 土井由美子
藤原尚子 渡邊雪恵

岡山大学大学院保健学研究科
医学部保健学科棟2階リプロカフェ
2020年度即戦力育成プログラム20

〒700-8558 岡山市北区鹿田町2-5-1
Tel-Fax 086-235-6538
E-mail josan@cc.okayama-u.ac.jp

