

妊娠～出産 part 2



» mission
妊婦を支え、子どもを迎える準備を

PAPAになる準備

出産に向けて

Point 1

立ち会い出産が可能かどうか主治医に確認しよう。そのうえで、必要ならマタニティー講習などに参加しましょう。

Point 2

立ち会わなくても、陣痛で苦しむママの背中や腰をさすったり、手を握って励ましたりしてあげましょう。

■ マタニティー講習に参加

- 病院主催のマタニティー講習に参加しました。お産の時の心構えやベビーバスを使った沐浴の方法を学習。7組くらいの夫婦が来ていて、お産に対して不安なことや出産後の子育てについてなどを話し合う時間もあって、有意義に過ごすことができました。(好パパ)

妊娠中のsexは相互理解で

Point 1

妊娠中であってもsexはママの体調に合わせるならば可能です。ただし、切迫産前・切迫早産で安静を指示されているなら控えましょう。

Point 2

おなかを圧迫するようなことは避けて、自分本位にならないように。ママへの気遣いを忘れずに。



Point 3

sexを控えている時は、スキンシップを！
たとえば背中や腰などのマッサージ。「もむ」のではなく、「押す」ように。ママの気持ちもリラックス。

BABY

赤ちゃんの様子

■ 7か月の目安 身長:約36cm / 体重:約1,000g

お腹の中で手足を伸ばしたときに、胎動を感じるようになります。超音波で性別が確認できるのもこの頃。

■ 8か月の目安 身長:約40cm / 体重:約1,400g

内臓や手足の器官がほぼ完成。動き回っていた赤ちゃんも大きくなり、そろそろ頭を下に安定してきます。

■ 9～10か月の目安 身長:約45cm～50cm / 体重:約2,000g～3,000g

超音波ではわかりにくいけれど、脂肪がついて少しふっくらとし、表情が出てきます。もうすっかり赤ちゃんです。

妊婦の体の変化と生活

MAMA

● 7か月頃

大きくなった子宮が胃を圧迫！1度に食べられる量が減ったり、仰向け寝が苦しくなったり。パパの立ち会い分娩を希望する時は早めに伝えて、両親教室がある場合には、ぜひ夫婦2人で参加しましょう。

● 9～10か月頃

胃がもたれたり、動悸や息切れがしたり、精神的な不安感が強くなることも…。「赤ちゃんは元気に生まれるか」「平日は自分一人で赤ちゃんの世話ができるか」など、心配はつきません。パパはうなずくだけでもいいからママの話にしっかり耳を傾けましょう。

■ 気が動転した立ち会い出産

- 長女が生まれる時は運良く誕生の瞬間に立ち会うことができたのだが、慣れない出来事に失敗の連続。分娩室に入る時に、着るように手渡された手術着は前後ろ反対。妻から陣痛室に置き忘れた眼鏡を持ってくるように何度も頼まれたのに、気が動転していたのかその声が全く聞こえず、妻はわが子の誕生の瞬間がぼんやりとしか見えなかったようだ。苦しむ妻に何をしてあげればよいかわからず、お産の終了までほとんど突っ立っているだけ。自分の無力さをひしひしと感じた。それでも長女の産声を聞いた瞬間は、何とも言いがたい感動を覚え、その瞬間に立ち会えただけでも良かった。(岡)