

■もうすぐパパになる方へ ～妊娠中からパパにできること～

もうすぐパパになる方へ

～妊娠中からパパにできること～

もうすぐ「パパ」と呼ばれるみなさん、こんにちは。

妊娠中、心も身体も変化していくママや、日に日に大きくなっていく赤ちゃんをみて、「自分にできることは何かな…」と思うことはありませんか？

何事も初めてのことで戸惑うこともあるでしょうが、実は、妊娠中だからこそできることがあります。今回は、妊娠中からパパにできることを紹介したいと思います。



○赤ちゃんに関心を持とう



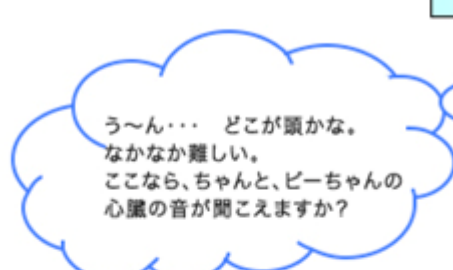
妊婦健診は、ママの身体の変化、赤ちゃんの成長ぶり、妊娠中の注意事項を知るチャンスです。さらに、パパがそばにいてくれるだけでママは心強いものです。機会を見つけて同行し、赤ちゃんの様子を医師や助産師に聞いてみましょう。

さらに、当院で毎週日曜日に開催されている『NBC（ナチュラルバースコース）』では、他のパパやママとの交流を通して、妊娠・出産・子育てについて考える時間を持っています。パパも多数参加されています。ぜひ参加してみましょう。

※当院ホームページ内の[NBC案内ページ](#)、もしくはNBB（ナチュラルバースブック）の9ページをご参照ください。

また、助産師外来では、パパにもママのお腹を触ってもらい、赤ちゃんの位置を確かめたり、心拍を聞いたりしていただけます。（助産師外来を受診するためには、医師の許可が必要です。詳しくは、健診の時にお尋ねください。）

パパも、お腹の上から赤ちゃんをさわっています！赤ちゃんの心臓の音を聞くのに、チャレンジ中です。



う～ん… どころかな。なかなか難しい。ここなら、ちゃんと、ピーちゃんの心臓の音が聞こえますか？



赤ちゃんに「ピーちゃん」と名づけて呼んでいます。

パパ頑張れ～！！

○お腹の赤ちゃんに触れ合おう

赤ちゃんとのコミュニケーションをとることは、赤ちゃんの脳の発達を促す効果があると言われています。脳が急速に発達する妊娠6か月以降では、外部の音に反応するようになるので、パパからも赤ちゃんに声をかけてあげてください。たとえば、赤ちゃんに胎児ネームをつけて呼びかけたり、「おはよう」「いってきます」などの挨拶を、お腹の赤ちゃんにもしてあげてみてはどうでしょう。

さらに、いつか読んであげたい絵本を手にとってみて、読んであげるのもいいですね。お腹に口を近づけて自分の声を赤ちゃんに届けることができるのは、パパの特権です。

<キックゲームで遊ぼう>

パパがお腹の赤ちゃんを直接的に感じられる唯一の方法が、ママのお腹に手をあてて、胎動を感じることです。

キックゲームは赤ちゃんがお腹をけったら、同じ場所を「キック」と言いながら、軽くトンと触り返してあげるコミュニケーションの方法です。妊娠7～8か月頃になると、パパにも胎動が分かりやすくなります。

何回も繰り返す中で、赤ちゃんが同じ場所を蹴り返してくるようになるので、そのときは「じょうずにできたね」と声をかけてあげるのもいいですね。



○ママと触れ合おう

ママが「心地よい」「面白い」「楽しい」と感じることは、お腹の赤ちゃんにもその感情が伝わり、良い影響を与えられていると言われています。しかしその反面、ママの身体やころには、妊娠によってさまざまな変化がおり、負担や不安を感じることもあります。

そんな時には、夫婦ふたりの時間を持つてみてはいかがでしょうか？

お散歩、旅行、映画、観劇、ちょっといいお店での外食、お家で好きな音楽を聞いたり、ママの背中や腰をマッサージしたりもいいですね。

休みの日こそそのんびりしたいパパもいると思いますが、赤ちゃんが生まれると2人でゆっくり過ごす時間はしばらくお預け。大人同士だからできることを楽しみましょう。



○パパのための子育て情報

相談窓口・電話相談・雑誌など情報はたくさんありますが、その中で葛飾区が紹介しているものをあげてみました。関心のある方は、それぞれの連絡先にお問い合わせ下さい。

- ・葛飾区おやじの会 <http://www.katsushika-oyaji.com>
- ・男も女も育児時間を！連絡会 <http://www.egg.org>
- ・NPO法人 ファザーリングジャパン <http://www.fathering.jp>
- ・東京都福祉保健局 「父親ハンドブック」
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/ouen_navi/f_handbook.html

先輩パパからのメッセージが勉強になります。



今回紹介したものはほんの一例です。ご家族によっては合わないこともあるかもしれませんが、どんな形であれパパがママとコミュニケーションをとり、ママを笑顔にすることが、今、パパにできる育児です。

ママは赤ちゃんの成長のことや、その日にあったことなど、パパに話したいことがいっぱいあるはずです。パパがママの話聞いてくれる姿、パパがわが子との対面の日を楽しみにする姿が、ママにとっての幸せに、そして、不安を和らげることにつながります。

できることからでいいので、すこしずつ行ってみてはいかがでしょうか。

助産師外来 火水チーム