

1 妊娠初期〈初期〉



(2~4か月ごろ)

マタニティマーク



妊婦さんが、周囲に妊婦であることを示すためのもの。自治体によっては、母子健康手帳と一緒に配布しています。

※妊娠の経過や体調の変化、赤ちゃんの成長には個人差があります。  
ここで紹介している内容はあくまで一例です。  
気になることがあれば、必ず医師や助産師に相談を。

2 妊娠中期〈中期〉



(5~7か月ごろ)

2か月(4~7週)

ママのようす

- 体調の変化が始まる
- 眠気やだるさ、食欲の変化も
- 妊娠検査薬で陽性が出たら病院へ
- 早い人でつわりが始まる



3か月(8~11週)

- つわりがピークに
- におい・音にも敏感に
- 眠りが浅くなる
- 乳房が張ってくる

母子健康手帳をもらおう!

4か月(12~15週)

- 体調が少しずつ安定
- お腹のふくらみを感じ始める人も
- つわりが少しずつおさまってくる

つわりがおさまってきた!

5か月(16~19週)

- 「安定期」に入るが油断は禁物
- 腰痛や便秘が出やすい
- つわりが終わり食欲が出る
- 乳房が大きくなる
- お腹が目立ってくる人も
- 胎動を感じる

赤ちゃんのようす

- 心臓や脳ができ始める
- まだ数センチの小さな命
- 目・鼻・口が形成される

赤ちゃんの大きさ

- 身長:約2cm
- 体重:約4g

- 顔・手足の形がわかる
- 心音が聞こえるように

赤ちゃんの大きさ

- 身長:約9cm
- 体重:約30g

- 内臓が完成し、胎盤ができる
- 指→手足を動かすようになる
- 頭が卵ぐらいの大きさに

赤ちゃんの大きさ

- 身長:約15cm
- 体重:約120g

- 全身に産毛が生える
- 髪の毛や爪が生える
- 骨格や筋肉がしっかりしてくる
- 動きが活発になる
- 男女の性別がわかる

赤ちゃんの大きさ

- 身長:約25cm
- 体重:約300g

パパにできること

- 妊娠の実感がわきづらい時期
- 家事・買い物を引き受けて“休ませる”を意識する

- 食べ物のおいに注意
- 料理や洗い物を行う
- 早めの帰宅が最高のサポート



注意

- 「まだ初期でしょ?」と軽く考えない
- タバコ・飲酒・感染症を持ち込まない
- つわり中の食べ物やにおいに配慮する
- 人ごみに頻繁に行かない
- 手洗い・うがいをこまめにする

**禁煙** しましょう!

たばこに含まれる成分は、母体にも胎児にも悪影響!

✂️ パパへのメッセージ

妊娠初期は「目に見えない大変さ」が多い時期。  
“何をするか”だけでなく、“どう寄り添うか”も大切です。  
一緒に過ごす時間を、家族になる準備期間に。

## 2 妊娠期中期 つづき

中期は「体調が安定して行動しやすくなる時期」であり、パパが実感を持って関われる重要な時期です。

📅 (5~7か月ごろ)

※妊娠の経過や体調の変化、赤ちゃんの成長には個人差があります。ここで紹介している内容はあくまで一例です。気になることがあれば、必ず医師や助産師に相談を。

### 6か月(20~23週)

ママのようす

- お腹がふっくら目立ち始め、体調が安定
- 胎動をはっきり感じられるように
- 腰痛やむくみが出やすい
- 体重も増加

### 7か月(24~27週)

- 胎動がより力強く
- 体が重くなり、眠りにくくなる
- お腹が張る
- 「妊娠線」が出てくる

赤ちゃんのようす

- 聴覚が発達
- 外の音が聞こえる
- 皮下脂肪がつき、胎児らしい体に
- 羊水を飲んでおしっこをする
- 排泄機能が発達

赤ちゃんの大きさ  
● 身長:約30cm  
● 体重:約600g

赤ちゃんの大きさ  
● 身長:約35cm  
● 体重:約1000g

パパにできること

- 胎動と一緒に感じて“実感”を
- お腹に話しかける  
音楽を聴かせるのも◎
- 家事や掃除をして、ママを休ませて
- 健診に同行する
- ママの腰や背中をやさしくマッサージ
- 出産準備リストと一緒に作成
- 両親学級に参加する

注意

- 胎動の話題は、反応を返し気持ちに向き合う
- 長時間の外出や旅行を急に決めない
- 重い荷物をママに持たせない



🔗 **パパへのアドバイス** 産前教室や両親学級と一緒に参加して、出産や育児の知識を学びパパもアップデート!

## 3 妊娠後期

この段階は「体調の大きな変化」と「出産準備の最終段階」の時期です。

📅 (8~10か月ごろ)

※妊娠の経過や体調の変化、赤ちゃんの成長には個人差があります。ここで紹介している内容はあくまで一例です。気になることがあれば、必ず医師や助産師に相談を。

### 8か月(28~31週)

ママのようす

- お腹がさらに大きくなり、息切れ・むくみ・腰痛が出やすい
- 脚のつけ根が痛い、こむら返りが起きやすい

赤ちゃんのようす

- 骨格・筋肉・内臓がほぼ完成
- 体を丸めてママのお腹の中で快適に過ごす

赤ちゃんの大きさ  
● 身長:約40cm ● 体重:約1600g

パパにできること

- 買い物・家事を行う
- 入院準備品を一緒に最終確認
- おなかの赤ちゃんに話しかける
- 通院同行しママの不安を共有
- 小児科医院のリサーチ
- 陣痛が来たときの動きを事前に確認
- 病院・タクシーの連絡先をスマホに登録
- ママの変化を見逃さず声かけを

注意

- 「出産は病院任せで」と他人事にしない
- 夜間の連絡体制を確認する
- 不安なママに「大丈夫!」だけで済ませない



今日もありがとうね!

🔗 **パパへのアドバイス** この時期のママは「楽しみと不安」が入り混じる時期。一番のサポートは“安心させる言葉”と“すぐ動く行動力”。パパが落ち着いているだけで、ママの心は安定します。

## 4 当日を迎える前の準備

準備は愛情のカタチ。心を込めてその日を迎えましょう。

### 入院に必要なもの

産院により必要なものが違うので確認しましょう。

#### ● 必須なもの

- 母子健康手帳
- 診察券
- マイナ保険証
- 印鑑

#### ● 入院準備品(スーツケースなどに1つにまとめておくと便利)

- パジャマ 3組程度  
(前開きが授乳しやすくおすすめ)
- カーディガン/ガウン
- スリッパ
- 授乳用ブラジャー 3枚程度
- 産褥ショーツ 3枚程度
- 産褥ナプキン
- 清浄綿
- 母乳パッド
- 厚手の靴下
- ガーゼ・タオル
- 歯みがきセット
- 洗面用具
- ティッシュペーパー
- 爪切り
- 骨盤ベルト
- ベビーウエア
- 赤ちゃんの肌着
- おくるみ(またはバスタオル)
- ベビーシート・チャイルドシート  
(退院時、車で移動する場合)
- 退院時の服一式 など

### 入院先 産院のこと

- 電話番号
- 道順
- 時間・時間外対応
- 入院手続きなど

### 赤ちゃんに必要なもの

すべてを事前にそろえる必要はありません。

- 紙おむつor布おむつ・おむつカバー(必要な場合)
- おしりふき(シートや脱脂綿)
- 哺乳瓶(母乳の人は不要)
- 粉ミルク(母乳の人は不要)
- ベビーウエア(5枚程度)
- 肌着(5枚程度)
- おくるみ(またはバスタオル)
- ガーゼ(汗ふき、口ふき、お風呂など)
- ベビー用綿棒
- ベビー用爪切り
- 体温計
- ベビー用布団
- ベビーバス(必要な場合)
- 洗面器
- 湯温計
- ベビー用石けん など

すぐ使うもの、  
後でよいものを  
把握しましょう

赤ちゃんが生まれる前に準備しておきたいものから、生まれてから必要に応じて購入を考えるものまで、ママと相談しながら揃えましょう。  
新品だけでなく、リサイクルでも取り扱いがあります。

### 連絡先リストづくり

(夜間・休日でも連絡できるよう、実家や以下の連絡先をスマホに登録)

- 産科 ● 小児科 ● 救急病院 ● 市区町村窓口
  - タクシー会社 ● パパのための子育て相談ダイヤル ● 子育て相談電話
- (この冊子の裏面を利用してね)

## 5 いよいよ出産

出産の進み方や感じ方は、人によってさまざまです。  
大切なのは、状況を知り、落ち着いて行動すること。

### 立ち会う?立ち会わない? どっちも“正解”

出産の瞬間を共に迎えるかどうかは、夫婦それぞれの選択です。  
出産は感情的にも大きな体験だからこそ、**ママとよく話し合い、気持ちに合った関わり方を選び、納得してその日を迎えることが大切です。**

- **立ち会う場合** … 医療スタッフの指示に従う、ママの言葉を遮らない、記録や声かけで支えることに集中する

- **立ち会わない場合** 送迎や荷物準備、連絡・手続き担当など、外で支える役割に徹する



出産の前後に起きること(普通分娩の場合)

出産が近いサイン 血液の混じったおりもの	おしるし	ママを安心させる声かけを!
定期的な痛み 最初は15~20分間隔、 次第に短く 液体が流れる感覚 出産が近い合図 お産が始まることが多い 清潔なナプキンをあてて 陣痛室または 分娩室へ	陣痛(10分間隔)	陣痛間隔を計測「10分間隔が1時間」続いたら産院に連絡
破水	破水	入浴は禁止 すぐ産院へ連絡
入院	入院	医師・助産師の指示に従い 荷物・書類の確認
陣痛が強まり、いきみ	分娩	立ち会うときは、ママの手を握り 呼吸を合わせて 動画・写真の許可も確認
赤ちゃん誕生!	出産	「頑張ってくれてありがとう!」 とねぎらいの言葉を
胎盤が出たあと、 出血確認・安静時間	胎盤娩出	医療スタッフに確認して病室の準備を
分娩室で2時間安静 にして病室へ	安静	赤ちゃんの部屋の環境を整えて 笑顔でお迎え
出産後4~7日ごろ に自宅へ!	退院	

※出産の進み方や所要時間には個人差があります。慌てず医療者の指示に従いましょう。

パパに  
できること

### 出産予定日が近づいたら、職場への共有と自宅を整える

急な入院や出産の知らせに慌てないよう、あらかじめ上司や同僚に予定日を伝え、休暇や早退がしやすい体制を整えておきましょう。  
また、赤ちゃん和妈妈が生活できるよう自宅を整えておきましょう。

## 6 産後の生活リズム

イメージトレーニング

### 産後1か月間はママは“回復”が必要

赤ちゃんの誕生後しばらくは、ママの体と赤ちゃんのリズムが最優先です。



#### ママの体(カラダ)のケア

出産後6~8週は「産褥期(さんじょくき)」と呼ばれ、妊娠・出産で変化した体を回復させる大切な時期。

出血や骨盤のぐらつき、睡眠不足で疲れがたまりやすいので、ママが休める時間をつくりましょう。

- できるだけ横になって体を休める
- 体調不良が続く場合は早めに受診を

#### ママが普通の生活に戻ったら

赤ちゃんのペースに合わせてながら、  
家族の生活リズムも整えていきましょう。



夜泣きしたらどうする?

ごはんを作るのは?

沐浴は誰がする?

一度夫婦で話し合い、  
現実的な「我が家の流れ」  
を考えておこう!

#### 赤ちゃんのリズム(目安)

- 授乳(ミルク): 2時間おき(3時間おき)1日8回前後
- おむつ替え: 10回以上
- 睡眠: 1回2~3時間を繰り返す
- 泣いたら授乳・抱っこで様子を見る

※新生児期の授乳間隔や睡眠リズムには個人差があります。

#### 1日の 家事のヒント

- 朝食づくりと片づけ → パパがやるつもりで
- 買い物・調理・洗濯 → パパがメインでリードを
- 沐浴 → できるだけ同じ時間帯に
- その他の家事 → お互い無理しない程度でOK



## 7 産前・産後に気をつけたいこと

### 産前・産後ママは意志と関係なく不安定に!?

出産後はホルモンや生活の変化で、心も体もゆらぎやすい時期。お互いをいたわりながら、正しく知って、支え合うことが安心の第一歩です。

#### ママの心(ココロ)のケア

妊娠中に増えていたホルモン(エストロゲン)が、出産を機に急激に減少するため、このホルモン変化が原因で、涙もろくなり、極度に不安や孤独を感じるマタニティブルーになることも。ことも。

#### よくあるサイン

- 気分が落ち込む、涙が出る
- イライラや不安が強くなる

#### 産後クライシス※とは

出産をきっかけに夫婦関係がぎくしゃくすることを「産後クライシス」※といいます。

ホルモン(オキシトシン)の変化や睡眠不足、育児と家事の負担が重なり、ママの意思とは関係なく、イライラや不安を感じやすくなります。

※医学的な診断名ではありませんが、誰にでも起こりうる身近な変化です。

※NHKの情報番組が作った造語

こうした心の変化は「頑張りが足りないから」ではなく、誰にでも起こる自然なこと。無理をせず、家族や周囲に「ちょっとつらい」と話すことが第一歩です。

#### パパへのメッセージ

「何をすればいい?」と聞くよりも、  
まず行動と「ありがとう」「大丈夫?」のひと声を。

#### 「パパの産後うつ」にも注意

育児中に「想像していた育児と違う」「うまく支えられない」と悩むパパも少なくありません。実は、1歳未満の子をもつ父親の約1割(10人に1人)が抑うつ傾向を示すという研究もあります。

#### 起こりやすいきっかけ

- 睡眠不足・仕事と育児の両立の悩み
- ママとの会話減少や孤立感
- 「父親失格」と感じてしまう焦り

約1割のパパが  
うつは?



こんな思考で乗り切ろう! つらいときは相談を!

- 完璧を目指さず、「今日はこれができた」と小さな達成感を大切に
- 赤ちゃんの笑顔も泣き声も、家族が成長しているサイン
- つらいときは、ひとりで抱え込まず、パートナーや専門家に相談を自治体の相談窓口や、産後ケアなども利用しましょう

#### パパの子育て 相談ダイヤル

☎092-406-5118

受付時間: 月曜日18時~21時  
お盆期間(8/13~8/15)  
年末年始(12/29~1/3)は休み

