

# 知っておきたい 今どき育児 “妊娠期”



## ♥ 産院で診察を受けるのも、 赤ちゃんを出産するのも『ママ』です

産院選びも、出産スタイルも、親の希望を最優先。無痛分娩や計画分娩などさまざまですし、状況によっては帝王切開になることもあります。その都度、親が判断します。健診などの結果が心配でも、親からの報告を楽しみに待ちましょう。

## ♥ 「しっかり食べなきゃ」と言わなくて大丈夫

ママは、お医者さんや助産師さんと相談しながら、食生活もきちんと考えているので、安心してください。体重へのアドバイスも不要です。

### ♡ つわりのつらさに寄り添ってあげましょう

「つわりは病気じゃないのだから…」と励ますつもりで言った言葉が裏目に出ることもあります。つわりは個人差が大きいので、まずは「辛いよね」と共感して、そっと見守りましょう。

### ♡ 妊娠中の服装も変わりました

サラシや腹帯は医学的に必ずしも必要ではありません。「巻いていると楽だから」と使う人もいますが、何も巻かない人もいます。最近は、「マタニティ用とわかるような服は着ない」と決めている人も増えています。

### ♡ 「女の子?」「男の子?」と知りたくてもガマン、ガマン

性別が気になっても、報告があるまではそっとしておきましょう。性別がわかって「男の子でよかった」「女の子がほしかった」などと、自分の思いだけで発言しないこと。「性別は生まれたときの楽しみにしたいから、聞かない」と決めている親もいます。

### ♡ 育児用品を選ぶ楽しみを親から奪わない

生まれてくる『孫』のために、あれもこれもと買ってあげたくなるものですが、親は自分たちなりの育児を考えているかもしれません。「〇〇が欲しい…」と言われたら、そのときに親と相談しましょう。

## ♡ 妊娠中は楽な姿勢で

妊娠中は、腰に負担をかけず、おなかを圧迫しない座り方が大切です。人によっては、クッションを抱いたり、あぐら座りが楽かもしれません。周りから、「楽な姿勢でいてね」と声をかけてあげてください。

## ♡ 「予定日」が近づいても 「まだ生まれないの？」は禁句です

悪気はなくても、ママにはプレッシャーです。ママ自身が、だれより不安なのですから。「あせらないでね。赤ちゃんが一番いいときを選んで生まれてくるから大丈夫よ」と、ママを支える言葉を心がけましょう。

## ♡ 出産前後をどこでどう過ごすかを決めるのは親です

出産前後の過ごし方は、いろいろです。「里帰りする・しない」「産後の手伝いをしてもらう・もらわない」など、どれもありません。親たちが考えて決めることを尊重して、できる範囲で手助けできたらいいですね。

でも、無理なら断ることも必要です。

妊娠期や出産後の支援は、市町村の「こども家庭センター」で相談できますし、産後にケアが必要な人たちには、「産後ケア事業（有料）」なども広がってきています。

## 【こども家庭センター】とは？

保健師、助産師などの専門知識をもったスタッフが、妊娠、出産、子育てなどの相談に対応する、市町村に設置された窓口です。

必要に応じて、支援プランの策定や、保健、医療、福祉の関係機関との連絡調整も行います。

子育て支援と母子保健・児童福祉の事業を一体的に行うことで、妊娠期から子育て期にわたって、切れ目のないこまやかな支援を提供しています。

各センターでの事業内容や相談については、お住まいの市町村の「こども家庭センター」にお問い合わせください。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/26062.html>



## 妊娠中や産前産後の病院への送り迎えには【子育てタクシー】があります。

子育てタクシーは、陣痛が始まったときの対応や、夜中に子どもが急な発熱をしたときの夜間病院への搬送などもしてくれます。ほかにも、子連れの外出時に玄関先まで荷物を運んでくれたり、保育園や学校、塾などに保護者の代わりに送迎してくれるサービスもあります。

料金は、通常のタクシーと同じです。

<https://www.kosodate-taxi.com/member/>

