

知りたい 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

産院選びも出産方法も、ママの希望を最優先。「よかれ」と思っても押しつけは禁物です。



「赤ちゃんの分もしっかり食べなきゃ」というのは、
粗食時代のなごりです

ママは、お医者さんや助産師さんと話しながら、ちゃんと考
えているので大丈夫です。

♥つわりの辛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ことが裏目に出ることもあります。「おかあさんの〇〇なら食べられそう」というリクエストがあったら、腕をふるいましょう。

♥ほとんどの妊婦さんが、お腹にサラシは巻きません

お腹の保護にベルトタイプのものを使う人もいますが、何も使わない人もいます。しかし、サラシを巻いてみたいという妊婦さんもあるので、「どうやって巻くの？」とたずねられたら、巻き方を伝授してあげてください。

♥「女の子?」「男の子?」知りたくてもガマン、ガマン

今は、おなかにいるうちに性別がわかる場合が多いので、気になりますよね。でも、親の方から報告があるまでは、そっとしておきましょう。生まれるまで性別を聞かないと決める夫婦もあります。

♥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。けれど、若夫婦も自分たちなりの育児を考えているかもしれません。そっと見守りましょう。「〇〇が欲しいんだけど…」と言われたら、その代金を渡すのがいちばん賢いやり方かもしれません。



妊婦には“あぐら”がオススメです

昔と違って、椅子の生活が多い若いママは、畳の生活のような「骨盤を開く姿勢」がとりにくいものです。その点、あぐらをかくのは骨盤を開くにはよい姿勢なので、行儀が悪いようですが、妊娠中は大目に見ましょう。



「予定日」が近づいても 「まだ生まれないの？」は禁句です

善意の言葉だけに、ママにはプレッシャーです。いちばん不安なのはママ自身なのですから。「困っていることはない？」 「あせらないでね。赤ちゃんが一番いい時を選んで生まれてくるのだから。」という、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。『臨月になったら里帰りして実家近くの産院で出産、産後1ヶ月ぐらいは実家で』『出産までは自宅、退院後に里帰り』『里帰りはしないで、退院後に手伝いに来てもらう』『里帰りせず、手伝いも頼まず、夫婦で乗り切る』…どれもあります。親たちが考えて決めるることを尊重して、手助けができたらいいですね。

けれど、無理なら断ることも必要です。労力の援助はできないけれど、最近のいろいろなサービス(産前産後期ヘルパー等)を利用する資金援助ならできるということもあるでしょう。



出産年齢の上昇

岐阜県での「第一子出産年齢」は30歳。祖父母世代に比べて、遅くなっています。

自分たちの「20代での出産・育児経験」とは、体力・気力等で違うこともあるので、配慮が必要です。

第一子出産年齢平均（2017年）

岐阜県：30.1歳 全国：30.7歳

第一子出産時 夫の年齢平均

岐阜県：32.4歳 全国：32.8歳

(出典：人口動態調査)



産湯がない…！？

生まれたばかりの赤ちゃんを、すぐに産湯に入れず、生後5日目ごろから体を洗い始めるケアが広まっています。胎脂を洗い流さないことで、皮膚を保湿する効果があると言われています。

