

# 1 妊娠週数とパパの役割

## 妊娠初期 (4~15週)

**赤ちゃんの様子**  
身長約14~18cm  
体重約120g



### ママの様子

まだ不安定な時期です。つわりの影響で、気分の浮き沈みが起こったり、イライラしやすくなったりすることがあります。吐き気や眠気、疲れやすくなります。

もしもの  
からの  
アドバイス

### ~パパの役割~

体調が不安定な時期ですので、無理をさせない生活ができるようサポートしましょう。例えば家事を分担したり、上の子の面倒をみたり。重いものはパパが持ってあげたりママの周りでたばこは吸わないでね。思いやりやコミュニケーションは特に大切にしましょう！



## 妊娠中期 (16~27週)

**赤ちゃんの様子**  
身長約35cm  
体重約1000g  
目・鼻立ちがはっきりしてくるよ。



### ママの様子

安定期に入りました。つわりが軽くなり、徐々に食欲が出てきます。適度な散歩や妊婦体操が始められます。おなかがかんたん大きくなり、腰痛や貧血に注意。

**~パパの役割~**おなかが大きくなると、ママは家事が大変になるのでどんどん協力しましょう。ふたりでマタニティ教室に出かけたり、ベビー用品の買い物に出かけたりするなど、一緒に赤ちゃんを迎える準備を。おなかの赤ちゃんにもいっぱい話しかけてね。嗜好が変わるので食べたいものを聞いてみましょう。



ママの体は赤ちゃんの成長に合わせてどんどん変化していきます。ママのこころや体の変化を知って、最強パパになろう (^ ^)

## 妊娠後期 (28~35週)

**赤ちゃんの様子**  
身長約45cm  
体重約2400g  
目を開けていることもあるよ。



### ママの様子

おなかが大きくなり、ママの心臓に負担が増え動悸や息切れが目立ちます。また、バランスを取るために腰に負担がかかったり、おなかの重さでゆっくり眠れなかったりすることも出てきます。里帰りの場合は32~34週までに。

### ~パパの役割~

腰痛などに効くマッサージをしてあげましょう。出張等の予定も入れないでね。入院するときの方法も具体的に考えたり、ママが入院中の家事のやり方も聞いておくとよいでしょう。



## 間もなく出産 (36~40週)

**赤ちゃんの様子**  
身長約50cm  
体重約3100g  
パパとママに早く会いたいな。



### ママの様子

トイレが近くなる、おしるしがあるなど、ママのからだも出産の準備に入ります。入院のタイミング

- ・陣痛が10分間隔になった
- ・破水した
- ・おしるし (出血)

### ~パパの役割~

いよいよ出産です！仕事も含め、パパの居場所をしっかりとママに伝え、いつ陣痛が始まってもいいように、連絡がすぐとれるようにしておきましょう。毎日できるだけ早く帰宅しましょう。

