

# 「ママ」になる妻と共に「パパ」になる!

妻の**体と心の変化**を理解し、サポートしよう!



妊娠初期(～13週)	妊娠中期(14週～27週)	妊娠後期(28週～)
妊娠がわかった日	開始予定日	開始予定日
ママの <b>体調の変化</b>	つわりによる体調不良や流産の心配も。	おなかがますます大きく重く。動悸や息切れを感じる場合も。
<input checked="" type="checkbox"/> <b>つわりのつらさを知ろう</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>おなかの赤ちゃんに話しかける</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>二人で過ごす時間</b>
時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。	7か月頃から赤ちゃんの聴覚が発達し胎動も活発に。話しかけは、ママが安心してくれる効果も大。	出産後は二人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。
<input checked="" type="checkbox"/> <b>家事分担の見直し</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>できるだけ早く帰宅する</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>ママの体への気づかい</b>
ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。	早く帰って、ママに安心してもらおう。	妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。
<input checked="" type="checkbox"/> <b>出産後について話し合う</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる</b>	
入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。	労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休暇(出典:P17参照)について職場にも相談を。	

## ベビーカーマークを知っていますか?

ベビーカーマークは、**ベビーカーを安心・安全に使用するためのマーク**です。

ベビーカーを安心して利用できる場所や設備(エレベーター、鉄道やバスの車両スペース等)を表しています。



ベビーカー使用禁止マーク  
ベビーカーの使用を禁止する場所や設備(エスカレーター等)を表しています。



出典:国土交通省

## こころの体温計

妊娠・出産はホルモンの急激な変化で気持ちが不安定になりやすい時です。自分の心の状態を確認してみませんか。

パソコンはこちら▶ <https://fishbowlindex.jp/ashiya/> 携帯電話・スマートフォンはこちら▶



### 出産

出産  
予定日

年 月 日

産後、授乳トラブルや  
後陣痛がある場合も。

#### ☑ 赤ちゃん誕生！

ママに感謝の言葉を伝える。  
頑張ったママをねぎらい、心  
から感謝しよう。無事に生ま  
れてきた赤ちゃんに祝福を！

#### ☑ 退院に向けて準備する

家中を片付けて、ママと赤  
ちゃんを迎える準備を。また、  
出産直後は特に体が疲れるの  
で、ママが休めるように家事  
をしよう。



#### ☑ 二人で子どもの 世話をする

夫婦で育てるという意識を  
持つて、赤ちゃんにたくさん  
触れて、スキンシップをとろ  
う。



### 産後～8週間

出産予定日と、各期間の開始予定日  
を書き込んでみよう！

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、  
体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

#### ☑ 出生届（□P19参照）を 出す

出生の日から14日以内に提出  
しよう。



#### ☑ 職場に出産を報告し、 周りの理解を得る

#### ☑ 夫婦のコミュニケーションを増やす

毎日の家事や育児、保育所（□P38参照）探し  
やママの職場復帰など、これから家族のこと  
を話し合おう。



#### ☑ ママにリラックスタイムを

産後のママは、慣れない育児で  
疲れやすい。リラックスできる  
一人の時間を持つってあ  
げよう。

#### ☑ たくさんの「はじめて」を楽しんで

子どもが生まれると、毎日の生活はもちろん、夫婦の関係性や地域とのつながり  
などが変化する。周囲の人々の手も借りながら、新しい生活を楽しもう！

#### ☑ ママへの気づかいを

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。  
また、約1割の女性が「産後うつ」になると言われているため、ママの話に耳を傾  
けるなど、精神面のサポートもパパの大切な役割。



#### ☑ 産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く  
際は、付き添いがあるとママも安心。

出典：さんきゅうパパ準備BOOK(内閣府 子ども・子育て本部)より加工・編集して作成

（以下は広告スペースです）

結婚や出産など人生にとって  
大事なイベントを迎えるときこそ  
**保険を考える  
良いタイミングです**

「そろそろ保険が必要かも」「保険の見直しをしたい」など、  
気になることがございましたら、お気軽にご連絡ください。

**アフラックサービスショップ 甲子園駅前店**

阪神甲子園駅徒歩1分 コロワ甲子園2階 エレベーター前

**TEL 0120-960-488**

【営業時間】10:00～18:00(休日なし)  
【住 所】西宮市甲子園高潮町3-3  
（募集代理店）株式会社エイフ  
（引受け保険会社）アフラック

QRコード

無料  
保険相談  
受付中



# 心がけよう！感染症予防



近年、私たちの生活において、健康に対する意識が変化してきました。感染症から子どもたちを守り、安全で安心な毎日を送るためにできること、できないことがあります。公衆衛生の観点から、日々の暮らしで気を付けるべきことについて、ご家族みなさんに確認してみましょう。

正しい  
マスクの  
着用

## ！外出するときはマスクをつけましょう（2023年2月時点）

①



鼻と口の両方を確実に覆う

②



ゴムひもを耳にかける

③



隙間がないよう鼻まで覆う

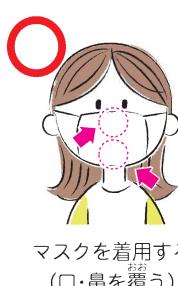
せき  
エチケット

## ！せきやくしゃみに気をつけましょう

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。対面で人と人との距離が近い接觸（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところで気をつけよう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチ  
で口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



### NGな咳の仕方

何もせずに咳やくしゃみをする  
せき 咳やくしゃみを手でおさえる

### こんな時の対処法①

頭を強く打った！



意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。

その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い。

普段はかかないいびきをかくなど、異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。



### こんな時の対処法②

胸やお腹を強く打った！

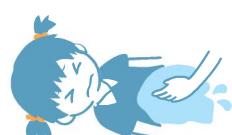


静かに寝かせて、様子を見ます。

打ち身やあざが出来た場合、冷たくしたタオルで患部を冷やしてあげましょう。

※顔色が悪い・吐くなど

の異変が見られる場合、救急車を呼ぶか、すぐに病院へ連れて行きましょう。



## 正しい手の洗い方

### ！帰ったら正しく手を洗いましょう

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

#### 手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。



石けんで洗い終わったら 十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：首相官邸ホームページ「正しい手の洗い方」「ほかの人うつさないために」  
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

## 子どもの心の健康を守るために

### ！3歳前後から上のお子さんには わかりやすい言葉でやさしい説明を！

3歳～5歳くらいのお子さんは、親の気持ちの影響を受けやすく、人の気持ちを察したり、簡単な内容であれば、原因と結果に関して理解できるようになります。感染症についての簡単な理解を促し、子ども自身の納得を得た上で、一緒にご家庭内でのルールを作っていくましょう。

#### 伝え方

- 正しい情報を、ごまかさず、正直に伝えましょう。
- その子の年齢に合った言葉で、一度にひとつずつポイントをしぶりましょう。
- 誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであることを伝えましょう。

#### 気を付けること

- 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう。  
過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります。

### 親子でこんな「おやくそく」を決めてみましょう！

1 手洗いを忘れず  
しっかり30秒

2 人がたくさん  
いるところに  
行かない

3 規則たましく、  
よく寝てよく遊ぶ



出典：厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp>)  
『ビデオメッセージ集～妊婦のみなさま、小さなお子さまがいらっしゃるみなさまへ～小児科医からのメッセージ』を元に加工・編集して作成



# 赤ちゃんがいる家庭の防災

災害はいつ起こるかわかりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに災害が起きたときのことも想定しておきましょう。



## 事前対策が大事

### ❶ 非常用持出袋を用意しておきましょう!

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。

#### 必要グッズ



### ❷ 家族で話し合いましょう!

#### 次のことを確認する

- **芦屋市防災情報マップ**で避難の必要性や自宅周辺の危険箇所を把握する  
芦屋市防災情報マップは市のホームページからご確認できます。
- 避難が必要な場合、**避難する場所**を決め、そこまでの避難経路をチェックする
- 災害時の家族の**連絡方法**や**集合場所**を決めておく
- **災害情報の入手手段**を確保する
- 家庭での**役割分担**を決めておく(ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを切る、など)

二次元コード  
はちら



### こんな時の対処法③

#### やけどをした!

すぐに患部を流水や氷のうなどで冷やしましょう(20～30分が目安)。広範囲・全身にわたる場合はすぐに救急へ連絡してください。

衣類は**脱がさず**そのまま冷やします。

※やけどは医師の診察を受けまるまで、薬を一切使用しないでください。



### こんな時の対処法④

#### 鼻血が出た!

血液を飲み込まないよう**仰向けにせず**、座らせたまま軽く下を向かせます。その体勢のまま小鼻の上方をつまみ、5分～10分圧迫します。ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行きましょう。



## 発災時の情報はココから! ^~^

### ●市のホームページ

災害時には、トップページに最新情報や避難所情報等を掲載します。

### ●あしや防災ネット

事前に登録された人の携帯電話やパソコンへ、メールで気象・避難情報等を配信しています。(事前登録が必要です。)

### ●Facebook、Twitter

災害情報等を随時配信します。「芦屋市防災情報」で検索して見ることができます。

### ●防災行政無線

市内各所に設置した屋外スピーカーを通じて、災害時の避難情報等を放送します。

### ●防災行政無線テレホンサービス (050-5527-2580)

防災行政無線の放送内容が聞き取れなかったとき、もう一度聞きたいときにご利用ください。

※通話料金がかかります。一部のIP電話や光回線電話からのご利用はできません。

## ケーススタディ

### 妊娠中に避難生活をすることになったら?

#### ●冷え

妊娠中は冷えるとおなかが張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。

#### ●エコノミークラス症候群

妊娠は血栓ができやすいため、ときどき体を動かし、水分を十分とって予防しましょう。また、トイレは我慢しないようにしましょう。

#### ●妊娠高血圧症候群

避難所の食事は塩分が高いこともあります。耳鳴り、頭痛、吐き気などの症状があれば、受診できるよう手配してもらってください。



### ●緊急告知ラジオ

防災行政無線の放送内容を、さくらFM(78.7MHz)を通じて自動起動・最大音量で随時放送します。

※市役所地下1階売店又はさくらFMで販売  
(税込8,800円)

### ●テレビ(dボタン)

災害情報及び避難情報をお知らせします。

### ●J:COMチャンネル ケーブルテレビ11ch

災害発生時には、テロップとL字型画面で災害情報をお知らせします。

### ●J:COM防災情報サービス

防災行政無線放送等の放送内容と緊急地震速報を、専用端末から大きな音と光でお知らせします。

※取付け工事が必要です。J:COMまでお問い合わせください。



### 赤ちゃんが一緒に地震がおきたら?

#### ●地震発生時

赤ちゃんや子どもを抱き、特に頭を守るようにしてテーブルや机などの下に体を隠しましょう。



#### ●揺れがおさまったら

火の始末をしましょう。また、倒れた家具や割れたガラスの破片が散乱している可能性があるので、室内でも靴を履いて行動しましょう。

#### ●屋外避難/室内避難

テレビやラジオで情報を収集し、必要に応じて避難行動を開始しましょう。自宅が無事であれば、「在宅避難」ができるので、日ごろから食料などの備蓄をしましょう。