

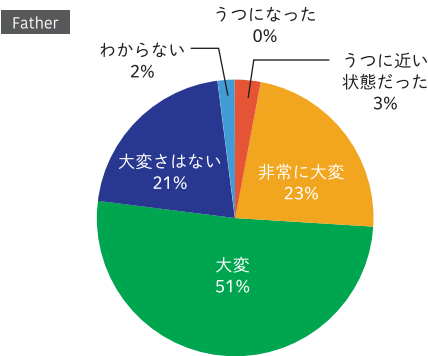
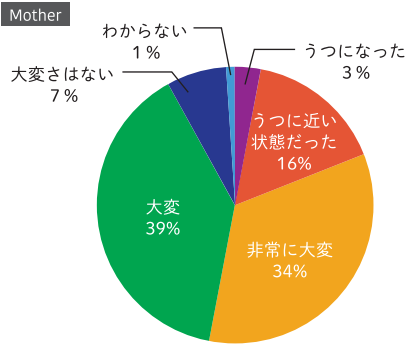
# 父も産後に備えよう

子どもの誕生、地域での子育てとともに始まるもうひとつの大切なこと。それはパートナーとともに迎える「産後」の生活です。家族で足並みを揃えて新しい生活をスタートさせるために、肌着よりもオムツよりも重要な備えとは……！？

## 産後の生活ってどんなかんじ？

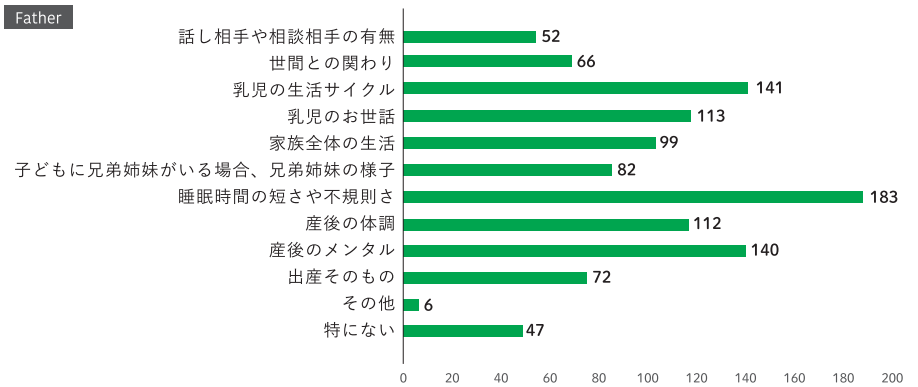
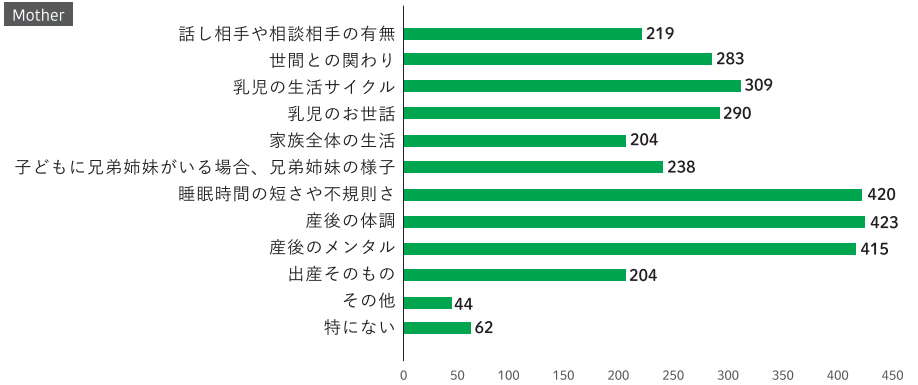
NPO 法人フェザーリング・ジャパン「出産と産後の生活に関するアンケート」(2021年4月実施)より  
回答者 母親811件/父親340件/合計1,151件

出産後、1か月程の生活について教えてください。



男女ともに多くの方が大変さを感じる産後1か月。待たなしの育児が始まりますが、出産を終えた女性にとっては、身体の回復期でもあります。この期間にパートナーがしっかり身体を休められる環境づくりを。

出産から産後1か月ほどについて、出産前にイメージしていたものと違った、又はイメージできていなかったことはありますか？(複数回答可)



出産そのものよりも、産後の体調やメンタル、睡眠や乳児の生活サイクルなど、子どもの誕生後の生活において、さまざまな点でイメージができていないことが多いようです。その他、母親は話し相手や相談相手、世間との関わりについても多くの方が回答しています。出産前に夫婦で話し合い、対策や心の準備をしましょう。

## 日野市の産後うつ ハイリスクの状況 年間約

# 80人

参考値：日野市出生数 1,352人 (2020年)

## 保健師に聞く！

# 父が備えておくべき3つのこと。

### 1

まずは産婦の身体の回復が最優先。パートナーがしっかり静養できる環境づくりを。

産後、出産したパートナーの身体は、肉体的なダメージとともにホルモンバランスの崩れなどを抱え、回復には約6~8週間かかります(産褥期)。それでも育児は待たなし。体力を回復する間もなく、産後すぐから2~3時間ごとの授乳などが始まります。パートナーの身体の休養を第一に、産褥期の赤ちゃんのお世話や家事を誰がどう担うのか、事前に決めておきましょう。例えば、育児制度の活用や、産後1か月は定時で帰れるよう仕事の調整をする、できない日には誰に何を頼むかなど、「できるだけ具体的に」がポイント。

### 2

夫婦といえども別々の人間です。お互いの希望や思いを言葉にして伝えよう。

台所まわりやゴミ出し、洗濯物をしまう場所、消耗品のストックなど、万が一把握できていない家事があれば、出産前に必ず夫婦で確認しておきましょう。また、子どもが生まれてからは、育児に関して夫婦の考え方の違いが見つかることも多々あります。メンバーが1人増える新しい生活は、当たり前ですがそれまでの生活とは違ったものです。産後の生活を想像しながら、お互いにどんなことをしてもらいたいのか、どんなふうの問題を解決していきたいかなどを伝え合ってみるのもよいですね。

### 3

子育てを親だけで抱え込まないよう、頼れる先をたくさん見つけておこう。

子育ては親だけががんばるのではなく、家族や友人、地域のサポートを使うなど、信頼できる相手を見つけ、頼ることも大切です。出産前から地域の子育て支援情報を集めておきましょう。日野市では、子ども家庭支援センターなどの子育て関連施設はもちろん、赤ちゃん訪問などの母子保健事業や「ぼけっとなび」、市公式HPなどで子育てに関する情報(訪問型サービスや一時預かり、地域にある子どもに関する施設の情報等)をお伝えしています。近くの児童館や子育てひろばもサーチしてみましょう。