

産前のパパ向け 育児テキスト

[著者]

助産師 光武智美(上智大学)

助産師 近藤千恵(上智大学)



目次

ママの産後の心の変化	2
赤ちゃんの生活—睡眠編—	3
赤ちゃんの生活—授乳編—	4
赤ちゃんの生活—お風呂編—	7
赤ちゃんの生活—布おむつ編—	8
パパの健康	10

これからパパになる方へ

「楽しみだな」「うれしいな」と、わくわくする一方で「ちゃんと育児できるかな」「ママを支えられるかな」といった心配な思いも抱いているかもしれません。

パパが妊娠や出産、育児に関することを学習する機会は、定期的に妊婦健康診査を受診するママに比べて極端に少ない状況にあります。そこで、少しでもパパが産後の母子についてのイメージができるよう、令和5年度千代田区事業「千代田学」で、産前のパパ向け育児講座－出産前に考えるパパの役割－産前のパパ向け講座を開催しました。

この会にご参加してくださったパパたちのご意見を踏まえて、この「産前のパパ向け育児テキスト」を作成しました。テキストは、パパのよくある質問に助産師が答える形で作成しています。

本テキストが、少しでもパパたちの心配を軽減し、パパの育児に役立つことができばうれしく思います。

光武智美・近藤千恵

ママの産後の心の変化



産後の女性は精神的に不安定になりやすいのですか



はい。「ホルモンの変化」「睡眠パターンの変化」「不安や緊張」などのいくつかの要因が考えられます。

妊娠中に変化した母体内のホルモンが妊娠前の状態に戻るときに起こりやすい状態です。このホルモンの変化は、約6～8週間かかると言われています。



産後の女性が精神的に不安定になるのを予防する方法はありますか



睡眠・休息」「認める」「助ける」など、ママが頑張りすぎないようにしましょう。

とくに、産後1か月は、ママも赤ちゃんも変化が大きく、産後の生活に適応していく時期です。この時期は「入院生活と同様の生活」をおすすめします。



赤ちゃんの生活

—睡眠編—



赤ちゃんは、ずっと寝ているイメージがありますが？



昼夜の区別なく、1日24時間という時間に関係のない超日リズム（ウルトラディアンリズム）で、1～3時間寝ては起きて授乳され、また眠る…を繰り返しています。1日の総睡眠時間は16～18時間程度です。

大人のように朝起きて夜に寝る、という概日リズム（サーカディアンリズム）ではないので、昼間に赤ちゃんが寝てくれたら、ママも一緒に休める環境を整えることができるといいですね。おおよそ生後3ヶ月ごろに昼夜の区別がつき、朝の起床時刻と夜の就寝時刻がほぼ一定になってきます。（この時期も夜間に数回起きますが、短時間でまた眠りにつくようになってきます。）



よく寝てくれる子だといいいのですが…

妊娠末期の母が早く寝る（おおよそ22時まで）ことで生後1ヶ月の赤ちゃんの夜間睡眠時間が長くなると言われています。妊娠中からご家族みなで、夜寝る前はテレビやスマホの光を避けてなるべく暗くして早めに就寝、朝起きたら朝日を浴びる習慣づくりを！



同僚の先輩パパが、夜寝ていたらママから怒られたと聞きました。パパも夜間起きられるでしょうか。



ママとパパの両方が夜も起きてヘトヘトになってしまうのは、ご家庭にとって良くありません。昼間に赤ちゃんの授乳が終わったら、パパが赤ちゃんと遊んだり、抱っこであやしたりして、ママが休める環境を整えることができるといいですね。

赤ちゃんの生活

—授乳編—



母乳のメリットを教えてください



免疫物質が多く含まれています。母子が病気にかかりにくいので、母子が健康に過ごせます。そのため、医療費の削減や親の欠勤の減にもつながります。経済的でゴミの削減というメリットもあります。また、子どもの認知能力が高いということも分かっています。

< WHO・ユニセフ >

生後 1 時間以内に母乳育児を開始し、6 ヶ月間は母乳で育て、2 年以上母乳育児を続けることができれば、衰弱や肥満など子どもを栄養不良から守ることができます。

母乳育児は赤ちゃんの最初のワクチンの役割を果たし、多くの一般的な病気から赤ちゃんを守ります。

続けるほど、その恩恵を受けられることがわかっています。



災害時にも飲ませることができます。(災害時、きれいな水やそれを沸かす道具、粉ミルク、きれいな哺乳瓶、液体ミルク等がすぐに手に入るとは限りません。)



母乳は誰でも出るのでしょうか



産後の健康状態が極端に悪くなければ、基本的には誰でも出ます。産後の健康状態にかかわらず、持病や治療中の病気がある場合は、母乳育児ができないことがあります。また、健康でも母乳分泌が十分でないこともあります。



母乳分泌のしくみを教えてください



胎盤が母体から排出されると、母乳分泌に必要なホルモン「プロラクチン」の分泌が始まります。



産後0～2日に「初乳」が分泌される
(免疫物質を多く含む)

出産当日から赤ちゃんの求めに応じて、一日8回以上（目安です）授乳することで乳量が増えて行きます。



産後0～2日は乳汁が十分出ていなくても吸わせませ
ママはしっかり水分をとみましょう

出産後2～3日頃に乳房が緊満してきますが、7～10日くらいすると、赤ちゃんが飲む分だけ母乳が作られるようになります。



母乳育児がうまく行く「こつ」はありますか



助産師による「適切な支援」を受けましょう

授乳のタイミング、ママと赤ちゃんの授乳姿勢、赤ちゃんが乳房を吸うお口の形について、実際の乳房と赤ちゃんの状態に合わせて、繰り返し支援を受けることが大切です。

こつ→

産後の母子の健康状態を見ながら、産後の早い段階（30分から1時間）で初回の母乳を与え、その後、赤ちゃんの求めに応じて一日8回以上（10回前後になることが多い）吸わせませす。

ママは水分と栄養と休息（授乳と授乳の間）をとみましょう。



赤ちゃんが泣くから「母乳が足りていないのではないか」と、ママを心配させないでください



夜間だけパパが粉ミルクをあげて、ママを休ませようと思います。



夜間だけ母乳分泌を止めることができません。ママのおっぱいが張って痛くなり、搾らないといけない状態になることがあります。最初から混合栄養を選択するのは難しいです。まずは母乳を軌道に乗せるようにしてみましょう。

夜間の授乳も、母乳分泌量を維持するために重要です。一方で、ママが疲れすぎてしまうと、母乳分泌量が減ってしまうことがありますの適度な休息や睡眠は必要です。

夜間も母乳が与えられるよう、授乳と授乳の間や日中にママが休息や睡眠がとれるよう、調整しましょう。



母乳育児だとママが疲れてしまわないかと心配です



母乳育児が大変だというイメージは、「夜間も授乳するから眠れなくて大変」というところからきていることが多いです。

授乳回数は、産後1か月で10～12回前後、産後3か月で6～8回前後で、夜の授乳回数も減ってきます。赤ちゃんの成長のためには母乳でもそれ以外でも、夜間の授乳は必要です。

母乳育児は子どもにとって、自然で最適な栄養法です。子どもの視点からも、ママが赤ちゃんのお世話に集中できるよう、休息の取り方を工夫し、母乳育児が継続できるよう支援していただきたいです。

赤ちゃんの生活

—お風呂編—



赤ちゃん専用の浴槽（ベビーバスなど）が必要な理由は何ですか



臍からの細菌感染を予防するために赤ちゃんのお風呂を分けるという考えからです。へその緒は、およそ生後一週間程度で臍帯がとれ、その後一週間程度で痂皮化します。この間は、赤ちゃんを清潔なお湯で洗う必要があります。清潔なお湯で洗うことが可能であれば、赤ちゃん専用の浴槽は必ずしも必要ではありません。



洗い方で気をつけることはありますか



赤ちゃんの皮膚は薄いので、ガーゼなどでゴシゴシ洗ってしまうと、傷つきやすく、荒れた皮膚から雑菌やアレルギーが侵入してしまう可能性があります。石鹸を泡立てて、手の平を使って、やさしく泡で洗ってください。そして、石鹸分をしっかりと洗い流してください。石鹸分が皮膚に残ってしまうと、それが原因で、皮膚トラブルが起きてしまうことがあります。



お風呂上りに保湿は必要ですか



皮膚がかさかさになると、雑菌やアレルギーが入って、皮膚トラブルやアレルギーの要因になる可能性があります。保湿クリームなどをたっぷり塗ってください。お風呂上り以外でも、皮膚がかさかさするようでしたら、その都度塗ってください。

赤ちゃんの生活 —布おむつ編—



布おむつを使うことに関心があります



赤ちゃんに一番密着する肌着なので、赤ちゃんにとって心地よいと思います。赤ちゃんの一日のおしっこ回数は10～12回ですから、布おむつを使えば、経済的ですし、ゴミの削減にもつながりますね。

布おむつ：30枚程度、布おむつカバー：4～5枚を目安に準備するとよいと思います。

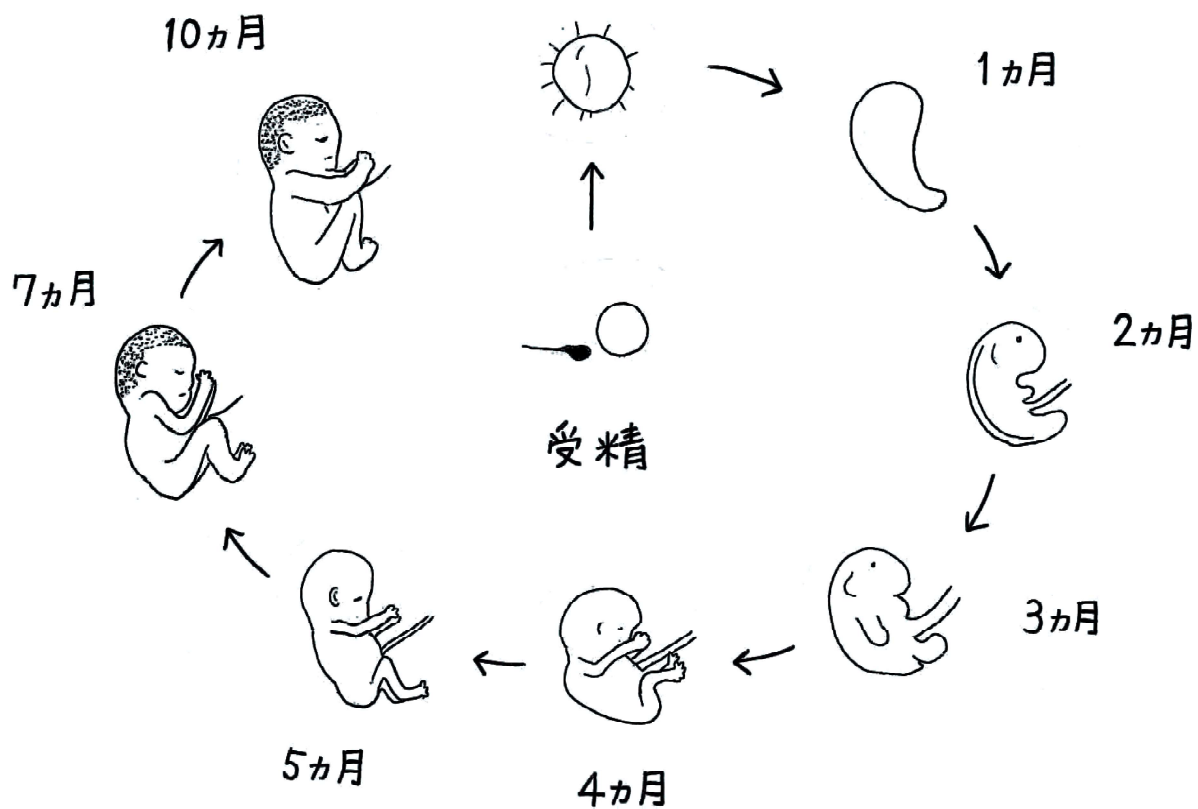
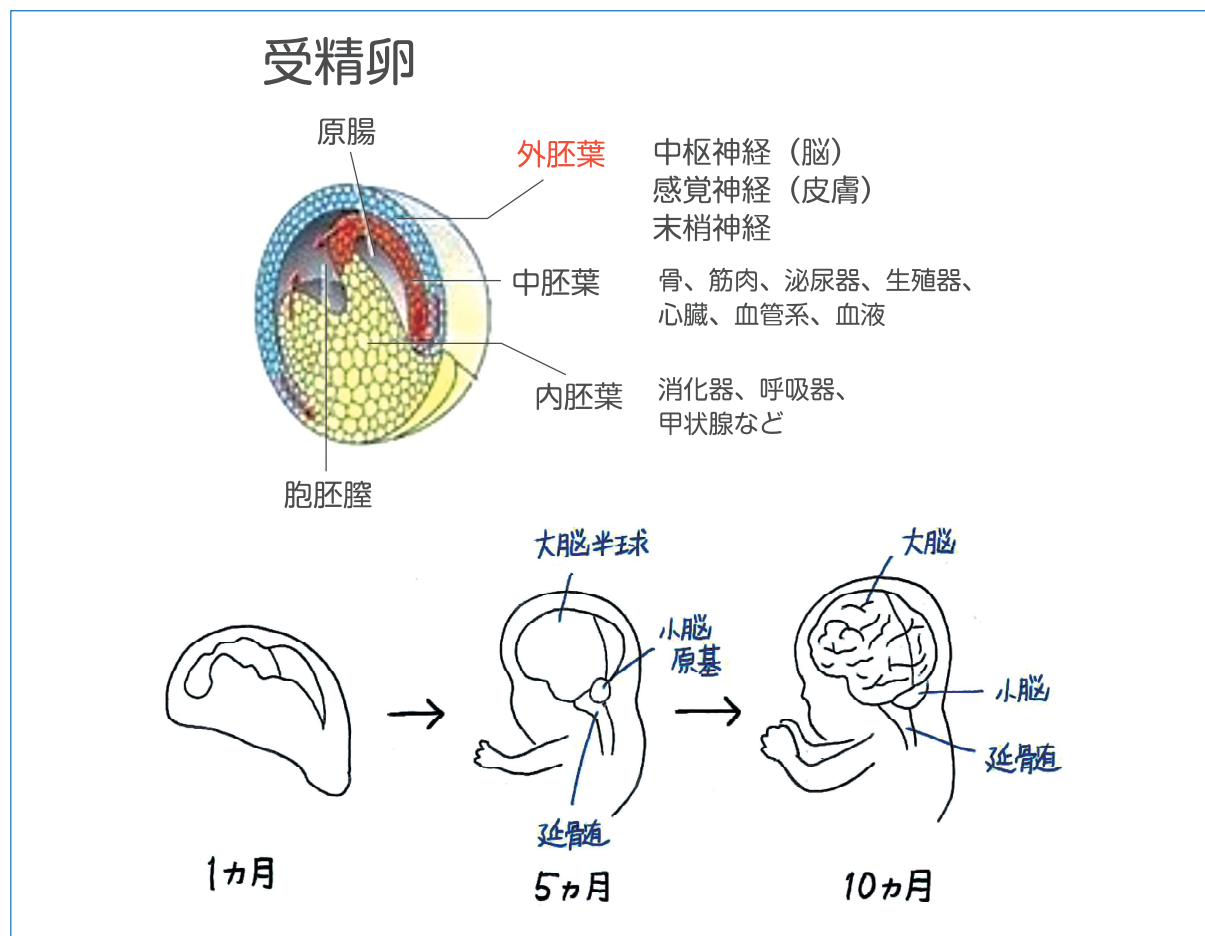
布おむつの使い方は動画を参考に見てみてください。

布おむつの使い方（動画）



皮膚と脳神経系は同じ細胞から発生していくので、皮膚と脳は密接な関係があることがわかっています。「皮膚が心地よい＝脳が心地よい」と、脳神経系の発達が促進されます。おしっこが出るたびに交換することで、赤ちゃんの心地よさの体験が多くなります。

皮脳同根（ひのうどうこん）



パパの健康

パパ自身の心身の健康を保つことも大切です。

自分で食事を準備しなければならない場合は、具沢山の豚汁や鍋料理、肉じゃが、肉野菜炒めなど、肉や魚、野菜をしっかり摂るようにしましょう。外食やスーパーなどで購入する際は、これらの献立を意識しながら選ぶとよいと思います。

夜間の睡眠も大事です。日中仕事がある場合にも、毎晩、ママと赤ちゃんに付き合っ、パパも夜間起きていると、体調を壊してしまいます。例えば、夕方早めに帰宅して、パパが赤ちゃんの面倒を見ている2、3時間、ママを寝かせてあげるといような工夫をするとよいと思います。

また、パパもいろいろと心配になったり悩んだりしてしまうこともあるかもしれません。育児をしている同じ立場のパパ友達を作ることもお勧めです。思いを話し合うことで解消されることも多いと思います。

そして、専門家を是非活用してください。とくに、助産師は育児支援の専門職です。パパとママと子どもを支えていくための専門的で具体的なアドバイスができます。

令和5年度千代田区事業「千代田学」
産前のパパ向け育児テキスト

2024年3月19日 発行

著 者 光武智美 近藤千恵

発行人 奥西眞澄

発行所 大学図書出版

〒102-0075 東京都千代田区三番町14-3 岡田ビル 4 F

TEL 03-6261-1221 FAX 03-6261-1230

イラスト 石井久美子

印刷・製本 精文堂印刷株式会社
