

妊 娠 お め で と う ご ざ い ま す

赤ちゃんを迎えるために 考えておきたいこと！

妊娠中から出産後は、赤ちゃんを中心とした生活へと変える必要があります。妊婦さん一人だけではなく、家族と一緒に今後の生活についてイメージし、協力体制について確認しておきましょう。

親になる準備のスタート！

まずは、赤ちゃんとの生活をイメージしてみましょう。



- ❁ **睡眠のリズム**がまだできていないため、浅い眠りが頻繁に訪れ目を覚ましやすいの
が特徴です。生後2か月ぐらいまでは、昼夜関係なく2～3時間ごとの授乳(母乳またはミ
ルク)が必要です。

- ❁ 「泣く」ことで伝えようとしています。おむつが濡れて気持ち悪い、おなかがすいた、眠い、暑
い、寒い、体調が悪い時、「不快なこと」がある時に泣きます。根気よく相手をする事で、
赤ちゃんとの信頼関係が育まれていきます。

- ❁ 赤ちゃんのために必要な物品をそろえ、**清潔で安全に過ごせるような環境**
を整えましょう。



パパ・ママになる準備にぜひご活用ください！

「ほっぺサロン」～子育て準備教室～

妊娠期・出産後の過ごし方赤ちゃんのいる生活・育児
について正しい情報を知り、妊婦体験や赤ちゃん人形
での育児体験をしてみましょう。

産院での「パパ・ママ学級」

分娩での経過・新生児のお世話等、無事に出産し、赤
ちゃんのお世話ができるよう学習・体験しましょう。

「妊婦歯科健診」

つわりもなくなり、安定期に入ったら受け、必要時治
療も済ませておきましょう。

「産婦人科・小児科・助産師オンライン無料相談」

妊娠期からLINEで小児科・産婦人科医助産師に相談
できます。登録していると便利です。