

## プレパパ・パパ応援団 Q & A

- Q** 女性は妊娠するとホルモンのバランスがおかしくなりますか。  
最近、僕と意見の食い違いがあると、かなり感情的になります。普段の生活では特に問題はありません。
- A** 確かに妊娠中は気持ちに波が出てくることもあります。まずは奥様の話を受け止めることが大切です。そして奥様の事を心配していても気持ちだけでは伝わらないので、自分の気持ちも言葉に出しましょう。お互いに話し合うことで、精神的に落ち着けるのではないのでしょうか。また、もうすぐ赤ちゃんが生まれて来るので、パパとして何が出来るかも話題にしてみましょう。
- Q** 妊娠6カ月になる妻の事です、セックスを求めてきます。  
今の時期、セックスをしても大丈夫でしょうか。また、注意することはありますか。
- A** お腹が張るなど異常がなければ大丈夫です。  
ただ、お腹を圧迫するような体位には気をつけてください。  
また、必ずコンドームを使用してください。細菌がついたりするとお腹が張る原因にもなり、精液の中には子宮を収縮させる物質が入っています。
- Q** 自宅キッチンの換気扇の側なら、喫煙しても大丈夫ですか。
- A** 換気扇の側でも、妻が受動喫煙してしまうことには変わりないので、屋内では吸わないほうがよいでしょう。喫煙する時は室外で吸いましょう。
- Q** 妻と温泉旅行に行っても大丈夫ですか。
- A** 医師の許可があれば大丈夫です。できれば近場が望ましく、体調が不安定な初期と後期は慎重に計画しましょう。
- Q** つわりや体調不良の妻に代わって家事を色々手伝いたいのですが、仕事が忙しく、何もできません。
- A** できることから気負わずに。直接妻に何をしたいか聞いてみるのも良いでしょう。話し合うことが大切です。
- Q** 親になったという自覚がなかなか持てません。どうしたら持てますか。
- A** 男性は、お腹の中で育てている妻と比べて、実感がわくタイミングが遅いのは当然です。焦ることはないのです、出産前ならお腹に話しかけたり、なでたりしてみましょう。出産後は、怖がらずにまずは赤ちゃんをたくさん抱っこしてみてください。
- Q** 妊娠中の妻のお手伝いをしたいと思いますが何をどうしたら良いかわかりません。
- A** 色々ありますが、一緒に片付けをするというのはどうでしょうか。  
妊娠中は物を動かしたりするのが大変です。  
また、出産時（里帰り・入院中）はご主人がすべて自分で行わなければなりません。  
それに、出産後は、育児に追われてご主人の面倒まで見きれないこともあります。  
そのためにも、家の中の整理整頓はいかがでしょうか。奥様も喜び、自分のためにもなります。