



プレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回は「妊娠中のパートナーとの関わり方」について考えていきます。パートナーの方とぜひ一緒に読んで下さい。

### ～妊娠の不安を一緒に乗り越える為に～

妊娠した女性は、嬉しい反面、妊娠したことによる不安も大きいものです。つわりがきつかったり、運動が制限されたり、好きな飲み物や食べ物を我慢しないといけなかったりと、ストレスも増えます。妊娠したからしょうがないと頭では分かっているけど、目の前のパートナーは今までと何も変わらずスポーツやお酒等好きな事を楽しんでいて、イライラする事もあります。せめて、このつらさ、大変さを分かかってほしいと思っても、逆にパートナーの心無い言葉で傷つく女性もいるという現状があります。ここでは、こういった事がいけないのか、例をあげて考えてみたいと思います。

**つわりで食べられない妻をおいて、自分は食べに行く。又は、自分の食べたい物だけ買ってくる**

「僕のご飯は？」と言わないだけマシかもしれませんが、苦しい時、つらい時こそ寄り添って、相手の気持ちが楽になるような言葉をかけてあげて下さい。「食べられそうな物はない？飲み物だけでも飲まない？」「ゆっくりしてて。僕が簡単な物を作るよ」など、その言葉で少し元気になれるのです。

**体調不良を訴える妻に「〇〇さんも妊娠してるけど、元気に仕事してるよ」と言う**

人と比べても仕方ありません。〇〇さんも家では、ぐったりしているかもしれませんが、大事なのは目の前の妻。体調不良を我慢して、取り返しのつかない事になっては、後悔します。「大丈夫？病院に行くなら連れて行くよ」「休んで。後は僕がやるから」といたわりの言葉が大切です。

**体形が変化した妻をからかう**

「太ったね」「以前は、スマートだったのにね」等、体形の事を不用意に口にして傷つけるのは、やめましょう。妊娠中の女性の体重が増えるのは当たり前です。体重の増加を気にして食べなかったら、赤ちゃんの成長が心配です。同じように「よく食べるね」「食べ過ぎじゃないの？」等も余計なお世話です。お医者さんからの食事制限がなければ、基本的に食べる量は本人に任せましょう。

**体がきつくて家事ができない妻に、「甘えてるんじゃない？」「一日何してたの？」と言う**

妊娠は、病気ではありませんが、通常の状態とも違います。個人差はありますが、ずっと気持ち悪い、やたら眠い、やたらだるいという事もあります。それに「今日はお腹が張っている」「なんとなくお腹が痛い」「病院に行くほどではないけど安静にしておこう」という日もあります。女性の方もちゃんと説明すれば良いのですが、風邪のように数日で良くなる訳ではないので、いちいち言わない事も多いのです。男性の中には「女性が元気がないのは機嫌が悪いから」と思いこみ、関わらないようにしているという人もいます。支え合う関係とは言えないですね。妊娠中の女性が体調不良になる事はよくあると知って、「元気がないのは体調が悪いのではないか」と察して、行動してほしいものです。

嬉しいけどつらい妊娠の時期を、2人で乗り越える事で、信頼関係が深まりますよ。応援しています！

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記の URL または QR コードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日（月）まで  
家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL : <https://logofom.jp/form/fJeH/45947>

家庭教育支援員 清田智子／菊池市教育委員会

生涯学習課 TEL 25-7232

