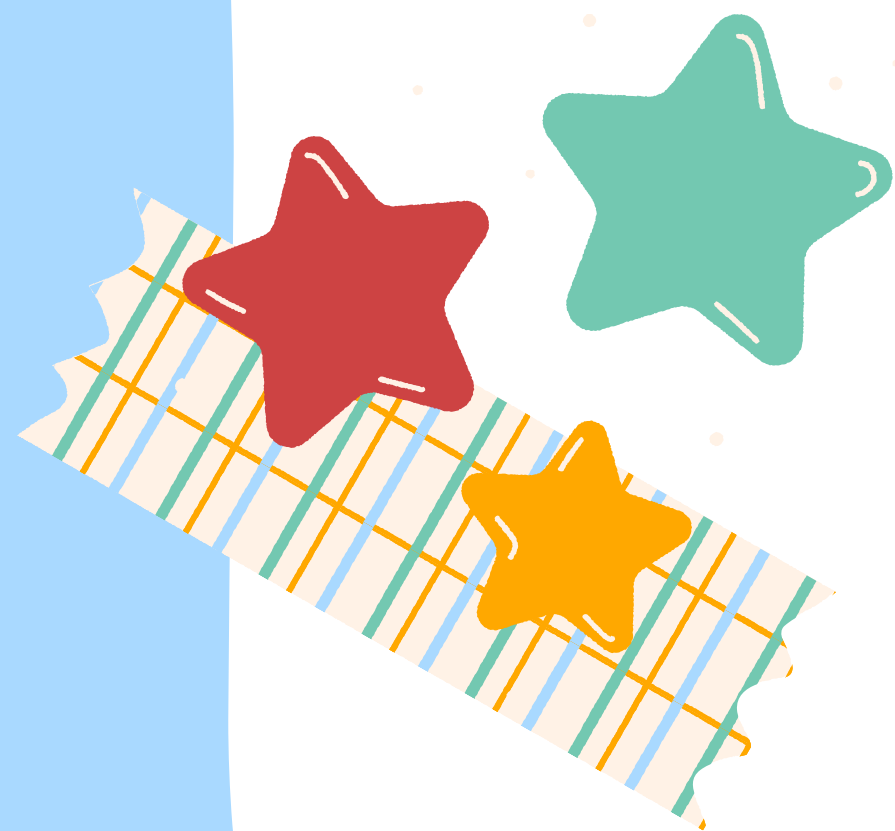
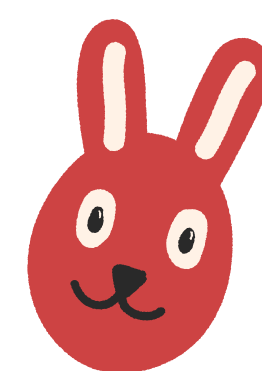
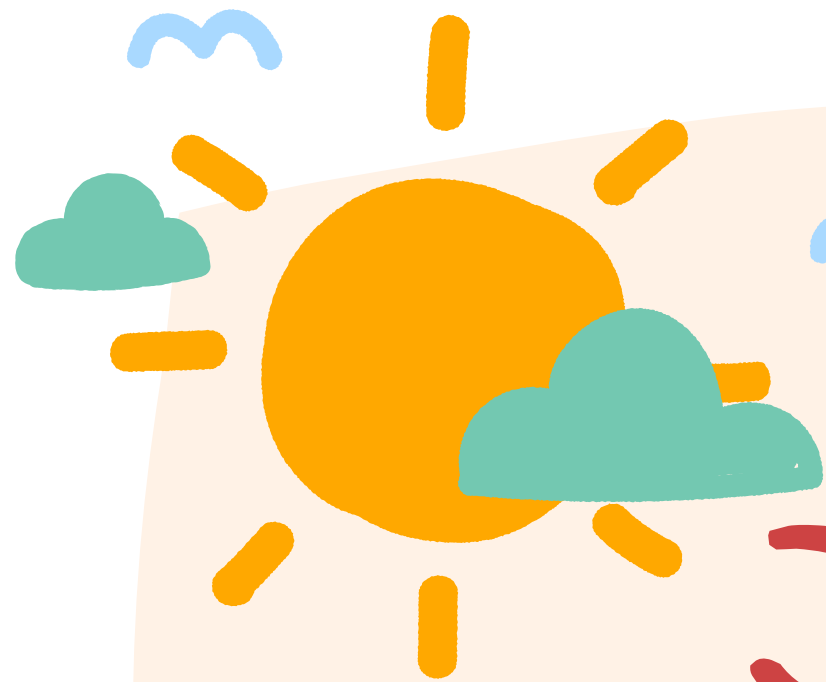


株式会社スエヒロ工業

# 育休 虎の巻

パートナーが望んでいることは？





ご懐妊、ご出産  
おめでとう  
ございます！



男性育休期間中は  
「徹底的に妻・子のために尽くす」

TTTの精神です！

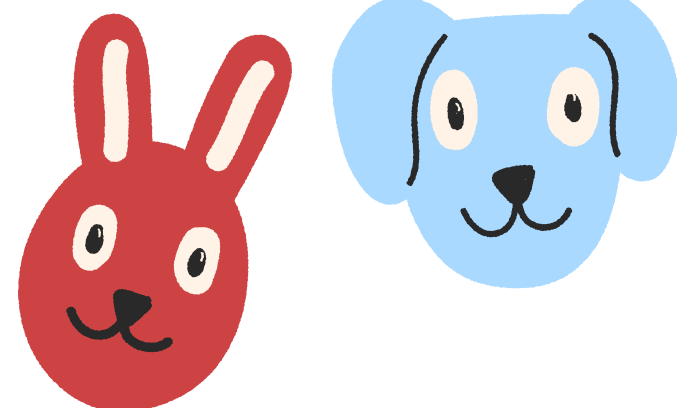
母親だからできる。

いえいえ、父親も誰でもできる。

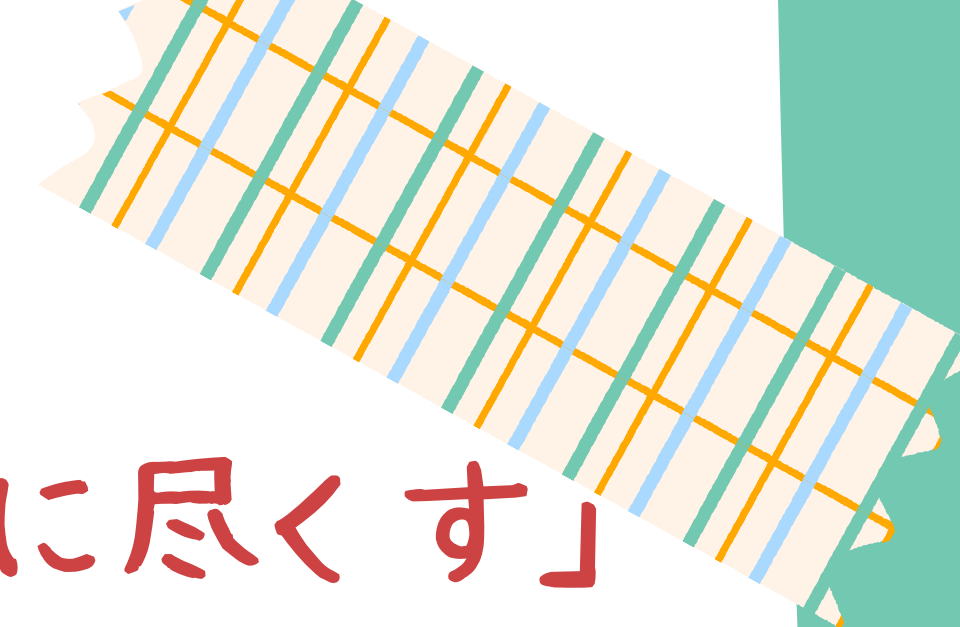
たくさんあります！

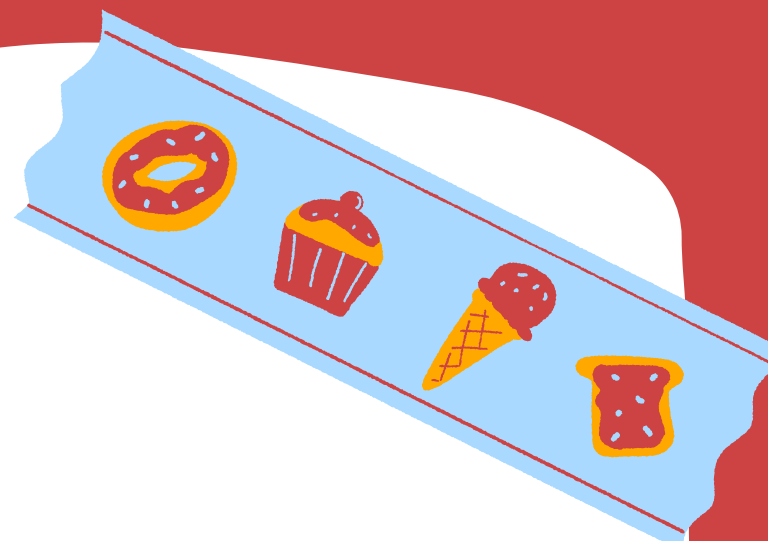
あなたの大切な人達と

徹底して楽しいTIME (TTT)に  
なりますように



先輩ママ社員より



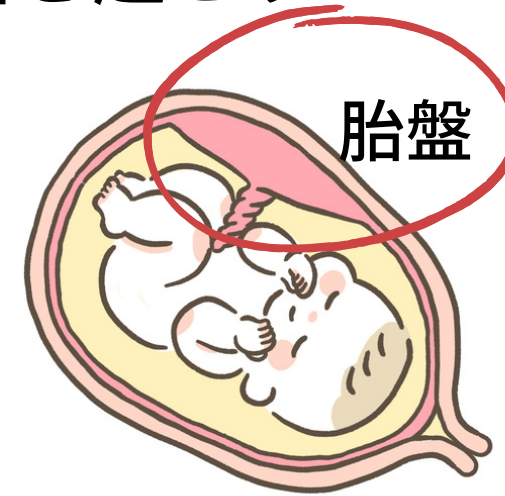


そもそも  
産後、パートナーの体は  
どうなっているの？



# 産後ママの体と心の状態

- 子宮は、「全治1か月」のダメージ
  - ▶赤ちゃんがお腹の中でママと繋がっていた胎盤は  
出産後体の外へ  
⇒20~30センチのはがれ落ちた傷の痛みと出血（悪露）が続く
  - ▶赤ちゃんの通り道・子宮口は全開（普段と違う感覚）
- 会陰痛、帝王切開の傷が痛む
- 骨盤がグラグラで、腰痛、尿漏れ、便秘、痔など引き起こす
- 座っていると子宮に圧がかかり休めない  
⇒横になるのがベスト！
- 産後は、女性ホルモンの分泌量が  
ジェットコースターのように急激に低下
- セロトニン（精神を安定させる）も低下



「体が辛い」×「ホルモンバランスの崩れ」

医師が「産後1か月の安静」というのは理にかなっていません。

ただ、1か月たてば全回復するわけではないのです。

あなたの大切な妻は今


史上最も

- ・あちこち痛い
- ・眠れていない



ママになったから  
と頑張りがち



- 
- 授乳・おむつ慣れていないことで時間がかかる
  - 産後で体がボロボロ…かつてない不調！
  - 授乳が軌道にのるまでに胸も痛い
  - くしゃみのたびに尿漏れも…なんだか悲しい
  - ホルモンが眠らせてくれない
  - 我が子を危険にさらすことにホルモンが過敏に気にさせて、とにかくイライラ！



# 妻も戸惑っています



「あれ？なんか夫の言葉・行動にこんな  
カリカリしていたっけ？」

「どうしよう、全然かあいくいられない」

「こんなに眠れないなんて、思ってもいなか  
った！！」

「もっと頑張れるはず、あたし」



こういった状態が続き、  
妻が一人追い詰められていくんです。



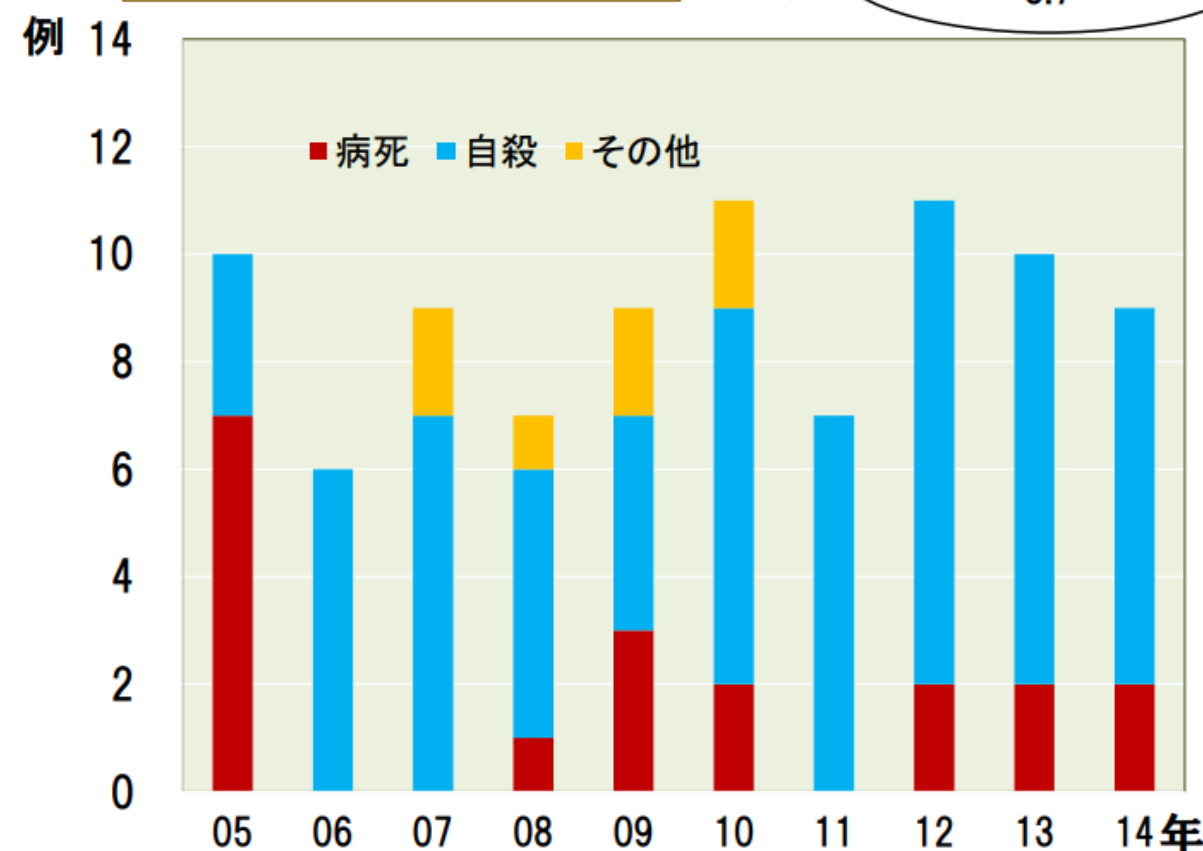
## 周産期の自殺

2005～2014年の10年間における  
東京都23区の妊産婦の突然死の実態調査  
妊婦と産後1年未満(妊産婦死亡+後発妊産婦死亡)の異状死  
東京都監察医務院：引地和歌子、福永龍繁、  
順天堂大学産婦人科：竹田 省

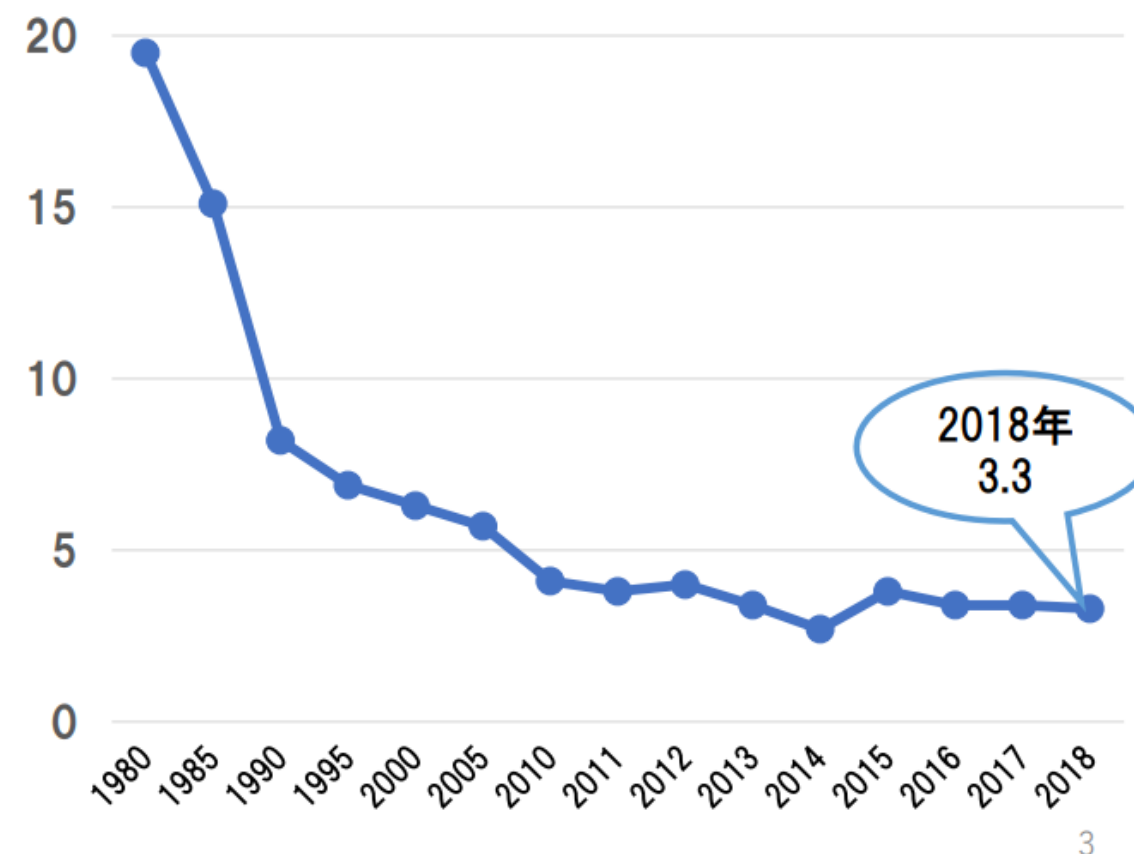
資料：e-Stat

異状死89例、うち自殺63例

出産10万あたり  
8.7



## 妊産婦死亡率の年次推移



厚生労働省HP内：  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/000862045.pdf>より

『第5回自殺総合対策の推進に関する有識者会議 妊産婦に対する支援』

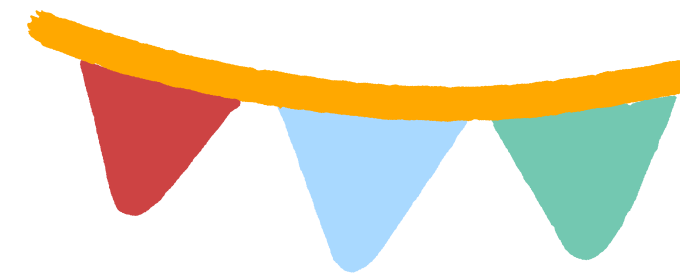
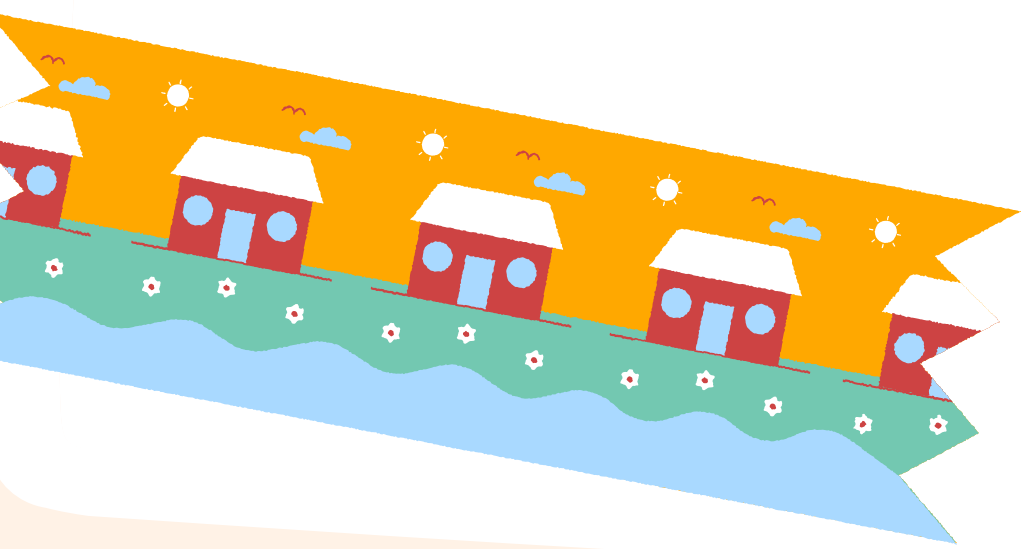
ヒアリング資料

日本産婦人科医会

母子保健担当常務理事

相良洋子氏 作成

産後の妻の死因1位は「自殺」だにご存じでしたか？  
「産後うつ」がその要因とされています。



だから

あなたの出番です！

大切な妻が

頑張りすぎない

ために...

# 新米パパができること

妻をたっぷり  
寝かせる



精神的にも  
★負担を減らす



# 5つのやっほほしいこと

1週間の育休中にできること

01 家事は率先して完了まで  
やります

02 妻が寝られるよう  
授乳以外はすべてやります

03 首がすわるまでの  
お風呂は大変！  
準備～洗う～着替えまで  
やります

04 自分のことは自分でする  
(食事・洗濯・掃除など)

05 仕事の電話やPC操作をする  
ときは、「パパ仕事だから」  
と妻に気を遣わせない

基本 帰ってきたあとだけでなく  
子供を触る前にも石鹸で手を  
洗いましょう

# 5つのやっほしくくないこと

1 週間の育休中に気を付けること

01 家事・育児は  
「手伝う」感覚でいること

02 自分の睡眠や休憩時間を  
優先させること（いつまでも  
寝ているのはNG！！）

03 お風呂・着替え・おむつ替  
え・ミルクの下準備・後処理  
を放置する

04 妻に「ごはんは？」  
「服は？」と自分のことで  
声をかける

05 夫婦の時間を作りたがる  
（人や状況によって違うの  
で確認が必要ですが、  
・とにかく一人で寝たい  
・一人の時間が欲しい  
・ぼーっとしたいなど）

# 5つのアフター育休

育休後も意識変えて家庭も業務も両立させていきましょう

01 出勤の前・帰宅後に  
自分ができる家事・育児を  
できるだけ多くします

02 何をしてほしいか  
今何に困っているか  
日々、妻に聞きます

03 家事が滞っているときは  
妻の責任ではありません  
とがめず、自分でやります

04 業務を整理して  
効率よく、かつ丁寧に  
周りとの連携していきます

05 有給休暇も活用し、  
妻が一人で休める・一人で  
過ごせる休暇を整えます



これからも  
支え合って  
いきましょう

なにか困ったり不明なことは気軽に先輩ママ社員へ

