

「さんきゅうパパプロジェクト」は男性も配偶者の出産直後に休暇を取ることを当たり前にしていこう、というプロジェクトです。

さんきゅうパパプロジェクト (連載第2回)

さあ、さんきゅうパパ になろう

女性にとって妊娠中から産後は、
心も体も大きく変化する時期。

妊娠・出産の知識を得ながら、
ママの気持ちに寄り沿って。パパが活躍するチャンスです！

パパが産休 家族にサンキョウ



さんきゅうパパ
プロジェクト

佐渡市が平成27年5月に実施した「子育て世代へのアンケート調査」では、理想的な子どもの数の平均2.9人に対して、実際の子どもの数は2.6人という回答でした。理想の数より子どもが少ない理由は「育児の心理的、肉体的負担が大きい」「配偶者の理解や育児・家事への協力不足」等が主なものです。上司・人事労務ご担当の方は、部下・従業員から配偶者の妊娠の報告を受けたら、休暇スケジュールを一緒にお考えください。

◇生まれるまでも、大切な時間

妊娠初期 つわりによる体調不良や流産の可能性も。個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわかりません。体調を気づかい、サポートしよう。

妊娠中期 両親学級などへ参加し、2人で育児をする準備を始めよう。また、できるだけ早く帰って、ママに安心してもらおう。

妊娠後期 おなかが大きく重く、妊娠中は背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。やさしく撫でたりさすってあげて。また、産後の休暇について職場にも相談を。



◇無事に出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番

出産 赤ちゃん誕生！頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。出産直後は特に体がしんどいのでママが休めるように家事をしよう。また、赤ちゃんにたくさん触れてスキンシップをとろう。

産後～8週間 子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。週1日は定時で帰るなど、具体的な目標を立てて。また、産後のママは慣れない育児で疲れやすいため、リラックスできる一人の時間をつくってあげよう。精神面のサポートも、パパの大切な役割！

★晩産化や共働き夫婦の増加などによるライフスタイルの変化とともに、出産や子育てが多様化しつつあります。妊娠、出産、子育てに際して、パパができることを考えてみましょう。

「さんきゅうパパ」は産後に休みを取るパパのことをいい、「さんきゅう」は、「産休」と「Thank you (ありがとう)」を示しています。国が進める「さんきゅうパパプロジェクト」では、ママの産後2か月以内のパパの休暇取得を促進していくことを目指しています。

出典：内閣府「さんきゅうパパ準備BOOK」

ダウンロード先：http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/sankyu_papa.html

お問い合わせ 市役所総合政策課 人口減少対策室 ☎63-3802

佐渡海洋深層水分水施設からのお知らせ

佐渡海洋深層水分水施設では、設備の定期点検のため、次の期間の海洋深層水の分水を休止します。利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

分水休止期間 2月22日(月)～2月29日(月) なお、3月1日(火)から、通常通り分水を再開します。

お問い合わせ 佐渡海洋深層水分水施設 ☎81-2611