

いよいよ出産間近！

お腹がどんどん大きくなってドキドキ…！

ママのお腹はかなりせり出してバランスがとりにくいため、階段などで転びそうになることも。

里帰り出産をする場合は、8か月ごろの移動がおすすめ。



早めの準備で拔かりなし

入院・出産に必要な持ち物や連絡方法、交通手段などの確認をしっかりとっておこう。



2人だけのハッピータイム

赤ちゃんが産まれたら2人でゆっくり過ごす時間はしばらくお預け。今のうちに「外食」「ショッピング」「ドライブ」などはいかが？お散歩しながらゆったり会話を楽しむのもおススメ。

目指せマッサージの達人！

腰が痛くなったり、足がむくんだりという症状がひどくなる時期。さすってあげるとかなり楽になる上、パパの優しさにママもうっとりすること間違いなし。



出産予定日

年 月 日

ママの様子や体調の
変化に気を付けて！

あともう少し... 嬉し恥ずかし、ご対面！

言葉にできない程の喜びがすぐそこに...！

いよいよ出産。頼りになるパパとしてスタート
がきれるように心づもりをしっかりと持とう。
赤ちゃんが産まれたら喜びや、感謝の気持ちを
しっかりと表現しよう。

深呼吸は効果大

いよいよとなると、パパも
ドキドキ。

でもママを不安にさ
せないことが第一！
とにかく、落ち着
いて。



パパの予定表は ママのお守り

すぐに連絡がとれるよう
に、出張や会議など一日
の予定を伝えておこう。



意外と忘れるママへの言葉

「ありがとう」「頑張ったね」「お疲れさま」
とねぎらい、感謝の気持ちを伝えよう。



赤ちゃんも必死！ パパもママも ラストスパート！！

陣痛中ずっとパパに腰をさ
すってもらって安心できたとい
うママの声は多いぞ！