

夫に見せるだけでOK！立ち会い出産・神夫チェックリスト

～分娩室で本当に感謝されるアクション&NGマナー集～

パパになるあなたへ：「何をすればいいかわからない…」と不安でも大丈夫！このシートのチェック項目とマナーを押さえるだけで、ママから心から感謝される「神夫」になります。

1. 【事前準備】陣痛発生～病院到着までにやること

OK	準備・アクション項目	具体的なポイント・心得
☐	陣痛バッグの場所把握	玄関や車にすぐ運べるよう、事前にママと置き場所を確認しておく。
☐	病院の連絡先・タクシー登録	スマホの短縮ダイヤルに産院と陣痛タクシー番号を登録しておく。
☐	小銭・千円札の準備	自販機や駐車場用に現金（特に100円玉と千円札）を3,000円分ほど用意。
☐	ペットボトル用ストローキャップ	寝たまま水分補給できるよう100均等で購入し、バッグに入れておく。

2. 【分娩室】陣痛中～出産の瞬間神アクション

OK	神アクション	具体的なポイント・立ち回り
☐	呼吸法と一緒にリードする	パニックになりそうなママの目を見て「息を吐いて～、す～は～」と一緒に呼吸。
☐	腰・お尻の的確なテニスボール押し	陣痛の波に合わせて「ここ？もっと強く？」と聞きながら全力で押し当てる。
☐	一口ずつの水分・汗ふき補助	陣痛の「合間（お休み時間）」を狙って、ストローで飲み物を渡し、汗を拭う。
☐	肯定と感謝の声かけに徹する	「上手だよ！」「頑張ってるね」「ありがとう」とポジティブな言葉だけをかける。

○ 神夫の心得（やってほしいこと）

- 妻の「影武者」に徹する：アドバイスではなく共感とサポート。
- 医療スタッフの指示を優先：助産師・医師の動線を邪魔しない。
- 自分の体調管理も忘れない：空腹で倒れないようゼリー飲料等で補給。
- 産後の「第一声」を決めておく：「お疲れ様、ありがとう」を一番に。

✕ 置き物夫（絶対NGな行動）

- スマホをいじる・ゲームをする：ヒマそうに見えた瞬間信頼喪失。
- 目の前でガッツリ食事をとる：匂いの強いお弁当やパンは絶対NG。
- 勝手にアドバイスや説教：「もっと力抜いて」などはイラ立ちの元。
- オロオロして倒れそうになる：貧血や緊張で倒れるとスタッフの手が取られます！

産科医とんたんからのメッセージ

立ち会い出産で一番大切なのは、「何ができたか」よりも「一緒にいてくれたという安心感」です。
夫婦でチームとなって、最高の瞬間を迎えてくださいね！応援しています。