

# 働きながらのマタニティライフ

妊娠がわかったとき、仕事のことも気になります。働く女性の妊娠、出産を応援してくれる制度と両立のポイントを紹介します。



## ～ 両立のポイント ～

妊娠、出産は女性だけのものではありません。パートナーと一緒に今後のことを考えましょう。これまで通りに、仕事も家事もとがんばらず、妊娠中の10か月を乗りきるためには、パートナーの支えが必要です。

### ● 職場への報告は早めに

妊娠中は、つわりなど体調によって早退や遅刻をしたり、診察のために休暇を取ることもあります。こんなとき、職場の理解を得ておけば、仕事を続けやすくなります。



### ● 大きな関門、つわりを乗りきる

妊娠がわかったところから4か月ごろまで続く人もいます。朝夕の通勤時間に気分が悪くなることが多いようです。空腹時に吐き気が強くなることが多いので、食べられるものを食べるよう自己防衛が必要です。



### ● ラッシュアワーを避ける

時差通勤を許可されていなければ、ラッシュを避けて朝早く出社します。マタニティマークも利用しましょう。

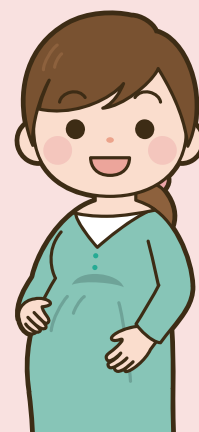


### ● 職場で注意すること

つらいときは許可を得て、短時間休憩をとることも必要です。休憩時間は脚を上げて脚のむくみをとる工夫を。妊娠中は、下半身の冷えも厳禁です。

### ● 流産・早産に注意が必要

安定期に入るまでは要注意です。むくみ、出血、腹痛などがあつたら、素人判断はせず、すぐに医師の診察を受けます。無理をして仕事を続けると、流産や早産を引き起こす原因にもなります。



### ● 復帰後の生活設計は妊娠中に

法律で定められていますが、産前産後休暇や育児休業をどれくらい取れるかは職場や仕事の事情によっても変わってきます。出産の状況や体調で変更する可能性もありますが、出産後の復帰予定は、妊娠中に立てて報告しておきます。妊娠中から出産後の生活設計をふたりで立てましょう。