

2人目の壁 その③ パパとの関係 うまくやれる？

●パパとの関係について
監修/清水なほみ先生
(医療法人ビバリータ ポートサイド
女性総合クリニック院長・産婦人科医)

●産み分けについて
監修/原 利夫先生
(はらメディカルクリニック
院長・産婦人科医)

2人目を欲しいなら 言葉で気持ちを伝えて

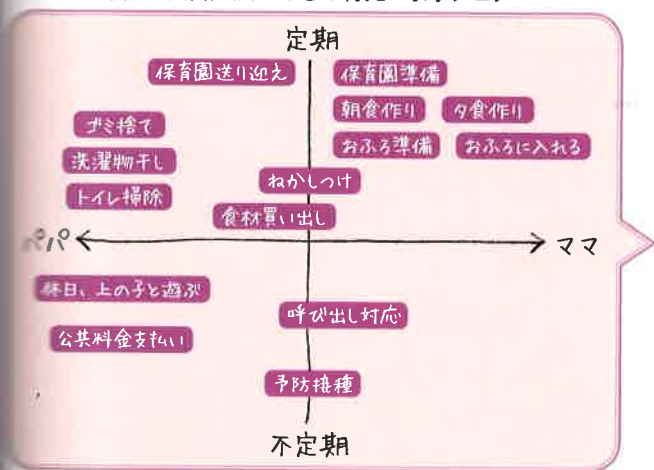
夫婦の考えが一致していないと、そもそも子どもはつくれません。2人目を希望するのなら「なんとなくきょうだい欲しい」ではなく、一歩進んだ話し合いをして。パパが望んでいないのに、押しきって2人目を産んでしまうとワンオペ育児に陥る可能性もあります。また1人目の出産後は育児疲れなどからセックスレスになりがち。スキンスリップを心がけるとパパとの関係も良い方向に向かうでしょう。



2人目妊活をするときに パパとしておきたいこと5

2人目妊活前に夫婦で決めたいこと、しておきたいことを5つのポイントでまとめました。

例) 2人目妊娠のときの育児・家事シェア



2 2人目ができてからの 育児・家事シェアを 考えよう

多くのママの実感値として、子どもが2人になると育児・家事の負担は5倍程度重くなるといいます。2人目の産後1カ月はパパのサポートが絶対に必要。互いの家事をグラフ化して、シェアできるか話し合いを。

1 家族計画について話し合おう

子どもが何人欲しいのか、夫婦で意見をすり合わせておくことはとても大切。パパが子どもを望んでいない場合は、パパにその理由を尋ねてみて。経済的な不安なら共働きを考えるなど、解決策を話し合うことで糸口が見つかることも。



5 理想の未来を 具体的に考えよう

住宅購入など、ライフプランを踏まえて2人目のいる生活をシミュレーションしましょう。2人目がいる家畜に遊びに行き、話を聞くのも◎。



4 定期的にセックスを

セックスレスは2人目ができない大きな原因に。「子づくりのため」と意気込むとパパは引いてしまうことも。誕生日などのイベントをうまく利用して。

3 ママの気持ちを上手に伝えよう

パパに不満があるママこそ、自分の気持ちを伝えて。「なぜ〇〇してくれないの?」と責めるのではなく、パパとの関係を良好にしたいからと「私はこうしたい」と切り出すのが得策。

パパとの関係Q&A

Q 話し合うと家事シェアのことでいつもけんかに…

A 2人で家事を切り盛りできないなら外注しても

パパが仕事で忙しいため家事や育児の分担が偏らず、互いに不満を募らせてしまうケースも。2人で解決しようとせず、ファミリーサポートなど第三者の手を借りる方法も検討して。

Q パパは欲しいがるけれど今が大変で考えられません

A もう一度、2人目が欲しい理由を考えて

なぜ2人目を欲しいと思っているのかを考え直してみましょう。周囲に影響されているのならあせらなくてもOK。パパと話し合っただけで家族にとっていちばんいい選択肢を見つけて。

Q 2人目が欲しいけれどパパを家族のように感じます

A スキンスリップが効果的。妊活と割りきる考え方も

意識的にハグをするなどスキンスリップをとるのが解決策。どうしてもパパを異性として見られない場合は妊活の間だけセックスをして、その後はセックスレスでもいいという考え方も。

受精した精子の 種類で性別が決定

精子には、X精子とY精子の2種類があり、卵子がX精子と結合すると女の子が、Y精子と結合すると男の子が生まれます。X精子は「運動スピードが遅め・長生き・酸性に強い」、Y精子は「運動スピードが速め・短命・酸性に弱い」という特徴が。射精から排卵日までの日数や陰の環境により、生き残り、受精する精子が決まります。

自分で行う場合の 成功率は約60%

自然に任せれば希望する性別が生まれる確率はおおむね半々。自分で産み分けを行う場合は約60%、医師のサポートを受けた場合は70%前後の成功率といわれています。自分で行う場合は、排卵日を把握して、希望する性別の精子が有利な環境になるようにセックスします。

男の子と女の子の産み分けってできるの? 「産み分け」を試すのなら、「できた方がいいな」くらいの気持ちでパパと楽しみましょう。

ママの心と体 1人目とどう違う？ のとき

監修/清水なほみ先生

(医療法人ピバリータ ポートサイド女性総合クリニック院長・産婦人科)

妊娠率低下の可能性も。
高齢ママは早めに準備

1人目のときと比べてママの心と体は変化しています。とくに30代以上のママが注意したいのが妊娠率。年齢を重ねるごとに低下するので、35才以上であれば早めに2人目の準備をしましょう。授乳中なら断乳も検討して。基礎体温を測って排卵日を予測するのも有効です。一方、種痘では子育てを経験したことで、ママはずっとたくましくなっています。最初と比較して、2人目の妊娠やお世話を楽と感じることが多いでしょう。

妊娠率



妊娠のために大切なこと

規則正しい生活を心がけて

早起き早寝、規則正しい食生活を意識しましょう。さらに適度な運動などで冷え対策をするとホルモンバランスが整いやすくなって妊活に◎。



授乳中のママは断乳を計画する

授乳中は生理が再開しないことも多く、妊娠率が下がります。現在授乳中だが早めに2人目の妊活を始めたいなら断乳したほうが良いでしょう。

病気は早めに治療して投薬中なら相談を

生活習慣病は早めに治療を。子宮内膜症や子宮筋腫などの婦人科系の病気、病気で投薬中の場合は、妊活前に必ず主治医に相談を。

体重が大きく変動した場合は適正に戻す

体重の変動が大きいと、妊娠中にトラブルが生じる心配も。産前産後に体重が大きく変わった場合は適正体重に戻してから妊活しましょう。



風疹の抗体を持たないママやパパは接種を

妊娠中に風疹にかかるると胎児に影響を与え、先天的な病気を引き起こすことが。抗体のないママとパパは妊活前に予防接種を受けましょう。

基礎体温を測って排卵日を予測しても

生理の周期が不規則であれば、起床後、基礎体温を測り、記録する習慣をつけて。体温の変化から排卵日や排卵の有無が読み取れることも。

ママの心と体Q&A

Q 2人目不妊の場合の治療のステップは？

A 年齢によりステップアップのスピードは変わります

ママとパパの基本検査後、排卵日にセックスをする「タイミング療法」を行い、半年間妊娠しない場合は人工授精・体外受精へとステップアップ。年齢によっては人工授精や体外受精から始めることも。

Q 30代、40代ママの妊活で注意したいポイントは？

A 妊娠しにくい場合は早めに不妊治療の専門医を訪れて

妊活は妊娠率の下落が大きい35才がターニングポイント。30代ママで定期的にセックスしても半年間妊娠しない場合は、不妊検査や治療を受けて。40代ママは早い段階で人工授精・体外受精への相談を。人工授精・体外受精

2人目妊活

私たちはこうしました！



兄弟にしたいくて産み分けにチャレンジ

妻 山崎 千重ママ(29才) & 夫 山崎 誠くん(3才7カ月) & 弟 山崎 誠くん(8カ月)

男きょうだいよかったので、2人目は『ひよこクラブ』を参考に産み分けに挑戦しました。排卵日をチェックするなど、書かれていることをすべて実践。功を奏したのか、見事、次男が誕生！



パパと話し合いセックスレスを抜け出しました

岡山県 / M・ママ(34才) & Yくん(3才9カ月) & Mちゃん(1才8カ月)

出産後、セックスレス状態に。パパの機嫌のいいタイミングを見計らって「2人目が欲しい」と切り出しました。話し合うことで互いの気持ちを理解。徐々に歩み寄り、妊活に成功しました。

自分でできる産み分け方法

1 男の子が欲しいときはY精子を有利に

2 排卵日にセックスをする

3 深く挿入してママが感じるセックスを

4 パパは週に2回は射精をする

女の子が欲しいときはX精子を有利に

1 排卵日の2〜3日前にセックスをする

2 深く挿入せず、せらっとセックス

3 排卵日を過ぎるまで避妊をして

4 排卵日の2〜3日前にセックスをして、X精子が受精できるとは限りません。その状態で排卵日までに避妊せずにセックスをすると、先にY精子が受精する可能性が！