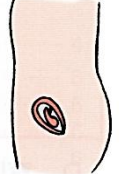


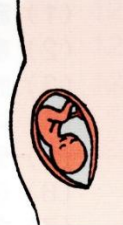

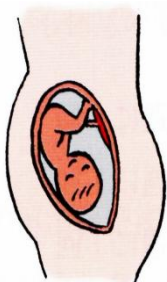
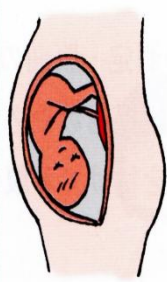




妊娠編

1 身体の変化と胎児の発育

| 月数 | 週数 | 赤ちゃんの発育 | お母さんの身体の変化 | お母さんの心得 |
|----|----------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | 4 5 6 7 | 身長 約 2.5cm 体重 約 4g 脳・心臓・肝臓が形成される |  つわりの始まる時期 だるさ、眠気、イライラなどを感じやすくなります 子宮の大きさ | <input type="checkbox"/> 薬・レントゲンに影響を受けやすい時期なので主治医に相談しましょう <input type="checkbox"/> 産科の診察を受けましょう |
| 3 | 8 9 10 11 | 身長 約 9cm 体重 約 20g 指が形成される 心音が聞ける |  尿の回数が増え、便秘気味になります 口の中が汚れやすいので、歯をしっかりと磨きましょう 子宮の大きさにぎり拳大 | <input type="checkbox"/> 流産しやすい時期なので日常生活に気をつけましょう <input type="checkbox"/> 歯科検診を受けましょう |
| 4 | 12 13 14 15 | 身長 約 18cm 体重 約 120g 胎盤完成 内臓の機能開始 |  つわりが治まり、食欲が回復するので食べ過ぎに注意しましょう 子宮の大きさ 子供の頭大 | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳の交付 |
| 5 | 16 17 18 19 | 身長 約 25cm 体重 約 250g 産毛・髪の毛が生える 骨格や筋肉の発達 |  食欲が出てくる 乳房が大きくなるので締めつけない下着を着用しましょう 子宮の大きさ 大人の頭大 | <input type="checkbox"/> 産科医療保障制度の登録 <input type="checkbox"/> 分娩誓約書の記入 <input type="checkbox"/> 乳房チェックをしてもらう <input type="checkbox"/> 塩分制限・体重コントロールを行いましょう ※理想体重増加()kg |
| 6 | 20 21 22 23 | 身長 約 30cm 体重 約 600~750g 胎動の動きが活発 胎動を感じる |  胎動が始まる 陰部・乳輪周辺が黒ずみ始めます 子宮の大きさ 約 18~20cm | <input type="checkbox"/> お腹の保温と安定（腹帯など）を心掛けましょう <input type="checkbox"/> 妊婦体操を無理しない範囲で始めましょう |

| 月数 | 週数 | 赤ちゃんの発育 | お母さんの身体の変化 | お母さんの心得 |
|----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | 24 25 26 27 | 身長 約 35cm 体重約 1000~1200g 肺はまだ未成熟 逆子になることが多い |  <p>胎動を活発に感じ始める</p> <p>貧血になりやすくなります</p> <p>子宮の大きさ 約 21~24cm</p> | <p>☐胎動カウント (P 参照)</p> <p>☐頻尿・便秘・腰痛・むくみ・貧血に注意</p> <p>☐鉄分の多い食事に心がけましょう</p> |
| 8 | 28 29 30 31 | 身長 約 40cm 体重約 1500~1700g 身体はしわが多い 聴覚はほぼ完成、音に反応する |  <p>動機・息切れ・胃もたれなどを感じやすくなります</p> <p>妊娠高血圧症候群になりやすくなります。塩分を控えましょう</p> <p>子宮の大きさ 約 25~28cm</p> | <p>☐母親学級の受講</p> <p>☐妊娠高血圧症候群に注意しましょう (血圧の上昇・蛋白尿等)</p> <p>☐早産に注意しましょう (お腹の張り・出血等)</p> <p>☐分娩時のイメージトレーニングをしましょう</p> <p>☐赤ちゃんを迎える準備</p> |
| 9 | 32 33 34 35 | 身長 約 45~47cm 体重約 2000~2300g 爪が指先まで伸びる 赤ちゃんらしい顔つき 排尿もできる |  <p>心臓や胃が圧迫されて食べられなくなるので、食事の回数をふやしましょう</p> <p>子宮の大きさ 約 28~30cm</p> | <p>☐お産セット購入 里帰り出産される方はこの辺りで受診しましょう</p> <p>☐胎動カウント</p> <p>☐バースプラン用紙記入</p> <p>☐家族の方と話し合っバースプラン・育児プランの計画</p> <p>☐入院申込書</p> <p>☐入院問診票記入</p> |
| 10 | 36 37 38 39 | 身長 約 50cm 体重約 3000~3500g 4頭身で丸みのある赤ちゃん |  <p>胃の圧迫感が治まり、食欲が回復します</p> <p>お腹の張りが増えてきます</p> <p>子宮の大きさ 約 32~34cm</p> | <p>☐乳頭・乳房の手入れ</p> <p>☐散歩をしましょう</p> <p>☐リラックス、呼吸法の練習 落ちついてお産を待ちましょう</p> <p>*バースプラン・育児プランが立ったら助産師に相談しましょう</p> |
| | 40 | | | 分娩予定日 |