











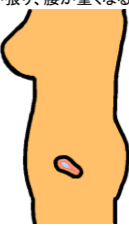




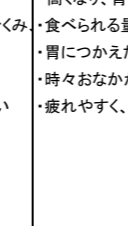













◎妊娠～出産までの流れ

妊娠区分	妊娠前期															妊娠中期							妊娠後期																			
妊娠月齢	1か月				2か月				3か月				4か月			5か月			6か月				7か月			8か月				9か月			10か月									
妊娠週数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
胎児の様子	赤ちゃんの大きさ				身長: 2~3cm 体重: 約4g  さくらんぼくらいの重さ				身長: 8~9cm 体重: 約30g  イチゴくらいの重さ				身長: 15cm 体重: 約120g  オレンジくらいの重さ			身長: 25~26cm 体重: 約300g			身長: 30cm 体重: 約600g  メロンくらいの重さ				身長: 35cm 体重: 約1000g  かぼちゃくらいの重さ			身長: 40cm 体重: 約1700g				身長: 45cm 体重: 約2400g  パイナップルくらいの重さ			身長: 50cm 体重: 約3100g  スイカくらいの重さ			40週0日 出産予定日 						
赤ちゃんの発育	心臓や消化器などがつくられはじめる				・心臓の動きが分かる ・目・口・耳が形成される ・手足が発達する ・頭と胴体の区別ができる				・内臓がほぼできあがる ・人間らしい顔つきになる				・胎盤が完成する ・手指ができあがる ・皮膚の厚みを増し、産毛が生え始める			・産毛や爪が生える ・からだの器官が発達し、運動が活発になる ・性別の区別可能			・排泄機能が発達し、羊水を飲んでおしっこをする ・脳が発達していく				・まぶたが上下に分かれ、まばたきができるようになる ・目・鼻・口など顔立ちがはっきりしてくる ・耳が聞こえるようになる			・骨格がほぼ完成 ・からだに皮下脂肪がつく				・内臓が完成する ・肺の機能が完成			・すべての臓器が完成									
母体の様子	月経  排卵  受精  着床  ・妊娠判明(4週頃から妊娠反応陽性) ・下腹が張り、腰が重くなる 				つわり  ・情緒不安定になりやすい ・頻尿と便秘になりやすい ・おりものが増える ・乳房が張る 				そろそろ胎動を感じるかな？ ・おなかがふくらしてくる ・乳房が大きくなり、乳頭の色が変化する 			胎動をしっかりと感じられるようになる ・皮膚の着色 ・しみ・そばかすになりやすい 				・おなかの前にせり出し、姿勢が反り気味になる ・足や腰が疲れやすくなったり、むくみ足のつりが時々起きたりする ・妊娠線や静脈瘤が出やすくなる ・頻尿・便秘・痔・貧血になりやすい 			・子宮底がみぞおちの辺りまで高くなり、胃や心臓などを圧迫する ・食べられる量減少 ・胃につかえた感じ ・時々おなかの張る ・疲れやすく、動悸を感じることも 				・おりものが増える ・おなかの張りを感じるが増える。(休むと消失) ・頻尿 			・子宮が下がり、少し胃の圧迫感が薄れる 																
子宮の変化	大きさ: 鶏卵大 				大きさ: レモン大 				大きさ: 握りこぶし 			大きさ: 新生児の頭くらい 胎盤完成! 			大きさ: 大人の頭 				子宮底長: 18~20cm (恥骨~子宮上端までの長さ) 			子宮底長: 21~24cm			子宮底長: 25~28cm				子宮底長: 28~32cm			子宮底長: 32~34cm 胎盤が500g程度に										
健診の目安	初診				妊婦健診: 4週間に1回															妊婦健診: 2週間に1回							妊婦健診: 1週間に1回															
パパの思いやり	・つわりの時期は本当につらいものです。思いやりの一言やちょっとした手助けが、つらさを和らげてくれます。 ・家事分担を見直そう! ・赤ちゃんへの影響を考えて、せめて家庭内は禁煙に!															・おなかが大きくなってくると動きにくかったり、負担になる行動(お風呂掃除、布団の上げ下ろし、重い荷物を運ぶ、高い場所にあるものを取るなど)が出てきます。手助けができるといいですね。 ・出産方法を一緒に考えてみましょう。 ・両親学級や育児教室に参加しましょう。パパの育児休業取得も考えてみましょう!							・ママのおなかに手や耳を当てて胎動を感じてみて下さい。 ・妊娠中も夫婦のコミュニケーションは大切です。豊かな性生活を楽しみましょう。 ・赤ちゃんが生まれたらしばらくは作れない2人きりの時間の演出を! ・入院・出産の準備を一緒にしましょう。 ・出産後の生活をイメージしましょう。							・予定日が近づいたら、すぐに連絡がとれるようにします。 ・陣痛中は緊張と不安でいっぱいです。 ・そばにいられるなら、励ましと優しさを忘れないで!												
注意点・いろいろな準備	・旅行・遠出は控えましょう ・薬の内服は注意!(主治医と相談しましょう) ・母体と胎児に影響を与えるため、アルコール・たばこはやめましょう ・出血や腹痛を感じたら、すぐに病院へ行きましょう ・定期的に健診を受けましょう				・母子健康手帳をもらう ・つわりがひどい時は無理をしない! つわりがひどくて水分もとれない場合は、受診して主治医に相談しましょう ・出産場所を決め、予約をしましょう				・疲れたらこまめに休憩をとったり、横になりましょう ・つわりが落ち着いたら、バランスの良い食事をとりましょう			・安定期に入ります ・主治医と相談の上、軽い運動やおっぱいの手入れを始めましょう ・規則正しい生活を心がけましょう ・歯科健診を受け、虫歯は早めに治療しましょう ・おなかの張りがあるときは横になり、安静にし、それでもおさまらない時は受診しましょう				・赤ちゃん用品の準備  ・入院用品の準備 ・過労にならないように 疲れたら休憩しましょう ・出産に向けて心と体を整えていきましょう			・入院・出産・育児用品の準備完了 ・出産手当金、出産給付金等、書類の準備をしましょう				・里帰り  →病院と相談 ・産前休暇(予定日6週間前) (多胎の場合は14週間前)																			