

◎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																																									
	赤ちゃんの発育																																									
母体の様子	母体の変化																																									
	子宮の変化																																									
健診の目安																																										
※主治医の指示がある場合は、指示を守りましょう！																																										
パパの思いやり	<ul style="list-style-type: none"> ・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！ 															<ul style="list-style-type: none"> ・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！ 							<ul style="list-style-type: none"> ・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。 							<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 				<ul style="list-style-type: none"> ・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 				<ul style="list-style-type: none"> ・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 				<ul style="list-style-type: none"> ・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 				<ul style="list-style-type: none"> ・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 				<ul style="list-style-type: none"> ・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 				<ul style="list-style-type: none"> ・里帰り → 病院と相談 ・産前休暇(予定日6週間前から)(多胎の場合は14週間前) 																	