

妊娠の経過と過ごし方

	初期			中期	
週	4～7週（2か月）	8～11週（3か月）	12～15週（4か月）	16～19週（5か月）	20～23週（6か月）
子宮の大きさ	卵よりやや大きい 	にぎりこぶし大 	りんご大 	メロン大 	バレーボール大 
赤ちゃんの発育	2.5cm / 4g	8cm / 20g	18cm / 120g	25cm / 300g	30cm / 650g
	・頭と胴が区別できる ・7週頃心拍が確認できる ・手足が伸びてくる	・内臓が完成する ・手足を元気に動かす ・指が分かれてくる ・しゃっくり、ごっくん	・手足の曲げ伸ばし ・目をキョロキョロ ・指しゃぶり ・胎盤完成	・髪、爪が生える ・よく動く ・骨格が出来上がる ・外性器から性別が判明する ・おしっこをする	・顔立ちがしっかりする ・体のバランスがとれる ・まぶたができる ・胎脂に覆われる ・音を感じる
ママの変化・起こりやすいトラブル	・月経が止まる ・つわりが始まる ・乳房が張る ・腰・下腹部の張りや重だるさ ・尿の回数が増える ・刺激に敏感になる（音、におい、光など） ・ねむい、だるい ・熱っぽい ・イライラしやすくなる		・つわりが徐々に治まる ・肌のトラブルが増える（皮膚が敏感になる、乾燥、湿疹など）	・安定期に入り流産しにくくなる ・胎動を感じる ・体重が増え始める ・食欲が戻る ・肌が黒っぽくなる（乳頭や腹部の真ん中、外陰に色素沈着）	・しっかり胎動を感じる ・下腹部が目立つ ・貧血になりやすい ・初乳が出る人もいる
ママのチェックリスト	☐ 受診して妊娠届出書もらう ☐ 親子健康手帳受給 ☐ つわりの時は食べられるものを少しずつ ☐ 栄養が取れない時は点滴をしてもらう ☐ 疲れ（過労）に注意し体調を整える ☐ 親子健康手帳を読む ☐ テキスト「あたらしい生命のために」を読む	☐ 分娩予約（里帰りする場合は里帰り先の病院に問合せする） ☐ 災害時に備え、持ち出し物品や備蓄の確認 <お仕事をしている方> ☐ 職場に妊娠を伝える ☐ 体調が悪いときは母性健康管理指導事項連絡カードを活用する	☐ 禁煙・禁酒を心がける（妊娠全期間を通して） 	☐ 食事のバランスに気を付け、無理のない程度で身体を動かす ☐ いつもより強い張りがある時は横になって休む、治まらないときは受診する ☐ 歯科健診、歯科治療を受ける ☐ カルシウム、たんぱく質を多めにとる	☐ お産や入院に必要な物、赤ちゃんグッズなどのリストを作る ☐ パパママ教室に向けて日程の調整、予約をする 
パパのチェックリスト	☐ 家事分担 流産しやすい時期なので積極的に家事の協力を！つわりの時期はご飯を作ることも辛く感じるママも多いです（買い物・お風呂掃除・トイレ掃除・洗濯・上の子の世話・食器洗いなど） ☐ 禁煙（妊娠全期間を通して） ☐ 風しんワクチン接種または抗体価を調べる ☐ どんな出産・子育てをしたいかお互いの意見を確認する 			☐ 入院や育児の必要物品を、一緒に買い物にいく ☐ 健診に一緒に行き赤ちゃんが動く様子をみたり、心音を聞いたりする ☐ ベビースペースを一緒に考え、家具の移動はパパが行う ☐ 赤ちゃんの耳は聞こえています！絵本を読んであげるとパパの声を覚えます ☐ 経済的な準備も始める（こども保険の勉強や教育資金の貯蓄計画）	

妊娠中は、メラニン色素が増え、シミやそばかすができやすくなるので、紫外線に注意！！



	中期	後期		
週	24～27週（7か月）	28～31週（8か月）	32～35週（9か月）	36週～（10か月）
子宮の大きさ	バスケットボール大 	スイカ大 	Lサイズピザ 	30センチ以上 
赤ちゃんの発育	35cm / 1000g	40cm / 1500g	45cm / 2500g	50cm / 3000g
	皮膚がうすいので血管は透き通って赤く見える	- この時期はまだ3分の1の赤ちゃんが逆子 - 皮下脂肪は少ないのでしわが多い - 光を感じる事が出来る	- 皮下脂肪がついてふっくら赤ちゃんらしくなる - 内臓の機能がほぼ完成する	- 子宮の外で生活できる - 自力で肺呼吸ができる - 頭が骨盤に固定される - あごを引き、膝をお腹に引き寄せる姿勢へ
ママの変化・起こりやすいトラブル		- お腹が張りやすくなる →早産に注意！ - 里帰りする場合は病院に受診日を確認する →紹介状をもらっておく	子宮が大きくなることで起こるマイナートラブル - 胃や心臓が圧迫され後期づわりや動悸がする - 頻尿・便秘・腰痛・肩こりむくみ・静脈瘤・骨盤痛（恥骨・足の付け根）	左記の症状が酷くなる <お産が近づいたしるし> - 子宮が下がる - おしっこが近くなる - 胃胸の圧迫が和らぐ - 赤ちゃんの動きが鈍くなる - 足の付け根や恥骨の圧迫 - おしるしがある →おりものに血が混ざったもの（ピンクや赤色）
ママのチェックリスト	☐ 緊急連絡先を確認 ☐ 体調が良い時は無理のない程度に体を動かす。パパと買い物や外食で気分転換を！ 	☐ プレママ応援面談 面談日（ / ） ☐ 入院の準備を完成させる ☐ パースプランを考える ☐ 産後ケアの検討・申請	☐ どうやって入院するか？ 夜？昼？上の子はどうする？など夫婦で打ち合わせをし、サポートが必要な場合は依頼する <お仕事をしている方> ☐ 産休に入る （産前6週・双胎の場合は14週、産後8週） ☐ 産後に向けて保育所・こども園について情報収集する	☐ 毎日胎動カウントをし、赤ちゃんの動きに注目 ☐ お産の兆候に注目（おしるし、前駆陣痛、破水など）
パパのチェックリスト	☐ パパママ教室に参加し正しい知識を身に着ける ☐ 夫婦の時間を楽しむ ☐ パパが育児休業を取る場合、タイミングや期間を夫婦で話し合っておく	☐ プレママ応援面談を受け、お産や産後のイメージをしっかりと持つ ☐ 妊婦体操や散歩を一緒にやってお産に向けた体作りをサポート！ ☐ 予定日は目安です。37週になったら、いつ生まれてもおかしくないのなるべく帰宅は早く夜間の外出は避ける ☐ お産の始まりのサインは3つ。おしるし、破水、陣痛！ 新しい家族を迎えるために、できる限りサポートを！入院が決まったら、上の子は誰に見てもらうのか、荷物はまとめてあるか、安全に病院に行く経路なども考えておく。		

	初期			中期	
週	4～7週（2か月）	8～11週（3か月）	12～15週（4か月）	16～19週（5か月）	20～23週（6か月）
健診	←----- 4週に1回 -----→				
日常の心得	・出血や腹痛があったときは、受診をしましょう。 ・薬の服用やレントゲン検査等については医師に確認しましょう。 ・妊娠すると疲れやすかったり眠くなったりするので、無理をしない生活を心がけましょう。 ・妊娠中のホルモンの変化で皮膚が弱くなり、薬剤でかぶれることがあるのでパーマやカラーリングには注意しましょう。（パーマやカラーリング剤は赤ちゃんには直接影響はないと考えられています。） ・妊娠中の衣服は体を締め付けないものが良いでしょう。また、冷えは禁物。薄着せず保温に心がけましょう。 ・やむを得ない旅行は比較的安定している中期（16-27週）にしましょう。 ・猫のうんちは触らない、生ものは食べない、野菜を生で食べるときはしっかり洗いましょう。 ・ゆったりした呼吸（1分間に8回の呼吸）をすることで、子宮に酸素や栄養がたくさん届きます。 ・妊娠全期間を通して、禁煙・禁酒を心がける。  				
食事	・つわりがひどい時は食べたいものを食べれる時にとりましょう。食べなくても赤ちゃんは育ちますが、嘔吐がひどくなると電解質異常が起こりやすいので水分（お茶やスープ、果汁など）や電解質飲料を摂取してください。我慢せず、経口摂取が難しいようであれば病院で点滴を受ける方もたくさんおられます。 ・胎盤ができるとよりたくさんの血液が必要になるので鉄分やビタミンの豊富な野菜、海藻類を摂りましょう。 ・妊娠3か月までは葉酸を含む食材を食べましょう。 ビタミンAの継続した過剰摂取は避けてください。			・胎児の骨格が出来上がってくる為、カルシウムやたんぱく質がより多く必要になります。 ・つわりが落ち着き食欲が戻るとつい食べ過ぎてしまうので間食に気をつけましょう。 	
ママのこころの変化	・体内で赤ちゃんを育てるためにホルモンの分泌に大きな変化があり、つわりや不眠などが起こると同時に気持ちが不安定になることが分かっています。 ・不安や焦りなどからイライラしやすくなったり、涙もろくなる、心配性になる、眠りが浅くなるなど、程度の差はありますがすべての人が経験します。 ・仕事や家事を休むほど辛く耐えられそうにない時、妊娠中期になっても症状が軽くならない時はかかりつけの産科の診察を受けましょう。			・一般的には心も体も安定します。 ・パートナーや家族に相談したり、身体的な不調についてはかかりつけの医師に相談して適切な治療を受けましょう。	
パパのこころの変化	・妊娠がわかり、新しい家族が増える喜びとともに、親になる、父になるという新しい役割に戸惑ったり、プレッシャーを感じる人はたくさんいらっしゃいます。自然な感覚なので大丈夫です。ゆっくりで構いません、家族を意識した行動を考えてみましょう。 ・ママは妊娠したことで体やホルモンの変化で生活が一気に変わってしまいますので辛かったり、今まで当たり前に来ていたことが出来なくなったりすることがたくさんあります。不安も強くなるので、なるべく気持ちに寄り添い、お互いの気持ちを話し合うことが大切です。 ・パパの気持ちも聞いてもらいましょう。わからないことはどんどん周りの人に聞いたり、ママの身体の事はママに聞いたりしましょう。ママもわからないことは専門家に確認することで、安心材料が多くなります。			・ママの体調も気分も安定してくるのと同様に、パパも妊娠生活に慣れてきたと思います。一緒に出掛けたり夫婦で妊婦体操など軽い運動なども楽しめます。	

	中期	後期		
週	24～27週（7か月）	28～31週（8か月）	32～35週（9か月）	36週～（10か月）
健診	←----- 2週に1回 -----→			← 1週に1回 →
日常の心得	・中期は散歩や妊婦体操などで体力作りを！！＊安静指示のある人は無理しないでください。 ・赤ちゃんがどんどん大きくなる時期です。子宮の増大により、ママの血管や腸は圧迫され血の巡りが滞りやすくなり妊娠高血圧や足のむくみなどのマイナートラブルなどが出てきます。 ・里帰りは余裕をもって32週頃に計画しましょう。 ・後期に入ったら胎動カウントで赤ちゃんが元気かどうかを確認しましょう。 ・こんな時は受診しましょう！！ -生理2日目より多い出血 -急激なむくみと体重増加 -規則的なお腹や腰の痛み -破水			
食事	・貧血予防のために、鉄分を多く含む食材を積極的に食べましょう。 ・塩分の摂り過ぎに注意。薄味に慣れる練習をしましょう。			
ママのこころの変化	・この時期にイライラが強い時は、子育てや赤ちゃんの成長など何か心配事があるかもしれません。 ・妊娠後期になると出産目前で不安が多く焦りが出てきます。 ・ゆとりをもって行動し、お産までの時間を好きなことに時間を使いましょう。 ・この時期はまとまって寝ることが少なくなり、疲れも取れにくく、疲れやすくイライラすることも。日中でも横になったり仮眠をとって身体を休めてください。			
パパのこころの変化	・赤ちゃんの成長を感じるには妊婦健診に一緒に行ったり、ママのお腹に手や耳をあて胎動を感じましょう。赤ちゃんの顔や手足、性格などイメージしてみるとワクワクしたり、会えるのが待ち遠しくなります。と言っても父性が芽生えるのは赤ちゃんと対面した時と感じるパパがほとんどなので気負わなくても大丈夫です。パパママ教室に参加すると、いろんな知恵やスキルを教えてもらえるので不安軽減になりますよ。 ・ママのお腹が大きくなり、待望の赤ちゃんと対面できる嬉しさや待ち遠しさでいっぱいでしょう。ママも同じ気持ちですが、お産は簡単なものではなく母子ともに命がけです。ママの不安やお産に対する恐怖も強くなります。 ・男の人は陣痛の痛みで気絶してしまうといわれています。女性にしか赤ちゃんは産めませんが、一番のサポートはパパ以外にいません。パパもしっかりお産を勉強して、ママをリードして一緒にお産をしましょう。			