




カレンダー

妊娠	妊娠初期			妊娠中期			妊娠後期	
	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	
児の様子								
母の様子	月経が止まり、つわりが始まる。(胸やけ、吐き気、だるさ、眠気、イライラなど)	尿の回数が多くなる。便秘になりやすい。乳房が張る。乳頭や乳輪が黒ずんでくる。	つわりがおさまる、食欲が出てくる。お腹が少しふくらんでくる。	乳房が大きくなる。体重が増え、お腹のふくらみが目立つようになる。早い人は胎動を感じ始める。	ほとんどの人が胎動を感じるようになる。お腹がせり出してくる。こむらがえりが起こりやすい。貧血になりやすい。	足にむくみや静脈瘤が出やすくなる。妊娠線があらわれることも。	動悸、息切れ、胃もたれなどを感じやすい。	
妊婦健診	4週間に1回			4週間に1回			2週間に1回	
ワンポイントアドバイス	<p>○身体○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つわりは周りに気づかれにくいので、がんばりすぎずに過ごしましょう。 ・つらい時や大変な時は我慢せず周りにSOSを出しましょう。 <p>○食事○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食欲がないときは食べられるときに食べられるだけでOK！市販品もうまく活用しましょう。 ※ただし、水分をとっても吐いてしまう、尿の量が明らかに少ないときは受診しましょう。 			<p>○身体○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つわりが治まり、精神的にも落ち着いてきます。 ・お腹がふくらんできたり、胎動を感じたり、身体の変化を感じる時期です。たくさん赤ちゃんに話しかけてあげましょう。 <p>○食事○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理を楽にする市販の食材をうまく活用して、バランスの良い食事を心がけましょう。 <p>○準備○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母親学級に参加しましょう。 			<p>○身体○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹が張るのは赤ちゃんが成長している証拠です。ゆっくり休みましょう。 ・散歩などで気分転換しましょう。 ・いつ出産が来てもいいように準備しておきましょう。 <p>○準備○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・里帰り出産を予定している場合は、準備をしておきましょう。 ・もうすぐ赤ちゃんとの生活をパパと一緒に考えておきましょう。 ・出産に備えて、入院準備し、入院セットを準備しておきましょう。 	
パパへ	<p>・つわりの時期は積極的に家事に協力しましょう。流産しやすい時期でもありますので、ママがゆったりすごせるようにサポートしましょう。</p> <p>・ママが疲れやすくなったり、イライラしたり、いつもと違う言動をとったりするのも一種のつわりです。この時期だけだと割り切って、ママの話ができるだけ聞いてあげましょう。</p> <p>ママをサポート</p> 			<p>・胎動が感じられる時期になるので、たくさん話しかけてあげましょう。パパが声をかけた時に反応して動くかもしれません。ママのお腹に耳や手を当てて胎動を共感しましょう。</p> <p>・ママと一緒に母親学級に参加しましょう。</p> <p>・安定期に入るので、ふたりで軽い運動や旅行などを楽しむことができます。</p> <p>パパも妊婦健診</p> 			<p>・ベビー用品と一緒に準備しましょう。入院セットの協力しましょう。</p> <p>・足のむくみや腰が痛くなる時期なので、ママにマッサージをしてあげるのもおすすめです。</p> <p>・産後の生活をイメージして、ママと一緒に考えておきましょう。</p> <p>・お仕事をできるだけ早くきてくださいね。</p> <p>・お互いのできることを話し合ったり、等を決めると良いです。</p> <p>・破水や陣痛に備え緊急事態に備えておきましょう。</p>	

妊娠後期		出産	新生児期	1か月	2か月	3か月	4か月
9か月	10か月						


		<ul style="list-style-type: none"> ・1日16時間前後眠る。 ・物を持たせると5秒程度持っている。 ・うとうとしたとき、ほほえんでいるような表情が見られる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・あやしかけに笑う。 ・首がすわり始める。 ・ママを目で追う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・持った物を口に入れたり、振ったりする。 ・自分から相手に向かってほほえみかける。 ・昼夜の区別がつく。
---	---	--	--	---	--

◎予防接種を受けましょう！
 妊娠後期にママからもらった、赤ちゃんの免疫は生後6か月でほぼなくなります。感染症などの病気にかからないよう予防接種を受けましょう。予防接種により抗体が出来ると、その病気にかかりにくくなり、万が一かかっても軽症で済みます。




胃が圧迫さ 度たくさ を食べられ る。動悸や が激しくな 腹部や太も 付け根が重く 。シミやそ が増えるこ	子宮の位置が下 がり、おなか 前に突き出 てくる。胃の圧迫 感がなくなり、 食欲が出る。 頻尿になる。	◎身体◎ <ul style="list-style-type: none"> ・出産後子宮は約4週間で元に戻る。 ・悪露は産後3～4日は血液まじりで量も多いが、次第に褐色となる。 ※産後40日以上悪露が続く場合は産婦人科を受診しましょう
---	---	---


◎出産後の夫婦生活
 産後1か月健診で医師からOKが出ればよいでしょう。しかし、月経が再開していなくても早い人は45日ほどで排卵が起こります。産後、最初のセックスで妊娠することもありますので、次の妊娠まで適当な間隔をあげたいと思ったら、初めてのセックスから避妊をしましょう。



◎出産前後の数週間はスペシャルウィーク
 出産前後数週間、ママの意識は赤ちゃんに集中します。ママと赤ちゃんはお互い一体感を持ち、赤ちゃんがぐずついて不機嫌になれば、ママもイライラしてしまいます。家族などのサポートを得て、積極的にママが心身ともに休める時間を作りましょう。



<p>赤ちゃんからのサインと思って、 う。 良をするのも良いでしょう。 いよう、十分な体調管理を。</p> <p>ている人は、35週までに準 う。 の生活がスタート。ベビー 準備しましょう。 に必要な物品をまとめて準 つくりましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・新生児聴覚検査を受けましょう。 ・ママは赤ちゃんの世話に追われて、自分のからだのチェックを忘れがちです。心とからだのチェックをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・眠ることが多い新生児期に比べ、赤ちゃんは少しずつ起きてくる時間が長くなってきますので、ママは睡眠不足になりがちです。パパと上手く役割分担して、ママの休息をとりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・少しずつ散歩の時間も増やして、適度な日光浴を心がけましょう。 ・赤ちゃんの反応が返ってきて楽しい時期です。目を合わせてたくさん声をかけてあげましょう。ママの声を聞くと、赤ちゃんは安心します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・首がすわり、動きも活発になる時期です。赤ちゃんが声を出したら出来るだけ応え、相手をしてあげましょう。 ・うつぶせの練習をしましょう。
---	---	---	---	--

<p>準備しま 準備も</p> <p>なる時 サージ すめ。</p> <p>びし、産後に必要なサポート みましょう。 早く切り上げおうちに帰って 話し合い、産後の家事分担 ね。 時の対応について家族で決</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・出生届を出しましょう。市役所で手続きをする際に、おむつエフをもらいましょう。 ・新生児訪問依頼票をすこやか生活課へ提出して下さい。 ・赤ちゃんは泣いたりニッコリしたりしてパパやママにメッセージを送っています。「どうしたの？」と声をかけたり抱っこしたりしてお話してみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れていない子育てで大変なママをできるだけサポートしましょう。 ・産前に話し合った家事分担について見直してみましよう。想定外であった事もふまえて、もう一度お互いの役割を見直し、改善するとよいかもしれせん。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ママのからだは段々回復してきますが、育児の疲労感や不安を抱えている場合もあります。ママのこころの面にも注意し声かけ、サポートに努めましょう。 ・赤ちゃんの「あー、うー」などの声に合わせて言葉をかけてみましょう。 ・あやされると笑い、ガーゼなどを持たせると少しの間持って、引っ張りっこを楽しむなどコミュニケーションを楽しんでみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生後5～6か月頃から多くの赤ちゃんに夜泣きが始まります。ママと一緒に乗り切りましょう。 ・赤ちゃんと一緒にお出かけし、生活リズムをつけます。
--	--	--	--	--