

妊娠	妊娠初期			妊娠中期			妊娠後期			出産	新生児期	1か月	2か月	3か月	4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						
児の様子										<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。
母の様子	<p>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)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。こむらえりが起こりやすい。貧血になりやすい。</p>	<p>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。</p>	<p>動悸、息切れ、胃もたれなどを感じやすい。</p>	<p>心臓や胃が圧迫され、一度にたくさん量を食べられなくなる。動悸や息切れが激しくなる。下腹部や太ももの付け根が重く感じる。シミやそばかすが増えることも。</p>	<p>子宮の位置が下がりに、おなかの前に突き出してくる。胃の圧迫感がなくなり、食欲が出る。頻尿になる。</p>	<p>◎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。</p>	<p>◎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。</p>				
妊婦健診	4週間に1回			2週間に1回			1週間に1回			<p>◎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も不機嫌にならば、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つくりましょう。</p>					
ワンポイントアドバイス	<p>◎身体 ・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> <p>◎食事 ・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>	<p>◎身体 ・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> <p>◎食事 ・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> <p>◎準備 ・母親学級に参加しましょう。</p>	<p>◎身体 ・お腹が張るのは赤ちゃんからのサインと思って、ゆっくり休みましょう。 ・散歩などで気分転換をするのも良いでしょう。 ・いつ出産が来てもいいよう、十分な体調管理を。</p> <p>◎準備 ・里帰り出産を予定している人は、35週までに準備をしておきましょう。 ・もうすぐ赤ちゃんとの生活がスタート。ベビー用品をパパと一緒に準備しましょう。 ・出産に備えて、入院に必要な物品をまとめて準備し、入院セットをつくりましょう。</p>	<p>・新生児聴覚検査を受けましょう。</p> <p>・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。</p> <p>・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います。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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・うつぶせの練習をしましょう。</p>											
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。入院セットの準備も協力しましょう。</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。</p> <p>・産後の生活をイメージし、産後に必要なサポートをママと一緒に考えてみましょう。</p> <p>・お仕事をできるだけ早く切り上げおうちに帰ってきてください。</p> <p>・お互いのできることを話し合い、産後の家事分担等を決めると良いですね。</p> <p>・破水や陣痛に備え緊急時の対応について家族で決めておきましょう。</p>	<p>・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。</p> <p>・新生児訪問依頼票をすこやか生活課へ提出して下さい。</p> <p>・赤ちゃんは泣いたりニ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。</p> <p>・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。</p> <p>・産前に話し合った家事分担について見直してみよう。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ません。</p>	<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・あやされると笑い、ガーゼなどを持たせると少しの間持つて、引っ張りっこを楽しむなどコミュニケーションを楽しみましょう。</p> <p>・赤ちゃんと一緒に夜泣きが始まります。ママと一緒に乗り切りましょう。</p> <p>・赤ちゃんと一緒に生活リズムをつけましょう。</p>										