

カレンダー

妊 娠	妊娠初期			妊娠中期			妊 娠
	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							
	からだの各器官の形成が始まる。	手足の区別ができるようになる。	髪の毛が生え始め、身長がグンと伸び始める。	胎盤が完成。	皮膚にしわが出てきて手指に爪が生え、まつげがはっきりしてくる。	耳が聞こえるようになり、足指にも爪が生える。まばたきができる。皮膚が赤く、しわが多い。	お腹の中での位置がほぼ定まってくる。
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					2週間に1回	
ワンポイントアドバイス	○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。 ○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。			○身体 ・つわりが治まり、精神的にも落ち着いてきます。 ・お腹がふくらんだり、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。 ○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。 ○準備 ・両親学級に参加しましょう。			○身体 ・お腹が張るのは赤ちゃんが伸びる時なので、ゆっくり休みましょう。 ・散歩などで気分転換。 ・いつ出産が来てもいいように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みましょう。 ・出産に備えて、入院準備し、入院セットを。
	・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。 ・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、ママの話をできるだけ聞いてあげましょう。			・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。 ・ママと一緒に両親学級に参加しましょう。 ・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。			・ベビー用品を一緒に準備しましょう。入院セットの協力しましょう。 ・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。 ・産後の生活をイメージをママと一緒に考えてみましょう。 ・お仕事をできるだけ早くきてくださいね。 ・お互いのできることを決めるなど決めておきましょう。
パパへ							

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						
			・ 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。 		・ あやしかけに笑う。 ・ 首がすわり始める。 ・ 動くものを目で追う。	・ 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。	
どが丸みをきて、各の機能がほぼ成熟に近づく。	皮下脂肪が完全について、胎外生活の準備が完了する。	◎<u>予防接種を受けましょう！</u> 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。 					
胃が圧迫さ度にくさ食べられ。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。	○身体 ・ 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 		◎<u>出産後の夫婦生活</u> 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。 			
	1 週間に 1 回	◎<u>出産前後の数週間はスペシャルウィーク</u> 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つくりましょう。					
ちゃんからのサインと思って、う。ををするのも良いでしょう。いよう、十分な体調管理を。	している人は、35 週までに準備しよう。の生活がスタート。ベビー準備しよう。に必要な物品をまとめて準備しよう。	・ 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。	・ 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。	・ 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。	・ 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。	
準備しま準備もなる時サージすめ。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		・ 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母子保健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。	・ 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ょう。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。	・ 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んでみましょう。	・ 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。 ・ 赤ちゃんと一緒に出かけし、生活リズムをつけます。	