

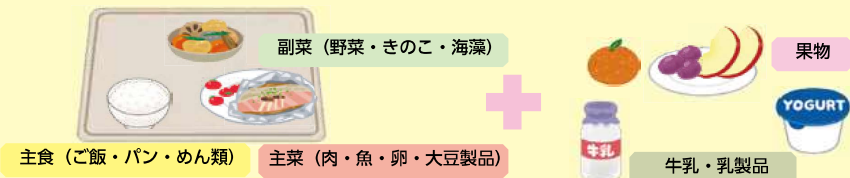
カレンダー

妊娠

妊 娠			妊娠初期			妊娠中期			妊娠後期			出 産	新生児期					
			2 か月 4 週 0 日～7 週 6 日	3 か月 8 週 0 日～11 週 6 日	4 か月 12 週 0 日～15 週 6 日	5 か月 16 週 0 日～19 週 6 日	6 か月 20 週 0 日～23 週 6 日	7 か月 24 週 0 日～27 週 6 日	8 か月 28 週 0 日～31 週 6 日	9 か月 32 週 0 日～35 週 6 日	10 か月 36 週 0 日～39 週 6 日		1 か月	2 か月	3 か月	4 か月		
児の様子												・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。 ・理由なく泣き続けることがある ・昼夜の区別はついていないため、夜間ぐずることも多い。 ・あやしかけに笑う。 ・首がすわり始める。 ・ママを目で追う。 ・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。 ・だんだん昼夜の区別がつく。						
			からだの各器官の形成が始まる。	人間らしい顔つきになって、四肢の区別ができるようになる。	髪や毛が生え始め、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。	からだ丸みをおびてきて、各臓器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。	◎生後 2 か月になったら予防接種を受けましょう！ 妊娠後期にママからもらった免疫は生後 6 か月でほぼなくなります。これに代わって感染症の重症化を防ぐのが予防接種です。予防接種により抗体が出来ると、その病気にかかりづらくなり、万が一かかっても軽症で済みます。						
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。お腹がせり出し始める。こむらえりや起こりやすい。貧血になりやすい。	足にむくみが出やすくなる。妊娠線があらわれることも。	動悸、息切れ、胃もたれなどを感ずやすい。	心臓や胃が圧迫され、胸やけ、胃もたれ、吐き気など、後期つわりの症状が現れることがある。動悸や息切れが激しくなる。	子宮の位置が下がりがり、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 ・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。		◎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。				
妊婦健診			4 週間に 1 回			2 週間に 1 回			1 週間に 1 回			◎ 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、赤ちゃんが不機嫌になるとママもイライラしてしまいます。周囲からサポートを得て、ママが心身ともに休める時間を作りましょう。 出産後 2 週間頃と 1 か月頃					4 か月児健診	

★妊娠中の食事について★

つわりがおさまったら、主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい献立をこころがけましょう。



★妊娠を機に歯科健診を受けましょう★

妊娠中はむし歯や歯周病のリスクが高まります。また、妊娠中からの口腔ケアは赤ちゃんのむし歯菌感染のリスクを減らせます。つわりがあるときは歯ブラシのヘッドが小さな歯ブラシがおすすめです。守山市では、20～74歳の市民の方対象にすこやか歯科健診を実施していますのでご夫婦そろって、体調のよい妊娠中期頃を目安に受診しましょう。



守山市すこやか歯科健診ホームページ

★赤ちゃんのために知っておいてほしいこと★

- ・お酒
妊娠中の飲酒は流産や発育障害などのリスクがあります。妊娠中は必ず禁酒しましょう。授乳中の飲酒も母乳を介して赤ちゃんにアルコールが移行するといわれています。授乳中の飲酒も避けましょう。
- ・たばこ
妊娠中の女性がたばこを吸うと妊娠中の異常や早産などのリスクが高くなります。妊娠中は禁煙しましょう。また受動喫煙を考慮し、身近にいる人が禁煙・分煙することや、妊婦さん自身が喫煙スペースに近づかないことも大切。



★こんなときは通院先の産婦人科を受診しましょう★

- ・おなかの張りや痛み
- ・性器出血
- ・破水（胎児を包んでいる膜が陣痛開始前に破れること）
→「尿漏れかな」と自己判断せず、受診が必要
- ・急に胎動が感じられなくなった
- ・高血圧の自覚症状がある（頭痛、目がチカチカする、吐き気など）

