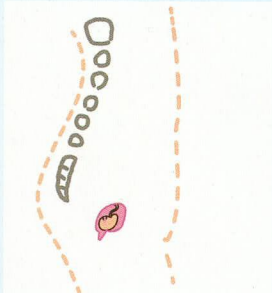
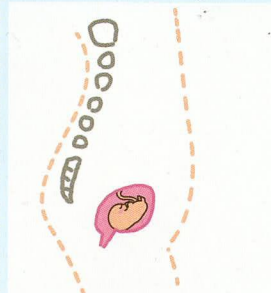
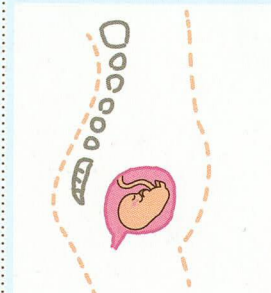
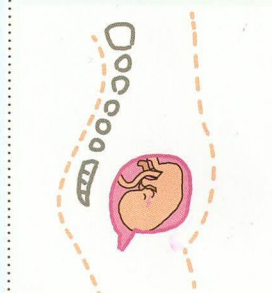


01 妊娠生活カレンダー

時 期	前 期																			
週 数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
月 数	2				3				4				5							
赤ちゃんとお母さんの変化																				
	身長 約2.5cm 体重 約4g				約8cm 約20g				約18cm 約120g				約25cm 約300g							
赤ちゃんの様子	●からだの形がではじめる				●四肢の区別がつくようになる								●胎盤が完成 ●からだか胎脂に覆われはじめる							
お母さんの様子	●基礎体温の高温相が続く (微熱っぽく感じる人も)				●つわりの出現 ●尿の回数が増える ●便秘になりやすい ●乳房が発達、乳首が黒ずむ				●つわりが徐々におさまってくる ●4か月後半～ 基礎体温が徐々に下がる 低温相が続く				●体重が増えてお腹がふくらみはじめる							
気になる症状	●お腹の痛み・出血・破水・強い頭痛・お腹をぶつけた時・急に胎動がなくなる… 気になる症状がある時には、早めに医師へ相談しましょう												貧血							
妊娠中の心がけ	●毎月1回以上、定期健診を受けましょう ●禁酒・禁煙をしましょう ●薬は医師に相談してから利用しましょう				●産院を選びましょう ●母子健康手帳をもらいましょう								妊娠糖尿病							

妊娠中のポイント



運動

お散歩などが効果的。
適度に動きましょう

入浴・清潔

新陳代謝が活発になります。
清潔を心掛けて

感染症に注意!

風しん・性器ヘルペス
リステリア菌など



休息

頑張りすぎず、
充分休みましょう。
お昼寝も効果的



体の保温を心がけて過ごしましょう!

中期

後期

20 21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39

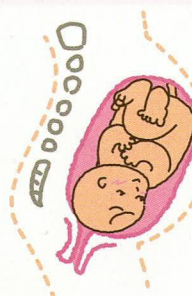
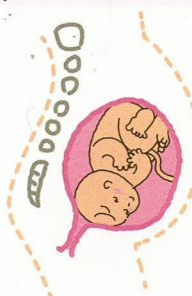
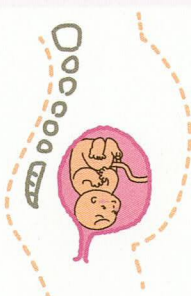
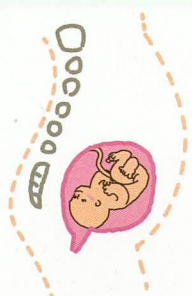
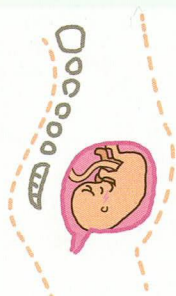
6

7

8

9

10



約 30cm
約 650g

約 35cm
約 1000g

約 40cm
約 1500g

約 45cm
約 2500g

約 50cm
約 3000g

●男女の区別がつくようになる

●耳が聞こえるようになる
●足指に爪が生えはじめる

●皮下脂肪が増える
●呼吸の練習をはじめる
●お腹の中での位置がほぼ決まってくる

●からだの各臓器が成熟に近づく
●昼夜の区別がつくようになる

●胎外生活への準備が整う

●胎動を感じるようになる
●こむら返り(足がつる)が起こりやすくなる

●足のむくみや静脈瘤が出やすくなる
●お腹が急激に大きくなる
●妊娠線が出ることもある

●動悸・息切れ・胃のもたれを感じやすくなる
●シミ・ソバカスが増えることもある

●胃が圧迫され一度に沢山食べられなくなる

●頻尿になる
●子宮の位置が下がり、お腹が前へ出てくる
↓
胃の圧迫感が減る

妊娠中は、胎児・胎盤の発育のため鉄の必要量が増加したり、生理的に水分量が増えるため鉄欠乏性貧血になりやすい

妊娠高血圧症候群

妊娠20週～出産後12週までに高血圧、もしくはそれにたん白尿を伴う場合で他の合併症によらないもの

妊娠中初めて発見・発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常

●両親学級などに参加しましょう

●2週に1回以上、定期健診を受けましょう

☆仕事中的人は予定日6週前から産前休業(多胎の場合は14週前)

●週に1回以上、定期健診を受けましょう

●出産に向けた準備をしましょう

35週頃までには里帰りも!!

医師に相談して乳房の手入れを始めましょう

タバコとお酒はやめましょう!

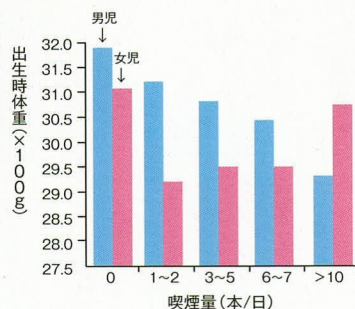
タバコ

タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素は、胎盤の血液の流れや働きに影響を及ぼします。胎児の発育を妨げ、低体重や早産の原因になります。また乳幼児突然死症候群(SIDS)と関係することも明らかになっています。副流煙にも注意が必要です。周囲の人も妊産婦や赤ちゃんの側で喫煙してはいけません。

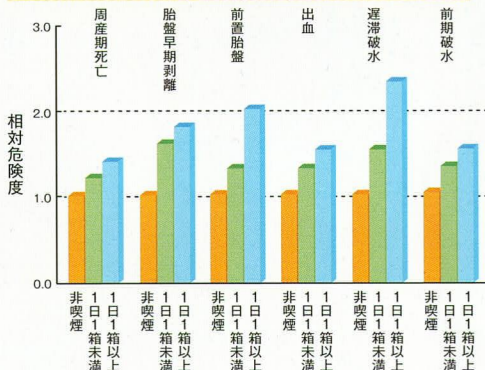
お酒

アルコールは胎盤を通過しやすく、流産や早産、胎児の発育に悪影響を与えます。

母親の喫煙の影響



妊婦の喫煙と周産期死および妊娠合併症



資料:Hopkinson JM, et al:Milk production by mothers of premature infants, influence of cigarette smoking. Pediatrics 90: 934-938, 1992

資料:Meyer MB:Effects of maternal smoking and attitude on birth weight and gestation. In Reed DM,Stanley FJ (ed) :The Epidemiology of Prematurity, Urban and Schwarzenberg, Munich, pp81-84, 1977