

01 妊娠生活カレンダー

時期	前期										中期							後期																		
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
月数	2			3				4			5			6		7		8			9			10												
赤ちゃんとお母さんの変化																																				
赤ちゃんの様子	身長 約2.5cm 体重 約4g			約8cm 約20g				約18cm 約120g			約25cm 約300g			約30cm 約650g		約35cm 約1000g		約40cm 約1500g			約45cm 約2500g			約50cm 約3000g												
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			●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		●皮下脂肪が増える ●呼吸の練習をはじめ ●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												
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										妊娠糖尿病 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 ☆仕事の方は予定日6週間前から産前休業(多胎の場合は14週間前) ●週に1回以上、定期健診を受けましょう ●35週頃までには里帰りせよ!!																		
	●産院を選びましょう ●母子健康手帳をもらいましょう										医師に相談して乳房の手入れを始めましょう																									

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

休息

頑張りすぎず、
充分休みましょう。
お昼寝も効果的

感染症に注意!

風しん・性器ヘルペス
リステリア菌など

体の保温を心がけて過ごしましょう!

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