

# 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<br>体重 約4g  |   |   |   | 約8cm<br>約20g                                       |   |    |    | 約18cm<br>約120g                                      |    |    |    | 約25cm<br>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<br>●からだを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<br>(微熱っぽく感じる人も)   |   |   |   | ●つわりの出現<br>●尿の回数が増える<br>●便秘になりやすい<br>●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<br>●4か月後半～<br>基礎体温が徐々に下がる<br>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…<br>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  |   |   |   |  |   |    |    |   |    |    |    |                           |    |    |    |
| 妊娠中の心がけ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎月1回以上、定期健診を受けましょう</li> <li>●禁酒・禁煙をしましょう</li> <li>●薬は医師に相談してから利用しましょう</li> </ul> |   |   |   |  |   |    |    |   |    |    |    |                           |    |    |    |
|              | <div style="text-align: right;">貧血</div> <div style="text-align: right;">妊娠糖尿病</div>                                     |   |   |   |  |   |    |    |   |    |    |    |                           |    |    |    |

## 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

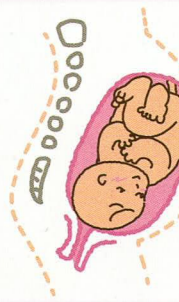
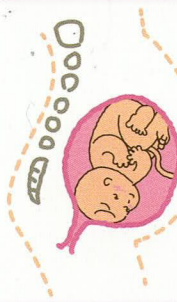
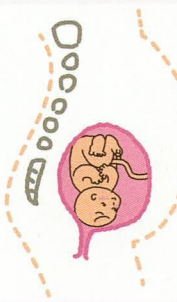
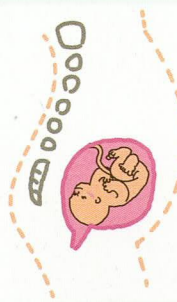
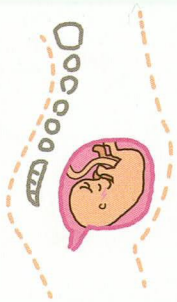
6

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  
●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

☆仕事中の人は予定日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!

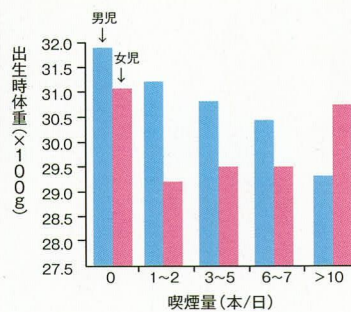
### タバコ

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。

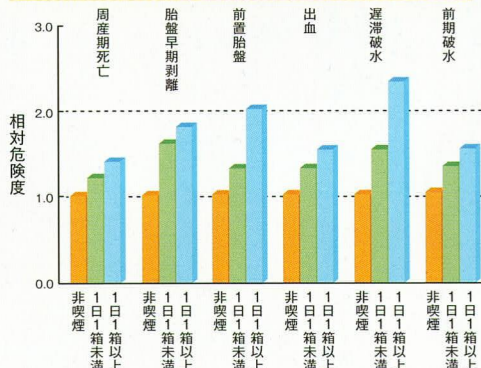
### お酒

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