

妊娠がわかったら

妊娠の経過

妊娠月数	2		3		4		5		6															
妊娠週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23				
〇月〇日	妊娠前期 / ~ /						妊娠中期 / ~ /																	
健診	4週間に1回(母子健康手帳持参)												2週間に1回(母子健康手帳持参)						1週間に1回(母子健康手帳持参)					
	子宮頸がんの検診						16~28週間に歯科健診を受ける																	
胎児の発達																								
子宮の大きさ	鶏卵より少し大きい			握りこぶしくらい			子どもの頭くらい			15~18cm			18~21cm											
赤ちゃんの身長 <small>*1は頭身長</small>	*(1.5~4.5cm)			*(1.5~4.5cm)			*(5~11cm)			20~25cm			28~30cm											
赤ちゃんの体重	~5g			5~25g			30~120g			150~250g			300~650g											
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> 脳が原型ができる 肝臓ができる 心臓ができる 目耳鼻ができる 手足ができる 男・女にわかれる 												<ul style="list-style-type: none"> 呼吸の練習開始 胎盤がほぼ完成 乳歯の芽がではじめる 乳歯のエナメル質がはじめる 永久歯の芽が 胎動を感じる 											
母体の変化 (個人差があります)	つわりで体重があまり増えない時期です						体重増加が著しい時期です						代謝の変化に応じられないと											
日常の心得	〇早い時期に受診しましょう						〇流産しやすい時期なので体に負担をかけないようにしましょう						〇いつもより強い子宮収縮、頻繁な収縮があるときは横になりましょう											
	〇栄養バランスの良い食事を						〇栄養バランスの良い食事を						〇あまりすぎに注意											
留意すること	〇薬の内服やレントゲン検査等の際には注意しましょう						〇出血や腹痛があった時には早めに受診をしましょう						〇「こどもにちは赤ちゃんメール」に登録しましょう											
	〇「こどもにちは赤ちゃんメール」に登録しましょう						〇「こどもにちは赤ちゃんメール」に登録しましょう						〇「こどもにちは赤ちゃんメール」に登録しましょう											

*この表は、あくまでも目安です。妊娠経過は妊婦さんによってさまざまですので、気になること・心配なことがあるときは、

妊娠月数	7				8				9				10					
妊娠週数	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
〇月〇日	妊娠後期 / ~ /																	
健診	2週間に1回(母子健康手帳持参)								1週間に1回(母子健康手帳持参)									
	胎児の発達																	
子宮の大きさ	21~24cm				24~27cm				27~30cm				30~33cm					
赤ちゃんの身長 <small>*1は頭身長</small>	32~37cm				38~42cm				43~46cm				47~50cm					
赤ちゃんの体重	700~1,100g				1,200~1,700g				1,900~2,400g				2,500~3,800g					
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> 音を聞く 目を開く できる 								<ul style="list-style-type: none"> 体脂肪を付けて寒さに対応できる準備をする 腸管完成 消化管完成 大人と同じ抗体価 大人より多い抗体価 胎動を感じる 肺の表面に空気が入ってもつぶれないようにするための物質がつきはじめる 鉄分や骨の材料をママからもらう 									
母体の変化 (個人差があります)	体重増加はだんだんだらかになります								妊娠糖尿病になることがあります									
日常の心得	を赤ちゃんに送るように代謝が変化します								に、脂質を蓄えようとする									
	〇妊娠高血圧症候群や貧血に注意								〇次のような症状がある場合は受診(むくみの増大・体重の増加・腰痛・破水・規則的な収縮・出血)									
留意すること	目の前がチカチカする、手足が症状があった時には早めに受診をしましょう								〇出血があったとき、破水の心配があるとき、お腹の張りが強いつきなど、「あれっおかしいな」と思ったら、定期健診を待たずに医療機関に相談しましょう									
	んはこの頃になると声が聞こえてコミュニケーションをと								〇育児物品の最終確認をしましょう									

医療機関に相談をしましょう。