

# 妊娠の経過

妊娠の経過

| 妊娠月数                                | 2   |   |   |   | 3  |   |    |    | 4  |    |    |              | 5        |    |    |    |    |
|-------------------------------------|---|---|---|---|--|---|----|----|--|----|----|--------------|----------|----|----|----|----|
| 妊娠週数                                | 4   | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12   | 13 | 14 | 15           | 16       | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 月 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)  |   |   |   |  |   |    |    |  |    |    |              |          |    |    |    |    |
|                                     | 子宮頸がんの検診  |   |   |   |  |   |    |    |  |    |    | 16~28週       |          |    |    |    |    |
| 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  |    |    |    |    |
| 赤ちゃんの身長<br><small>* ( )は頭殿長</small> | *(1.5~4.5cm)  |   |   |   | *(1.5~4.5cm)   |   |    |    | *(5~11cm)  |    |    |              | 20~25cm  |    |    |    |    |
| 赤ちゃんの体重                             | ~5g   |   |   |   | 5~25g  |   |    |    | 30~120g  |    |    |              | 150~250g |    |    |    |    |
| 赤ちゃんの様子                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>心臓ができる</li> <li>脳の原型ができる</li> <li>肝臓ができる</li> <li>目耳鼻ができる</li> </ul> |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>乳歯の芽ができる</li> <li>手足ができる</li> <li>男・女にわかる</li> </ul>  |   |    |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸の練習開始</li> <li>胎盤がほぼ完成</li> <li>乳歯のエナメル質ができ始める</li> </ul> |    |    |              | 胎動       |    |    |    |    |
| 母体の変化<br><small>(個人差があります)</small>  | 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 |          |    |    |    |    |
|                                     | つわりがはじまります  |   |   |   |  |   |    |    | つわりがおさまってきます   |    |    |              | 代謝の変化に応  |    |    |    |    |
| 日常の心得                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>○早い時期に受診しましょう</li> <li>○薬の服用やレントゲン検査等に注意</li> </ul>                  |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> <li>○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</li> <li>○栄養バランスの良い食事を</li> <li>○太りすぎに注意</li> </ul> |   |    |    |  |    |    |              |          |    |    |    |    |



## わたしノート

〈日常生活で心掛けたいこと〉  
〈日常生活で大変なこと〉

例. 体調が良い日は散歩に行く。  
例. お腹が大きくてしゃがむのが大変。

---



---



---



---

| 6   |    |    | 7          |    |    |    | 8                                  |    |    |   | 9                   |    |    |    | 10               |    |    |    |    |    |
|---|----|----|------------|----|----|----|------------------------------------|----|----|---|---------------------|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----|
| 21  | 22 | 23 | 24         | 25 | 26 | 27 | 28                                 | 29 | 30 | 31  | 32                  | 33 | 34 | 35 | 36               | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 妊娠後期 <input type="text"/> / <input type="text"/> ~ <input type="text"/>   |    |    |            |    |    |    |                                    |    |    |   |                     |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
| 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) |    |    |    |    |    |
| の間に歯科健診を受ける   |    |    |            |    |    |    |                                    |    |    |   |                     |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
|   |    |    |            |    |    |    |                                    |    |    |   |                     |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
| 18~21cm   |    |    | 21~24cm    |    |    |    | 24~27cm                            |    |    |   | 27~30cm             |    |    |    | 30~33cm          |    |    |    |    |    |
| 28~30cm   |    |    | 32~37cm    |    |    |    | 38~42cm                            |    |    |   | 43~46cm             |    |    |    | 47~50cm          |    |    |    |    |    |
| 300~650g  |    |    | 700~1,100g |    |    |    | 1,200~1,700g                       |    |    |   | 1,900~2,400g        |    |    |    | 2,500~3,800g     |    |    |    |    |    |
| <div style="text-align: center;"> <p>体脂肪を付けて寒さに対応できる準備をする</p> </div>  |    |    |            |    |    |    |                                    |    |    |   |                     |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
| 音を聞く<br>目を開く  |    |    | 胎臓完成       |    |    |    | 大人と同じ抗体価                           |    |    |   | 大人より多い抗体価           |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
| 永久歯の芽ができる   |    |    | 消化管完成      |    |    |    | 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<br>ママからもらう |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
| を感じる  |    |    | ママから免疫をもらう |    |    |    |                                    |    |    |   |                     |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
| <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px;"> <p>体重増加はだんだんなだらかになります</p> </div>                           |    |    |            |    |    |    |                                    |    |    |   |                     |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
| <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px;"> <p>じられないと妊娠糖尿病になることがあります</p> </div>                        |    |    |            |    |    |    |                                    |    |    |   |                     |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
| <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px;"> <p>質を赤ちゃんに送るように代謝が変化します<br/>ように、脂質を蓄えようとして</p> </div>      |    |    |            |    |    |    |                                    |    |    |   |                     |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠高血圧症候群や貧血に注意</li> <li>○次のような症状がある場合は要受診<br/>(むくみの増大・体重の増加・腰痛・破水・規則的な収縮・出血)</li> </ul> |    |    |            |    |    |    |                                    |    |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○休息は十分にとりましょう *予定日の3週間前から</li> <li>○毎日入浴し、体を清潔に 2週間後までは正常の範囲内</li> </ul> |                     |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |



## サポーターノート

〈サポート内容〉 例. お風呂の掃除は出来るだけやる。

---



---



---



---