

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 <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	体の各器官の形成が始まる				人間らしい顔・体つきになる				口をもぐもぐしたり、飲み込みの練習を始める				元気に動くようになる				
母体の変化 (個人差があります)	だるさや眠さ、便秘の症状が出ることもある				つわりの症状が現れ出す				つわりがおさまってくる				胎動を感じ始める				
日常の心得	○早い時期に受診しましょう ○薬の服用やレントゲン検査等に注意				○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 ○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 ○栄養バランスの良い食事を ○太りすぎに注意				胎盤完成				体重が増えて、お腹がふくらみはじめる				



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 / ~													
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					
波画像で性別がわかるようになる			まばたきするようになる				指しゃぶりでおっぱいを吸う練習をする				体の器官がほぼ成熟する									
耳が聞こえ、音に反応するようになる			呼吸の練習が上手になり、肺が成熟し始める				手足の付け根が痛むことがある				破水・おしるし・前駆陣痛などのお産が始まる兆候がでてくる									
手足を動かすようになる			手足のむくみや下肢静脈瘤がでやすくなる				お腹が大きくなり足元が見えにくくなる				子宮が下がってくるため胃の圧迫感がなくなる									
妊娠線ができることがある			内臓が圧迫され、胃のむかつき・頻尿・食欲低下などが起こりやすくなる				高血圧症候群(高血圧・高血圧をとともなう蛋白尿)、貧血、妊娠糖尿病に注意													
おりものの増加、腰背部痛、寝苦しさ、足がつる、口臭など、マイナートラブルが増えてくる																				
○妊娠高血圧症候群や貧血に注意 ○次のような症状がある場合は要受診(むくみの増大・体重の増加・腰痛・破水・規則的な収縮・出血)										○休息は十分にとりましょう *予定日の3週間前から2週間後までは正常の範囲内 ○毎日入浴し、体を清潔に										



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。
