

妊娠・出産カレンダー

期	前期												中期							
月/日																				
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
赤ちゃんの成長																				
身長	~1.5cm			1.5~4.5cm						5~11cm			20~25cm			28~30cm				
体重	~5g			5~25g						30~150g			150~250g			300~650g				
お母さんの体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ● からだがだるい ● つわり：消化器系の症状 ● 下腹部異常感や腰痛が弱く、持続しない場合は様子を見てもよいですが、出血を伴ったり、症状が強い場合、また下痢や発熱などがある時は早めに受診してください 												<ul style="list-style-type: none"> ● 腹部の隆起がはっきりし、妊娠状態も安定しています 							
食事・栄養	<p>つわり</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 好きな時に、好きなものを、好きなだけ ● 空腹は気持ち悪さを招きます 												<p>体重の増えすぎに</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事はバランス良くとり、遅い時間の夕食は控えましょう ● 体重の増え過ぎは妊娠高血圧症候群の原因にもなります 							
活動	<p>流産に注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ● わずかでも出血があったら、すぐに受診しましょう ● 重い荷物を持つことや無理な運動や長期の旅行は避けましょう 												<p>安定期</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 軽い旅行や運動はいいでしょう ● 散歩もオススメです ● おなかの赤ちゃんも16週を過ぎると光や音を感じるようになります 睡眠はしっかりと、早寝早起きの習慣をつけましょう 							
健診	定期健診 4週間に一回																			
準備	母子健康手帳の交付を受ける						腹帯			妊婦体操 乳首の手入れ										
東海市健康推進課	妊婦相談																			

				後期												新生児	乳児			
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	1か月	2か月	3か月	4か月	
32~37cm 700~1,100g				38~42cm 1,200~1,700g				43~46cm 1,900~2,400g				47~50cm 2,500~3,800g								
<p>●子宮で横隔膜が押し上げられ、肩で呼吸ようになります ●心臓から送り出される血液量が増えるので、脈拍も増加します ●体温も0.2~0.3℃高くなり、多汗になります ●赤ちゃんの成長に伴い、膀胱が圧迫され尿の回数が多くなります</p>																<p>タバコ</p> <p>喫煙をするとニコチンはへその緒を通して、赤ちゃんに移行します。また、血管を縮める作用があるため十分な栄養や酸素が赤ちゃんに送られません。その結果、低体重や障害を起こす原因となります。周囲の喫煙も影響があります。また、出産後も赤ちゃんのいる空間で吸わないようにしましょう。</p>				
<p>要注意!</p> <p>●太りすぎると産道にも脂肪がつき、出産が長引く原因となってしまいます</p>																<p>アルコール</p> <p>妊娠中はへその緒、授乳中は母乳を通して赤ちゃんに移行します。習慣性があり不摂生にもつながるので、禁酒しましょう。</p>				
				<p>妊娠高血圧症候群や貧血に気を付けましょう</p> <p>●バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう ●里帰り出産を予定されている方は35週くらいまでには移動しておきましょう</p>																
定期健診2週間に一回				1週間に一回																
乳房マッサージを始める				呼吸法の練習 出産準備の完了				産前休暇				入院用品を確認								
母親教室(両親学級)																1か月児健診(母と子のしおり)	予防接種スタート	乳児健診		
																ベビーサロン				
																こんにちは赤ちゃん訪問				