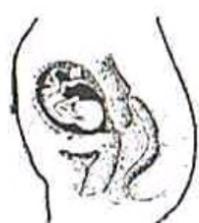
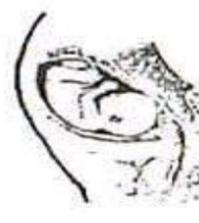
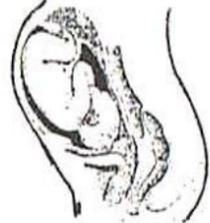


妊娠の経過

週数	初 期														
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
月	第2月				第3月				第4月						
胎児の大きさ	身長:約1cm 体重:約4g  (ブドウ1粒くらい)				約4cm 約30g  (イチゴ1粒くらい)				約16cm 約100g  (レモン1個くらい)						
赤ちゃんの成長	<ul style="list-style-type: none"> ・中枢神経や心臓・肺の形成が始まる。 ・6週ごろには胎芽心拍動が超音波検査で確認される。 				<ul style="list-style-type: none"> ・人間らしい顔つきになって、手足の区別ができるようになる。 ・10週以降の超音波検査では、手足の運動が確認できる。 				<ul style="list-style-type: none"> ・手指が完成し、羊水を飲み吐きしながら呼吸や母乳を飲む練習を始める。 ・4か月以降に胎盤が完成する。 						
ママの体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・4週以降に妊娠後期が確認できる。 ・5~6週からつわりがスタート 				<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体温は高温期が続く ・眠気やだるさが強まる人も多い。 ・6~8週でつわりがピークを迎える。 ・子宮で膀胱が圧迫され、頻尿になることもある。 				<ul style="list-style-type: none"> ・12週ごろからつわりはおさまってくる ・お腹の膨らみが分かる ・基礎体温が下がり、身体のほてりやだるさがなくなる 						
体重増加は妊娠前より+1kgまで															
は受診するとき	流産														
	<ul style="list-style-type: none"> ・出血、腹痛 				<ul style="list-style-type: none"> ・いつもより強い収縮や頻繁な収縮が長くあるとき 								(胎盤が完成していないので赤ちゃんは不安定な状態)		
パパへのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ・彼女は何かと不安。妊娠の兆候があるときは、一緒に寄り添う気持ちで。 ・妊娠がわかったら、まず「嬉しい」と喜ぶ姿勢を。 ・たばこはきっぱりやめよう。 ・風しんの予防接種を受けていないかもしれない場合、急いで抗体検査を。 				<ul style="list-style-type: none"> ・彼女はつわりや体調が悪くなったりで、気分が落ち込むことも。積極的に家事をやり、彼女にリラックスしてもらおう。 				<ul style="list-style-type: none"> ・つわりの頃のように好きなものを好きなだけ食べる生活から、カルシウム・鉄分・ビタミンなどをバランスよく摂る食生活に変える必要が。食事作りに腕をふるうのもサポートの一つ。 ・外出時に思い物を持ってあげるといった配慮は当然 						
健診他	4週に1回														
	産婦人科で妊娠を確認。				●妊娠の届出、母子健康手帳をもらう。				1日3食バランスのとれた食事を摂る。体重管理を始める。						

週数	中 期											
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
月	第5月				第6月				第7月			
胎 子 宮 の 大 き さ	身長:約20cm 体重:約150g  (オレンジ1個くらい)				約25cm 約350g  (グレープフルーツ1個くらい)				約30cm 約1.0kg  (メロン1個くらい)			
赤 ち ゃ ん の 成 長	・触覚が完成。超音波で指しゃぶりをする姿も。 ・5か月ごろから超音波検査で性別が判断できるようになる。				・筋肉や骨格がますます発達し、動きが活発になってくる。 ・聴力がほぼ完成し、おなかの外の大きな音が聞こえる。				・血を造り出す場所が、徐々に肝臓から骨髄へと移行していく。 ・まぶたができ、目を開くことができるように			
マ マ の 体 の 変 化	・安定期に入る ・食欲が出て、体重が増え始めるため、体重管理が必要になる。 ・乳房が大きくなり妊娠前の下着がきつくなる ・子宮が大きくなり、胃や肺が圧迫され、動悸・息切れが生じる。				・ほとんどの人が胎動を感じる。 ・大きなおなかが足の血管を圧迫。足がむくむ。 ・妊娠糖尿病になりやすくなる。				・おなかが大きくなり、前かがみや仰向け寝の姿勢が苦しくなる。 ・1回の心拍で心臓から送り出される血液の量が最大になる。心臓のドキドキを感じることも。			
体重増加は妊娠前より+5kgまで												
こ ん な と き は 受 診 を	流産						早産					
	むくみが増強・体重が急に増える・血圧上昇・尿減少 出血・腰痛・破水・規則的な収縮 *妊娠高血圧症候群・貧血に注意											
パ パ へ の ア ド バ イ ス	彼女に付き合っ、ウォーキングなどの運動を始めるのもおすすめ。				・おなかの赤ちゃんはこの時期になると声が聞こえるので、話しかけてコミュニケーションを。 ・乳首や脇など黒ずみが目立つ場合も。決してからかたりしないこと。				彼女の膨らんできたおなかを見て、赤ちゃんがもうすぐやってくるのを実感する時期。出産準備品を揃えたり、車をファミリー使用に買い替えるかどうかなどの相談を始めよう。			
健 診 他	4週に1回						2週に1回					
	●両親字級の受講 ●里帰り出産を希望する場合は医師から紹介状をもらい、一度受診を。				●赤ちゃんの名前を考え始める。				●塩分・糖分の摂りすぎに注意。 ●里帰り分娩の人は今のうちに準備を			

週数	後				期											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
月	第8月				第9月				第10月				第11月			
胎児の大きさ	約40cm 約1.8kg  (カボチャ1個くらい)				約45cm 約2.2kg  (白菜1個くらい)				約50cm 約3.0kg  (スイカ1個くらい)							
赤ちゃんの成長	・ほとんどの臓器が完成に近づく。 ・網膜が完成し、明るさを感じ取ることができるようになる。				・34週ごろには肺が完成。 ・おなかの中で睡眠→覚醒を20分おきに繰り返すようになる。				・すべての器官が完成。 ・頭が骨盤内へ下降し、位置も固定する。 ・以前ほど活発に動かなくなる。							
ママの体の変化	・おなかの張りが頻繁になる。 ・妊娠全期間の中で、心拍数が最大になる。 ・夜中に何度も目が覚める。				・子宮に膀胱が圧迫され、頻尿に。 ・おなかはいよいよ大きくなり、腰痛や貧血になったり、疲れやすくなるケースも。				・いよいよ出産の準備が整う。 ・ベビーが下におり、苦しかった胃が楽になる。 ・白っぽいおりものが増える。							
体重増加は妊娠中期より+5Kgまで(30週以降は1週間に500gまで)																
こんなときを受診を	早産				正期産				過期産							
	おくみが増強・体重が急に増える・血圧上昇・尿減少 出血・腰痛・破水・規則的な収縮 *妊娠高血圧症候群・貧血に注意															
パパへのアドバイス	・立ち会い出産をするか、産んだ後どんなふうにするかなど、ふたりでじっくり話をしよう。産後になると、そんな余裕はなくなるので今のうちに。 ・彼女は日常の動きがつかなくなる時期。風呂掃除などは担当しよう。				・妊娠9か月ともなると、陣痛が来て出産になってしまう可能性もある時期。いつでも駆け付けられるよう、仕事の段取りをしっかりとっておこう。 ・上の子どもがいる人は、出産時にどうするか決めて、連絡する先なども確認しておこう。				・いよいよベビーがいつ生まれてもおかしくない時期。陣痛が来たときに彼女をどのようにケアするかなども、よく頭に入れておこう。							
健診他	2週に1回				1週に1回				必要時							
	●出産準備完了				●仕事を持っている人は産前休暇(産前8週間)				●乳首の手入れ							