

初期

妊娠 **1・2** か月
0～7週

体調の変化で
妊娠に気づきます

医療機関を 受診する

生理日が遅れたり乳房が張ったり吐き気を感じるなど、妊娠の兆候に気がついたら医療機関を受診しましょう。

母子健康手帳を もらう

医療機関で妊娠届出書を受け取ったら、福知山市子ども政策室へ母子健康手帳をもらいに行きましょう。妊娠中のことや子育てのことなど何でも相談できます。

食事など生活 習慣を見直す

バランスの良い食事を取り、カフェインの摂り過ぎに気をつけましょう。早寝早起きをし、生活リズムを整えることも重要です。

妊娠 **3** か月
8～11週

つわりで気持ちや
体調に変化が現れます

通院を 開始する

妊婦健康診査を妊娠週数に応じて定期的に受けます。妊娠の経過を確認してもらい、心配なことがあれば相談しましょう。

産院の 予約をする

里帰り出産を予定している場合、出産する産院を決めて早めに連絡をとり、いつ頃までに受診する必要があるか確認しておきましょう。



ONE POINT ADVICE

たばこ・お酒は控え、
薬の服用は医師に相談しましょう。
激しい運動は避けましょう。

妊娠 **4** か月
12～15週

胎盤が完成。
つわりも治まってきます

体重の管理を 始める

太りすぎると妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの病気のリスクが高くなったり、体に負担がかかったりします。医師や助産師と相談しながら望ましい体重増加を心がけましょう。

適度な 運動をする

こまめに軽い運動をすることで、便通を促したり筋肉の衰えを防ぐことができます。運動を習慣化しておくとお産時や産後の体力回復にもつながります。不安な時は運動を始める前に医師に相談しましょう。

中期

妊娠 **5** か月
16～19週

お腹のふくらみが目立つ
ようになり、早い人は
胎動を感じます

出産について 妊娠中から学び を深めましょう

医療機関での母親教室や市で実施している妊婦さんご家族のための教室(P.8)などに参加して、妊娠中から出産に向けて知識や理解を深めていきましょう。

妊婦歯科 健康診査を 受けましょう

妊娠中は歯周病や虫歯にかかりやすくなりますので、安定期になりましたら歯科健診を受けましょう。



妊娠6か月 20~23週

ほとんどの人が
胎動を感じます

里帰り出産の 準備をする

実家の家族は受け入れてくれるか、産院の予約はできているかなど、直前になって慌てることのないよう着実にこの時期までに準備を進めていきましょう。

リフレッシュ する

体調がよく妊娠が安定していれば外食や小旅行などでリフレッシュすることもできます。旅行の際は必ず医師に相談をして無理のない計画を立てましょう。母子健康手帳と健康保険証は忘れずに持って行きましょう。

ONE POINT ADVICE

赤ちゃん用品を選びましょう
オムツやベビー服など、退院してすぐに
必要になるものから用意していきましょう。

妊娠7か月 24~27週

お腹が大きくなり
前屈みや仰向けが
つらくなります

美容院や 歯医者に行く

お腹が大きくなりすぎないうちに美容院や歯医者に行っておきましょう。無理な体勢にならないよう妊娠中であることを伝えましょう。妊産婦歯科健診はこの頃までに受けておきましょう。

分娩の経過を 知っておきましょう

出産の前兆や分娩の経過について頭に入れておき、いざという時パニックにならないよう心の準備しておきましょう。

後期

妊娠8か月 28~31週

妊娠線に注意

入院に必要な 物の準備をする

着替えや洗面用具など、入院・出産に必要な物は医療機関に指示されたとおり準備しておきましょう。急な入院に備えて、入院時の荷物の置き場所が家族にもわかるようにしておきましょう。

入院中の 家のこと

ゴミ出しや支払いが必要なものなど、入院中に家族にお願いしたいことは事前に伝えて相談しておきましょう。

連絡先リストを 準備する

急な入院や出産に備えて連絡してほしい人のリストを作成し、家族にもわかるように伝えておきましょう。

妊娠9か月 32~35週

お腹ははって
一度にたくさんの量を
食べられなくなります

出生にかかわる 手続きの確認を しておく

赤ちゃんが生まれたら14日以内に市役所へ出生届を提出します。他にも健康保険の加入や児童手当など出生後の手続きがいくつかあります。勤務先への手続きは事前に確認しておきましょう。

ONE POINT ADVICE

急に入院が
必要になることも
あります。

いつ入院になっても慌てなくてもよいよう準備を完了させておきましょう。

里帰り出産の人は
この頃までに
帰省しましょう。

後期つづき



妊娠10か月 36~39週

準備完了!
お産のサインに
注意しましょう

兆候を 見逃さない ようにする

出産の兆候は人それぞれです。事前にチェックし、いざというときに慌てないようにしましょう。

産院までの 交通手段を 考えておく

産院までの道順や交通手段を確認し、緊急時のためにタクシー会社や緊急連絡先の電話番号もすぐに分かるようにしておきましょう。

ONE POINT ADVICE

出産用品の
最終確認をしましょう。

