

初期

中期

妊娠 **1・2** か月

妊娠 **3** か月

妊娠 **4** か月

妊娠 **5** か月

0～7週

8～11週

12～15週

16～19週

体調の変化で
妊娠に気づきます

つわりで気持ちや
体調に変化が現れます

胎盤が完成。
つわりも治まってきます

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

医療機関を
受診する

通院を
開始する

体重の管理を
始める

出産について
妊娠中から学び
を深めましょう

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。

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。

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り
たり、体に負担がかかり
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。

医療機関での母親教室や市
で実施している妊産婦とその
家族のための教室(P.14、15)
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。

母子健康手帳を
もらう

産院の
予約をする

適度な
運動をする

妊婦歯科
健康診査を
受けましょう

医療機関で妊娠届出書
を受け取ったら、福知山
市こども家庭部へ母子健
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。

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。

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
と出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。

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。

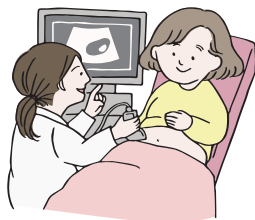
食事など生活
習慣を見直す

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、生活リズム
を整えることも重要です。



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。
激しい運動はさけましょう。



後期

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
おむつやベビー服など、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をしておきましょう。



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。

RSウイルスワクチン
予防接種

妊娠28週から36週6日まで

妊娠 **9** か月

32～35週

お腹がはって
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。

