

# マタニティダイアリー

|         | 初<br>期   |   | 中<br>期  |   |
|---------|--|---|---|---|
|         | 妊娠2か月<br>4～7週目   | 妊娠3か月<br>8～11週目   | 妊娠4か月<br>12～15週目  | 妊娠5か月<br>16～19週目  |
|         |  |   |   |   |
|         | 身長 約2～3cm<br>体重 約4g  | 身長 約8～9cm<br>体重 約30g  | 身長 約15cm<br>体重 約120g  | 身長 約25～26cm<br>体重 約300g   |
| 赤ちゃんの様子 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎心臓の動きがわかる</li> <li>◎目・口・耳ができる</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎手足ができて人間らしくなる</li> <li>◎超音波で動いているのがわかる</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎髪の毛が生え始め、身長がグンと伸び始める</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎胎盤が完成する</li> <li>◎全身に産毛が生える</li> </ul>  |
| ママの体の変化 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎月経がとまる</li> <li>◎つわりが始まる</li> <li>◎下腹が張ったり、腰が重くなる</li> <li>◎基礎体温は高温層が続く（中には微熱っぽく感じる人も…）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎尿の回数が多くなる</li> <li>◎便秘になりやすい</li> <li>◎乳房がはる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎胎盤が完成する</li> <li>◎つわりがおさまり、食欲が出てくる</li> <li>◎おなかが少しふくらんでくる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎体重が増え、おなかのふくらみが目立つようになる</li> <li>◎乳房が大きくなり、黄色い乳汁ができることもある</li> <li>◎早い人は胎動を感じ始める</li> </ul> |
| ポイント    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎お酒とたばこをやめましょう</li> <li>◎規則正しい生活をしましょう</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎出産する病院を選びましょう</li> <li>◎眠くなりやすいので運転は気をつけで…</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎運動をする場合は産婦人科医に確認！</li> <li>◎仕事をしている人は勤務先に報告しましょう</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎疲れたときは横になります</li> </ul>   |
|         | <p><b>妊娠届を出し、母子健康手帳をもらいましょう</b><br/>(P 9へ)</p>   |   | <p><b>妊娠中期から妊婦教室に参加できます！</b><br/>(P 14へ)</p>  |   |
| 異常の注意   | <p>妊娠健診を受けましょう (P 10へ) … 4週間に1回</p> <p>← 流産 →</p> <p>性器から出血した、おなかがよく張る、おなかの痛みがある ➡ すぐに病院へ</p>  |   |   |   |

|  | 後期  |  |   |   | 予定期 |  |  |  |
|--|---|--|---|---|-----|--|--|--|
| 妊娠7か月<br>24~27週目   | 妊娠8か月<br>28~31週目  | 妊娠9か月<br>32~35週目   | 妊娠10か月<br>36~39週目   | 妊娠<br>40週0日   |     |  |  |  |
|                                 |                  |                                       |                                     |    |     |  |  |  |
| 身長 約35cm<br>体重 約1000g  | 身長 約40cm<br>体重 約1600g   | 身長 約45cm<br>体重 約2400g  | 身長 約50cm<br>体重 約3000g   |   |     |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◎耳が聞こえるようになり、足にも爪が生える</li> <li>◎まばたきができる</li> <li>◎皮膚が赤く、しわが多い</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎皮下脂肪が増え始め、おなかの中での位置がほぼ定まってくる</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎からだが丸みを帯びてきて、各臓器の機能がほぼ成熟に近づく</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎皮下脂肪が完全について、外での生活の準備が完了する</li> </ul>  |   |     |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◎足にむくみや静脈瘤が出やすくなる</li> <li>◎妊娠線が出ることがある</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎動機、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎心臓や胃が圧迫され、一度にたくさん量を食べられなくなる</li> <li>◎動機や息切れが激しくなる</li> <li>◎腰が痛くなる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎子宮の位置が下がり、おなかが前に突き出てくる</li> <li>◎胃の圧迫感がなくなり、食欲ができる</li> <li>◎頻尿になる</li> </ul> |  |     |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◎背中をそらせた姿勢は、腰に負担をかけます。腰痛予防のために、姿勢や動作に気をつけましょう</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎入院中に必要なものをまとめましょう</li> <li>◎おなかの張りを感じたら休んでください</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎里帰り出産をする場合は35週までを目安に移動しましょう</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎入院に必要なものを確認し、急な入院に備えましょう</li> <li>◎出産の兆候（出血、陣痛、破水）があればわざわざ病院に電話を！</li> </ul>  |   |     |  |  |  |
| <b>仕事をしている人は出産予定期の6週間前<br/>(多胎妊娠では14週前)から産前休暇がとれます</b>   |   |  |   |   |     |  |  |  |
| 健診 … 2週間に1回  |   |  | 健診 … 1週間に1回   |   |     |  |  |  |
| 早産（妊娠22週から） → 妊娠37週～42週末満 正期産  |   |  |   |   |     |  |  |  |
| レントゲン・服薬は医師に確認してからにしましょう   |   |  |   |   |     |  |  |  |