

マタニティダイアリー

	初 期			中 期	
	妊娠2か月 4～7週目	妊娠3か月 8～11週目	妊娠4か月 12～15週目	妊娠5か月 16～19週目	妊娠6か月 20～23週目
					
	身長 約2～3cm 体重 約4g	身長 約8～9cm 体重 約30g	身長 約15cm 体重 約120g	身長 約25～26cm 体重 約300g	身長 約30cm 体重 約600g
赤ちゃんの様子	◎心臓の動きがわかる ◎目・口・耳ができる	◎手足ができて人間らしくなる ◎超音波で動いているのがわかる	◎髪の毛が生え始め、身長がグンと伸び始める	◎胎盤が完成する ◎全身に産毛が生える	◎皮膚にしわが出てきて、手指に爪が生え、まつげがはっきりしてくる
ママの体の変化	◎月経がとまる ◎つわりが始まる ◎下腹が張ったり、腰が重くなる ◎基礎体温は高温層が続く（中には微熱っぽく感じる人も…）	◎尿の回数が多くなる ◎便秘になりやすい ◎乳房がはる	◎胎盤が完成する ◎つわりがおさまり、食欲が出てくる ◎おなかが少しふくらんでくる	◎体重が増え、おなかのふくらみが目立つようになる ◎乳房が大きくなり、黄色い乳汁がでることもある ◎早い人は胎動を感じ始める	◎ほとんどの人が胎動を感じ始める ◎こむら返りが起こりやすい
ポイント	◎お酒とたばこをやめましょう ◎規則正しい生活をしましょう 	◎出産する病院を選びましょう ◎眠くなりやすいので運転は気をつけて…	◎運動をする場合は産婦人科医に確認！ ◎仕事をしている人は勤務先に報告しましょう	◎疲れたときは横になりましょう	◎出産の準備を始めましょう ◎おなかや下半身を温めましょう 
異常の注意	妊婦健診を受けましょう（P10へ）… 4週間に1回 ← 流 産 → 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				

	後 期				予 定 日
	妊娠 7 か月 24 ～ 27 週目	妊娠 8 か月 28 ～ 31 週目	妊娠 9 か月 32 ～ 35 週目	妊娠 10 か月 36 ～ 39 週目	妊娠 40 週 0 日
					
	身長 約 35cm 体重 約 1000 g	身長 約 40cm 体重 約 1600 g	身長 約 45cm 体重 約 2400 g	身長 約 50cm 体重 約 3000 g	
	◎耳が聞こえるようになり、足にも爪が生える ◎まばたきができる ◎皮膚が赤く、しわが多い	◎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	◎からだが丸みをおびてきて、各臓器の機能がほぼ成熟に近づく	◎皮下脂肪が完全について、外での生活の準備が完了する	
	◎足にむくみや静脈瘤が出やすくなる ◎妊娠線が出ることもある	◎動機、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい	◎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 ◎動機や息切れが激しくなる ◎腰が痛くなる	◎子宮の位置が下がり、おなかが前に突き出てくる ◎胃の圧迫感がなくなり、食欲がでる ◎頻尿になる	
	◎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	◎入院中に必要なものをまとめましょう ◎おなかの張りを感じたら休んでください	◎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	◎入院に必要なものを確認し、急な入院に備えましょう ◎出産の兆候（出血、陣痛、破水）があらわれたら病院に電話を！	

仕事をしている人は出産予定日の6週間前
(多胎妊娠では14週前) から産前休暇がとれます

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週未満 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