

6. セルフチェックシート

妊娠期を健康的に過ごしていただくためには、毎日の生活で自分の健康状態を確認し、健康的な生活が送れているかを振り返ることが大切です。ご自身の生活を振り返る時にセルフチェックシートをご活用下さい。

妊娠 11～12 週、19 週～21 週、25 週～27 週、32 週～35 週、37 週以降の妊婦健診時にはセルフチェックシートを記入した上で、体調や出産育児の準備等についてご家族と話し合いましょう。気になっていること、悩んでいる事などスタッフにご相談下さい。一緒に解決策を考えていきましょう。

出産を迎えるまでに、全ての項目について自己チェックし、安心して出産を迎えられるように、こころと身体の準備をしましょう。

11 週～12 週用

☆初めての妊婦健診ですね☆

- つわりは落ち着いた。
- 妊娠中の食事について考えている。
- 気持ちは安定している。
- 妊娠初期から始める体作りを知っている。
- 禁煙できた。もともと喫煙していない。
- 家族は分煙してくれている。
- 妊娠したことを家族に伝えられた。

○気になることがあればご自由にお書き下さい。



19 週～21 週用

☆だんだんに胎動を感じる時期ですね☆

- 胎動を感じ始めた。
- 今の時期に気をつけた方が良い症状がわかる。
- 自分の適正な体重増加について考えることができる。
- 体重管理のために食事を工夫している。
- イメージ通りの妊娠生活が送れている。
- 自分の体に変化してきた。
- 普段の生活でつらいことがある（心や体）。
- 気になることがあればご自由にお書き下さい。



25 週～27 週用

☆心と体の準備を始めるにはうってつけの時期ですよ☆

分娩に向けた体づくりの方法を知っている。

出産について家族と話し合っている。

育児について家族と話し合っている。

出産についてわからないことを聞いたり情報を得ている。

気になることがあればご自由にお書き下さい。



32 週～35 週用

☆赤ちゃんを迎える準備を整える時期ですね☆

- 入院の準備はできた。
- 出産後の自宅の準備はできた。
- 病院に連絡するタイミングがわかっている。
- 分娩で受診する方法を考えている。
- バースプランを考えている。
- 赤ちゃんの一日の様子について知っている。
- 出産後の育児のイメージがある。
- 心配なことや困っていることを相談する人がいる。
- 産後の育児について家族と相談している。
- 入院時上の子供を預かる人がいる。
- 気になることがあればご自由にお書き下さい。



37 週以降用

☆いよいよ出産！ Are you ready?☆

分娩に向けて体づくりをしている。

お産の始まりの状態がわかっている。

異常な症状がわかっている。

入院時上の子供を預ける人がいる。

○気になることがあればご自由にお書き下さい。

