


7. 妊娠カレンダー

時期	初期			中期			後期		
月数	2	3	4	5	6	7	8	9	10
週数	4 5 6 7	8 9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27	28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39
私の週数	月 日～ 月 日	月 日～ 月 日	月 日～ 月 日	月 日～ 月 日	月 日～ 月 日	月 日～ 月 日	月 日～ 月 日	月 日～ 月 日	月 日～ 月 日
妊婦健診	母子手帳交付後 4 週間に 1 回					2 週間に 1 回			1 週間に 1 回
診察・検査	妊娠の判定 予定日の決定 初期検査 子宮がん健診		血液検査 クラミジア		子宮頸管長 胎盤の位置 のチェック		子宮頸管長 血液検査 血糖検査	帝王切開の 場合は 術前検査	36 週 GBS 検査 37 週～NST 39 週～内診
子宮の 大きさ	レモン大	握りこぶし位 の大きさ	子どもの頭位の 大きさ	大人の頭位の 大きさ	子宮底がお臍の 下あたりまでの 高さになる。		子宮底がみぞお ちとお臍の中間 くらいの高さにな る。	子宮底がみぞお ちのあたりまで の高さになる。	

<p>胎児の 身長・体重</p>	<p>約 2.5cm 約 4g</p> 	<p>約 9cm 約 20g</p> 	<p>約 18cm 約 120g</p> 	<p>約 25cm 約 250g</p> 	<p>約 30cm 約 600~750g</p> 	<p>約 35cm 約 1000 ~ 1200 g</p> 	<p>約 40cm 約 1500 ~ 1700 g</p>	<p>約 45cm 約 2000 ~ 2300 g</p>	<p>約 50 c m 約 2500 g 以上</p> 
<p>胎児の 成長の様子</p>	<p>超音波で子宮 の中に小さな 袋が確認でき ます。</p>	<p>心拍が確認で きます。 頭と胴の区別 ができ、大切な 臓器が作られ はじめます。</p>	<p>脳が発達する時 期です。 羊水の中で動き 回り、指しゃぶり もはじめます。</p>	<p>耳、鼻、口の形 が完成。ママと パパの声を聞 いています。 はなしかけて みてください。</p>	<p>しゃっくりをす る時もあります。 ママの感情も感 じ取るようにな ります。</p>	<p>脳はさらに発 達します。 記憶、感情の 能力もできてき ます。</p>	<p>大きな音や強い 光に反応するよ うになります。 いっぱい話しか けてあげましょ う。</p>	<p>だいぶ大きくな りましたね。 髪の毛や爪もそ ろい始めてきま す。</p>	<p>もうすぐ会えますよ。 いっぱい話しかけてあ げましょね。</p>
<p>子宮の 大きさ</p>	<p>レモン大</p>	<p>握りこぶし位 の大きさ</p>	<p>子どもの頭位の 大きさ</p>	<p>大人の頭位の 大きさ</p>	<p>子宮底がお臍の 下あたりまでの 高さになる。</p>		<p>子宮底がみぞお ちとお臍の中間 くらいの高さに なる。</p>	<p>子宮底がみぞお ちのあたりまで の高さになる。</p>	
<p>ママの身体 の変化・生活</p>		<p>流産しやすい 時期です。 出血、下腹部痛 がありましたら 受診しまし ょう。</p>	<p>つわりがおさま って、食欲が出て きます。食べ過ぎ には注意しまし ょう。</p>	<p>そろそろ胎動 を感じる時期 です。</p>	<p>子宮が大きくな り血液循環が悪 くなるため、足を 上げて寝る、足浴 で体を温めるな ど、血行を促しま しょう。</p>	<p>足元が見えに くなるので、ゆっ くり歩くと心 がけましょ う。</p>	<p>貧血、頻尿、便 秘、腰痛、むく みなどの出やす い時期です。 食生活に注意し ましょ</p>	<p>入院準備を整え ておきましょう。 休暇に必要な手 続き、産後必要 書類など確認し ておきましょう</p>	<p>もうすぐ出産です。 赤ちゃんが下がって くると胃がすっきりして 食欲が出てきます。食 べ過ぎに注意しまし ょう。</p>