

週	初 期					中 期							後 期							過 期																														
	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	40	41	42										
月	2ヶ月					3ヶ月					4ヶ月					5ヶ月					6ヶ月					7ヶ月					8ヶ月					9ヶ月					10ヶ月									
身長	2.5cm					8cm					18cm					25cm					30cm					35cm					40cm					45cm					50cm									
体重	4g					20g					120g					300g					650g					1,000g					1,500g					2,500g					3,000g									
子宮の大きさ																																																		
	鶏卵よりやや大					にぎりこぶし大					子供の頭大					15~18cm					18~21cm					21~24cm					24~27cm					27~30cm					30~33cm									
胎児の発育	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭と胸が区別できる ● 手足が伸びてくる ● 目・口・鼻ができる ● 広範に心臓の動きを確認できる 					<ul style="list-style-type: none"> ● 頭と胸の区別がはっきりする ● 内臓がほぼ完成する ● エコーで動いているのがわかる 					<ul style="list-style-type: none"> ● 胎盤が完成する ● 手指ができてくる ● 外見は人らしくなる 					<ul style="list-style-type: none"> ● 産毛がでる ● 髪・爪が生える ● 運動が活発になる ● 羊水を飲んで尿として出す ● 指をしゃぶる 					<ul style="list-style-type: none"> ● 顔がはっきりしてくる ● 骨格がしっかりする ● 皮下脂肪が少なくなっている ● 胎外の音が聞こえる ● 胎動を感じる 					<ul style="list-style-type: none"> ● まだ1/3は逆子 ● 頭髪が濃くなる 					<ul style="list-style-type: none"> ● しわが多い ● 皮膚は鮮やかな赤色 ● 肺の運動を始める 					<ul style="list-style-type: none"> ● 皮下脂肪がついて丸みをおびる 					<ul style="list-style-type: none"> ● 外形上の発育は完了 ● 体温調整ができるようになる ● 母胎の免疫物質により抵抗力がつく 					<ul style="list-style-type: none"> ● 胎盤機能が低下することがある 				
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ● 月経が止まる ● つわりがはじまる ● 乳房が張る ● 腰や下腹部が張る ● 排尿回数が増える ● 便秘になりやすい 					<ul style="list-style-type: none"> ● つわりが治まってくる ● 足がつりやすくなる 					<ul style="list-style-type: none"> ● 体重が増え始める ● 下腹部が目立つ ● 陰部・乳首の周りが黒ずんでくる ● 乳汁がでることもある 					<ul style="list-style-type: none"> ● 腰痛がよくみられる ● お腹の張りを感じるようになる 					<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠線が出てくる ● むくみ・痔・静脈瘤などの症状がでる 					<ul style="list-style-type: none"> ● 胃・心臓が圧迫され、胃がつかえた感じや動悸がする ● おりものが増える 					<ul style="list-style-type: none"> ● 子宮が下がり、下腹のほうが出てくる ● 胃や胸の圧迫感がとれる ● 足の付け根が突っ張る感じ ● 排尿回数が増える 																			
検 査	<ul style="list-style-type: none"> ● 内診があります(クラミジア検査、子宮ガン検査) ● 経膈超音波で赤ちゃんの確認をします ● 予定日が決まります ● 初期検査(貧血、感染症、血液型、風疹抗体、血糖、甲状腺)を行います 					<ul style="list-style-type: none"> ● 4週間に1回、妊婦健診を必ず受けましょう(血圧測定、体重測定、尿検査) ● 毎回超音波で赤ちゃんの大きさを測定します ● 20週前後に血液検査を行います 					<ul style="list-style-type: none"> ● 2週間に1回、妊婦健診を必ず受けましょう(血圧測定、体重測定、尿検査) ● 2週間に1回、妊婦健診を必ず受けましょう(血圧測定、体重測定、尿検査) ● 毎回超音波で赤ちゃんの大きさを測定します ● 28週前後に血液検査を行います ● 35週前後に膈分泌物の検査があります 					<ul style="list-style-type: none"> ● 1週間に1回、妊婦健診を必ず受けましょう(血圧測定、体重測定、尿検査) ● 毎回超音波で赤ちゃんの大きさを測定します ● 内診で産道の状況をチェックします ● 36週に貧血の検査があります ● 37週で初産婦の方は骨盤のレントゲンがあります ● 36週以降は、毎回分娩監視装置にて赤ちゃんの状態をみます 																																		
日常のこころえ	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠届出書をお願いしたら、母子健康手帳をもらいましょう ● 健診の受け方について説明を受けましょう 					<ul style="list-style-type: none"> ● 分娩場所を決めましょう ● 当院でご出産の方は分娩予約票を出しましょう ● 乳房のチェックを受けて手入れをはじめましょう ● 前期マタニティ教室に参加しましょう ● 助産外来を受けて出産に向けた準備をしましょう 					<ul style="list-style-type: none"> ● 後期マタニティ教室に参加しましょう ● 乳房マッサージを続けましょう(お腹が張る時はやめましょう) ● 入院準備を整えましょう 					<ul style="list-style-type: none"> ● 出産に備えて体をよく動かしましょう ● 入院準備の確認をしましょう ● 乳房マッサージをしっかり行いましょう(お腹が張っても続けましょう) 																																		



4. 元気な赤ちゃんを産むために (体重管理)

◆理想的な体重増加

妊娠中の理想的な体重増加量は一般に10ヶ月で10~13kgとされています。しかし、これはあくまでも標準的な体重の方の場合。肥満気味の方では、妊娠中に増えてもいい脂肪はすでに蓄えられていることになり、体重増加を最小限に抑える必要があります。

妊娠中のあなたの理想的な体重増加量は？

妊娠前の体重でBMIを出してみましょう。妊娠中の適正体重増加がわかります。



$$\text{BMI} = \frac{\text{妊娠前の体重(kg)}}{\text{身長} \times \text{身長(m)}}$$

たとえば、身長160cm、体重50kgなら、
BMI=50÷(1.6×1.6)=19.5となります。
BMI=22前後が病気になりにくい理想体重。安産タイプです。
自分にあった適正体重増加を知って、上手にコントロールしましょう。

あなたのBMIは です。
目標体重は kgです。

BMI	妊娠中の適正体重増加
18.5未満の人	+12~15kg
18.5~24の人	+10~13kg
25~29の人	+7~10kg
30以上の人	+0kg 個別対応 (上限5kgまでが目安)

文献1.引用

BMI=22前後の方の場合、
体重増加は10ヶ月で10~13kgが理想です。



- ママの増加分 約6kg
(乳房、子宮、血液、脂肪、水分など)
- 赤ちゃんの体重 3kg
- 胎盤・羊水など 1kg

◆太りすぎはトラブルのもと

1. 妊娠高血圧症候群や妊娠性の糖尿病になりやすくなります。
2. 腰痛、足のつけ根の痛みなどマイナートラブルが出やすくなります。
3. 難産になります。太りすぎると産道の内側に脂肪が付いて産道が狭くなるうえ、赤ちゃんも大きくなって分娩が長引き、お母さんは疲れ、赤ちゃんもつらくなって、帝王切開・吸引分娩などの異常分娩となる確率が高くなります。また、肥満気味の方は分娩後の出血が多くなる傾向があります。
4. 産後に肥満が残ることが多く、将来生活習慣病の原因になります。



◆食生活と運動でコントロール

必要以上の体重増加を防ぐために、食べ過ぎに注意しましょう。また、3食を規則正しく摂り、間食をしないこと。食事は量より質を大切に、塩分、糖分、脂肪分を控え、ゆっくり噛んで食べましょう。そして、食生活を見直すとともに適度な運動をしましょう。



5. 予定日が近づいてきたら

いよいよ出産が近づき、赤ちゃんとの対面ももう間もなくです。
よりスムーズに出産できるように、
そして、生まれてきた赤ちゃんを、よりよく迎えてあげられるように、
この時期だからこそしておきたい身体の準備をしておきましょう。

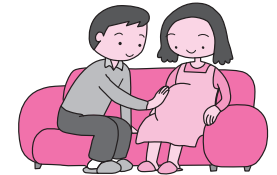
◆出産における

出産の疲れが少ないほうが母乳育児もスムーズに進みやすくなります。そのため、出産が近づいてきたら次のことに取り組んでいきましょう。

1. 毎日2時間程度散歩しましょう。たとえば、歩いて買い物に行くなどしてみましょう。
2. 骨盤を広げるために、しゃがむ姿勢やあぐらを取り入れましょう。
3. おっぱいの手入れを積極的に行いましょう。

この他にやっていただきたいこと

- スクワット、和式トイレの使用
- 三陰交のマッサージ
- かかとまで地面につくように歩く
- 体を冷やさないようにする など




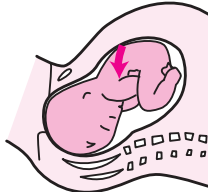
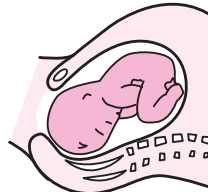

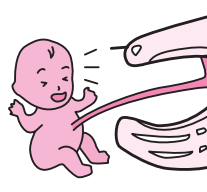



入院までに準備しておくもの (※36週までに準備しましょう)

- 母子手帳・補助券
- マタニティ・ハンドブック
- 授乳用ブラジャー(ワイヤーがなくゆったりしたもの)
- バスタオル1枚、タオル(2~3枚)
- 産褥ショーツ(2~3枚)
- 生理用ナプキン(ナイト用)1袋
- 曲がるストロー(陣痛中や手術後の水分摂取のため)
- 退院時のベビー服とおくるみ(退院日までにご家族がご持参頂いても可)


入院後に病院でお渡しするもの

- * アメニティセット
パジャマ・スリッパ・ボディシャンプー・ボディタオル・歯ブラシ・歯磨き粉・シャンプー・コンディショナー・クレンジングフォーム・化粧水・乳液・ヘアバンド・バスタオル・タオル・バスマット・コップ(蓋つき)・ティッシュペーパー
- * お産セット
産褥パット(L・M・S各1袋ずつ)・産褥ショーツ(1)・おしりふき(2)・母乳パット(1袋)・骨盤ベルト(1)・ベビーキャップ
- * 赤ちゃんに関するもの
ミルク缶(1)・哺乳瓶(1)・乳首(1)
入院中は紛失の恐れがありますのでベビー服、ガーゼ、おむつは病院の物をお使いください。

分れの経過と過ごし方

分娩時期	分娩第1期(開口期)		分娩第2期(娩出期)	分娩第3期(後産期)	
分娩時間	初産婦10~12時間 経産婦4~6時間		初産婦2~3時間 経産婦1~1.5時間	初・経産婦とも10~20分	
子宮収縮	間欠5~10分 発作30秒	間欠3~5分 発作30~60秒	間欠1~2分 発作60~90秒		
子宮口開大	子宮口1cm	子宮口3cm	子宮口8cm	子宮口10cm	
赤ちゃんの状態	 陣痛により卵膜の中の羊水が押され、子宮口を内側から広げる。	 陣痛が強くなって、子宮口が開いてくる。卵膜が破れ、羊水がでる(破水)こともある。	 赤ちゃんが子宮から産道に下りてきて、ゆっくり回旋しながら進む。	 赤ちゃんの頭が、見え隠れするようになった後、頭がまず出て、次に横向きになって肩が出てくる。	 子宮が急速に収縮して、胎盤が出る。
呼吸法	深呼吸(吐く息に意識を集中する)		フーウン呼吸	短息呼吸	普通の呼吸で良い
吸う↑↓吐く				手を胸の上ののせて「はっはっはっ」と浅く速く呼吸する	
補助的動作	鼻で吸って口からゆっくり吐く		いきみが出たら「ウン」と声を出す		
お母さんの過ごし方	前半期 <ul style="list-style-type: none"> ● 眠たいときは寝る ● 飲食は自由 ● 病棟内を歩く ● 音楽を聴いたりシャワーを浴びる ● リラックス法・呼吸法 		後半期 <ul style="list-style-type: none"> ● 好きな格好・リラックス法 ● 呼吸法 ● 病棟内を歩く ● 陣痛と陣痛の間は一番楽な姿勢をとり、全身の力を抜く 	赤ちゃんが生まれるまで <ul style="list-style-type: none"> ● 助産師のアドバイスにより、いきむまたは、逃す ● 陣痛のない時は、しっかり深呼吸 ● 分娩台では、管を入れて尿を採る 	胎盤が出るまで <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんと対面
お母さんの状態	● 腰が重くなり、生理痛のような痛みを感じる	● 腰と下腹部に痛みを感じる	● 肛門が児頭に圧迫され、便意を感じる	● 陣痛がさらに強くなり、かなりいきみたくなる	● 赤ちゃんが生まれてしばらくすると、胎盤が出る

赤ちゃんの「成長」と「発達」

	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月	11ヶ月	12ヶ月
運動機能の発達	首を動かす 		首がすわる	腹ばいで頭を上げる			一人ですわる	つかまって立っている	寝返りをうつ	つたい歩きをする		
ことばの発達	声を出す 	笑う	声の方に振り向く				キャアキャア喜ぶ	意味のない言葉を使う(発声)	発音をまねる			
感覚の発達	追視 		おもちゃに手をのばす	両手を合わせる	ガラガラを握る	持っているおもちゃを取ろう	積木を持ち変える	とすると抵抗する	親指を使える	親指と人差し指が使える		
お父さんとお母さんの役割	顔を見つめる 	あやすと笑う	「いないいないばあ」を喜ぶ 				大人の相手を求める	人見知りをする	大人の相手を求める	コップから飲む		

成長の仕方は
十人十色

赤ちゃんの成長には個人差があります。乳児健診で異常がなければ心配いりません。個性を見つめて育てていきましょう。

