

わたしの妊娠カレンダー

分娩予定日 月 日 ()

広尾まきレディスクリニック

時期	初期											中期											後期																																											
	流産											早期産											正期産																																											
月数	1			2				3				4				5				6				7				8				9				10				11																										
妊娠週数	0	1	2	3	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	43																						
自分の日付	最終月経(/ /)																																																																	
健診間隔	2週間ごと											4週間ごと											2週間ごと																																											
健診内容 検査	(8週から) 妊婦健診 毎回行う検査: 診察前(尿検査、体重・血圧測定) 診察時(腹部・子宮底測定・むくみの手チェック・胎児心音聴取・超音波)																																																																	
	【初診時検査】 妊娠反応 超音波検査 子宮頸癌検査 クラミジア				【初期検査】10週までに 血液型・不規則抗体・貧血・血糖 感染症(梅毒・HIV・B型肝炎 ・C型肝炎) 風疹・トリアキサマ・甲状腺ホルモ ン・HTLV-1								(11週以降) 経腹エコー: 赤ちゃんの 様子・大きさ・向き								(20週以降) 経腹エコー: 胎盤位置 ・子宮頸管長確認 クラミジア・培養検査								【中期検査】24~28週 【紹介状】32~34週頃 貧血 血糖値(糖負荷試験)																																					
助産師による 指導・相談 ほか	10週~12週 ・分娩場所・予約の確認 ・妊婦体操											16週頃 ・乳房の手入れ① ・母乳・授乳について											・授乳の練習 24~26週 ・入院の荷物 ・立会いと面会について											34~35週 ・出産に向けて ・乳房の手入れ② ・入院準備確認																																
体の変化	・基礎体温の上昇 ・風邪に似た症状 ・生理の遅れ				・つわり症状 ・乳房がはる ・尿が近くなる				・便秘しやすくなる				・胎盤の完成 ・つわりがおさまる →食欲がでてくる				・おりものが増える ・貧血になりやすい				・静脈瘤ができやすい ・下肢がつりやすい ・便秘・痔になりやすい ・しみやそばかすができる				・胃の圧迫感 ・食欲不振 ・妊娠線ができる				・尿が近くなる ・胃の圧迫感が減少 ・下肢がむくみやすい ・おしるし ・お腹が張りやすい																																					
準備すること 注意すること	・流産に注意、適度な休息を! ・ブラジャーはしめつけない ものを											・分娩先を決める ・妊娠届けと母子手帳の交付											・適度な運動を ・過度の体重増加に注意 ・虫歯の治療											・入院の荷物の準備 ・塩分・カロリーのとりすぎに注意 ・貧血気味の方は鉄分の摂取を											・入院準備完了 ・分娩のイメージ・呼吸法 ・里帰り分娩は34週までに帰る											・出血量が多い時、破水した 時、痛みを伴うお腹の張りが 定期的にある時、病院に電話 する										
<p>早寝・早起き、バランスのよい食事、からだを冷やさない・温める (赤ちゃんの成長・切迫早産予防・痔やむくみなどのトラブルや安産のために)、適度なストレッチ</p>																																																																		
赤ちゃんの様子	・目・鼻・口・耳ができてくる ・脳・心臓・肝臓ができてくる											・性別がはっきりしてくる											・赤ちゃんらしい顔つきになる ・呼吸中枢が整ってくる																																											
・内臓がほぼ完成 ・中枢神経の発達がさかん ・羊水の中で動き始める											・髪・毛・眉毛・爪が生え始める ・呼吸運動のようなことをする ・手足の曲げ伸ばし											・指しゃぶり ・目を開けたり閉じたりする ・大きな音にびっくりする ・羊水を飲んでおしっことして出す																																												
赤ちゃんの発育	身長	約2.5cm			約9cm				約18cm				約25cm				約30cm				約35cm				約40cm				約45-47cm				約50cm																																	
	体重	約4g			約20g				約120g				約250g				約600-700g				約1000-1200g				約1500-1700g				約2000-2300g				約3000g																																	
	子宮の大きさ	がちょうの卵大			握りこぶし大				子どもの頭大				大人の頭大				子宮底の高さ 18-20cmくらい				子宮底の高さ 21-24cmくらい				子宮底の高さ 25-28cmくらい				子宮底の高さ 28-30cmくらい				子宮底の高さ 32-34cmくらい																																	