私の妊娠カレンダー　分娩予定日　月　日(　)　BMI【　】:体重(　)kg÷身長(　)m÷身長(　)m

時期	初期			中期			後期		
	流産					早期産		正期産	過期産
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
自分の日付け	最終月経(　/　) / /	/ / / /	/ / / /	/ / / /	/ / / /	/ / / / / / / /	/ / / / /	/ / / /	/ /
健診間隔	指示にて来院		4週間ごと			2週間ごと		毎週	指示にて来院
検診内容	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(腹囲・子宮底測定・むくみのチェック・胎児心拍音聴取・超音波)								

検査

【初診時検査】
妊娠反応
超音波検査
＊8週前後に予定日が決まります

【初期検査】
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)
子宮頸がん検査・クラミジア・ATLV-1
乳がん検診(希望)
トキソプラズマ(希望)

エコー:
赤ちゃんの様子・大きさ・向き

胎盤位置・心電図

【中期検査】
貧血・血糖値・
子宮頸管長確認

【後期検査】
培養検査(GBS)
内診(36週・39週以降)
NST(36週以降毎回)

助産師・看護師による指導・相談・他

(10～12週)
・分娩場所・予約の確認
・妊婦体操

(17～20週)
・乳房の手入れ
・母乳・授乳について

(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

身体の変化

・基礎体温の上昇　・つわり症状
・風邪に似た症状　・乳房が張る
・生理の遅れ　・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
→食欲が出てくる

・おりものが増える
・貧血になりやすい
・便秘になりやすい
・腰痛がおこりやすい

・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・おりもの増量
・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

分娩先を決める
・妊娠届と母子手帳交付

・適度な運動を
・虫歯の治療

・妊娠高血圧症候群に注意

・入院の荷物の準備
塩分・カロリーのとりすぎに注意
貧血気味の人は鉄分の摂取

・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

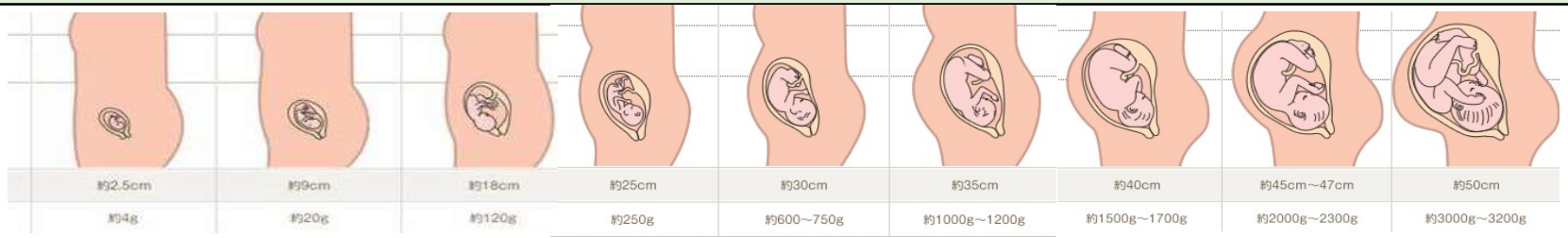
・出血量が多い時、破水した時、痛みを伴うお腹の張りが規則的にある時病院に電話する

→ 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予防や安産のために)、適度なストレッチ →

赤ちゃんの様子

受精成立	脊椎・脳・神経系、心臓の基礎完成心臓の拍動開始	内臓が出来始め、血液循環がはじまる。手足の指も識別できる。	内臓がほぼ完成し全身運動がみられる。	骨格が出来、耳・鼻・口の形が整う。手足の動きが活発乳歯の芽ができる。	全身に産毛が生える。手足も完成し骨格もしっかりしてくる。指しゃぶりもみられる。	脳が発達各機能をコントロール。内臓も発育。温度感覚が発達。	皮下脂肪が次第に増加。聴覚が完成し、外界の大きな音に全身で反応。	肺機能が整い、かすかな呼吸運動が見られる。皮下脂肪がさらに増加。	内臓・神経・筋肉が充実。母体の免疫物質が移行。
受精卵が、子宮へ運ばれる。着床する。									

赤ちゃんの発育



【ママのダイアリー】
ママの気持ち
赤ちゃんへの
メッセージ