

I. 妊娠経過と胎児の発育

妊 娠	初 期			中 期		期	後 期		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	4～7	8～11	12～15	16～19	20～23	24～27	28～31	32～35	36, 37, 38, 39, 40, 41, 42
健康診査	流産(21週まで)			早産(妊娠22～36週)		正期産(37～41週)			過期産(42週～)
	母子健康手帳交付用届出書お渡し 妊婦健康診査受診票 (妊婦健診時に使用)			毎回行う健康診査(妊娠16週から計測開始) 血圧、体重測定、尿検査、浮腫 子宮底長、腹囲測定、超音波検査		毎回行う健康診査 血圧、体重測定、尿検査、浮腫 子宮底、腹囲測定、超音波検査			内診(妊娠36週から)
	4週に1回			2週に1回			1週に1回		医師の指示
検査	初期血液検査 風疹、貧血、血液型、生化学、不規則抗体 B型肝炎、C型肝炎、梅毒、エイズ検査 子宮頸癌検査(細胞診)			中期血液検査 貧血、血糖検査(採血)、成人T細胞白血病検査 クラミジア・GBS検査(この検査は内診あり)			後期検査 貧血検査 胎児心拍モニター(妊娠37週から)		
保健指導	パパママ教室予約説明 妊婦健診の受診方法説明 時間外受診方法説明			マタニティーヨーガ 原則(第2月曜日14時～15時) *祝日等により変更あり 乳房チェックと手入れ指導		分娩入院説明 (入院時期と書類)			母親教室 原則(第3月曜日14時～16時) *祝日等により変更あり 乳房チェックと指導
赤 ち ゃ ん の 成 長 (個人差あり)	 身長 8～9cm くらい 体重 約30g			 身長 30cmくらい 体重 約600グラム		 身長 40cmくらい 体重 約1700g		 身長 48～50cm くらい 体重 3000～ 3200g	
	身長	2～3 cm	7～9 cm	16 cm	25 cm	30 cm	35 cm	40 cm	45 cm
体重	約4 g	約20 g	約120g	250～300g	600～800g	800～1400g	1400～2000g	2000～2500g	2500～3200 g
	外観ができる。	しっぽがとれ、 人間らしくなる。 内臓が動き始める。 経腔エコーで胎児 心拍がわかる。	産毛が生える。 髪の毛、爪が生え 始める。	顔が整い、手足が 動き始める。 胎盤が完成する。	頭の毛が生える。 まぶたが開く。 骨格がしっかりと し始める。	シワが多い。 聴覚が発達してくる。	男女の見分けが つく。 視覚が発達してくる。 皮膚に赤みが出てくる	内臓が発達する。 皮下脂肪がついてくる	皮膚のシワが取れる。 手足の筋肉が発達する。 内臓、神経系の動きが 充実してくる。
お 母 さ ん の 変 化 (個人差あり)	※ 基礎体温が高温期になる。 ※ おっぱいが張ってきて、乳輪が黒ずんでくる。 ※ 神経質になりやすい。 ※ 腸の動きが弱まり、便秘になりやすくなる。 ※ つわりがある。			※ 胎動を感じる。 ※ 初乳が分泌することがある。 (色素沈着はお腹の中央やおへそ 付近、目の周りにも増える。) ※ 基礎体温が徐々に下がってくる。		※ 下腹部や足に重みを感じる。 ※ 血液の流れが悪くなり、足や陰部の静脈が浮き上がる。 ※ 尿の回数が多くなる。 ※ 胸や胃が押し上げられ、胃がつかえる感じがする。 ※ 動いたあとに息切れしやすくなる。 ※ 妊娠線ができる。			
過 ぎ し 方	なるべく早い時期 に診察と必要な検 査を受けましょう。 薬の使用やレント ゲン検査に注意し ましょう。	流産に注意し過激 な運動や疲労は極 力避けましょう。 分娩希望の方は予 約しましょう。	母子健康手帳の交 付を受けましょう。 便秘の予防に繊維 質と水分を多く摂 りましょう。	重い物運んだり、 長時間同じ体位で 過ごしたりしない ようにしましょう。 つわりが治まった ら栄養を考えて。	乳房を清潔にして お腹の張りがなけれ ば乳頭圧迫法を 始めましょう。 体重が増えすぎない ようにしましょう。	カロリーと塩分の摂りす ぎに注意しましょう。 出産の準備を整えま しょう。	夫立会いのお産を希望 の方はパパママ教室に 夫婦で参加しましょう。	入院物品をもう一度確 認しておきましょう。 破水や規則的にお腹 が張ってきたら病院へ 連絡しましょう。	妊娠40週過ぎたら定期健 診は医師の指示通りおい てください。