

妊娠ガイド

ガイドを参考に、出産・育児に向けた計画を立てておこう！



妊娠時期	初期			中期			後期		
	2ヶ月(4~7週)	3ヶ月(8~11週)	4ヶ月(12~15週)	5ヶ月(16~19週)	6ヶ月(20~23週)	7ヶ月(24~27週)	8ヶ月(28~31週)	9ヶ月(32~35週)	10ヶ月(36~40週)
妊婦健診	4週間に1回			2週間に1回			1週間に1回		
＜準備＞ 自分や家族ですること	<input type="checkbox"/> 妊娠届出をして面談を受ける <input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健診受診券をもらう (P6) <input type="checkbox"/> 「出産応援ギフト」の申請を行う (チラシ) <input type="checkbox"/> ママサポート 119 に登録する (P32) 【医療機関】 <input type="checkbox"/> 妊婦健診受診と出産をする病院を決める (必要時予約する) 【ご自身】 <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受ける <input type="checkbox"/> お酒、たばこはやめる ※胎児の成長に影響したり、流産や生まれた後のお子さんの病気のリスクが高まります。家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらおう。 <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める (転院する際に紹介状が必要な場合があるため、現在の通院先に報告すること) <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する			【医療機関】 <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受ける <input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診を受ける (P6) 【ご自身】 <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は、産院を決め予約方法等を確認しておく <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 母親・両親教室や産前サポート事業を利用する (P7) <input type="checkbox"/> 近隣の医療機関や地域の交流の場 (子育て支援センターなど) の情報を集め、足を運んでみる <input type="checkbox"/> 『 妊娠中の方 (妊娠7~9か月頃) へのアンケート 』を提出する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ☆☆☆アンケート提出日は 年 月 日です☆☆☆ 心配なことがあれば、町保健師・保育士等による面談を利用しよう！ </div>			<input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える (物品の用意、セッティングなど) <input type="checkbox"/> 産前・産後のサービス (産後ケアなど) について利用を検討する <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える (ご実家、一時預かりなど) <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る (産院、支援者など) 赤ちゃんに会えるまでもう少し！ いつ出産が来てもいいように、物品の準備や体調の管理をしておこう。		
からだの変化	◆つわりが始まったり、下腹部の張り・便秘・頻尿・乳房のハリなどの身体の変化が起こる。 ◆4か月頃になると胎盤が完成し、つわりもおさまってくることが多い。 ☆身体に負荷がかかるような激しい運動や腹部を圧迫する動作などは避けましょう。 ☆身体の清潔を保ち、感染症に気を付けましょう。 ☆つわりが落ち着いたら、塩分を控え、タンパク質、食物繊維、ビタミン、鉄分などバランスよい食事を心がけましょう。			◆体の変化が落ち着き安定した時期に入ります。 ◆乳房が大きくなり、体重が増え、お腹のふくらみが目立ってくる。 ◆6か月頃にはほとんどの人が胎動を感じるようになる。 ◆お腹が大きくなるにつれて、バランスがとりづらくなる。 ☆安産のための身体づくりに、体調の良い時は軽い運動をしよう。 ☆お腹の張った時は無理せず休みましょう。 (張りが強い場合や出血などある時は病院に相談しましょう)			◆8か月頃～動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい ◆大きくなった子宮と赤ちゃんに心臓や胃が圧迫されて、息苦しさが強くなったり、一度にたくさんの量を食べられなくなる。仰向きで寝られなくなる。 ☆後期の急な体重増加は妊娠高血圧などを起こしやすいため注意しましょう！ ☆出産に向けた体力作りのためにも軽い運動を(切迫早産などのある方は必ず医師の指示に従うこと！)		
お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 勤務先に出産予定日を伝える ⇒妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業の制限など)について相談する <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は医師や助産師に相談し、発行してもらった「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する <div style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする <input type="checkbox"/> 産休について、会社に報告し取得する(出産後の働き方についての希望も伝える) <input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合い、会社へ申請する ~産後パパ育休も創設されました~ </div>								

母子健康手帳 副読本の「妊娠と出産」のページも読んでおこう！

☆上記の準備のために利用できるまちのサポート☆ 総合的な相談窓口：子育て世代包括支援センター(総合ケアセンターゆくり内) ☎0145-26-7871
 妊婦訪問 (P7) 母親・両親教室 (P7) 産前サポート事業(プレママ教室) (P7) 来所・電話相談(上記連絡先へ)
 厚真・厚南子育て支援センター (P15) こども園(体調不良時や通院・入院などの理由での一時保育、入園) (P16)

母子健康手帳 副読本の「育っていく赤ちゃん」のページも読んでおこう！(赤ちゃんとの暮らし、栄養と歯の健康、月齢・年齢別の心とからだの発達など)

