

妊娠カレンダー

芽愛助産院

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	
月数	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10														
妊婦健診	4週に1回										2週に1回										一週に1回																					
お母さんの変化	月経	排卵・受精	着床・妊娠	つわり出現	排尿回数が増える	便秘になりやすい	からだがだるい	基礎体温が下がる	つわりが楽になる	胎動を自覚する	初乳が分泌される	腰痛がでることがある	排尿回数が増える	おりものが増える	妊娠線が現れることがある	便秘になりやすい	貧血になりやすい	胃の圧迫感を感じることもある	足のむくみ・こむら返りが起こりやすい	子宮の張りや硬さを感じやすい	痔・静脈瘤がでやすい	胸やけ・息切れが起こりやすい	子宮が下がり胃や肺の圧迫感がとれる	不規則なお腹の張りが増える																		
子宮の大きさ			鶏卵大	にぎりこぶし大	新生児の頭大	大人の頭大	18~22cm	21~24cm	25~27cm	28~30cm	30~33cm																															
赤ちゃんの発育	妊娠8週までは胎芽とよばれる	頭と胴の区別ができる	中枢神経がほぼ完成する	目・口・鼻・耳が形成される	エコーで心拍数が確認できる	内臓がほぼ完成する	エコーで胎児が動くのがわかる	手足の指ができてあがる	産毛が生える	胎盤が完成する	爪がはえはじめる	運動が活発になる	脳細胞がほぼ完成する	皮膚が胎脂でおおわれる	腎機能が発達し羊水を飲んで排尿する	皮膚が胎脂でおおわれる	光に反応する	味覚が発達する	エコーで性別がわかる	頭を下にし位置が定まってくる	骨格がほぼ完成する	筋肉・神経の働きが活発になる	音を反応する	目を開けるようになる	皮下脂肪がついてくる	皮膚に赤み張りがでる	産毛がうすくなってくる	皮下脂肪がついてくる	爪が指先まで達する	頭髪が2~3cmになる												
身長			2~4cm	8~9cm	16cm	25cm	30cm	35cm	40cm	45~47cm	50cm																															
体重			4~16g	30~50g	130g	250~300g	650~700g	1000~1200g	1500~1700g	2000~2300g	3000~3200g																															
生活	食べたものを少しずつ食べる			嘔吐医受診①	流産に注意(出血↓受診)	母子健康手帳を交付してもらう	からだを冷やさないように心がける	産科医療保障制度加入申し込み	食べ過ぎ・体重増加に注意する	マタニティ・ヨガなど始めるのも良い	おりのもの対策	嘔吐医受診②	体重を増やし過ぎないようにする	早産の予防	貧血・便秘の予防	母乳についての話	母乳についての話	出産・新生児用品の準備	お腹の張りや出血に注意	妊娠高血圧症候群の予防	お産の話	嘔吐医受診③	産休に入った人は生活リズムを崩さない	直接支払制度説明	嘔吐医受診④	散歩など運動をしてお産に向けての準備																

