












1. 妊娠中の体の変化と赤ちゃんの成長

	赤ちゃんの大きさ	母体の変化 →対処法	赤ちゃんの成長	その他
妊娠初期 妊娠2ヶ月 (4~7週)	 身長：3~12mm 体重：1~4g	<ul style="list-style-type: none"> ・月経が止まる ・妊娠反応陽性 	<ul style="list-style-type: none"> ・超音波で赤ちゃんの心拍が見える(6~8週) 	<ul style="list-style-type: none"> ・産婦人科を受診する ・妊娠に気が付いたら薬やレントゲンに注意(産科の医師に相談)する
妊娠3ヶ月 (8~11週)	 身長：18~60mm 体重：5~12g	<ul style="list-style-type: none"> ・つわりが始まる(5~6週) →食べられる時に食べられる物を ・予定日が決まる 		<ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳を受け取る ・出産先の病院を決める ・出産予定日の確認 ・妊娠初期の検査(頸がん検診、血液検査)
妊娠4ヶ月 (12~15週)	 身長：約16cm 体重：約100g	<ul style="list-style-type: none"> ・つわりが軽減する(12週頃~) →食事を見直す ・シミそばかすができやすくなる →日焼け対策を 	<ul style="list-style-type: none"> ・胎盤が完成する(15週頃) 	<ul style="list-style-type: none"> ・経腹超音波での診察へ 
妊娠中期 妊娠5ヶ月 (16~19週)	 身長：約20cm 体重：約250g	<ul style="list-style-type: none"> ・子宮の増大により胃や肺が圧迫され動悸、息切れが生じる ・つわりが治まる →体重増加注意 ・足がむくみやすくなる →着圧ソックスを着用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・聴覚機能がほぼ完成する ・経腹超音波で性別が判断できるようになる(17~18週以降) 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科受診をしておく 
妊娠6ヶ月 (20~23週)	 身長：約25cm 体重：約350g	<ul style="list-style-type: none"> ・胎動がわかるようになる ※個人差が大きい ・お腹が目立ち始める 		<ul style="list-style-type: none"> ・胎児精密超音波検査

<p>妊娠 7 ヶ月 (24~27 週)</p>	 <p>身長：約 30 cm 体重：約 1000g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・腰に痛みを感じることも →骨盤ベルトの着用 ・胃が圧迫される →1 回の食事を減らし、分割食に就寝直前の食事は避ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中期の血液検査 ・子宮頸部のクラミジア検査 ・育児準備品の用意を少しずつ始める 	
<p>妊娠後期 妊娠 8 ヶ月 (28~31 週)</p>	 <p>身長：約 43 cm 体重：1800g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹が張りやすくなる →休息を ・全身がむくみやすくなる →指輪は外す 		<ul style="list-style-type: none"> ・産休、育休の申請や保険の手続きに漏れがないか再確認
<p>妊娠 9 ヶ月 (32~35 週)</p>	 <p>身長：約 45 cm 体重：約 2200g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・夜中に何度も目が覚める ・頻尿、残尿感が強くなる 		<ul style="list-style-type: none"> ・里帰り出産の方は帰省する ・妊娠後期の血液検査 ・膣の細菌検査 ・入院・育児用品の準備を完了させておく ・美容院に行くならこの時期までに
<p>妊娠 10 ヶ月 (36 週以降)</p>	 <p>身長：約 50 cm 体重：約 3000g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動悸が起こることも ・白っぽいおりものが増える 		<ul style="list-style-type: none"> ・胎児心拍モニタリング検査 ・遠出は避ける

※上記内容には個人差があります

早産：妊娠 22 週 0 日~36 週 6 日まで
 正常産：妊娠 37 週 0 日~41 週 6 日まで
 過期産：妊娠 42 週以降



妊娠 37 週 0 日以降であれば、赤ちゃんが外の世界で生きていくための体の機能は完成し、いつ生まれきても良い時期となります。