

# 妊娠中の大切な お話だよ

赤ちゃんの成長と共に  
ママの心と身体も変わってくよ



診察で妊娠が確定したら  
もらいに行ってね




妊娠中からお子様が小学校入学までの記録や予防接種の記録をするよ

自治体によっては  
「親子手帳」など  
名称が変更になって  
いることもあるよ

市区町村の役所または  
保健センターで貰えます  
保健センターでは保健師さん  
との面談の時間があります  
心配なことや不安なことなど  
相談してね





分娩予定日は最終月経から  
数えて280日目のことだよ

37週0日～41週6日までは正期産  
42週0日以降は過期産  
22週0日～36週6日は早産  
21週6日までは流産

❀だから❀

定期検診はこの回数で来てね♡

23週まで・・・4週に1回

24週～35週・・・2週に1回

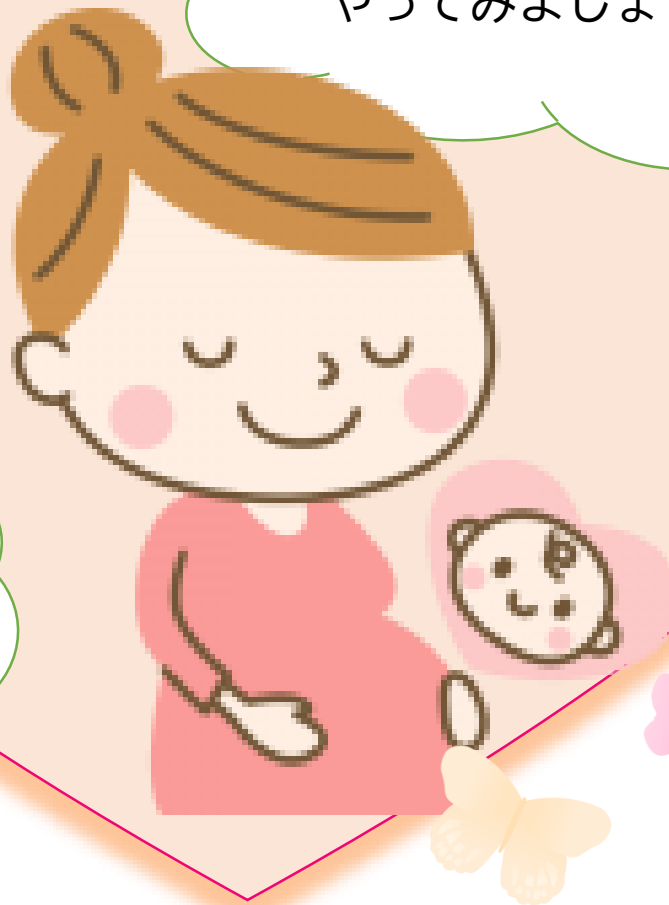
36週以降・・・1週に1回

# 赤ちゃんとの コミュニケーション楽しんでみてね

妊娠16週頃には  
記憶が発達するので  
パパやママの声を記  
憶するよ

赤ちゃんの胎動は  
20週前後で感じ始めるよ  
32週頃からは胎動カウントを  
やってみましょう

妊娠24週頃には  
音として認識できる  
ようになるんだよ



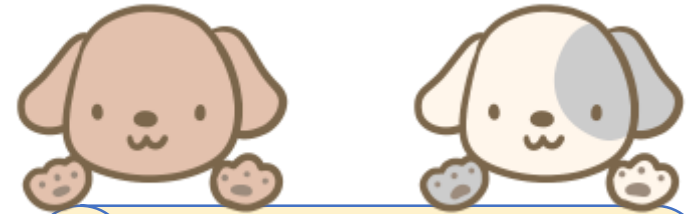
## ★ 妊婦健診で毎回血圧を測るのはなぜ？

妊娠高血圧症候群って  
怖い病気があるから



妊娠高血圧症候群になると。。。

- 赤ちゃんの成長が悪くなる可能性があるよ
- ママは、脳出血や胎盤早期剥離、子癇発作などを引き起こすリスクが高くなるよ



予防。。。

まずは、  
体重コントロールを  
頑張ろうね

塩分の取りすぎにも  
注意だよ

# ★赤ちゃんはママの食べたもので育つんだよ

タンパク質

鉄分

良質な  
脂肪分

元気な赤ちゃん  
を育てよう

繊維質

ビタミン  
ミネラル

間食は工夫したり  
ルールを決めましょう

タバコ・お酒・  
薬・生もの

塩分・糖分の  
取りすぎ

1週間で  
500g以上  
増えない  
ようにね

毎日  
体重測定



適度な運動  
マタニティヨーガ

ヨーガ①  
導入編

ヨーガ②  
開脚編

ヨーガ③  
立位編

ヨーガ④  
猫、寝た  
ポーズ編

ヨーガ⑤  
呼吸法・  
瞑想編

パパの帰りは  
待たないよ

20時以降は  
食べない



コントロールが難しいときは  
相談してね

ゆっくり  
よく噛んで  
腹八分目に  
しよう

3食  
規則正しく  
食べる

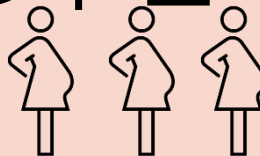
夕食は軽めに  
温かいスープ  
野菜を意識  
してね

早寝  
早起き



朝型の生活  
リズムへ  
変えて  
いこうね

体重コントロール  
の基本



# 妊娠中のマイナートラブル

トイレが  
近くなる

ガマンしないでね

つわり

食べれるときに  
食べたいものを  
少量ずつ

下着の素材選びと保湿  
をしましょう

お肌の  
かゆみ

こむら  
返り

手足の  
むくみ

脚のストレッチや  
保温をしよう

静脈瘤

弾性ストッキングを  
着用したり、  
立ちっぱなしを  
避けましょう

困ったことは  
小さなことも  
相談してね



腰や  
背中の  
痛み

骨盤ベルトで支えたり、  
ヨガも効果的ですよ

便秘を整えましょうね

便秘

痔



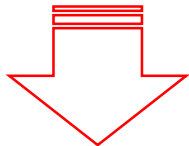
# 常位胎盤早期剥離って知ってる？

赤ちゃんがお腹にいる時に胎盤がはがれることだよ

妊娠期間中のどの時期にでも起こるんだよ

## 症状

1. 急激なお腹の痛み
2. 出血
3. お腹が板みたいに硬くなる
4. 胎動が分からなくなる



**すぐに電話&受診！！**

外来診療時間内は  
0721-24-3100  
土曜日午後・日・祝は  
0721-23-7888



## ★ 早産や流産に注意しましょう

妊娠22週未満でのお産を流産  
妊娠22週以降37週未満でのお産を早産  
と言います

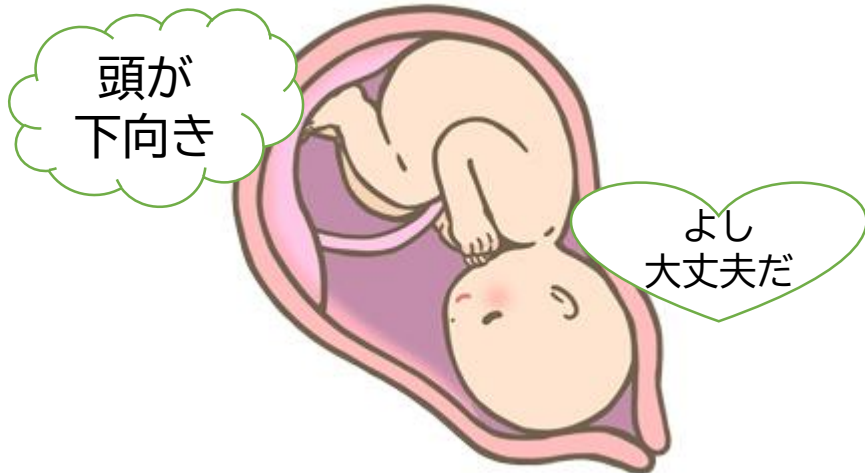
お腹が張る 痛い 出血 破水した等  
があれば病院へ連絡または受診しましょう

いずれも安静が一番の治療です

外来診療時間内は  
0721-24-3100  
土曜日午後・日・祝、夜間は  
0721-23-7888



## ★ 赤ちゃんの体勢



逆子体操で戻ったり  
外回転って処置をするときもあるよ  
先生と相談だね

## ★ 予定日を過ぎたらどうなるの？

分娩予定日を2週間過ぎると過期妊娠と言います

PL病院では  
41週頃までは赤ちゃんの様子や胎盤の状態を観察しながら自然にお産が来るのを待つよ



それでもお産のサインがないときは、入院して陣痛を誘発してお産になるように進めていきます

37週を過ぎたら積極的に運動や乳頭マッサージをして子宮の準備運動（お腹が張るように）をしていこう  
37週に入ってからページを参考にしてね

