

時期

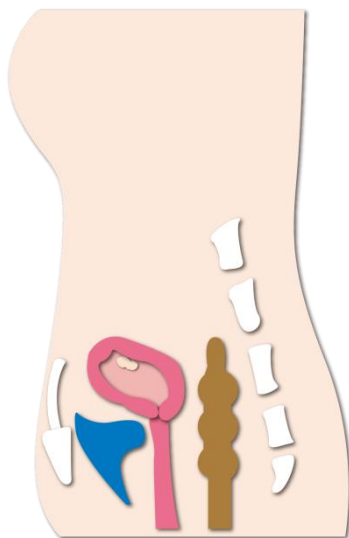
妊娠初期

月数

1ヶ月

週数

～3週



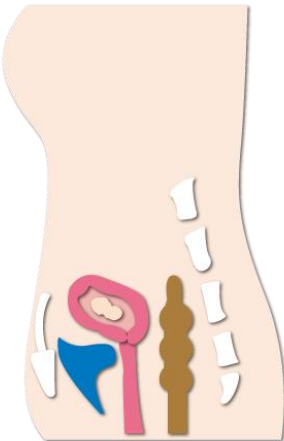
### 妊娠の成立

妊娠は排卵→受精→着床の過程を経て成立し、1ヶ月目が始まります。

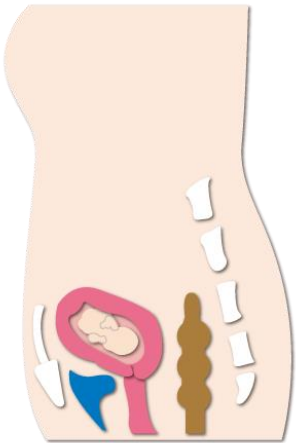
ところが、排卵は月経の約2週間後にありますから、厳密には妊娠の成立は最終月経の約2週間後。

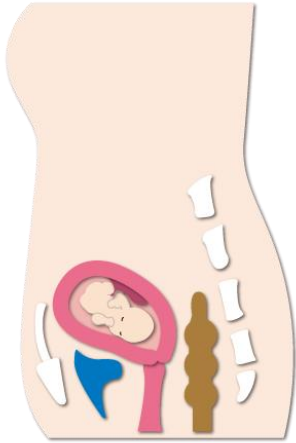
つまり、妊娠1ヶ月は2週間目から始まることとなります。そして、受精すると基礎体温が上昇した状態が続きます。

# マタニティカレンダー ～母体の様子と注意～

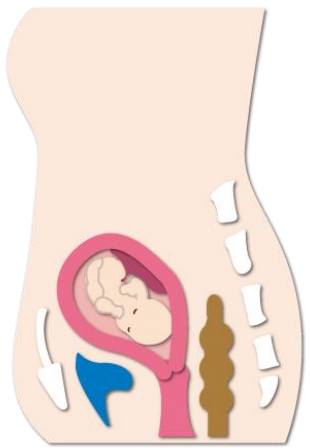
時期	妊娠初期			
月数	2ヶ月			
週数	4	5	6	7
				
	<p>0.3 → 1.4cm</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 脳、心臓、胃など各器官の分化が始まる</li><li>・ 心臓が動き始める</li></ul>			
	<ul style="list-style-type: none"><li>● つわりが始まる</li><li>● ウイルス感染、薬剤、放射線などに注意</li><li>● 母子健康手帳を受ける</li></ul>			

# マタニティカレンダー ～母体の様子と注意～

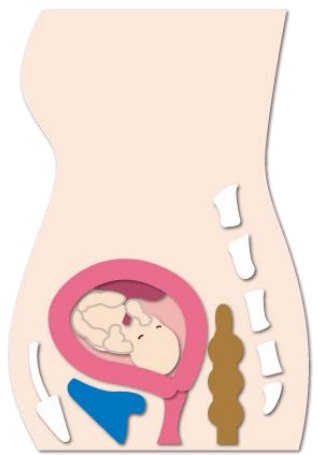
時期	妊娠初期			
月数	3ヶ月			
週数	8	9	10	11
				
	1.5	→	5cm	
	3	→	30g	
	・手足を動かし始める			
			<ul style="list-style-type: none"><li>● 流産に注意</li><li>● 旅行はさける</li></ul>	

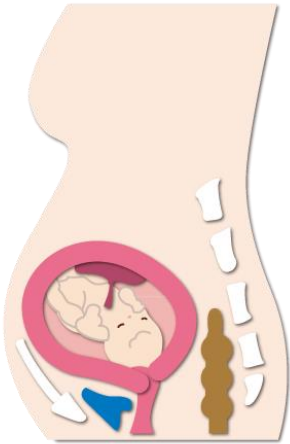
時期	妊娠初期			
月数	4ヶ月			
週数	12	13	14	15
				
	<p>5.5 → 16cm</p> <p>40 → 120g</p> <p>・ 児心音が聞こえる</p>			
			<p><b>定期健診は4週に1回</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日の歯の衛生を習慣づける</li> <li>● 胎盤がほぼ完成する</li> <li>● つわりがおさまってくる</li> <li>● 規則正しい生活を心がける</li> <li>● 体重チェック開始 (安産へのパスポート)</li> </ul>	

# マタニティカレンダー ～母体の様子と注意～


時期	妊娠中期			
月数	5ヶ月			
週数	16	17	18	19
				
				<ul style="list-style-type: none"><li>● お腹が目立ち始める</li><li>● 腹帯を巻く</li><li>● 胎動を感じる</li><li>● マタニティウェアに変える</li></ul>
	17	—————>	23cm	
	150	—————>	300g	
	● 骨格、筋肉が発達して盛んに動く			

# マタニティカレンダー ～母体の様子と注意～

時期	妊娠中期			
月数	6ヶ月			
週数	20	21	22	23
				
			<ul style="list-style-type: none"><li>● 乳頭はいつも清潔に</li><li>● 体重増加に気を付ける</li><li>● 腰痛が起こりやすい</li><li>● 色素沈着しやすく、シミが目立つ</li><li>● 便秘になりやすい</li></ul>	
	24	—————>	30cm	
	350	—————>	600g	
	・ 髪の毛、眉毛、まつ毛 がはえる			

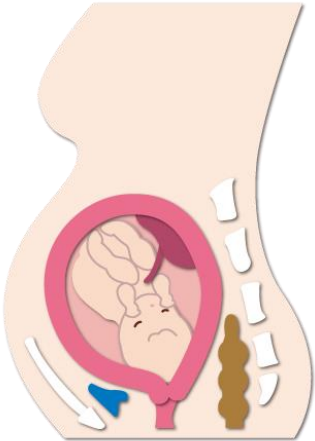
時期	妊娠中期			
月数	7ヶ月			
週数	24	25	26	27
				
	<p><b>定期健診は2週に1回</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食生活に注意し、貧血を防ぐ</li> <li>● 出産用品を準備する</li> <li>● 痔になりやすい</li> </ul>			
	<p>32 → 37cm</p> <p>700 → 1100g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 皮下脂肪が少なく、まだシワが多い</li> <li>● 脳が発達する</li> </ul>			

# マタニティカレンダー ～母体の様子と注意～

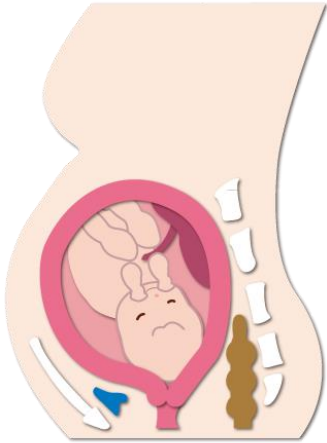
時期	妊娠後期			
月数	8ヶ月			
週数	28	29	30	31
				
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 早産に注意</li><li>● 補助動作の練習、妊婦体操をする</li><li>● 妊娠高血圧症候群に注意</li></ul>			
	38	→	42cm	
	1200	→	1700g	
	● 胎児の位置が一定し始める			




# マタニティカレンダー ～母体の様子と注意～

時期	妊娠後期			
月数	9ヶ月			
週数	32	33	34	35
				
	43	→	46cm	
	1800	→	2400g	
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 胎動回数を数える (34週以降)</li><li>● 補助動作の練習、妊婦体操を続ける</li><li>● 出産準備をすっかり完了しておく</li><li>● 足がむくんだり、手がしびれたりしやすい</li></ul>			
	<ul style="list-style-type: none"><li>● つめが伸びてくる</li><li>● 皮下脂肪が増え、丸みが出てくる</li></ul>			

# マタニティカレンダー ～母体の様子と注意～

時期	妊娠後期			
月数	10ヶ月			
週数	36	37	38	39
				
	<p>47 → 50cm 2500 → 3200g</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 頭が骨盤の中に入る</li></ul>			
	<p><b>定期健診は週に1回</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 早めに入院準備を完了しておく</li><li>● 少し運動量を増やす</li><li>● 不規則な子宮の収縮がある(前駆陣痛)</li><li>● おりものが増える</li><li>● 落ち着いて分娩を待つ</li></ul>			

# マタニティカレンダー ～母体の様子と注意～

時期	妊娠後期		
月数			
週数	40	41	42
			<ul style="list-style-type: none"><li>● 胎動回数のチェック、CTG(胎児心拍数陣痛図検査)を行います。医師や助産師とよく相談しながら過ごしましょう。</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 胎児の体重はほとんど増えない</li></ul>		

# マタニティカレンダー ～スケジュール表～

時期	妊娠初期			
月数	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月
受けていただきたい指導・教室			マザークラス (前期)の 申し込み	
定期的に必ず行う検査	<p style="text-align: center;">B型肝炎検査 C型肝炎検査 HIV検査</p> <p>検尿、血圧、体重測定(毎回) 風疹抗体価検査、貧血検査 HTLV-I 梅毒検査、血液型、RH型検査、血糖、</p> <p style="text-align: right;">子宮癌検査</p> <p style="text-align: right;"><b>初期採血</b> 超音波検査(初期)</p>			
希望あるいは指示による検査	<p>尿妊娠反応(定性、定量)、コンバインドテスト、胸部レントゲン検査 トキソプラズマ検査、 マイクロゾーム抗体検査</p> <p style="text-align: right;">クアトロテスト</p>			

# マタニティカレンダー ～スケジュール表～

時期	妊娠中期		
月数	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月
受けていただきたい指導・教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>マザークラス(前期)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マザークラス(後期)の申し込み</li> <li>ソフロロジー教室(希望者のみ)</li> <li>ヨガ・マタニティビクス(希望者のみ)</li> </ul>	
定期的に行う検査		<p>子宮底長腹囲測定開始 不規則性抗体検査 貧血検査 HbA1C 血液生化学検査(A)</p> <p>超音波検査(中期Ⅰ)</p>	<p>中期採血</p> <p>超音波検査(中期Ⅱ) クラミジア、細菌培養</p>
希望あるいは指示による検査	羊水染色体検査		栄養指導

# マタニティカレンダー ～スケジュール表～

時期	妊娠後期		
月数	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月
受けていただきたい指導・教室	妊娠中のおっぱい・育児教室(32週以降) マザークラス(後期)あるいは両親学級		
定期的に必ず行う検査	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>貧血検査 血液凝固機能検査 血液生化学検査(B)</p> </div> <div style="background-color: #0056b3; color: white; border-radius: 15px; padding: 5px 10px;">後期採血</div> </div> <p>胎動カウント(34W以降生まれる迄)</p> <p>超音波検査(後期)    GBS    ノンストレステスト(NST)</p>		
希望あるいは指示による検査	心電図 骨密度測定(随時)		