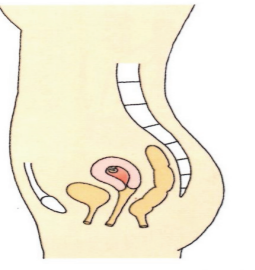
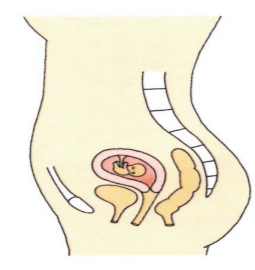
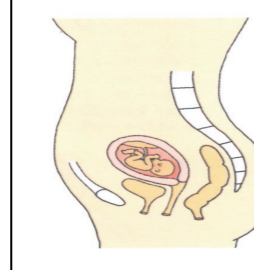
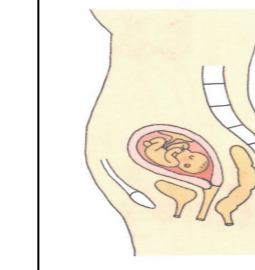
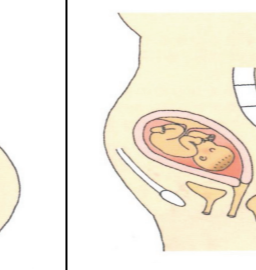
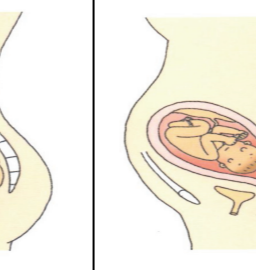
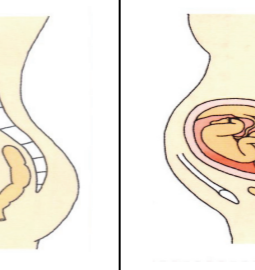
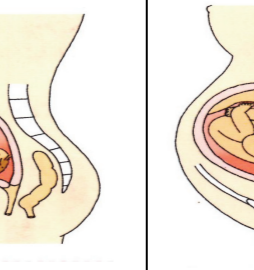
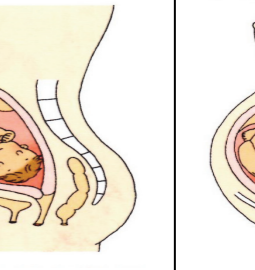


妊娠中の体の変化

時期	前期			中期			後期		
月数	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月
週数	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
胎児・子宮の大きさ									
身長	約3cm	約9cm	約18cm	約25cm	約30cm	約36~40cm	約40~43cm	約47~48cm	約49~51cm
体重	約4g	約20g	約120g	約250g	約600~750g	約1,000~1,200g	約1,500~1,800g	約2,300~2,700g	約2,900~3,400g
胎児の発育	<ul style="list-style-type: none"> ●心臓、胃など内臓の器官が分かれ、目・耳・口などが現れます。 ●脳が発達します。頭の形ができ、手足が伸びて人間らしい姿になります。 ●後半には心臓の動きを確認できます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●頭と胴の区別がはっきりします。 ●腎臓は活動を始め、羊水を飲んで時々尿も排泄します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●胎盤が完成し、臍帯から赤ちゃんに栄養が送られるようになります。 ●内臓の位置が決まり、機能が発達し始めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●全身にうぶ毛が生えて手足を活発に動かすようになります。 ●音を感じるようになり、お母さんの声を記憶するようになります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●髪の毛やまつ毛、眉毛が生えてきます。 ●羊水が増え赤ちゃんの動きが活発になります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●脳が発達し、からだの動きをコントロールし始めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●聴覚が完成します。心や意識が芽生え、好きな音・嫌いな音を区別して反応するようになります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●髪の毛も揃い、皮下脂肪がついて、赤ちゃんらしい体つきになっていきます。 ●各臓器の機能が整います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●母親からのホルモンや免疫物質が送られ、感染に対する抵抗力がつきます。 ●各器官はすべて完成して体外に出る準備が整います。
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠反応は陽性となり、基礎体温の高温期が続きます。 ●つわりの症状が始まります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●尿の回数が増加します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●つわりがおさまりません。 ●乳房に皮下脂肪がついて、乳首のまわりの着色が濃くなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●腰や背中が痛むことがあります。 ●便秘がちになります。 ●胎動を感じ始めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●腹部のふくらみがはっきりします。 ●乳腺が発達し、乳房の増大を感じます。 ●おっぱいの状態をチェックしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●足や外陰部に静脈瘤が現れることがあります。 ●腹部の増大、乳房の発育はさらに著明になります。 ●赤紫色の妊娠線が出たり、脇などに副乳が出る人もいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●時々お腹が張るのを感じられます。 ●お乳が出始めることもあります。 ●乳首に垢がたまっていくことがあるので、入浴時に乳首を優しく洗って、清潔に保ちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●胎児の位置がほぼ決まります。 ●子宮で胃が押しあげられ、胸がつかえる感じがします。 	<ul style="list-style-type: none"> ●腰が重苦しく鈍痛がします。 ●胎動が少なくなります。 ●乳管開通法・乳頭柔軟化法を始めましょう。乳首への刺激が自然な陣痛発来も促します。
健診回数	1回/4週間						1回/2週間		1回/1週間
生活の心得	<ul style="list-style-type: none"> ●なるべく早い時期に必要な検査を受けましょう。 ●つわりの時は食べられるものを食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●薬の使用やレントゲン検査などに注意しましょう。 ●流産に注意し、過激な運動や過労は、極力避けましょう。 ●母子健康手帳の交付を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●虫歯があれば治療を始めましょう。 ●妊婦体操を始めましょう。 ●食欲が出てきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●腹帯をつけましょう。 ●偏食にならないように、できるだけ多くの食品を使うようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●母親学級に出席してお産の知識を身につけましょう。 ●乳首の手入れを始めましょう。 ●塩分の多いインスタント食品・冷凍食品はなるべく控えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●適度に休養を取りましょう。 ●体重を毎週計って、増え過ぎに注意しましょう。 ●貧血に注意し、鉄分の多い赤身魚、レバー、大豆製品などを食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●出産に向けて準備を行いましょう。 ●分娩の補助動作の復習を始めましょう。 ●むくみの原因となる塩分と体重を増やす脂質を取り過ぎないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●重い物を持つたり、お腹に力のはいる仕事は控えましょう。 ●里帰りはこの時期までにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●入院準備品をもう一度確認しましょう。 ●破水したり、規則的にお腹が痛みだしたら、すぐ病院へ連絡しましょう。



妊娠中の健康管理



(1) 妊娠中の服薬と予防接種

妊娠初期の服薬は赤ちゃんに奇形が生じる場合があります。薬によっては妊娠中飲めないもの・授乳中は避けた方がよいものがあります（詳細は P42～53 参照）。服薬が必要な時は当該科主治医および産婦人科の主治医に相談しましょう。

医師から勧められた内服薬は自己判断で中断してはいけません。**必ず主治医と相談**してください。

予防接種は感染症の流行時と外傷などのためにやむを得ない時以外は、原則として接種しないようにしましょう。接種の前に主治医に確認し、接種時は妊娠していることを必ず医療機関に伝えましょう。（**原則インフルエンザの予防接種は可能です。**）

(2) 喫煙・アルコール

タバコの成分であるニコチンは、胎盤の血管を収縮させて胎盤の循環障害を起こすなど、赤ちゃんの発育に悪影響を与えるといわれています。お腹の赤ちゃんのためにも禁煙しましょう。どうしても禁煙できないときには量を減らすように心がけましょう。

また、タバコを吸っている人がそばにいれば副流煙を吸いこみ、喫煙した以上に悪影響を及ぼします。ご家族や友人の方にも分煙を協力してもらいましょう。

アルコールも赤ちゃんの発育に悪影響を与えます。妊娠中は全時期を通じて飲酒を控えましょう。



(3) 歯科衛生

妊娠すると女性ホルモンの影響・偏った栄養・つわりによる不十分な口腔清掃などにより、虫歯などの口腔内トラブルを起こしやすくなります。これらは早産・低体重児出産の危険があり、虫歯菌は母子感染により赤ちゃんが虫歯になりやすい原因となることがあります。

妊娠が判明したら歯科医の診察を受けましょう。歯の治療は 20 週～28 週までに行いましょう。

甘いお菓子は控え、カルシウム・ビタミンを多く含んだ食物を摂りましょう。



(4) 外出・旅行

妊娠中は注意力・集中力が散漫になりやすいので、慣れない道や長時間の運転は避けましょう。

妊娠初期と後期の旅行は避け、妊娠 4～7 ヶ月頃に無理のないよう旅行を計画しましょう。

旅行する際はあらかじめ主治医に相談して許可をもらいましょう。

(5) 姿勢・動作

妊娠中はお腹が大きくなり重心が変化してくるので、姿勢が崩れやすくなり腰痛の原因になります。意識的に姿勢を正しく保ち、動作も慎重にしましょう。また、履物はヒールがなく歩きやすい物を履くようにしましょう。

上の子供さんの抱っこはできるだけ控え、座った状態で抱っこしてあげましょう。

(6) 夫婦生活

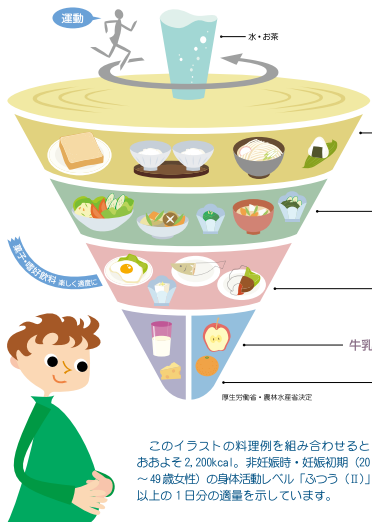
妊娠初期では流産、後期では早産・破水を起こしやすいので控えめにしましょう。

お腹を圧迫したり、無理な姿勢は避けましょう。妊娠中は、お互いに思いやりの心を持つことができれば、抱擁やスキンシップなどの方法でもお互いの愛を確かめることができるものです。

妊娠中の栄養

妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？
「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



妊娠前から、健康なからだづくりを
妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

	1日付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期
主食	5~7 213gV	—	—	+1
副菜	5~6 213gV	—	+1	+1
主菜	3~5 213gV	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 213gV	—	—	+1
果物	2 213gV	—	+1	+1

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

料理例	
1:2:1	ごはん(白米)1杯、お味噌汁、鶏肉の炒め物、豆腐の煮物、ゆでたまご
1:2:2	ごはん(白米)1杯、お味噌汁、鶏肉の炒め物、豆腐の煮物、ゆでたまご、おから揚げ
1:2:3	ごはん(白米)1杯、お味噌汁、鶏肉の炒め物、豆腐の煮物、ゆでたまご、おから揚げ、揚げ豆腐
1:1:1	ごはん(白米)1杯、お味噌汁、鶏肉の炒め物、豆腐の煮物、ゆでたまご、おから揚げ、揚げ豆腐、揚げ豆腐
1:1:1	ごはん(白米)1杯、お味噌汁、鶏肉の炒め物、豆腐の煮物、ゆでたまご、おから揚げ、揚げ豆腐、揚げ豆腐

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期の方はそれぞれの特内の付加量を補うことが必要です。
食塩、油類については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面では食塩相当量や総脂質量も合わせて情報提供されることが望めます。

たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

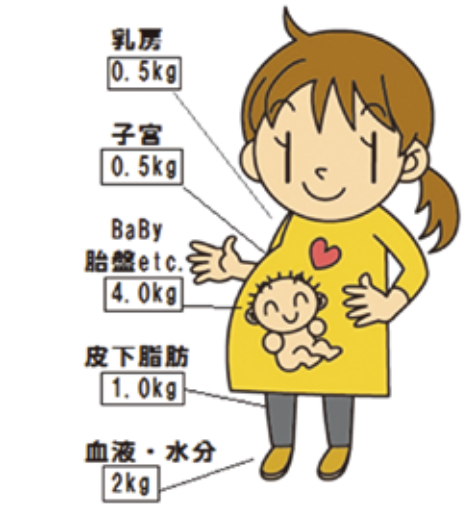
<食事バランスガイドの詳細>
<http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuyi.html>

健康の基本は食生活です

- (1) 1日3食、バランスのよい食事をしましょう
- (2) よく噛んでゆっくり食べましょう
- (3) 味付けは薄く、食べ過ぎないようにしましょう
- (4) つわりでご飯が食べれないときは、スポーツドリンクなどを飲むことでミネラルバランスが整います。1食が十分に摂取できないときは分食(1日4~5食、量は少なめ)にしてみましょう。

妊娠前の状態と妊娠中の体重増加 (2021年3月改定)

BMI (妊娠前の体格)	推奨体重増加量
18.5未満 (やせ型)	12~15kg
18.5以上 25.0未満 (普通)	10~13kg
25.0以上 30.0未満 (肥満1度)	7~10kg
30.0以上 (肥満2度以上)	個別対応(上限5kgまでが目安)



✳ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

＋妊娠高血圧症候群を予防しましょう＋

妊娠に伴って高血圧が発症する疾患です。症状は、高血圧（頭痛や目がチカチカするなどの症状）、尿に蛋白が出る、むくみなどです。

母体では、痙攣が起こったり胎盤が早期に剥離することがあります。また赤ちゃんは、胎盤の働きが低下するため成長が遅れてくることがあります。

★注意点★

1. 妊婦健診を定期的を受け、異常の早期発見に努めましょう。



2. 塩分は控えめにしましょう。

- ・できるだけ薄味に慣れていきましょう。
- ・だしの素、コンソメ、中華だしなどには食塩・砂糖・化学合成物質などが含まれていますので、天然のだしをしっかりと取り、むくみを予防しましょう。





- ・海藻類にはミネラル(カルシウム・リン・カリウム・鉄分など)が多く含まれています。特にカリウムは塩分を体外に出してくれるので、むくみにくくなります。

☞わかめ、ひじき、昆布、とろろ昆布、茎わかめ、めかぶなど

3. 安静や保温を心がけるようにしましょう。



妊娠中の不快症状と予防法



	原因	予防・対応
つわり	<ul style="list-style-type: none"> ・ホルモンの影響で起こる。 ・妊娠 16 週頃には落ち着く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・つわりは起床時や空腹時に強くなりやすいので、飴やクッキーなど手軽に食べられる物を身近なところに準備しておきます。 ・欲しい時に食べられる物を食べましょう。 ・少量ずつ回数を分けて食べるようにしましょう。 ・温かい物より冷たい物の方が匂いが気になりません。 ・レモン・酢など酸味を加えると食べやすくなります。 ・食べられないときは、水分（スポーツドリンクがおすすめ）をしっかり摂りましょう。 ・水分も十分に摂れなかったり、つわり症状が強い時は病院を受診しましょう。
便秘・痔	<ul style="list-style-type: none"> ・女性ホルモンの影響や子宮の圧迫により、腸の動きが悪くなることにより起こる。 ・便秘がひどくなるとトイレに座る時間が長く、いきむことも増えるために痔になりやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体操や散歩など適度な運動を行いましょう。 ・食物繊維（ごぼう、いも類などの野菜や、バナナなどの果物類）や水分を多く摂り、規則正しい食習慣を身につけましょう。 ・便意がなくても決まった時間にトイレに行き、排便後は清潔にしましょう。 ・お腹、腰、臀部を冷やさないようにしましょう。 ・便秘が続く時は主治医に相談してみましょう。便秘はお腹の張りの原因となるので、服薬で便通を良くすることはとても大切です。
腰痛	<ul style="list-style-type: none"> ・女性ホルモンの影響で靭帯が緩みやすい状態になる。 ・お腹が大きくなると背中を反らすような無理な姿勢になったり、足腰の神経を圧迫するため起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢を心がけ、中腰の姿勢は避けましょう。 ・腰への負担を軽くするため、ヒールの高い靴や窮屈な靴は避けましょう。 ・適度な運動と休息をとるようにしましょう。 ・急激な体重増加に注意しましょう。 ・布団は少し硬めの物を使うと良いでしょう。 ・衣服やさらし・骨盤ベルトを利用してみましょう。
静脈瘤	<ul style="list-style-type: none"> ・大きくなった子宮にリンパ管が圧迫されて血行が悪くなるために下半身にできる血管のふくらみ。 ・悪化すると痛みを伴い、出血の原因になる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・重い物を持ったり、長時間立つことは避けましょう。 ・休息時は布団などを使って足を高くしてみましょう。 ・急な体重増加に注意しましょう。 ・きつい靴下やガードルは避け、サポートタイプのストッキングで予防しましょう。 ・症状が強い時は安静を心がけ、早めに主治医に相談しましょう。

妊娠中の危険信号



☆次のような症状があった時はすぐに連絡しましょう。

- ・胎動が鈍くなった時や、胎動を感じなくなった時
- ・破水、水っぽいおりものが出たとき
- ・妊娠 37 週未満で性器出血があったとき
- ・妊娠 37 週以降でも、血液の塊・多量の出血があったとき

症状	なぜ危険？	注意点
<p>〈切迫流産〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>下腹が痛い、重たい</u> ・ <u>性器出血がある</u> ・ <u>頻回にお腹が張る、硬くなる</u> 	<p><u>流産</u>や<u>早産</u>の危険があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ お腹に力が入る動作は控えましょう。 ・ 疲れたら座ったり横になるなど休息を取りましょう。また睡眠を十分に取しましょう。 ・ ストレスをため込まないようにしましょう。 ・ お腹が頻回に張るときは横になって安静にしましょう。 ・ 症状が強い時は病院へ連絡し受診しましょう。
<p>〈貧血〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ めまいがする ・ 疲れやすい ・ 息切れがする 	<ul style="list-style-type: none"> ・ お産の時に出血しやすい・陣痛が弱い・分娩時間が長くなるなどのリスクとなります。 ・ 赤ちゃんに十分な酸素と栄養が運ばれません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ バランスのとれた食事を心がけ、鉄分を多く含む物を摂取しましょう。 ・ <u>サプリメント服用を考えている方は主治医に確認</u>してください。 ・ 貧血が強いときは服薬・注射が必要となる場合があります。
<p>〈妊娠高血圧症候群〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 高血圧（頭痛や目がチカチカするなどの症状） ・ 尿に蛋白が出る ・ むくみ（主に下半身） ・ 急激な体重増加 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠中から産後にかけて様々な合併症を起こしやすくなります。 ・ <u>胎盤の働きが低下するために、赤ちゃんの成長が悪くなること</u>があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 必ず妊婦健診を受けましょう。 ・ 塩分控えの食事にしましょう。 ・ 安静と保温を心がけましょう。 ・ 症状が強い時は病院へ連絡・受診しましょう。
<p>〈肥満〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠前の体重が BMI:25.0 以上 ・ <u>妊娠中に 15kg 前後の体重増加</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病</u> などになりやすくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい食生活を心がけ、間食に注意しましょう。 ・ 適度に体を動かしましょう。 ・ 体重増加量に気をつけましょう。