

妊娠から 出産まで！

今後の体の変化に注意して、
心配なことは、身近な先生や
助産師さんに相談しましょう！



妊娠初期（2～4か月）

外見上は、妊娠前とほとんど変わりませんが、月経が止まり、基礎体温は高温相が続きます。また、妊娠後は、ホルモンの影響で体が熱っぽくなるったり、乳房が張ったり、眠たくなるなどの症状が出てきます。この時期は胎児のいろいろな臓器が作られ始める大切な時期です。ゆったりと無理のない生活を心がけましょう。



妊婦相談

ほとんどの妊婦さんが、出産を前に様々な不安をお持ちだと思います。妊娠中の健康管理や出産・育児に関する悩みがあればお気軽にご相談ください。妊婦さんのための相談日を育児相談とあわせて設けています。日時・場所については、広報や親子健康カレンダー等をご覧ください。

こんな悩みはありませんか？

- 妊娠してから体重の増減が気になる…
- 毎日の食事のことで不安がある…
- 自分や赤ちゃんの栄養について知りたい…
- 出産や産後の生活に向けて、まずは何から準備したらいいかわからない…

この他にも不安なこと、心配なことなどお気軽にご相談ください。保健師・栄養士が相談に応じます。

【お問い合わせ】 四国中央市保健センター ☎0896-28-6054

妊娠中期 (5～7か月)

助産師さんからの
アドバイス

★理想の妊娠中の体重増加

赤ちゃんがお腹の中で成長し、お腹がふくらんできます。むくみや腰痛などの不快な症状が出てくることもあります。また、脂肪が付きやすく、体重が増えやすい時期です。バランスの取れた食事を心がけましょう。また、もともと痩せすぎている方が、極端なダイエットをしてしまうことで、低出生体重児、早産を起こしやすいとも言われています。下のグラフを切り取って、母子手帳にはさんで記入してください。

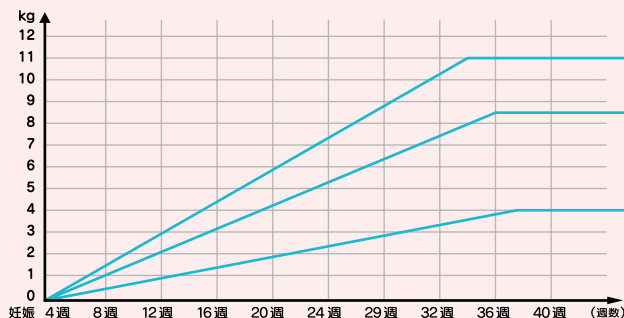
妊娠前の体重

身長

身長

BMI

$$\boxed{\text{kg}} \div (\boxed{\text{m}} \times \boxed{\text{m}}) = \boxed{}$$



BMI 18.5 未満
やせ型

体重増加の目安は9～12kg程度

BMI 18.5 ~ 24.9 未満
標準

体重増加の目安は7～12kg程度

BMI 25 以上
肥満型

BMI が 25 をやや超える人は
5～7kg程度。それ以上の場
合は医師の指示に従う。

妊娠後期 (8～10か月)

この時期には母胎の血液の水分量が多くなり、むくみやすくなります。また、一日に何度かおなかที่脹ることもあります。後期に入ったら、入院時に持っていくものや退院後すぐに必要なものなど、出産の準備を始めましょう。



▶ 妊娠後期によくある症状

【妊娠高血圧症候群】以前は、妊娠中毒症と呼ばれていました。妊娠20週以降、分娩後12週まで高血圧がみられる場合、又は高血圧に伴う蛋白尿を伴う場合には、このように診断されることが多いようです。妊娠しているママの20人に1人の割合とされています。

【子宮内胎児発育遅延】週数に応じた胎児の発育が認められず、発育が遅延していると考えられる状態のことです。通常は早産、及び満期産の新生児体重から作成した児体重の増加曲線からみて体重(推定)が10パーセント以下の場合をいいます。