

妊娠カレンダー

妊娠健診の目安



胎児の発育と身体の変化＆日常生活



検査・処置

初期	1ヶ月 0 1 2 3	予定日決定まで、 1～2週間に1回程度。	妊娠3週の赤ちゃん 大きさ 約1mm 体重 約1g	受精卵が子宮内膜に着床すると妊娠の成立です。	まだ妊娠とは気づかない時期です。 バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。 妊娠に気づいたら、お酒・タバコはやめましょう。 葉酸をとりましょう。	
				エコー診断で胎児の袋を確認できます	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。 食べられるものを食べましょう。 なるべく早い時期に必要な検査を受けましょう。	妊娠の判断 子宮頸がんの検査
				エコー診断で胎児の心拍を確認できます。	尿の回数が増えます。 流産しやすい時期です。身体に無理がかからないように。 レントゲン撮影や薬の服用は、医師の指示に従い、必要最低限にしましょう。	妊娠健診開始 妊娠初期の血液検査 ・貧血・血液型・梅毒 ・B型肝炎・C型肝炎・HIV・血糖 ・風疹・間接クームス・HTLV-1 胎児超音波スクリーニング検査 (1～3週ごろ)
				内臓器官はほとんど完成します。	胎盤が完成し、安定期に入ります。 つわりが落ち着き、食欲がでてきます。 魚・肉・牛乳・色の濃い野菜を増やしましょう。 乳首の周りが濃くなります。虫歯があれば、治療を始めましょう。	
	4ヶ月 12 13 14 15	4週間に1回程度。	妊娠15週の赤ちゃん 身長 約16cm 体重 約100g	髪の毛、爪が生え始めます。	腰や背中が痛むことがあります。 便秘がちになる方もいます。 胎動を感じ始めます。（経産婦） 偏食につながらないように、多くの食品を使って献立をたてましょう。 妊娠体操を始めましょう。	
				頭髪も濃くなり 眉毛・まつげが生え始めます。	胎動を感じ始めます。（初産婦） 乳房が目立って大きくなります。 マタニティ用ブラジャーに替えましょう。 乳房マッサージ、乳首のチェックをしましょう。 体重の増え方に、注意しましょう。	
				脳が発達してきます。	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目立ってきます。 便秘がちな方は、纖維の多い食品をとりましょう。 貧血に注意し、鉄分の多いレバーや緑黄色野菜や大豆製品などを食べましょう。 適度に休養をとりましょう。	
				肺の機能が発達してきます。	お腹がはるのが感じられたり、お乳が出始めることもあります。 塩分・糖質のとりすぎに注意しましょう。	胎児超音波スクリーニング検査 (19～21週)
中期	5ヶ月 16 17 18 19	2週間に1回程度。	妊娠23週の赤ちゃん 身長 約30cm 体重 約700g	赤ちゃんらしい体型や顔つきになってきます。	子宮で胃を押し上げられ胸がつかえる感じがします。 足がつることがあります。	クラミジア抗原検査 頸管長測定検査 貧血・血糖検査
				母体外での生活ができます。	頻尿になります。 腰が重くなることがあります。	
後期	6ヶ月 20 21 22 23	1週間に1回	妊娠27週の赤ちゃん 身長 約38cm 体重 約1200g			胎児超音波スクリーニング検査 (28～30週)
後期	7ヶ月 24 25 26 27	1週間に1回	妊娠31週の赤ちゃん 身長 約43cm 体重 約1800g			貧血・凝固・腎機能・肝機能の血液検査 妊娠35週より胎児心拍モニター おりものの検査（G B S）
後期	8ヶ月 28 29 30 31	1週間に1回	妊娠35週の赤ちゃん 身長 約47cm 体重 約2500g			胎児心拍モニター
後期	9ヶ月 32 33 34 35	1週間に1回	妊娠39週の赤ちゃん 身長 約50cm 体重 約3100g			胎児心拍モニター
後期	10ヶ月 36 37 38 39	医師の指示で	妊娠40週の赤ちゃん 			胎児心拍モニター