

妊娠カレンダー

妊婦健診の目安



胎児の発育と身体の変化&日常生活



検査・処置

時期	月	日	予定日決定まで、1〜2週間に1回程度。	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	<p>妊婦3週の赤ちゃん</p> <p>大きさ 約1mm 体重 約1g</p>	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。		
		2ヶ月		4	<p>妊婦7週の赤ちゃん</p> <p>頭部長 約12mm 体重 約4g</p>	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
				3ヶ月	8	<p>妊婦11週の赤ちゃん</p> <p>頭部長 約47mm 体重 約30g</p>	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。
	9							
	10							
	11							
	4ヶ月	12	<p>妊婦15週の赤ちゃん</p> <p>身長 約16cm 体重 約100g</p>	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。			
		13						
		14						
	中期	5ヶ月	16	<p>妊婦19週の赤ちゃん</p> <p>身長 約25cm 体重 約280g</p>	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。		
			17					
			18					
6ヶ月		20	<p>妊婦23週の赤ちゃん</p> <p>身長 約30cm 体重 約700g</p>	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。	胎児超音波スクリーニング検査(19〜21週)		
		21						
		22						
		23						
		24						
7ヶ月		25	<p>妊婦27週の赤ちゃん</p> <p>身長 約38cm 体重 約1200g</p>	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。便秘がちの方は、繊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。	クラミジア抗原検査 頸管長測定検査 貧血・血糖検査		
		26						
		27						
8ヶ月		28	<p>妊婦31週の赤ちゃん</p> <p>身長 約43cm 体重 約1800g</p>	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(28〜30週)		
	29							
	30							
	31							
後期	9ヶ月	32	<p>妊婦35週の赤ちゃん</p> <p>身長 約47cm 体重 約2500g</p>	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。	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の検査(GBS)		
		33						
		34						
	10ヶ月	36	<p>妊婦39週の赤ちゃん</p> <p>身長 約50cm 体重 約3100g</p>	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。			
		37						
11ヶ月	40	<p>妊婦41週の赤ちゃん</p> <p>身長 約52cm 体重 約3500g</p>	医師の指示で	お腹はたびたび張ります。赤ちゃんをイメージしながら、呼吸法の練習をしましょう。心配なことは、いつでもご相談ください。	胎児心拍モニター			
	41							
	42							