

## ○ママと赤ちゃんのからだの変化○

### 妊娠初期（0～15週・1～4か月）



- 1つの細胞から人間らしい姿へ
- 脳・目・耳・口などの器官が働き始める大事な時期



- つわりの時期
- 便秘になりやすい
- だるい、熱っぽさを感じる人も

### 妊娠中期（16週～27週・5～7か月）



- 筋肉や骨が整い、どんどん赤ちゃんらしい姿へ
- 脳が発達してくる
- おなかの中を泳ぎまわれる→胎動を感じるようになる



- 体重が増え、おなか全体が大きくなる（腰痛や背中痛みが出る人も）
- 赤ちゃんの発育と出産に向けて、貧血予防を

### 妊娠後期（28週～39週・8～10か月）



- からだの機能が整ってきます。おなかの外の世界に出る準備中♪
- 筋肉や聴覚が発達します



- おなかが大きくなり、疲れを感じやすい
- 胃が子宮に圧迫され一度に食べられないときには、何回かに分けて
- トイレが近くなり、お腹の張りも感じやすい

からだの変化と共に、こころも変化します…

妊娠中にゆったりと安心して過ごせる事が大切です。

### ☆妊娠高血圧症候群の予防

- 睡眠、休養を十分にとり過労を避けましょう
- 肥満を防ぎ望ましい体重増加になるように心がけましょう
- 毎日の食事についてもバランスのとれた内容にしましょう

### ☆こんな時はすぐに産婦人科へ！

- \* 膣からの出血
- \* お腹の痛みが続く
- \* 安静にしても治まらないお腹の張り

いつもと違うと感じたら受診しましょう



## こんなことは続いていませんか??

周囲に自分の  
気持ちを話せ  
ない…

理由はわからないけど  
不安…

なぜか涙が  
出てくる…

夜眠れない…

気分が憂うつ…

ちょっとした  
ことでイライ  
ラする…



妊娠期は、ママになるための心の準備をする大切な期間です。まだお腹にいる赤ちゃんのことを想像して、“楽しみ”“幸せ”と感じる一方、初めての出産や育児に戸惑いや不安、怖れを感じることは、皆が同じように持つ自然な気持ちです。

妊娠・出産・育児に不安な気持ちがある時には、一人で悩まず誰かに相談してみましよう。

保健センターの保健師が、電話・来所・訪問等でお話を伺うことが出来ます。お気軽にお問い合わせください。



### ◆その他に気をつけたいこと◆

#### ○アルコール

アルコールは胎盤を通過しやすく胎児に悪影響を与えます。

#### ○たばこ

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させるため赤ちゃんへの栄養が行き渡りません。一酸化炭素は酸素の運搬をさまたげるので赤ちゃんが低酸素状態になります。その結果、早産や低出生体重児になる可能性が高くなります。

○カフェインの取りすぎにも注意しましょう。

○虫歯・歯周病の予防も健康的な出産、育児につながります。

### 妊娠を機に生活習慣を見直してみましよう♪

ママ、パパの生活習慣が、お子さんの生活習慣につながります。妊娠中に限らず、生活リズムを整える、バランスのとれた食事、十分な睡眠休息、適度な運動などを心がけることで、家族みんなの健康づくりを心がけましよう！

