

妊娠初期

妊娠初期においては、GS 径(胎囊)・CRL(頭臀長)によって発育を推定します。

※ <GS 径>絨毛膜よりなる中空像、<CRL>胎児の頭部端から臀部端

<妊娠 4 週～7 週>

- ① 勝手に薬を飲まないように。
- ② 流産をしないように！
 1. 激しい運動は避けましょう。
 2. 過度な性生活は避けましょう。
 3. 遠距離の旅行は避けましょう。
 4. 重いものを持ったり、お腹を冷やさないように。
- ③ つわりが始まります。
食べられるものを、少しずつ何度にも分けて食べましょう。
- ④ タバコやアルコールはやめましょう。
- ⑤ 風疹に注意！

<妊娠 8 週～11 週>

- ① 妊娠届けを保健所(市役所)に提出し母子手帳の交付を受けましょう。
- ② 流産に注意しましょう。
 1. 下腹部に負担をかけない。
 2. 流産徴候があればすぐ連絡を。下腹部の痛み・出血
- ③ つわりがピークです。
 1. 何度も分けて食べる。
 2. 好きなものを食べる。
 3. 脱水にならないように水分摂取に心がける。もし、何も取れないようなら受診してください。

<妊娠 12 週～15 週>

- ① この頃までに、出産する病院を決めましょう。
- ② つわりがそろそろ治まってきます。体重の増えすぎに注意！
- ③ 過度な運動はやめましょう。
- ④ 下着はそろそろマタニティに。
- ⑤ 母親学級は必ず受けましょう。
- ⑥ 性生活の体位に注意！

⑦ 定期検診を必ず受けましょう。

妊娠 27 週まで 1 回／4 週

妊娠 35 週まで 1 回／2 週

妊娠 36 週まで 1 回／1 週

〈妊娠 16 週～19 週〉

- ① 腹帯をする時期です。絶対にさらしを巻かなければいけない事はありませんが、一応犬の日に巻きます。
- ② 乳首の手入れを始めましょう。
- ③ 一応安定期ですが、無理なことは避けましょう。
- ④ マタニティ・エクササイズは異常なければ始めましょう。
- ⑤ 食べすぎに注意！
- ⑥ 歯の衛生に注意！

妊娠中期・後期

妊娠中期・後期になると胎児の全体像が写らなくなりこの時点から赤ちゃんの発育は、BPD 径(大横径)・FL 値(大腿骨長)により推定するとともに、頭部・胸部・消化管・尿路系・脊椎などの異常及び胎盤の位置・羊水の量について調べます。

※ <BPD 径>両耳で結ぶ線での直径、<FL 値>大腿の骨の長さ

<妊娠 20 週～23 週>

- ① 運動不足や、太りすぎに注意。
- ② そろそろ妊婦体操を始めましょう。
- ③ 下肢の浮腫の予防。
- ④ 体が重くなり、疲れ易くなります。睡眠を十分に！
- ⑤ 赤ちゃんの耳が聞こえ始めます。胎教を考えストレスのないようリラックスして過ごしましょう。
- ⑥ そろそろ出産・入院の準備をしましょう。

<妊娠 24 週～27 週>

- ① 早産に注意！時折お腹が張る事があります。お腹が張るときには安静を心がけましょう。
- ② 転びやすくなります。動作は慎重に！
- ③ 妊娠高血圧症候群に注意！
 1. 体重に注意—増え過ぎは浮腫の徴候です。
 2. 間食は控えめに。
- ④ 便秘・貧血に注意。

<妊娠 28 週～31 週>

- ① 定期検診が 2 週間に 1 回に。
- ② 早産に注意！
- ③ 妊娠高血圧症候群にかからないよう食生活に注意！
- ④ 逆子にならないよう日常の動作を慎重に！
- ⑤ 仕事を持っている人は分娩前後の計画を立てておきましょう。
- ⑥ 静脈瘤が出やすくなります。
 1. 長時間立っていることを避けましょう。
 2. 足を高くして休みましょう。

<妊娠 32 週～35 週>

- ① 胃が子宮により圧迫されます。バランスよく 4～5 回に少しずつ食べましょう。

- ② 性生活は控えめに！
- ③ 安産のための補助動作や呼吸法の練習を始めましょう。
- ④ 里帰りはこの頃に！
- ⑤ 入院時の荷物・赤ちゃんのための準備の確認を。
- ⑥ 背中や腰が痛くなります。
 1. 就寝は横向きに。
 2. 風呂上がりにストレッチをしましょう。
- ⑦ 外出時には母子健康手帳・保険証を忘れないようにし、あまり遠くへ行かないよう。

〈妊娠 36 週〜〉

- ① 週 1 回の定期検診に。
- ② 妊娠高血圧症候群に注意！
- ③ 体調を整え・清潔を心がけましょう。
- ④ 散歩などで体力をつけ、睡眠休息も十分取りましょう。
- ⑤ 1 人での遠出は控えましょう。
- ⑥ 入院の支度はできていますか。
- ⑦ 入院への手段を決めておきましょう。
- ⑧ お産の徴候があればすぐ病院に連絡を！
 - 1.産徴 2.破水 3.陣痛 など。

10 カウント胎動チェック

胎動は、おなかの赤ちゃんからママへのメッセージです。赤ちゃんが、おなかの中で10回動く時間を記録することで健康状態をチェックできます。34 週目から記入してください。

胎動の数え方

- 静かに横になって測りましょう。(寝る前でもいいですね。)ゆったりと落ちついているときの方が赤ちゃんの動きがよくわかります。
- 赤ちゃんが1回目に動いた時間をメモしておき、10回動くのにかかった時間をチェックして折れ線グラフにしましょう。
- 妊娠 34 週に入ったらできるだけ毎日測り、来院時には医師にみてもらいましょう。
- 10回動くのに30分以上かかるようなら1日2〜3回測りましょう。30分以上要した日は数値を記入し来院してください。

妊娠 10 ヶ月

この頃になると、赤ちゃんの各部分が詳細に写らなくなってきました。そこで当院では大横径・赤ちゃんの腹部・大腿骨長を計測して赤ちゃんの体重を推定しています。