



# 妊娠カレンダー

年 月 日



妊娠月数	週数	カレンダー			健診	月末の子宮の大きさ・子宮底長	ママの生活	月末の胎児ちゃんの身長・体重	胎児ちゃんの様子	注意すべきこと			
										食事	生活		
第1月	0 1 2 3			初 期	4 週 間 こ と に 健 診	鶏の卵大	つ わ り	約2cm		○つわり 好きなものを好きな時に 少しずつ食べることが大切。 つわりが落ち着いてから、 栄養のあるものを取り入れ ましょう  ○貧血 ～バランスの取れた食事 (特に鉄分・葉酸・蛋白質)	○性生活 初期・後期はできる だけさげましょう  野菜・果物を！	○便秘になりやすい 薬に頼らず繊維の多い	○茶褐色のおりもの・出血・下腹部痛などの症状 がある時は、病院に連絡をし、指示を受けて下さい。  ○流産注意!!
第2月	4 5 6 7		レモン大										
第3月	8 9 10 11		握りこぶし大										
第4月	12 13 14 15		子供の頭大			安定	約16cm 約100g						
第5月	16 17 18 19		中 期	2 週 間 こ と に 健 診	約18センチ	期	約25cm 約250g	3頭身から4頭身に。 ちよつとふっくらしてきました。	○妊娠高血圧症候群の予防 (高血圧・むくみ・尿蛋白)  ・塩、水分の制限 ・体重の増加に注意 (お産までに10kg前後) 8カ月以降は300g/1W 以下をめやす。	○許可があれば乳房ケアを 度で過ぎましょう	○病院で指示された安静	張り・破水することもある 指示を受けて下さい、 すぐに病院に連絡をし、	
第6月	20 21 22 23				約21センチ		約30cm 約650g	ママ、もうキックしているのがわかるよね。					
第7月	24 25 26 27		早 産	2 週 間 こ と に 健 診	約25センチ	期	約35cm 約1000g	聴覚が発達しました。 いっぱい話しかけてね。	○妊娠高血圧症候群の予防 (高血圧・むくみ・尿蛋白)  ・塩、水分の制限 ・体重の増加に注意 (お産までに10kg前後) 8カ月以降は300g/1W 以下をめやす。	○許可があれば乳房ケアを 度で過ぎましょう	○病院で指示された安静	張り・破水することもある 指示を受けて下さい、 すぐに病院に連絡をし、	
第8月	28 29 30 31				約28センチ		約40cm 約1500g	男の子か女の子かもうハッキリわかります。					
第9月	32 33 34 35 36		後 産	2 週 間 こ と に 健 診	約31センチ	期	約45cm 約2000g	ふっくら、赤ちゃんらしくなってきたよ。	○妊娠高血圧症候群の予防 (高血圧・むくみ・尿蛋白)  ・塩、水分の制限 ・体重の増加に注意 (お産までに10kg前後) 8カ月以降は300g/1W 以下をめやす。	○許可があれば乳房ケアを 度で過ぎましょう	○病院で指示された安静	張り・破水することもある 指示を受けて下さい、 すぐに病院に連絡をし、	
第10月	37 38 39				約33センチ		約50cm 約3000g	お産に向けて準備OKもうすぐ会えるね。					
第11月	40 41 42 43		正 期 産	毎 週	過 期 産								

