

妊娠3か月(～11週)の からだところ

- 妊娠を維持する黄体ホルモンの働きで、乳房の張りや乳首の変化が見られます。
- つわりがとてつらい時期で、胎盤が完成していないこの時期は流産しやすいときです。
- 胎児は内臓が発達して性器も出来はじめ、臍帯や羊水により動き回るようになります。

日常生活の注意

- お住まいの市町村で母子健康手帳をもらいましょう。
- 流産の危険が高い時期ですので、転倒や腹部への負担に気をつけ、出血や下腹部の痛みなどがあればすぐに受診しましょう。

Memo



3か月健診(～11週)

受診日 年 月 日(週)

健診 結果

体重 kg(前回より +・- g)

血圧 正常 高め()

異常なし・指導()

次回の健診予定 月 日 時

次回の検査予定や準備、気をつけること

気になる症状、確認したいこと

主治医・助産師、看護師からの指導内容など
(体重 ・ 貧血 ・ 疾病 ・ 栄養 ・ 安静 ・ その他)

3か月健診(～11週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



3か月健診(～11週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



妊娠4か月(～15週)の からだところ

- 4か月後半になると基礎体温は低温期となり、体調が落ち着き、つわりもおさまってくる時期です。
- 胎児は骨ができて身長が伸び、髪の毛が生え始めます。

日常生活の注意

- 胎児の骨をつくるためには、お母さんのカルシウムが必要ですが、カルシウム不足は、骨や歯がもろくなったり、イライラにつながりますので、十分なカルシウムをとりましょう。様々な食品を組み合わせ、毎日摂取することが大切です。
- お住まいの市町村、出産予定の病院等で開催される母親教室や両親学級に参加しましょう。妊娠、出産、育児に関する内容の学習や妊婦のお友達ができる貴重な機会です。

Memo



4か月健診(～15週)

受診日 年 月 日(週)

健診 結果

体重 kg(前回より+・- g)

血圧 正常 高め()

異常なし・指導()

次回の健診予定 月 日 時

次回の検査予定や準備、気をつけること

気になる症状、確認したいこと

主治医・助産師、看護師からの指導内容など
(体重 ・ 貧血 ・ 疾病 ・ 栄養 ・ 安静 ・ その他)

4か月健診(～15週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



4か月健診(～15週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



妊娠5か月(～19週)の からだところ

- 子宮が大きくなってきて、おなかが目立ち始めます。
- 胎盤が完成し、胎児は全身のうぶ毛が生え、胎児の大きさは身長が約25cm、体重が約270gくらいになります。
- 赤ちゃんからのサインである胎動をおなかのムズムズとした動きとして感じる人もいます。

日常生活の注意

- つわりがおさまり、食欲の回復とともに体重が増加しますので、バランスの良い食生活や妊婦体操など適度な運動をこころがけましょう。スポーツを始める際は主治医に相談しましょう。太りすぎは妊娠高血圧症候群や産道に脂肪がついて難産につながる可能性があります。
- 安定期に入るので、出産用品などの準備を少しずつ始めましょう。

Memo



5か月健診(～19週)

受診日 年 月 日(週)

健診 結果

体重 kg(前回より +・- g)

血圧 正常 高め()

異常なし・指導()

次回の健診予定 月 日 時

次回の検査予定や準備、気をつけること

気になる症状、確認したいこと

主治医・助産師、看護師からの指導内容など
(体重 ・ 貧血 ・ 疾病 ・ 栄養 ・ 安静 ・ その他)