

5か月健診(～19週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



5か月健診(～19週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



妊娠6か月(～23週)の からだところ

- 安定期なので、体調やこころも落ち着いてくる時期ですがおなかが大きくなり、体重も増加し腰痛などが起こりやすくなります。
- 胎児の体重は約660gになり、骨格がしっかりし、胎脂が分泌され、胎内の羊水を飲み、尿を出すようになります。
- この時期になると、ほとんどの人が胎動を感じるようになります。

日常生活の注意

- 胎児は多くの鉄分を必要とするため貧血になりやすく、鉄分の摂取をはじめとして、バランスの良い食生活が大切です。
- だ液の成分が変化し、虫歯になりやすいため、歯科健診を受けたり、医師の許可をもらい歯の治療をしましょう。
- 乳首を清潔に保ち、おりものの変化などに気をつけ、膣の感染症などがあれば、早めに治療を受けることが大切です。

Memo



6か月健診(～23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)

6か月健診(～23週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



6か月健診(～23週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



母乳育児について

母乳育児は、お母さんにも赤ちゃんにも良いものですが、乳首の形、母乳の出方、赤ちゃんの飲む力などには個人差があり、適切なケアが重要です。

特に初めてのお産の場合は、母乳の出る入り口が開いていないことが多いため、妊娠中から乳首を清潔にしたり、マッサージをして準備をすることが大切です。

妊娠中のケアについては、その可否や時期など主治医や助産師に必ず確認し、アドバイスをもらいましょう。

さまざまな理由で母乳を与えられない場合もありますが、主治医や助産師、看護師と十分話し合い、栄養方法について考えていきましょう。

母乳育児では、母乳の出が悪い、乳首が切れた、母乳が詰まる、しこりができたなどのトラブル、慣れない授乳や赤ちゃんの飲み方がまだ下手など大変なことも多いですが、神経質になりすぎずに気長に吸わせ続けることが大切です。また、食事や水分摂取、休養なども母乳の出に影響を与えます。

産後、母乳のことで困ったときは、一人で抱え込まずに母乳外来や、助産院などに相談しましょう。



妊娠7か月(～27週)のからだところ

- 大きくなる子宮により下腹部を圧迫することで血液循環が悪くなり、太ももやふくらはぎに血管がこぶのようにふくらむ静脈瘤じょうみゃくりゅうが出る場合があります。
- 胎児の体重は約1000gになり、骨格や筋肉が発達し羊水の中を動き、内臓がしっかり機能するようになっています。

日常生活の注意

- 妊婦健診が2週ごとになりますので、必ず受診しましょう。
- 長時間同じ姿勢でいないことや弾性ストッキングの利用、半身浴やマッサージなどにより足の血行を促し、静脈瘤を予防しましょう。
- 妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群などを予防するためには体重の増えすぎに気をつけ、バランスの良い、塩分を控えた食生活を継続しましょう。
- 便秘になりやすいため、水分、繊維質の多い食品、運動をこころがけ、妊娠中から痔も予防しましょう。

Memo



7か月健診①(～25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)

7か月健診②(～27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)