



さんの

妊娠中の生活プラン

ご自身の健康管理にご活用ください(お家に帰ってから、ご記入ください)

身長: _____ cm BMI(体重kg÷身長m÷身長m): _____
非妊時体重: _____ kg

推奨体重増加量

- やせ(18.5未満):12-15kg
- ふつう(18.5-25.0未満):10-13kg
- 肥満1度(25.0以上30.0未満):7-10kg
- 肥満2度(30.0以上):個別対応

妊娠月数	妊娠初期				妊娠中期				妊娠後期				出産予定日																								
	2か月		3か月		4か月		5か月		6か月		7か月			8か月		9か月		10か月																			
妊娠週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40週0日
妊婦健診(14回)	4週間に1回												2週間に1回				1週間に1回																				
赤ちゃんの成長	妊娠7週 体重4g ★心拍が確認できるようになる ★体の各器官が作られる ★薬の影響を受けやすい				妊娠11週 体重約30g ★おしっこをするようになる				妊娠15週 体重約120g ★あくびをするようになる				妊娠19週 体重約250g ★胎盤が完成 ★エコー検査で性別がわかるようになる				妊娠23週 体重約600g ★胎毛が全身を覆う				妊娠27週 体重約1000g ★耳が聞こえるようになる				妊娠31週 体重約1600g ★目を開けて、光を感じるようになる ★体重が急増する				妊娠35週 体重約2400g ★呼吸機能が成熟してくる				妊娠39週 体重約3000g ★皮下脂肪がつき、丸みを帯びた体型になる ★胎外生活の準備が完了する				
からだ	●つわりが始まる(P19) ●熱っぽい感じがする				●おりものが増える ●疲れやすい ●眠気 ●便秘(P19) ●乳房が張る ●尿の回数が増える				●お腹が少し膨らんでくる 				体調が安定してくる ●つわりがおさまり、食欲がアップ ●お腹の膨らみが目立つ人もいる				●胎動がはっきりとわかる ●こむら返りが起こりやすい				●腰痛が強くなりやすくなる ●足のむくみ(夕方～)や静脈瘤がでやすくなる				●皮膚のかゆみ ●妊娠線や妊娠性肝斑(シミ)ができることもある ●動悸、息切れしやすい				●お腹の張りを感じやすくなる ●トイレが近くなる ●更におりものが増える(かゆみや炎症症状があれば受診を) ●不眠になりやすい				●胃の圧迫感がとれてくる ●お腹の張りを感じやすくなり、痛みを伴うこともある				
ママ	<input type="checkbox"/> お薬を飲んでいる方へ主治医に妊娠報告をしましょう <input type="checkbox"/> 主治医や産科の先生に相談しながら、治療を続けてください <input type="checkbox"/> 葉酸摂取について(P23) <input type="checkbox"/> 禁煙・禁酒(P24)				<input type="checkbox"/> 疲れた時は休養を 眠たい時は寝ることも大切 車の運転には気をつけて <input type="checkbox"/> パートナーやご家族とのコミュニケーションを大切に♪(P14～15)				分娩予約:分娩場所・施設を決めて、予約しましょう(里帰り出産の場合は、帰省先の病院等に分娩予約を) <input type="checkbox"/> ゆつりのある服を選んで♪				<input type="checkbox"/> 食べ過ぎ、急激な体重増加に注意:バランスの良い食生活を心がけて♪(P22～23) <input type="checkbox"/> 体調が安定しているときは、ウォーキングや妊婦体操を <input type="checkbox"/> プレマクラスに参加(P20)				<input type="checkbox"/> 里帰りは妊娠34週までに済ませると安心です♪ <input type="checkbox"/> 貧血予防の食事を意識して(妊娠性貧血:Hb11g/dl未満、Ht33%未満)				<input type="checkbox"/> 赤ちゃんを迎えるためのお部屋を準備 <input type="checkbox"/> 入院に必要な物をまとめて準備				いつ陣痛がきてもいいように準備を! <input type="checkbox"/> 栄養と休息をとり、ゆったり過ごす♪ <input type="checkbox"/> 遠出は控える <input type="checkbox"/> 外出時は母子健康手帳と健康保険証を携帯												
パートナー	<input type="checkbox"/> ふたりで親になる準備をしましょう(P14～15) <input type="checkbox"/> 風しんの抗体検査・予防接種(P18) <input type="checkbox"/> 受動喫煙防止、禁煙・節煙(P24)				<input type="checkbox"/> ママと一緒に、母子健康手帳や赤ちゃんのエコー写真を見ましょう♪ 				★ふたりで親になる準備をしましょう(P14)★ <input type="checkbox"/> ベビーグッズを準備 <input type="checkbox"/> 両親学級に参加 <input type="checkbox"/> 地域の子育てサービスを確認 <input type="checkbox"/> 家族の緊急連絡先を確認 <input type="checkbox"/> 家族と産前産後の過ごし方、産後の家事・育児について確認				<input type="checkbox"/> 立ち合い出産を希望する場合:立ち合い出産の心構えを確認				いつどこで陣痛が起こるかわからない時期です <input type="checkbox"/> 仕事を含め、自分の居場所をママと共有 <input type="checkbox"/> 可能な範囲で、仕事のスケジュールを調整																				
所沢市事業	<input type="checkbox"/> 妊婦サロン(P19) <input type="checkbox"/> 両親学級:妊娠33週まで(P20) <input type="checkbox"/> プレマクラス(栄養):妊娠33週まで(P20) <input type="checkbox"/> プレマクラス(歯科):妊娠28週まで(P20)																																				
手続きサポート	<input type="checkbox"/> 妊娠届出 母子健康手帳、助成券交付(P16-17) <input type="checkbox"/> 妊婦支援給付金申請 <input type="checkbox"/> 働いている方へ(P21) ・母性健康管理指導事項連絡カード ・出産予定を職場に伝え、休業の調整や手続きを ・産前休業:出産予定日の6週間前(多胎では14週間前) <input type="checkbox"/> ハ/ハ、出産予定を職場に伝え、休業の調整・手続きを				サポートについて <input type="checkbox"/> 産後ケア事業(P28) <input type="checkbox"/> 一時預かり(P49) <input type="checkbox"/> 所沢市ファミリー・サポート・センター(P50～51) <input type="checkbox"/> ひとり親家庭への支援(P62～63) お金のこと <input type="checkbox"/> 出産育児一時金の申請(P20)				保育園や幼稚園等の入園や子育ての悩みなどについて 保育士(子育てコンシェルジュ)に相談できます。 こども支援センター(こどもと福祉の未来館2階) ☎ 04-2922-2238 【8:30～18:00 休 水曜日(土・日・祝日は開館)】				こども支援課(所沢市役所2階) ☎ 04-2998-9124 【9:00～16:30 休 土・日・祝休日】				妊娠・出産・育児について相談したい時 助産師や保健師に相談ができます <input type="checkbox"/> 地区担当保健師に相談できます♪ <input type="checkbox"/> 助産師や保健師に相談できます♪ こども家庭センター 母子保健担当(保健センター内) ☎ 04-2991-1817 【8:30～17:15 休 土・日・祝休日】担当:				こども家庭センター 妊娠・出産担当(保健センター内) ☎ 04-2991-1820 【8:30～17:15 休 土・日・祝休日】																

さんの

産後の生活プラン

～ご出産おめでとうございます！
赤ちゃんのいる生活に少しずつ慣れていきましょう♪～

	1週間(入院中)	2週間	3週間	4週間(1か月)	2か月	3か月	4か月
からだ	<input type="checkbox"/> 悪露 赤色 褐色 黄色 白 帝王切開で出産した場合、十分に休息が取れていない場合は長引くことも。 <input type="checkbox"/> 会陰：分娩時の傷は、産後1～2週間程度で治まります。 <input type="checkbox"/> 子宮：おおよそ6週間程度で元の状態に戻ります。 <input type="checkbox"/> ホルモンバランスの変化、睡眠不足、疲れ 家族のサポートや育児サービスを使い、可能な限り休息を。少しずつ慣れていきましょう♪						
ママ	<input type="checkbox"/> マタニティブルーズ(P29)：産後数日以内に出現(生理的現象) <input type="checkbox"/> 産後うつ病(P29)：産後2～3週間から数か月以内に出現。治療が必要なことも。症状が2週間以上続く場合は、相談や受診を 授乳は母乳だけではありません。母乳育児で悩んだ時、赤ちゃんの体重増加が少ない時は、ミルクをうまく活用しましょう。 <input type="checkbox"/> 産後2～3日頃 母乳分泌に先立ち、生理的におっぱいが張ります <input type="checkbox"/> 母乳育児を頑張りたいママへ 頻回授乳により母乳が作られやすくなります♪ <input type="checkbox"/> 初産の場合：産後3～4日頃から母乳分泌が高くなります。						
生活	<input type="checkbox"/> 赤ちゃんが眠っている時は休息を～産後1か月間は、布団を常に敷いて、いつでも休めるようにしましょう～ <input type="checkbox"/> 体調の回復に合わせて、少しずつ家事を行いましょう <input type="checkbox"/> 産後1か月健診までは湯舟に入らず、シャワー浴。ナプキンはこまめに交換しましょう。 <input type="checkbox"/> 産婦健康診査 問題なければ、入浴や性生活を再開する時期の目安になります。 月経が再開してなくても、妊娠の可能性があります。パートナーと相談し、必要時は避妊をしましょう。						
様子	胎外生活に適応する時期です ねんね、おっぱいの時期(授乳はミルクでも母乳でもOK!) 1か月児健診までは沐浴を 原始反射は、3～4か月頃まで続きます(把握、吸啜、モロー反射) 段々からだの動きが活発になります 体重増加が順調であれば、授乳間隔は赤ちゃんのペースに合わせてOKです あやすとニッコリ笑い始めます 声を出して笑うようになります 首がすわります						
赤ちゃん	<input type="checkbox"/> ★乳児湿疹が出やすい時期 <input type="checkbox"/> ★生後4か月頃までは、うんちの色に注意(白～クリーム色の時は受診を) <input type="checkbox"/> ★吐き戻し：ミルクを飲む度に、噴水のような吐き戻しが続く時は受診を						
健診など	<input type="checkbox"/> K2シロップ内服開始 <input type="checkbox"/> 新生児聴覚スクリーニング検査 <input type="checkbox"/> 先天性代謝異常検査 <input type="checkbox"/> 1か月児健診(医療機関) 問題なければ、入浴デビューをしてよい時期です <input type="checkbox"/> かかりつけ小児科をもちましょう <input type="checkbox"/> 予防接種(P33) <input type="checkbox"/> 新生児妊産婦訪問・こんにちは赤ちゃん訪問(P26) <input type="checkbox"/> 生後2か月頃までに案内が届きます <input type="checkbox"/> 4か月児健診(P32) 対象の2週間前までに案内が届きます						
パートナー	<input type="checkbox"/> 産後8週間はママを休養させて～ママが横になって休息できるように、家事や赤ちゃんのお世話をしましょう～ <input type="checkbox"/> ふたりで親になる準備をしましょう(P14)：ママに何をしたいか聞いてみましょう。赤ちゃんの沐浴・お風呂掃除・お皿の片づけ等、具体的に話し合しましょう						
所沢市事業	<input type="checkbox"/> 新生児訪問orこんにちは赤ちゃん訪問(/) <input type="checkbox"/> 予防接種(市内協力医療機関) <input type="checkbox"/> 4か月健康診査(市内協力医療機関： /) <input type="checkbox"/> 産後マクッキング(P31) <input type="checkbox"/> 助産師による母乳相談 <input type="checkbox"/> 産後4ヶ月以降 ところっこ子育てカレンダー(P4)						
サポート	<input type="checkbox"/> 産後ケア事業(宿泊型・デイサービス型)：産後1歳まで(P28) <input type="checkbox"/> ひとり親家庭等への支援(P62～63) <input type="checkbox"/> 保育園について(P43)、保育園一時預かり(P49) <input type="checkbox"/> 所沢市ファミリー・サポート・センター(P50～51) <input type="checkbox"/> 緊急サポートセンター(P51)						
相談窓口	<input type="checkbox"/> 保育園・幼稚園等の入園や子育ての悩みなどについて保育士(子育てコンシェルジュ)に相談ができます <input type="checkbox"/> 妊娠・出産・育児について相談したいとき、助産師や保健師に相談ができます <input type="checkbox"/> こども支援センター(こどもと福祉の未来館2階) <input type="checkbox"/> こども支援課(所沢市役所2階) <input type="checkbox"/> こども家庭センター <input type="checkbox"/> ☎ 04-2922-2238 [8:30～18:00 休 水曜日(土・日・祝日は開館)] <input type="checkbox"/> ☎ 04-2998-9124 [9:00～16:30 休 土・日・祝休日] <input type="checkbox"/> ☎ 04-2991-1820 [8:30～17:15 休 土・日・祝休日] <input type="checkbox"/> ☎ 04-2991-1817 [8:30～17:15 休 土・日・祝休日] <input type="checkbox"/> ☎ 04-2991-1813 [8:30～17:15 休 土・日・祝休日]						
手続き	<input type="checkbox"/> 【市役所】 <input type="checkbox"/> 出生届(14日以内)(P26) <input type="checkbox"/> 児童手当(15日以内)(P27) <input type="checkbox"/> 子ども医療費助成制度(15日以内)(P27) <input type="checkbox"/> 【加入している健康保険組合】 <input type="checkbox"/> 健康保険加入 <input type="checkbox"/> 【こども家庭センター】 <input type="checkbox"/> 出生連絡票の提出(P26) <input type="checkbox"/> 未熟児養育医療(P28) <input type="checkbox"/> 妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成金交付制度(出産から1年以内)(P17)						

からだの回復のため、しっかり休息をとみましょう♪

♥母乳分泌が少ないママ、ミルクで育児をしているママ♥
 ミルクでも、赤ちゃんは元気に育ちます。ママの笑顔が栄養です！無理のない授乳方法を選びましょう(o^-^o)

