

# 。。。 出産日までの予定とお知らせ 。。。



出産に向けて



お母さんの様子



赤ちゃんの様子

↑↑ 流産しやすい不安定な時期 ↓ 比較的安定している時期 ↓↓ 早産に注意	↑↑ 4週に1回健診 ↓↓ 2週に1回健診 ↓↓ 1週1回	1ヶ月	3週(W)	妊娠したら タバコとお酒は やめましょう!!
		2ヶ月	7W	プレママ広場① お母さんの歯の様子をみたり、お母さん同士の交流の場です。おっぴやお産についての相談もOKです。
		3ヶ月	11W	
		4ヶ月	15W	プレママ広場② ①と同様です
		5ヶ月	19W	
		6ヶ月	23W	
		7ヶ月	27W	
		8ヶ月	31W	
		9ヶ月	35W	
		10ヶ月	39W	
		つわり・便秘に悩まされるかもしれません	目、心臓、手、足などができ四肢の区別がついてきます	
		母(両)親学級に参加しましょう	つわりがだんだん治まり食欲がでてきます	胎盤が完成します
		歯の治療は安定期に済ませましょう	妊婦体操をはじめましょう(適度な運動)	動きが活発になります(胎動)
		おっぴの手当を始めてもよい頃です	バランスよい食事を摂り、太りすぎ注意!	脳が発達します
		出産、ベビー用品を準備しましょう	腰や背中に痛みを感じる場合があります	
		入院用品は1つに、まとめておきましょう	疲れやすくなります	
		定期健診は欠かさず行きましょう	胃が子宮に押され一度にたくさん食べられなくなります	各臓器の機能がほぼ完成します
		出血、破水があったら急いで病院へ行きましょう	子宮の位置が下がり食欲がでてきます	生まれる準備に入るため、胎児の動きが鈍くなります