

妊娠中期(安定期)

妊娠中期になって、ママの体調が落ち着いたら、夫婦二人だけの時間を楽しんでおきましょう。

月数(週数)	5カ月(16~19週)	6カ月(20~23週)	7カ月(24~27週)
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> ●聴診器で心音が聞こえます ●動きが活発になり、胎動として伝わります ●髪の毛、爪もでき始めます <p>身長:約25cm 体重:約300g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●心臓の動きが強くなります ●まゆ毛やまつ毛が生えてきます ●骨格がしっかりしてきます ●羊水を飲んでおしっこをするなど排泄機能も発達します <p>身長:約30cm 体重:約600g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●筋肉や神経の働きも活発になります ●聴覚が発達し、外の声が聞こえるようになります ●手足の爪や髪の毛が伸びてきます ●脳が発達してきます <p>身長:約35cm 体重:約1000g</p>
ママの身体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ●つわりがなくなり安定期に入ります ●食欲がでできます 	<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんが動くのがわかります ●初乳がでできます ●体重が増え始めます 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠線(腹部の皮膚にできる亀裂のこと)がでできます ●お腹の張りを感じます ●腰や背中が痛んだり、足に静脈瘤<small>しゆうみやくりゆう</small>や軽いむくみが出たりします
パパのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ●安定期に入ったら、軽い運動や気分転換の外出、近くへの旅行もOKです。夫婦で一緒に出掛けてみましょう。 ●お腹の赤ちゃんに話しかけたり、腰や背中が痛いママをマッサージしてあげましょう。 ●妊娠や出産の勉強のため、両親学級などにも積極的に参加しましょう。 		



妊娠中期の注意事項

- バランスのとれた栄養をとることを心がけ、特に動物性たんぱく質やビタミン、鉄分、カルシウムを豊富にとりましょう。
- 頭が痛い、目がチカチカする、体重が週500g以上増加するなどしたら、妊娠高血圧症候群の疑いがあるので、すぐに医師の診察を受けましょう。妊娠高血圧症候群の予防のために、塩分をひかえましょう。

妊婦健診に一緒に行きましょう

●妊婦健診の重要性

妊娠中は、普段よりママの健康に気をつけ、ママやお腹の赤ちゃんの病気などに早く気づき、対処する必要があります。このため、妊娠がわかってから出産するまで、定期的に産婦人科や助産院に通院して、検査や保健指導を受けることができます。仕事の都合をつけて、できるだけママと一緒に行って、ママの身体の変化や、エコー画面による赤ちゃんの成長ぶりを確認することで、父親としての自覚と自信がわいてくるでしょう。



●受診回数

妊婦健診は通常は妊娠初期・中期は月1回です。出産が近づくにつれて、妊婦健診に行く回数も増えます。

両親学級に参加しましょう

- 男性は出産・育児に参加しママをサポートしたいという気持ちはあっても、何をしてもいいかわからないという方が多いものです。両親学級は、夫婦で参加して、出産の流れや赤ちゃんの世話を体験できる講座として、市町村や病院が開催しています。
- パパが妊娠や出産について勉強すると、ママはとて安心し、出産や育児について相談しやすくなります。また、皆同じように不安や悩みをかかえながら育児をしていることがわかったり、地域の育児仲間づくりのきっかけにもなります。ぜひ参加して、わが子を迎える心の準備をしてください。