


妊娠初期

女性は、妊娠したことがわかると、心も身体もママになる準備を始めます。
妊娠・出産、赤ちゃんの成長の流れをつかみ、あなたもパパになる準備を始めましょう。

月数 (週数)	2カ月 (4~7週)	3カ月 (8~11週)	4カ月 (12~15週)
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> ●目・鼻・口が形成されます ●心臓の動きが確認できます <p>〈目安の大きさ〉</p> <p>身長:約2cm 体重:約4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●頭・胴体・手足の区別がつくようになります ●心拍動が聞こえます <p>身長:約9cm 体重:約30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●手足が伸びてきて3頭身くらいになります ●内臓が完成して、機能しはじめます ●羊水の中を動き回ります ●性別が判定可能になります <p>身長:約15cm 体重:約120g</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ●吐き気、おう吐など、つわりが始まります ●乳房が張ってきます ●基礎体温は高温期が続きます ●尿の回数が増えます 	<ul style="list-style-type: none"> ●便秘になりやすくなります ●つわりがひどくなる人が多いようです ●トイレが近い、腰が痛い、乳房や下腹部が張るなどの症状が強くなります ●基礎体温は、まだ高温期が続きます 	<ul style="list-style-type: none"> ●14週ごろで基礎体温が下がってきます ●おなかのふくらみがわかります
ママの身体の変化			
パパのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦健診はできるだけ付き添い、妊娠中の注意事項などを聞いておきましょう。 ●たばこはママのそばでは厳禁です。産まれてくる赤ちゃんが低出生体重児となるなど危険性があります。この機会にぜひ禁煙をおすすめします。 ●妊娠初期は流産しやすい状態です。お腹に力を入れる作業や転びやすい作業はできるだけ避けるようにしてください。布団の上げ下ろし、高い所の掃除など、パパが率先して行いましょう。 ●ママのつわりがひどい時は、早めに帰宅してサポートしましょう。 ●ママがつらそうな時は、ゆっくり休ませましょう。 		

※妊娠・出産、子どもの成長の進み方は個人によって差がありますので、状況に応じて柔軟に対応してください。

妊娠初期の注意事項

- 妊娠していることがわかったら、薬やX線検査に注意が必要です。むやみにサプリメントなど飲まないように注意し、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師、薬剤師に相談する必要があります。
- 流産しやすい時期なので、無理はしないようにしましょう。下腹部の痛みや出血があったときはすぐに病院に相談しましょう。
- 妊娠中にかかると胎児に影響を与える感染症(風しんなど)があるので、人混みを避けたり、手洗い、うがいを行い、感染症が疑われる場合は妊婦にうつさないように気をつけましょう。

つわりとは

- つわりは、多くの妊婦さんに起こる妊娠期特有の生理的現象で、ムカムカする、吐く、何か食べていないと気持ち悪い、ニオイに敏感になる、だるい、眠い……など、症状はさまざまです。原因ははっきりわかりませんが、早ければ妊娠4週ごろから始まり12~16週で終わるとされています。
- つわりがある時の食事の基本は、「食べられる時に、食べられるものを、食べられる量だけ」食べることです。妊娠初期に胎児が必要とする栄養は多くありませんから、この時期だけなら多少偏食になっても構わないでしょう。

たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

●たばこについて

妊娠中の喫煙や、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は、胎児の発育を遅らせ、乳幼児突然死症候群(SIDS)と関係する事が知られています。たばこの煙は、ニコチンや一酸化炭素など多くの有害物質を含んでいるので、妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、パパなど周囲の人も妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙しないように気をつけましょう。

〈宮崎県 禁煙サポートサイト〉



(QRコード)

●お酒について

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通してアルコールが赤ちゃんにまで運ばれてしまい障害が出ることがあります。



妊娠中、ママがパパにしてほしかったことベスト10

子育て中のママにアンケートして、妊娠中パパにしてほしかったことベスト10です。これを参考に、妊娠中のママをサポートしましょう。

- 1 ゴミ出し
- 2 お風呂掃除
- 3 部屋の掃除
- 4 洗濯物をたたむ
- 5 ごはんの後片付け
- 6 洗濯物を干す
- 7 マッサージ
- 8 料理
- 9 買物(重い荷物を持つ)
- 10 つわりがひどいときは、早く帰宅してほしかった



※出典：フラウ主婦生活総合研究所