


妊娠後期

妊娠後期になると、ママのお腹もかなり目立って、お腹の赤ちゃんも活発に動き始めます。今のうちに、**赤ちゃんの誕生のための準備**をしましょう。

月数 (週数)	8ヵ月 (28~31週)	9ヵ月 (32~35週)	10ヵ月 (36~39週)
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> ●聴覚が完成し、耳がしっかり聞こえるようになります <p>身長:約40cm 体重:約1600g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●肺機能が完成します ●赤ちゃんらしい体つきになります <p>身長:約45cm 体重:約2400g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●頭が母体の骨盤内に下りて、あまり動かなくなります ●いつ産まれてもいい状態になります <p>身長:約50cm 体重:約3000g</p>
ママの身体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ●手足のしびれ、だるさ、腰痛などの症状がでてきます ●寝苦しくなります ●おなかが突き出てきます 	<ul style="list-style-type: none"> ●膀胱が圧迫されトイレの回数が増えます ●心臓や肺がますます圧迫され、動悸、息切れしやすくなります ●胃が圧迫され、一回に食べることできる量が減ることがあります 	<ul style="list-style-type: none"> ●子宮が下がり下腹がでてきます ●お腹がかなり大きくなってきます 
パパのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんに話しかけてみましょう。 ●お産の補助や呼吸法をママと一緒に練習しましょう。 ●赤ちゃん用品をそろえ始めましょう。 ●入院時に必要なものの準備や、交通機関、緊急連絡先などを確認しておきましょう。 ●ママがいつ入院しても困らないように、パパは日頃から家事ができるようにしておきましょう。 		

妊娠後期の注意事項

- 長時間の外出、旅行などは、妊娠8ヵ月ごろまでとしましょう。
- 仕事をしているママは、そろそろ産前休暇(産前6週)に入ります。

立ち会い出産について

出産に立ち会う場合は、出産時にパニックにならないよう、出産についての知識を身につけておきましょう。病院によっては、事前に出産に当たっての心構えや呼吸法について、勉強する講座を受講しないと出産に立ち会えないところや、立ち会い出産を行っていないところもあるので、事前に確認しておきましょう。

ママの出産に向けたパパの準備

出産準備用品をママと話し合っそろえましたか。

- ・おむつ(紙又は布) ・おしりふき ・哺乳びん ・粉ミルク
- ・衣類 ・布団セット ・ベビーバス ・ベビー用ソープ
- ・チャイルドシート ・ベビーカー(新生児向け) など

必要書類や日用品の保管場所・使用方法など、家のことを把握していますか。

- ・印鑑、通帳、健康保険証、保険証券の収納場所
- ・台所用品、洗濯用品、ゴミ出し日、公共料金の支払い
- ・上の子どもの日常生活に必要な物の場所
- ・上の子どもの託児をしてもらえるところ(保育所、ファミサポ) など

入院先の病院のことを把握していますか。

- ・電話番号、道順・時間、時間外の対応 など

出産等を連絡する先をメモしていますか。

- ・実家、親戚、友人、職場 など

自分の居場所や連絡先をわかるようにしていますか。

職場や周囲の人、ご近所に出産に近いことを伝えていきますか。



上のお子さんへの愛情も忘れずに

- 妊娠中や出産後は、ママに甘えられず、ストレスを感じるお兄ちゃんやお姉ちゃんもいるでしょう。寂しい思いをさせないように、パパがしっかり愛情を注いであげましょう。
- 子どもにママのお腹が大きくなっていくを見せて、上の子にも同じように喜びを感じていたことを話してあげましょう。