

3.妊娠中の主な経過 10ヶ月妊娠カレンダー



時期	妊娠初期				妊娠中期	
月	1 か月	2 か月	3 か月	4 か月	5 か月	6 か月
妊 娠 週数	0～3	4～7	8～11	12～15	16～19	20～23
ママの体の変化	・つわり症状の出現。 			・つわり症状がおさまる。 ・胎盤が完成。	・胎動を感じ始める。 	・お腹が張りやすくなる。 ・むくみや腰痛などが出やすくなる。
赤ちゃんの成長・発達	着床	目、鼻、口などができてくる。	内臓ができあがる。	指しゃぶりを始める。		髪の毛が見える。
				50～130g	270g	660g
妊 婦 健診	4 週間に 1 回 （双子の場合、胎児の発育状況やお母さんの合併症の状態を見るため必要時頻回に妊婦健診を受けることになる可能性があります。）					
生活上の注意			・出産の病院を決めます。 ・膜性診断を受けます。（双子の種類を参照） ・妊娠届を提出し母子健康手帳をもらいます。 			・お腹が張りやすくなり、切迫早産を指摘されることがあります。 ・いつ入院となってもいいように出産準備や環境など家族と打ち合わせしておきましょう。

時期	妊娠中期	妊娠後期			
月	7 か月	8 か月	9 か月	10 か月	
妊 娠 週数	24～27	28～31	32～35	36 以降	40
ママの 体の 変化	・貧血や高血圧に注意。 	・お腹が単胎の臨月ほどの大きになる。 ・胃が圧迫されて食事の 1 回量が少なくなる。 			出 産 予 定 日
赤 ち ゃ ん の 成 長 ・ 発 達					
	665～960g	1000～1500g	1600～2150g	2130～2600g	
妊 婦 健 診	2 週間に 1 回 (必要時頻回に妊婦健診を受けることになる可能性があります。また、切迫早産などで入院していることがあります。)			1 週間に 1 回	
生 活 上 の 注 意		・管理入院の場合があるので入院準備や出産後の環境調整を進めましょう。 ・お腹が大きくなり動くことがしんどくなります。無理せず休みながら過ごしましょう。 ・胃の圧迫で 1 回の食事量が減るので食事回数を増やして少しずつ食べるようにしましょう。 	・帝王切開の心づもりをしておきましょう。 	・多くは妊娠 36～37 週の間帝王切開で出産となります。 	