

# 妊娠中の生活プラン

さんの

～大切な妊娠期を安心してお過ごしいただくためのプランです～

作成日: 年 月 日

ご自身の健康管理にご活用ください(お家に帰ってから、ご記入ください)

身長: \_\_\_\_\_ cm BMI(体重kg÷身長m÷身長m): \_\_\_\_\_  
 非妊時体重: \_\_\_\_\_ kg

### 推奨体重増加量

- やせ(18.5未満): 12-15kg
- ふつう(18.5-25.0未満): 10-13kg
- 肥満1度(25.0以上30.0未満): 7-10kg
- 肥満2度(30.0以上): 個別対応



妊娠月数	妊娠初期			妊娠中期			妊娠後期			出産予定日
	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	
妊娠週数	4 5 6 7	8 9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27	28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39	40週0日
妊婦健診(14回)	4週間に1回			2週間に1回			1週間に1回			
赤ちゃんの成長	妊婦7週 体重4g ★心拍が確認できるようになる ★体の各器官が作られる ★薬の影響を受けやすい	妊婦11週 体重約30g ★おしっこをするようになる	妊婦15週 体重約120g ★あくびをするようになる	妊婦19週 体重約250g ★胎盤が完成 ★エコー検査で性別がわかるようになる	妊婦23週 体重約600g ★胎毛が全身を覆う	妊婦27週 体重約1000g ★耳が聞こえるようになる	妊婦31週 体重約1600g ★目を開けて、光を感じるようになる ★体重が増える	妊婦35週 体重約2400g ★呼吸機能が成熟してくる	妊婦39週 体重約3000g ★皮下脂肪がつき、丸みを帯びた体型になる ★胎外生活の準備が完了する	
からだ	●つわりが始まる(P19) ●熱っぽい感じがする	●おりものが増える ●疲れやすい ●眠気 ●便秘(P19) ●乳房が張る ●尿の回数が増える	●お腹が少し膨らんでくる	体調が安定してくる ●つわりがおさまる、食欲がアップ ●お腹の膨らみが目立つ人もいる	●胎動がはっきりとわかる ●こむら返りが起こりやすい	●腰痛が強くなりやすくなる ●足のむくみ(夕方～) ●静脈瘤がでやすくなる	●皮膚のかゆみ ●妊娠線や妊娠性肝斑(シミ)ができることもある ●動悸、息切れしやすい	●お腹の張りを感じやすくなる ●トイレが近くなる ●更におりものが増える(かゆみや炎症症状があれば受診を) ●不眠になりやすい	●胃の圧迫感がとれてくる ●お腹の張りを感じやすくなり、痛みを伴うこともある	
ママ	□お薬を飲んでいる方へ主治医に妊娠報告をしましょう 主治医や産科の先生に相談しながら、治療を続けてください □葉酸摂取について(P23) □禁煙・禁酒(P24)	□疲れた時は休養を、眠った時は寝ることも大切 車の運転には気をつけて □パートナーやご家族とのコミュニケーションを大切に♪(P14～15)	分娩予約: 分娩場所・施設を決めて、予約しましょう(里帰り出産の場合は、帰省先の病院等に分娩予約を) □ゆつりのある服を選んで♪	□食べ過ぎ、急激な体重増加に注意: バランスの良い食生活を心がけて♪(P22～23) □体調が安定しているときは、ウォーキングや妊婦体操を □プレマクラスに参加(P20)	□里帰りは妊娠34週までに済ませると安心です♪ □貧血予防の食事を意識して(妊娠性貧血: Hb11g/dl未満、Ht33%未満) □赤ちゃんを迎えるためのお部屋を準備 □入院に必要な物をまとめて準備	いつ陣痛がきてもいいように準備を! □栄養と休息をとり、ゆったり過ごして♪ □遺出は控える □外出時は母子健康手帳と健康保険証を携帯				
パートナー	□ふたりで親になる準備をしましょう(P14～15) □風しんの抗体検査・予防接種(P18) □受動喫煙防止、禁煙・節煙(P24)	□ママと一緒に、母子健康手帳や赤ちゃんのエコー写真を見ましょう♪	★ふたりで親になる準備をしましょう(P14)★ □ベビーグッズを準備 □両親学級に参加 □地域の子育てサービスを確保 □家族の緊急連絡先を確認 □家族と産前産後の過ごし方、産後の家事・育児について確認 □ママのおなかに触れて、赤ちゃんの胎動を感じよう♪ □赤ちゃんに話しかけてみよう♪	□赤ちゃんを迎えるためのお部屋を準備 □入院に必要な物をまとめて準備	いつどこで陣痛が起こるかわからない時期です □仕事中を含め、自分の居場所をママと共有 □可能な範囲で、仕事のスケジュールを調整					
所沢市事業	□妊婦サロン(P19) □両親学級: 妊娠33週まで(P20) □プレマクラス(栄養): 妊娠33週まで(P20) □プレマクラス(歯科): 妊娠28週まで(P20)									
手続きサポート	□妊娠届出 母子健康手帳、助成券交付(P16・17) □妊婦支援給付金申請 □働いている方へ(P21) ・母性健康管理指導事項連絡カード ・出産予定を職場に伝え、休業の調整や手続きを ・産前休業: 出産予定日の6週間前(多胎では14週間前) □パパへ 出産予定を職場に伝え、休業の調整・手続きを	サポートについて □産後ケア事業(P28) □所沢市ファミリー・サポート・センター(P51) □ひとり親家庭への支援(P62～63) お金のこと □出産育児一時金の申請(P20)	保育園や幼稚園等の入園や子育ての悩みなどについて保育士(子育てコンシェルジュ)に相談できます。 こども支援センター「大地」(ルビナス)(こどもと福祉の未来館2階) ☎ 04-2922-2238 【8:30～18:00】 ※水曜日(土・日・祝日は閉館) ※全館休館日を除く(P10市HP参照)】	こども支援課(所沢市役所2階) ☎ 04-2998-9124 【9:00～16:30】(休 土・日・祝休日)	妊婦・出産・育児について相談したい時 助産師や保健師に相談ができます 地区担当保健師に相談できます♪ 助産師や保健師に相談できます♪ こども家庭センター 母子保健担当(保健センター内) ☎ 04-2991-1817 【8:30～17:15】(休 土・日・祝休日) 担当: ※令和8年10月受付時間の変更予定あり。最新情報はHPへ。	こども家庭センター 妊婦・出産担当(保健センター内) ☎ 04-2991-1820 【8:30～17:15】(休 土・日・祝休日)				

□所沢市では、妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援をしております。助産師や保健師からお電話をさせていただく場合や、医療機関等の関係機関と連携させていただく場合があります。 日付 年 月 日 署名



市HP

さんの

# 産後の生活プラン

～ご出産おめでとうございます！  
赤ちゃんのいる生活に少しずつ慣れていきましょう♪～

	1週間(入院中)	2週間	3週間	4週間(1か月)	2か月	3か月	4か月
	<input type="checkbox"/> 悪露 赤色 褐色 黄色 白 帝王切開で出産した場合、十分に休息が取れていない場合は長引くことも。						
からだ	<input type="checkbox"/> 会陰：分娩時の傷は、産後1～2週間程度で治まります。 <input type="checkbox"/> 子宮：おおそ6週間程度で元の状態に戻ります。 <input type="checkbox"/> ホルモンバランスの変化、睡眠不足、疲れ 家族のサポートや育児サービスを使い、可能な限り休息を。少しずつ慣れていきましょう♪						
ママ	<input type="checkbox"/> マタニティブルーズ(P29)：産後数日以内に出現(生理的現象) <input type="checkbox"/> 産後うつ病(P29)：産後2～3週間から数か月以内に出現。治療が必要なことも。症状が2週間以上続く場合は、相談や受診を						
授乳	<b>授乳は母乳だけではなく、母乳育児で悩んだ時、赤ちゃんの体重増加が少ない時は、ミルクをうまく活用しましょう。</b> <input type="checkbox"/> 産後2～3日頃 母乳分泌に先立ち、生理的におっぱいが張ります <input type="checkbox"/> 初産の場合：産後3～4日頃から母乳分泌が高くなります。 <input type="checkbox"/> 母乳育児を頑張りたいママへ 頻回授乳により母乳が作られやすくなります♪ <input type="checkbox"/> 産後2～3日頃 母乳分泌に先立ち、生理的におっぱいが張ります <input type="checkbox"/> 初産の場合：産後3～4日頃から母乳分泌が高くなります。						
生活	<input type="checkbox"/> 赤ちゃんが眠っている時は休息を～産後1か月間は、布団を常に敷いて、いつでも休めるようにしましょう～ <input type="checkbox"/> 産後1か月健診までは湯舟に入らず、シャワー浴。ナプキンはこまめに交換しましょう。 <input type="checkbox"/> 産婦健康診査 問題なければ、入浴や性生活を再開する時期の目安になります。 <input type="checkbox"/> 体調の回復に合わせて、少しずつ家事を行いましょう 月経が再開してなくても、妊娠の可能性あります。パートナーと相談し、必要時は避妊をしましょう。						
様子	胎外生活に適応する時期です ねんね、おっぱいの時期(授乳はミルクでも母乳でもOK!) 1か月児健診までは沐浴を 原始反射は、3～4か月頃まで続きます(把握、吸嚙、モロー反射) 段々からだの動きが活発になります 体重増加が順調であれば、授乳間隔は赤ちゃんのペースに合わせてOKです あやすとニコリ笑い始めます 声を出して笑うようになります 首がすわります						
赤ちゃん	<input type="checkbox"/> 乳児湿疹が出やすい時期 <input type="checkbox"/> 生後4か月頃までは、うんちの色に注意(白～クリーム色の時は受診を) <input type="checkbox"/> 吐き戻し：ミルクを飲む度に、噴水のような吐き戻しが続く時は受診を						
健診など	<input type="checkbox"/> K2シロップ内服開始 <input type="checkbox"/> 新生児聴覚スクリーニング検査 <input type="checkbox"/> 先天性代謝異常検査 <input type="checkbox"/> 1か月児健診(医療機関) 問題なければ、入浴デビューをしてよい時期です <input type="checkbox"/> かかりつけ小児科をもちましょう <input type="checkbox"/> 予防接種(P33) <input type="checkbox"/> 新生児妊産婦訪問・こんにちは赤ちゃん訪問(P26) <input type="checkbox"/> 生後2か月頃までに案内が届きます <input type="checkbox"/> 4か月児健診(P32) 対象の2週間前までに案内が届きます						
パートナー	<input type="checkbox"/> 産後8週間はママを休養させて～ママが横になって休息できるように、家事や赤ちゃんのお世話をしましょう～ <input type="checkbox"/> ふたりで親になる準備をしましょう(P14)：ママに何をしてほしいか聞いてみましょう。赤ちゃんの沐浴・お風呂掃除・お皿の片づけ等、具体的に話し合しましょう						
所沢市事業	<input type="checkbox"/> 新生児訪問orこんにちは赤ちゃん訪問( / ) <input type="checkbox"/> 予防接種(市内協力医療機関) <input type="checkbox"/> 4か月健康診査(市内協力医療機関： / ) <input type="checkbox"/> 産後マタキッキング(P31) <input type="checkbox"/> 助産師による母乳相談 <input type="checkbox"/> 生後4か月以降 ところっこ子育てカレンダー(P4)						
サポート	<input type="checkbox"/> 産後ケア事業：生後1歳まで(P28) <input type="checkbox"/> ひとり親家庭等への支援(P62～63) <input type="checkbox"/> 所沢市ファミリー・サポート・センター(P51) <input type="checkbox"/> 緊急サポートセンター(P51) <input type="checkbox"/> 保育園について(P43) 地域のおそび場 <input type="checkbox"/> こども支援センター「大地」(ルピナス)P10 <input type="checkbox"/> 地域子育て支援センター(P58) <input type="checkbox"/> お出かけガイド(P80～93) <input type="checkbox"/> 児童館(P81)						
相談窓口	<b>保育園・幼稚園等の入園や子育ての悩みなどについて保育士(子育てコンシェルジュ)に相談ができます</b> <b>妊娠・出産・育児について相談したいとき、助産師や保健師に相談ができます</b> こども支援センター「大地」(ルピナス)(こどもと福祉の未来館2階) <input type="checkbox"/> こども家庭センター 妊娠・出産担当 ☎ 04-2991-1820 [8:30～17:15] (休)土・日・祝休日 ☎ 04-2922-2238 [8:30～18:00] (休)水曜日(土・日・祝日は開館) <input type="checkbox"/> こども家庭センター 母子保健担当 ☎ 04-2991-1817 [8:30～17:15] (休)土・日・祝休日 ※全館休館日を除く(P10市HP参照) <input type="checkbox"/> 健康づくり支援課内 栄養・歯科担当 ☎ 04-2991-1813 [8:30～17:15] (休)土・日・祝休日 ※令和8年10月受付時間の変更予定あり。最新情報はHPへ。						
手続き	<input type="checkbox"/> 【市役所】 <input type="checkbox"/> 出生届(14日以内)(P26) <input type="checkbox"/> 児童手当(15日以内)(P27) <input type="checkbox"/> 子ども医療費助成制度(15日以内)(P27) <input type="checkbox"/> 【加入している健康保険組合】 <input type="checkbox"/> 健康保険加入 <input type="checkbox"/> 【こども家庭センター】 <input type="checkbox"/> 出生連絡票の提出(P26) <input type="checkbox"/> 未熟児養育医療(P28) <input type="checkbox"/> 妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成金交付制度(出産から1年以内)(P17)						

所沢市では、妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援をしています。助産師や保健師からお電話をさせていただく場合や、医療機関等の関係機関と連携させていただく場合があります。日付 年 月 日 署名



市HP