

さんの 妊娠中の生活プラン

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
- ふふう(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																			
	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 ★体重が急増する			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 ●つわりがおさまり、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～)や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			●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 眠たい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) □ゆと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 □母親学級に参加(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) 				★ママ・パパが一緒にできること★ □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♪ □遠出は控える □外出時は母子健康手帳と健康保険証を携帯																							
パパ	□赤ちゃんを迎えるパパへ(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ましょう♪ 				★ママ・パパが一緒にできること★ □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認 □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 				□立ち合い出産を希望する場合:立ち合い出産の心構えを確認				いつどこで陣痛が起こるか分からない時期です □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																																	
子ども家庭センター事業	□妊婦サロン「イルカ」(P19) □両親学級:妊娠33週まで(P20) □母親学級(栄養):妊娠33週まで(P20) □母親学級(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) □働きながらママになる方へ(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(P29) □上のお子さんの一時預かりについて(P52) □所沢市ファミリー・サポート・センター(P53～54) 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。 子ども支援センター(子どもと福祉の未来館2階) ☎ 04-2922-2238 【8:30～18:00 水曜日(土・日・祝日は開館)】												子ども支援課(所沢市役所2階) ☎ 04-2998-9124 【9:00～16:30 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♪ 子ども家庭センター 母子保健担当(保健センター内) ☎ 04-2991-1817 【8:30～17:15 土・日・祝休日 担当】 子ども家庭センター 妊婦・出産担当(保健センター内) ☎ 04-2991-1820 【8:30～17:15 土・日・祝休日】					

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
からだ	<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。 <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：おおよそ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(P28)：産後数日以内に出現(生理的現象) <input type="checkbox"/> 産後うつ病(P28)：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 授乳は母乳だけではありません。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。 <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"/> 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"/> 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"/> 体調の回復に合わせて、少しずつ家事を行いましょう <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。 月経が再開してなくても、妊娠の可能性があります。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"/> 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"/> 4か月健診(P32) 対象の2週間前までに案内が届きます						
パパ	<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"/> 赤ちゃんを迎えるパパへ(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、具体的に話し合います						
こども家庭センター事業	<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"/> 産後マクッキング(P31) <input type="checkbox"/> 助産師による母乳相談						
サポート	<input type="checkbox"/> 産後ケア事業(宿泊型)：産後2か月程度まで(P29) <input type="checkbox"/> 所沢市ファミリー・サポート・センター(P53～54) <input type="checkbox"/> 緊急サポートセンター(P54) <input type="checkbox"/> 産後ケア事業(デイサービス型)：産後1歳まで(P29) <input type="checkbox"/> 保育園について(P46)、保育園一時預かり(P52) 地域のおそび場 <input type="checkbox"/> 子育て支援エリア「ルピナス」(こども支援センター内)P10 <input type="checkbox"/> 地域子育て支援センター(P53) <input type="checkbox"/> お出かけガイド(P82～95)						
相談窓口	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。 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。 こども支援センター(こどもと福祉の未来館2階) こども支援課(所沢市役所2階) こども家庭センター 産・妊担当 ☎ 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) ☎ 04-2998-9124 [9:00～16:30] (休)土・日・祝休日 母子保健担当 ☎ 04-2991-1817 [8:30～17:15] (休)土・日・祝休日 健康づくり支援課 ☎ 04-2991-1813 [8:30～17:15] (休)土・日・祝休日						
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)						

からだの回復のため、しっかり休息をとりましょう♪

♥母乳分泌が少ないママ、ミルクで育児をしているママ♥
 ミルクでも、赤ちゃんは元気に育ちます。ママの笑顔が栄養です！無理のない授乳方法を選びましょう(o^-^o)

