

# マタニティーカレンダー (赤ちゃんのからだづくりは妊娠中から始まっています)

		妊娠前期												妊娠中期										妊娠後期																		
		母との共生成立、重要な器官が育つ時期						発育期 (できてきた臓器をできるように練習中)										成熟期 (独立して胎外でも生きていける準備)				出産期																				
妊娠月数		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12																		
妊娠週数		0	1	2	3	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
赤ちゃんの成長・発達	身長・体重	細胞1個 受精卵0.1mm		8週頃 約3cm 約4g		12週頃 約9cm 約20g		16週頃 約16cm 約120g		19週頃 約20cm 約250g		27週頃 約30cm 約900g		32週頃 約40cm 約1,800g		36週頃 約45cm 約2,500g		細胞3兆個		40週 約50cm 3,000g																						
	脳	脳の原型ができる		人間の主な器官ができて人間の形になる										脳の発達とともに各臓器・器官へ神経ネットワークを伸ばしていく		脳がほぼ完成		36週で胎外生活出来る準備が整う																								
	肺	肺が呼吸を始める		呼吸の練習開始 (あくびやしゃっくり)										羊水を飲んで吐いて呼吸の練習中		肺に空気が入ってもつぶれなくなる																										
	消化器	肝臓ができる		羊水を飲むことで飲み込む、胃腸の運動、吸収、排泄の練習中										消化管の完成		すい臓完成		腎臓完成		母から鉄や骨の材料をもらう																						
	他	心臓ができる		腎臓ができる		性別が決まる		胎動を感じる		母から免疫をもらう		大人と同じ抗体量を持つ		胎外に出る前により多い抗体を準備して生まれる																												
運動五	目・耳ができる		手足ができる		音を聞く 目を開く		体脂肪をつけて胎外でも外気温に対応出来る準備をする																																			
胎盤	子宮内膜に蓄えられていた栄養素を利用して胎児を造形し始める	胎盤形成開始		胎盤は胎児の肺・肝臓・腎臓の役割。胎盤からの栄養供給で脳や臓器を育てるため、丈夫な胎盤を作ることが大切。しっかりとした丈夫な胎盤作りには血液が十分に流れることが必要!										胎盤完成		フィルターの役割もしている		アルコール ⇒胎盤を通り胎児にいきます。赤ちゃんの脳に障害を及ぼすこともあります。 タバコ⇒ニコチンは胎盤を通ります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。酸素を運ぶ邪魔をします。赤ちゃんの身体を作るには酸素が必要です。				妊娠を維持するホルモンが減少し赤ちゃんを外に出す準備をする																				
食事・栄養	体重の増え方を記録しよう	つわりで体重があまり増えない時期												妊娠を維持する時期				体重増加がピークの時期				体重増加はだんだんだらかに																				
	赤ちゃんはまだ小さく、お母さんが備えている栄養で成長できる	【栄養】神経をつくる時期はつわりがあっても葉酸・ビタミンAが必要 ⇒しおりP22~23												赤ちゃんの成長には、主に糖質を使うので優先的に糖質を赤ちゃんに送るように代謝が変化します。お母さんは妊娠の後期に、より多く赤ちゃんに栄養を送れるように脂肪を蓄えようとする。				赤ちゃんに優先的に糖質を送り、お母さんは貯えた脂肪をエネルギーとして使います。(代謝の変化)おっぱいを作るための脂肪も蓄えます。																								
	からだの中の変化・よくある症状	代謝の変化にからだが応じられないと ★妊娠糖尿病 になることがあります。血糖が上がったり、尿の中に糖が漏れ出てきます												★貧血 ⇒母から赤ちゃんに鉄が送られ、お母さんが貯えていた鉄が減り鉄欠乏状態になる(妊娠前から)できるだけ鉄を貯えておくことが大切! 貧血予防の食事 ⇒ しおりP23				出産時の出血に備え、血液が固まりやすくなる																								
	妊娠ホルモンの影響。赤ちゃんの大切な脳や神経を作る時期。有害な物質が入らないように防いでいる	赤ちゃんに酸素を送るため、胸の骨格が広がり横になった時に息苦しさや痛みを感じる場合があります												赤ちゃんへ血液を送るため、出産時の出血対応のため、血液量が増える(後期は妊娠前の1.5倍) 赤ちゃんの排泄物もお母さんの腎臓で処理する ⇒お母さんの腎臓はいつもの1.5倍の仕事量になる (腎臓の負担が大 ★尿蛋白 がでることがある)				妊娠維持ホルモンの影響で赤ちゃんを出さないように子宮の筋肉が緩む。腸・胃の動きも低下し便秘になりやすい																								
		赤ちゃんへ血液を送るため、★血圧 は変動します。ホルモンの作用で末梢血管が拡張し20週頃まで下がり、後期に妊娠前の値に戻る。胎盤や腎臓の負担が増えると血圧が上がる場合がある。												赤ちゃんが生まれやすいよう骨盤周りの筋肉が緩み、お腹も大きくなり腰痛になりやすい ⇒ 姿勢に気をつける、妊婦体操				子宮が大きくなり直腸を圧迫し便秘になる																								
日常生活	血管を広げ血流を良くしよう。冷え、ストレス、過労は血管を収縮させるため 大敵です!												静脈瘤ができやすくなる。予防しましょう(弾性ストッキング、妊婦体操で下肢の循環を補助しましょう)				「眠い、あくび、疲れる、だるい」は『休みなさい』のサイン ⇒ 赤ちゃんに血液をしっかり送るために、リラックス! 脳と身体を休ませましょう!																									
	妊娠届・母子手帳をもらう												【母性健康管理指導事項連絡カード】妊娠中の健康管理を職場に協力が得られるよう利用しましょう。				『休み方』左を下にして休みましょう 仕事量が増えている腎臓から心臓に戻る血管の位置は右側に寄っているため 休むときは子宮で血管を圧迫しないように左を下にして休みましょう!																									
	4週間に1回の受診												2週間に1回				1週間に1回																									

