

妊娠月数	前期												中期										後期																		
	流産			前期			中期			後期			早産			正産																									
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
体重	砂粒大											20				120				200		500			750	1000	1200	1500	1700	2000	2400	2500							3000		
赤ちゃんのからだ	<p>脳が原型ができる</p> <p>心臓ができる</p> <p>肝臓ができる</p> <p>目・耳・鼻ができる</p> <p>手足ができる</p> <p>肺ができる</p> <p>※タバコとアルコールは胎児に悪い影響を与えます</p> <p>男・女に分かれる</p> <p>主な身体の器官ができる時期です！</p> <p>呼吸の練習開始</p> <p>胎盤が完成</p> <p>胎動を感じる</p> <p>脳がほぼ完成</p> <p>お母さんから免疫をもらう</p> <p>音を聞く目を開く</p> <p>体脂肪をつけて寒さに対応できる準備をする</p> <p>大人と同じ抗体力</p> <p>消化器官完成</p> <p>肺の表面に空気が入っても、つぶれないようにするための物質がつきはじめ</p> <p>腎臓完成（おしっこ工場ができてあがる）</p> <p>鉄や骨の材料を母親からもらう</p> <p>37週まで子宮の中にあることが目標！</p>																																								
お母さんのからだ	<p>体重増加は全期間を通して1kg/月が目安（体重コントロールは妊娠前のお母さんの体格によって、目安が違います） ※ 適度なエネルギーバランスの良い食事をとるように心がけましょう</p> <p>つわりはじまる 《ピークは8～12週です》 つわりおさまる</p> <p>※ 妊娠ホルモンの影響で、赤ちゃんの脳や神経を作る時期に有害な物質が入らないように防いでいるためです</p> <p>赤ちゃんに酸素を送るため、胸の骨格が広がるので、横になつたときに痛みを感じることがあります</p> <p>赤ちゃんに鉄が送られ貧血になりやすくなります ※ 鉄分の多い食事をしましょう</p> <p>血液量が増えるので腎臓への負担が大きくなると、尿の中に蛋白が漏れ出たり、血圧が上がったりする場合があります</p> <p>足の静脈のゆがみが目立ったり、つりやすくなったりすることがあります ※ カルシウムを摂り足を高くして休みましょう</p> <p>赤ちゃんにホルモンの影響で、胃・腸の運動が低下し便秘になりやすくなります → 大きくなった子宮が直腸を圧迫し便秘になりやすくなります</p> <p>ホルモンの影響で、肛門の血行が悪くなり痔になりやすくなります</p> <p>『眠い、あくびが出る、疲れる、だるい』は、「体みなさい」のサイン ⇒ 赤ちゃんに血液を送るために、身体を休めてリラックスしましょう</p> <p>お腹が張った時や、安静にと言われた時には ⇒ 腎臓や子宮にたくさん血液が届くように、横になりましょう。腎臓に流れる血管の位置は、体の中心より右側に寄っています。大きくなった子宮で圧迫しないように、左側を下にして休みましょう。</p>																																								