

Level up
1

おめでとう 妊娠

妊娠おめでとうございます。妊娠初期こそ、ママへのフォローを大事にしてください。



妊娠初期 (4~15週)



【2か月】ブドウ1粒大
心臓や肺の形成が始まる。
6週目頃には心臓の動きが
エコーで確認できる。



【3か月】イチゴ大
3頭身になり、人間の赤ちゃん
らしい姿へ。男女を区別する外
性器はこの頃にでき始める。



【4か月】レモン大
脳の一部が機能しはじめる。内
臓機能が徐々に発達し、羊水を
飲んでおしっこをする。



だるさ・眠気

つわりによるもので、
個人差がある。

イライラする

ホルモンバランスの乱
れや出産への不安、つわ
りなどから、精神的に不
安定になることも。

吐き気・匂いの変化

匂いに敏感になり、特定
のものしか食べられなくな
る人も。

流産の可能性

流産しやすい時期なので、
重い荷物は持ってあげるな
ど、からだに負担がかから
ないように配慮する。
※安定期は5か月頃以降



妊娠初期は特にママへの気遣いが必要

妊娠期のコレキヲツケテ

おなかの赤ちゃんの発育に
悪影響を与えます



【薬の使用】

使用可能なもの
もありますが、医師
との相談が必要



【タバコ】

妊婦は禁煙、
周りの人も禁煙
を心がけよう



【飲酒】

妊娠中は全期
間を通じて、飲酒
は厳禁

量を控えましょう

【コーヒー・紅茶(カフェイン)】

1日1~3杯程度

※死産のリスクを高め
たり、赤ちゃんに影
響が出たりする。



【塩分】

※塩分の摂りすぎは、
高血圧やからだのむ
くみの原因になる。



妊娠中期（16～27週）



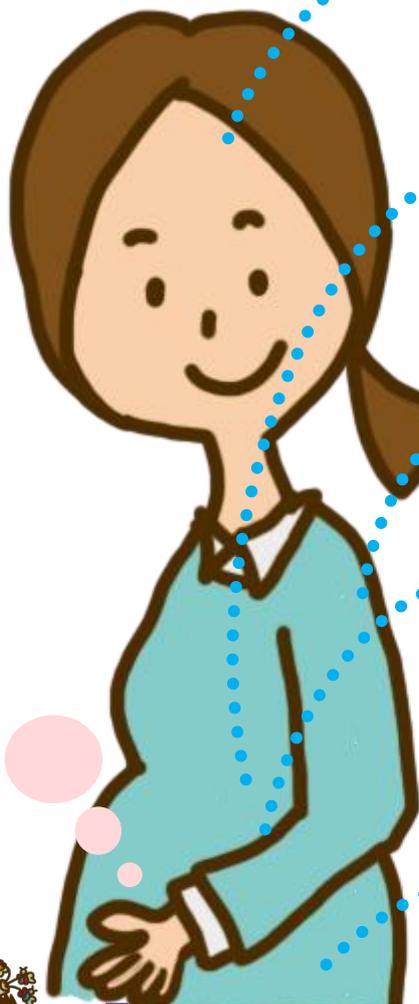
【5か月】オレンジ大
胎動が感じられるようになる。
髪の毛やまつげなどが生え、指しゃぶりを始める。



【6か月】グレープフルーツ大
外性器が完成し、ほぼ正確に性別判断ができる。



【7か月】メロン大
敏感に光の明暗を感じるようになる。
聴覚が発達し、いろいろな外の音が赤ちゃんに届く。



つわりの継続

妊娠中期以降も吐き気などのつわり症状が続く人もいる。

おなかが目立つ

大きく膨らみ、外見からも妊婦さんと分かるようになる。

腰痛・背中への痛み

子宮が大きくなり、圧迫され、痛みが出る。

切迫流産の可能性

流産するおそれがある状態。重いものを持ちたり、働き過ぎたりしないようサポートする。

こむら返り

ふくらはぎがつりやすくなる。



お腹の子どもの成長を意識する

つわりって大変

つわりの重さ・症状は個人によってかなり違う

妊娠しても、パパには身体の変化はありませんだからこそ・・・

「感謝」と「フォロー」を



「パパは優しかったよ」と後にママから言われるようなパパを目指そう！



ママへの感謝を常に忘れない

パパは「気遣い」を学んだ。
 パパは「お腹の子を意識する」を習得した。
 パパは「ママに感謝する」を意識した。
 ……
 パパは未来のパパになった。



LEVEL UP!

パパ勇者の心の成長

妊娠後期（28～39週）



【8か月】かぼちゃ大
内臓の形、機能がほぼ大人並みに。



【9か月】はくさい大
子宮がかなり窮屈になり、手を突き出したり、足やひざで子宮壁をポーンと蹴ったりする。



【10か月】すいか大
4頭身になり、顔つきもふっくらに。産まれる準備が完了する。



精神的な不安が募るママも

出産や子育てに対する不安など、なんとなく不安な気持ちを抱いてしまうママも。

妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）

高血圧は母体や赤ちゃんに悪影響がある。急な体重増加（1週間に500g以上）やストレスには注意。

おなかが張る

少しおなかが固くなる。横になって安静にすれば、ほとんどの場合じきに張りがとれる。

頻尿

膀胱が圧迫され、トイレが近くなる。

足のむくみ

血流が悪くなり、足がむくむ。マッサージや水分補給などのサポートを。



✓ 出産前のママの気持ちと身体を支える



父親あるある

つわりの影響で、これまでの何でもなし生活の匂いがダメになるみたいですね。

洗濯洗剤
…においきつい



車内の匂い
…ホント嫌、吐きそう



炊き立てのご飯
…何か、むわっとする



となると、当然
不安になる訳で…



そのぐらい、人によってはツライ状態なのです。

一足先にこんにちは ～健診のススメ～

妊婦健診って何をするの？

妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に見るためのものです。

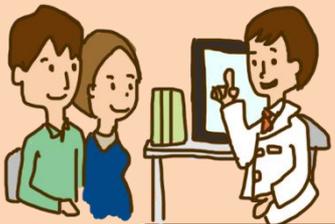
羊水の量や赤ちゃんの発育状態、発育に影響を及ぼす疾病になっていないかなどを確認します。

※妊婦健診は助成により**全額無料**です。
県外医療機関での受診の場合も償還払い（後払い）により助成されます。

妊娠初期 ～2 3 週頃	妊娠2 4 週頃 ～3 5 週頃	妊娠3 6 週頃 ～出産前
4 週間に1 回	2 週間に1 回	1 週間に1 回

どっち似？男の子？女の子？行くと分かるかも…

超音波検査（エコー）では、おなかの赤ちゃんが動く様子をリアルタイムで見ることができます。タイミングが合えば、どんな顔か、性別はどちらかも分かります。



ママの健康状態や赤ちゃんのことなど、分からないことがあれば、直接医師に聞きましょう。

健診の時、時間を合わせて一緒に行ってくれたのは嬉しかったです。実際にエコーを見てほしいし、生まれるまで同じ気持ちでいて欲しい、というのが本音です。



✓ 健診に行って赤ちゃんへの愛情を深める

出産グッズはいつ準備？

入院や出産は、予期せずに突然やってくることもあります。いつでも入院できるように、荷物をカバンにまとめておきましょう。



出産準備用品



新生児用
チャイルドシート

チャイルドシートなど必ず必要なものは、**妊娠9か月**までに準備しておきましょう。
リユースキッズひかり（光市環境事業課によるリサイクル）やレンタルを利用してもいいですね。

パパは「ママの気持ちと身体を支える」を学んだ。
パパは「お腹の赤ちゃんへの愛情」を深めた。
…
パパは出産準備オーケーパパになった。



LEVEL UP!

パパ勇者の心の成長