











妊娠～産後120日までのカレンダー

妊 娠 初 期			妊 娠 中 期				妊 娠 後 期			出 産 入 院～退 院	産 後 の 健 診	産 後 ケ ア 退 院～生 後 120 日 頃 まで
1ヶ月 (0～3週)	2ヶ月 (4～7週)	3ヶ月 (8～11週)	4ヶ月 (12～15週)	5ヶ月 (16～19週)	6ヶ月 (20～23週)	7ヶ月 (24～27週)	8ヶ月 (28～31週)	9ヶ月 (32～35週)	10ヶ月 (36～39週)			
赤ちゃん まだ胎芽といひ、 胎児になる前段階です。 												
お母さん 月経が止まり、基礎体温は高温が続きます。人によりつわりが始まり、下腹が張る、腰が重くなるなどの症状が出ることも。	乳房の張り、頻尿、便秘などが出やすく、つわりで食欲不振になることもあります。	後半には胎盤ができて、流産の危険はほぼなくなりますが、安定期に、つわりも治まり、食欲が出て、おなかが少しふくらみ始めます。	乳房が大きくなり、おなかのふくらみが目立ち始め、半ば頃から胎動を感じる人が増えてきます。	胎動がよく伝わってくるうれしい時期。安定期で、背中が反りきみに、おなかが続々にせり出して、昔中が反りきみに。便秘、腹部の張り、足のむくみや静脈瘤などが起きやすくなります。	胎動がよく伝わってくるうれしい時期。安定期で、背中が反りきみに、おなかが続々にせり出して、昔中が反りきみに。便秘、腹部の張り、足のむくみや静脈瘤などが起きやすくなります。	血液の水分量が増え、動悸や息切れを感じることも。胃もたれ、腹部の張り、腰痛、足のむくみや静脈瘤などが起きやすくなります。	さらにおなかがり出し、おなかの張り、腰痛、頻尿などが起きやすくなります。	子宮が下がり、おなか少し下がって突き出す感じに。胎動は感じにくくなります。胃の圧迫感が消えて食欲が増してきます。				
健診のめやす ←12週までに3回程度→	←4週間に1回→			←2週間に1回→			←1週間に1回→					
健 診 ・ 検 査	血液検査(母子手帳をもらってから。初期) 血圧 尿検査 体重測定 子宮頸がん検査 おりもの検査(クラミジア・淋菌)	血液検査 →24週～50gGCT)	血液検査 →30週	血液検査 →36週	胎児スクリーニング① →20週頃	胎児スクリーニング② →30週頃	おりもの検査 →35週(GBS、その他) NST(ノンストレステスト)					
	栄養相談 →12～20週前まで 遺伝カウンセリング →12～20週まで (※希望者のみ)	クアトロ羊水検査 →15週～18週 (※希望者のみ)	胎児スクリーニング① →20週頃	胎児スクリーニング② →30週頃	おりもの検査 →35週(GBS、その他) NST(ノンストレステスト)							
手 続 き の こ と	◎ご妊娠、おめでとうございます。母子手帳を交付してもらいましょう。	母子手帳記入開始 →10週～ 分娩場所の確認	分娩申込(預り金5万円) →20週までに 産科医療補償制度登録	中期健診票記入 →20週までに 産科医療補償制度登録	胎動カウント開始 →34週～	パースプランお渡し 「こんにちは赤ちゃん」 「母乳がよく出る方法」 「出産が近づいた方へ」	冊子 お渡し					
ク ラ ス	骨盤セルフケアクラス			母親学級前期 産痛緩和分娩・立会分娩・産後ケアクラス			母親学級後期					
産 前 産 後 ケ ア	産前産後ケアフロアの見学と利用相談 入院準備品の見学・説明			育児演習 有料 (沐浴・抱っこ・オムツ替えなど) 産後の生活についての相談 母乳についての相談(随時お声かけください)			お母さんの気持ちや産後の生活についてのお願い ※必要時、市のサポート・紹介 アロマセラピー →産後1年まで					
産後ケア 退院～生後120日頃まで												
ゆっくり休みたい方→ 個別のデイケア「おやすみ」 月齢の近い赤ちゃんやお母さんと出たい方→ 集団のデイケア「ひだまり」 お母さん同士で気軽にカフェがしたい方→ ママ・カフェ 母乳育児や胸の痛みについて相談したい方→ 母乳授乳外来												