

妊婦健診スケジュールとお母さんと赤ちゃんの様子

時期		前期			中期			後期				
月数		2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月		
週数		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・41・42	
赤ちゃんの成長	身長	～0.4cm	～9cm	～16cm	～25cm	～30cm	～35cm	～40cm	～45cm	～50cm	50～51cm	
	体重	～4g	～20g	～100g	～250g	250～650g	650～1,000g	1,000～1,500g	1,500～2,000g	2,000～3,000g	3,000～3,500g	
お母さんの変化		つわりがある人がいます おりものが増えたり、尿の回数が多くなります イライラするなど情緒不安定になることがあります 乳房の張りを感じる場合があります 左右の足の付け根が突っ張る感じがします			胎動を感じ始めます 母乳が仕始める人がいます 便秘がちになります		胃の圧迫を感じます 足の付け根がつかえるような感じがします 眠りが浅くなる場合があります おなかが大きくなり腰痛が出現することがあります		胃の圧迫が和らぎます おりものがさらに増えます トイレが近くなります お腹の張りが増えます 破水したり陣痛が始まります			
生活の注意		薬を処方してもらう時や、レントゲンの検査をする場合は妊娠していることを伝えてください たばこやお酒は控えましょう			出血や腹痛がある場合は受診が必要かどうか相談しましょう おなかの張るときは安静にし、それでもおさまらなければ受診してください 体重増加に注意！塩分の取り過ぎにも気をつけましょう 貧血にならないように鉄分、タンパク質、ビタミンCをとりましょう 繊維の多い食品をとって便秘のコントロールをしましょう			赤ちゃん用品・入院の準備はできましたか？ 仕事を続けている人は産前休暇に入ります お産のイメージトレーニングをしましょう 37週からおなかの張っても動きましょう				
健診の間隔		2週に1回程度		4週に1回程度			2週に1回程度			週1回程度		
健診内容	診察項目	経腔エコー -----> 経腹エコー（必要に応じて経腔エコーがあります） ----->										
		妊娠届出書発行								内診 ----->		
	検査	淋菌検査			子宮癌検診 クラミジア・膣分泌物			検尿・体重・血圧チェック ----->		膣分泌物		
		妊娠初期採血			採血（糖負荷試験）			後期採血			NST ----->	
保健指導	<ul style="list-style-type: none"> 母子手帳の活用方法 定期健診と今後のスケジュール 妊娠初期の過ごし方 体重管理について 里帰りについて 			<ul style="list-style-type: none"> 入院時の必要書類について 出産一時金の手続き 産科医療保障制度 オンラインマタニティ・ヨガ、母親学級の案内 出産後の赤ちゃんの検査について 			<ul style="list-style-type: none"> 体重コントロール バースプランについて 胎動のカウントについて 早産の兆候と予防 妊娠高血圧症候群の予防 食生活について 分娩に向けての準備状態の確認 母親学級の案内 妊娠中のマイナートラブル 		<ul style="list-style-type: none"> 入院時期と方法 産後スケジュール ビタミンKについて 健康観察表について <p>※ローリスクの方は32週に助産師外来があります。</p>		<ul style="list-style-type: none"> バースプラン確認 入院時期と方法について再確認 乳頭手入れの確認 	

※18週前後、28週前後、34週前後、36週前後に助産師から保健指導があります。

※医師が許可した場合、32週頃に助産師による妊婦健診（助産師外来）があります。

※相談したいこと、質問したいことがあれば妊婦健診時にお声かけ下さい。

2024年7月

JCHO 北海道病院 とよひら周産期メディカルセンター