

妊娠中の過ごし方

お渡ししている
妊娠・出産・子育てマイカレンダー
『旭区さんさん子育てプラン』
をご覧ください。

旭区
さんさん
子育てプラン

様



旭区さんさん子育てプランのロゴは、黄色い太陽の顔と赤い羽を持つキャラクターで、下部には「旭区さんさん子育てプラン」という文字が小さく記されています。

妊娠・出産・子育てに
お悩みの時は
こども家庭支援課へ
ご相談ください。
母子保健コーディネーター、
保健師、助産師が
お受けします。



赤い着ぐるみを着た赤ちゃんのイラスト。

Q・旭区子育て支援 検索

横浜市旭福祉保健センターこども家庭支援課
☎045(954)6150 ☎045(951)4683
時間 平日8:45～17:00

作成日: 年 月 日 面接者: 石田・吉村

妊娠初期 (どれどれP32.P34~35.P48参照)

妊娠初期

月	2か月			3か月			4か月					
週	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

妊婦健康診査を受けましょう →どれどれP2

受診の目安▶

妊婦さん

- 出産病院を決めましょう
- 妊娠中・授乳中は禁煙・禁酒しましょう



家族

- 妊婦さんの話に耳を傾けましょう
- 家事・育児を分担しましょう

出血・下腹部痛は異常のしるし



かかりつけの産婦人科へ連絡をし、受診しましょう

「おりものが増えた」「便秘がちになった」などの症状がある場合は妊婦健診の際に医師へ相談しましょう。

つわりが落ち着いた頃(妊娠12週以降に)妊婦歯科健診受診券を利用し、歯科受診をしましょう。

お困り事やご相談がある場合は下記にてご相談をお受けします。

妊娠中の体調について ⇒ こども家庭支援課 TEL(045)954-6150

妊娠中期

(どれどれP32~33.P36~38.P48~49参照)

妊娠中期

5か月 6か月 7か月

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27



~23週
1回/1か月



24週~
1回/2週間

● 母親(両親)教室に参加しましょう

おすすめコース▶ _____ 月

● 妊婦歯科健康診査を受けましょう

● 地域の子育て情報を確認しましょう

● 妊婦さんの体調をいたわりましょう

『ポコポコ』と胎動を感じられるようになります。

妊娠7ヶ月頃になると、おなかの中の赤ちゃんは耳が聞こえるようになります。たくさん話しかけてくださいね。

妊婦歯科健診を忘れずに受けましょう。

体重が増え、おなかのふくらみが目立つようになる



- ・貧血や妊娠高血圧症候群が起こりやすい時期
- ・足のむくみや静脈瘤が出やすい時期

* 体調の変化に気をつけましょう。

* 気になる症状があるときは妊婦健診の際に医師に相談しましょう。

お困り事やご相談がある場合は下記にてご相談をお受けします。

こども家庭支援課 TEL(045)954-6150

妊娠後期

(どれどれP33.P39.P49.P54~57参照)

妊娠後期

8か月

9か月

10か月

28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39



36週~

1回/1週間



こども家庭支援課から28週頃にお便りが届きます

- 緊急時や出産前後のサポートについて家族と話し合しましょう

- 出産後に必要な手続きを確認しましょう
- きょうだい児の預け先を確認しましょう

出産・育児に必要な物品の準備を始めましょう。
妊娠36週までには準備が整えられると良いでしょう。

入院時の交通手段や入院中のサポートをどうするのかなどについて、家族と相談をしましょう。



陣痛タクシーについての情報収集
いざ入院になった時の連絡について(家族の連絡網)

妊婦さん自身も心と身体の準備を始めましょう。
*ネイルは妊娠36週に入ったら落としておくとう良いでしょう。

お困り事やご相談がある場合は下記にてご相談をお受けします。

こども家庭支援課 TEL(045)954-6150

出産の兆候

(どれどれP54～55参照)

出血

子宮の入口が開いてくるときに出るのが『おしるし』

『おしるし』= 出産ではありません

陣痛

痛みを伴うおなかの張り

10分おきに規則的に痛む

* 前駆陣痛との区別が必要

分娩に至る程ではない陣痛に似た痛み

破水

赤ちゃんを包んでいる袋(羊膜)が破れ、中の羊水が外へ流れ出る

『破水』= 入院 となります

注意すべき症状

(どれどれP55参照)

出血

多量な出血・・・月経量より多くサラサラした出血

お腹の強いはり

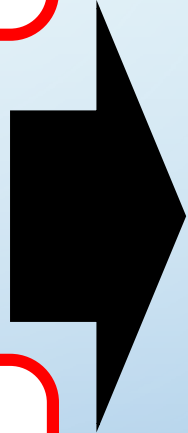
お腹の痛みが休みなく続く

破水

羊膜が破けたことで、感染のリスクが上がる

その他

胎動を感じない、熱がある、息が苦しいなど



出産病院に 連絡!!

病院の助産師の指示に従って
入院しましょう

お産の経過

(どれどれP56~57参照)

分娩所要時間 初産婦：約12~16時間 経産婦：約6~8時間

- 陣痛が始まったら
- ①お風呂を沸かし、ゆっくりお風呂に入りましょう。陣痛が促進されます。
 - ②しっかりご飯を食べましょう。出産はパワーを使います。エネルギー補給を。
 - ③時計を見て、陣痛の間隔と痛みの様子を観察しましょう。
 - ④陣痛間隔が短くなってきたら病院にTELをしましょう。
 - ⑤入院の準備をして病院へ出発!!
 - ⑥病院では助産師の指示に従い、ゆっくり深呼吸で陣痛を逃しましょう。
 - ⑦助産師からのOKが出るまでいきみは禁物です。
深呼吸で上手くいきみを逃しましょう。
 - ⑧赤ちゃんも一生懸命頑張っているので、鼻からゆっくり息を吸い、赤ちゃんにたくさんの酸素を送って下さい。
 - ⑨医師・助産師からOKが出たら、赤ちゃんが出てくる手助けを
しっかり行いましょう。





ご不安なことも多い時期かと思えます。
ぜひお気軽にご相談ください。

旭区 子ども・家庭支援相談

TEL(045)954-6160

8:45~17:00

