

# CONCEPTION CALENDAR



あなたのおなかの中で、もうひとつの生命が育っています。

妊娠はお腹の中に小さな生命が宿ったということ、育児のはじまりです。  
これからの10か月間という時間は、おとうさん・おかあさんとして、親になる勉強をしていく大切な時間なのです。  
さあ、赤ちゃんに出会えるその日を楽しみに、がんばりましょう。

出産までの間で最も大切なのは、おかあさんになるあなたが心身ともに健康であること。  
そしてそれには家族の協力が欠かせません。家族みんなで赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

妊娠1か月 0~3週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 受精卵は細胞分裂を活発に繰り返し、妊娠8週めまでは「胎芽」と呼ばれます。	<b>ONE POINT ADVICE</b> ◎ タバコ・お酒は控えるようしましょう。 ◎ レントゲン、薬の服用は医師に相談を。 ◎ 激しい運動はしないで。
妊娠2か月 4~7週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 赤ちゃんが入っている袋(胎嚢の確認) 赤ちゃんの心臓の動きがわかる(胎児心拍) 脳や脊髄の神経細胞の約80%がつくられる	<b>ONE POINT ADVICE</b> 茶褐色のおりもの・出血・下腹部痛などの症状がある時は産婦人科へ連絡をし、指示を受けて下さい。
妊娠3か月 8~11週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 赤ちゃんの乳歯の芽ができます。 胎盤のもとである絨毛組織が根をはってきます(胎盤は未完成)	<b>ONE POINT ADVICE</b> つわりのない人、食べなければ気分が悪くなる「食べづわり」の人は体重増加に注意を!
妊娠4か月 12~15週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 赤ちゃんの脳が動きはじめます(ママのストレス等が赤ちゃんに影響)。後半には胎盤が完成。羊水の中で活発に体を動かす	<b>ONE POINT ADVICE</b> 勤務先の産休・育児休暇、給付金などの制度を確認しましょう。
妊娠5か月 16~19週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 指しゃぶりができます。 赤ちゃんの永久歯の元ができます。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 骨盤ベルト腹巻でお腹をサポートしましょう。 つわりがおさまったら歯科検診を受けましょう。
妊娠6か月 20~23週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 体が一回転するくらいよく動きます	<b>ONE POINT ADVICE</b> 塩分・水分の取りすぎに注意。 食生活の見直しで便秘&痔の予防。
妊娠7か月 24~27週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 睡眠と覚醒のリズムを繰り返す。かなり敏感に光の明暗を感じます。聴覚がさらに発達。味覚・嗅覚も発達。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 美容院や歯科に行くならこの時期までに! 母親・両親学級に参加し出産に向けた準備をしましょう。
妊娠8か月 28~31週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 内臓の形、機能はほぼ大人なみに。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 足の静脈瘤やむくみが気になる時は足を高くして寝ると楽に! 出産のための呼吸法の練習。赤ちゃん用品・入院用品の準備。
妊娠9か月 32~35週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 頭を下にした姿勢に落ち着きます。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 緊急事態に備え連絡先などを控え持ち歩きましょう。 出産の兆候を見逃さないようにしましょう。
妊娠10か月 36~39週		<b>●赤ちゃんのようす</b> お産が近づくと頭が骨盤の中に移動するため、あまり動かなくなります。37週以降を「正産期」といい、もういつ生まれても大丈夫。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 出産に向けて睡眠をよくとり、体力をつけるために体を動かしましょう。

# 妊娠編

結婚後の妊娠や育児は、ファミリーの幸せ度をアップさせるための、夫婦にとっての大切な共同作業。出産はコウノトリまかせ…ではなく、妊娠・出産の基礎知識を、きちんと頭に入れておきましょう。

## 産婦人科紹介

妊娠編

◎産婦人科紹介

大切な赤ちゃんの誕生に向け、まずは産婦人科へ。

妊娠・出産は女性にとって、赤ちゃんにとっても大きな仕事です。受診までの交通手段や所要時間、既往などを考えて自分にあった病院を選びましょう。

### 山鹿市及び近郊の産婦人科

※出産を取り扱わない病院もありますので、詳細は直接お問い合わせください。

山鹿市民医療センター	TEL 0968-44-2185	山鹿市山鹿511
清田産婦人科医院	TEL 096-273-4111	熊本市北区植木町一木178-4
And坂本女性クリニック	TEL 0968-74-2045	玉名市高瀬38
下川産婦人科医院	TEL 0968-73-3527	玉名市中1806-1
米田産婦人科医院	TEL 0968-25-2589	菊池市隈府497-1
斎藤産婦人科医院(代)	TEL 0968-24-1177	菊池市片角294-2

### 出産直後から必要となる ベビー用品は揃えておきましょう。

通気性・吸湿性が高く、肌触りがいい、赤ちゃんの動きを妨げないものを選びましょう。

- 布オムツ20~30枚(ぬれたらマメに交換して) ● オムツカバー3枚
- 紙オムツ ● おしり拭き ● ベビー用の寝具・シーツ・カバー
- おくるみ(アフガン) ● 短肌着3~4枚
- 長肌着orコンビ肌着2枚 ● 哺乳ビン1つ
- ツーウェイorカバーオール2~3枚
- ガーゼハンカチ10枚 ● ベビーバス



山鹿市では、母子健康手帳と一緒に  
健診費の補助券(妊婦健診受診票)を発行します。

※詳細はP8を参照してください

## DIY COLUMN

### 早産になる原因を知っていますか？



#### 絨毛膜羊膜炎が早産の原因になっています！

絨毛膜羊膜炎は子宮の“卵膜”や“羊水”の感染症です。

熊本県では、妊娠中期における早産が多く、特に22~24週の超早期産の占める割合が高い状況にあります。早産に至った胎盤を調べるとかなりの頻度で卵膜が炎症(絨毛膜羊膜炎)を起こしていることがわかってきました。

絨毛膜羊膜炎は早産の主要な原因であるばかりでなく、感染が子宮内に及べば赤ちゃんが危険な状態に陥ることがあります。前回の妊娠のときに早く陣痛が始まって早産になった方は今回の妊娠でも繰り返す危険があります。

#### ◆絨毛膜羊膜炎の症状

子宮の痛み、破水、発熱などがみられますが、初期にはおなかが張る、帯下(おりもの)が増える、といった症状のみであったり、無症状のことも少なくありません。

#### 妊娠中のセックス(性行為)は、コンドームを使用しましょう！

妊娠中のコンドームを使用しないセックスは、膣炎・子宮頸管炎の原因となり、また絨毛膜羊膜炎を助長することになる可能性が指摘されています。担当の先生から、妊娠中のセックスを避ける、あるいはコンドームを使用するよう指導があった場合は、それに従ってください。

★妊娠中の異常を早期に発見するためにも、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。

#### 喫煙も、早産の原因となります！

たばこを吸っている妊婦は、吸わない妊婦より、1.5倍ほど自然流産しやすくなり、1.4~1.5倍ほど早産しやすくなります。吸う本数が増えるほど、早産しやすくなるばかりでなく、赤ちゃんの体重も軽くなってしまいます。

#### 歯周病も早産の危険となります！

歯周病も早産の原因の1つであるという研究報告があり、歯周病が進んでいる妊婦は普通の妊婦に比べて早産の危険率が高いといわれています。また、おかあさんの口の中にむし歯菌が多かったりすると、出産後にお子さんに口移し等でむし歯菌を感染させ、むし歯になりやすい子どもになってしまうこともわかってきています。妊娠したら、歯科医院で歯の健診を受け、むし歯や歯周病があったら、治療や指導を受けるようにしましょう。



## そして、出産・・・

### ●こんなとき、入院しましょう。

**陣痛**／いつもと違うおなかのほりを感じ、定期的に10分間隔ではり、だんだんと強くなるようなら陣痛なので、すぐに入院しましょう。  
**破水**／生温かい水がさっと流れるように出るのは破水です。陣痛のあるなしにかかわらず、入院してください。破水かどうかわかりにくい時すぐに受診を。  
**出血**／茶褐色の血性のおりものは、「おしるし」といって陣痛がそろそろ始まるというサインです。心と身体の準備をしましょう。

#### 分娩第1期

規則的陣痛開始から子宮口全開大(10cm)まで (初産婦 10～12時間・経産婦 4～6時間)

子宮口が3～4cm開き、約10分間隔の陣痛。だんだん陣痛の間隔が狭まり、陣痛の強さが増してきます。楽な姿勢で陣痛の初めと終わりに深呼吸するなど、呼吸法で体の緊張をとりましょう。

#### 分娩第2期

赤ちゃん誕生まで (初産婦 2～3時間・経産婦 1～1.5時間)

子宮口が全開。2～3分間隔の陣痛で、収縮のない陣痛間欠時にも赤ちゃんの頭が見えたままになります。分娩室に入室して医師や助産師の指示にしたがっていきむ。いきむとき以外は肩の力を抜いて体の緊張をとりましょう。赤ちゃん誕生。

#### 分娩第3期

胎盤がでるまで (5～10分)

分娩後軽い陣痛(後陣痛)が起こり、胎盤が出ます。大きかった子宮は小さくなり、おへその下にメロンくらい大きさに収縮して硬くなります。赤ちゃんはへその緒の処理後、体をきれいにして、身体測定その他、全身チェック。おかあさんは、会陰切開をした場合は局所麻酔をして縫合して、赤ちゃんを抱っこ。その日は十分な休養をとります。

## 妊娠期のサービス・相談窓口

# 02

私たちが妊娠中のおかあさんや家族の強い味方になってください。

おかあさんや家族のバックアップをする機関・サービスがいろいろありますので、上手に利用して快適な妊娠生活を送ってください。

### 山鹿市健康増進課で「母子健康手帳」をもらいましょう。

医療機関で発行した妊娠証明書を持って、できるだけ妊娠11週までの間に、「母子健康手帳」をもらいましょう。

保健師や栄養士から妊娠中の過ごし方などについてアドバイスを受けられます。

※母子手帳の交付は予約制となっております

期日	場所	受付時間	お問い合わせ先
毎週金曜日	山鹿市健康増進課(山鹿健康福祉センター)	9:30～11:00	TEL 43-0050 山鹿市健康増進課

\*母子健康手帳交付日に来所が困難な場合は、個別対応しますので、山鹿市健康増進課(保健師)までご連絡下さい。

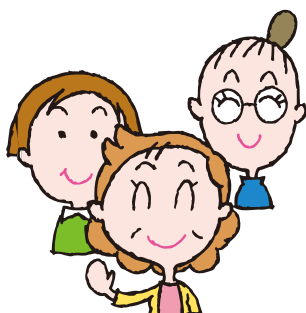
### 悩みや困ったことがあったら 気軽に相談をしましょう。

山鹿市健康増進課・子育て支援センターでは、妊娠・出産についてのさまざまなご相談に応じています。また、妊娠中に保健師が必要に応じて家庭訪問を行い、子育て中に利用できるサービスをご紹介します。

産後は、すべての赤ちゃんとおかあさんのところに保健師等が伺います。

#### 妊婦さんの家庭訪問

妊娠中の食生活・日常生活や、  
出産の準備等について、  
地区担当の保健師・栄養士が  
訪問して相談に応じます。



妊娠や出産に伴う女性のこころとからだに関する様々な悩みについて  
ご相談を受けています。

- ◆産もうか、どうしようかなやんでいる。
- ◆妊娠中の夫婦生活は大丈夫なのかな。
- ◆産後の体調がおもわしくない・・・
- ◆更年期? どこを受診したらいいのかな。など

※相談は無料です。

※相談に関する秘密は守られますので、一人で悩まずに、  
まずはお気軽に下記までご相談ください。

**TEL 096-381-4340** (専用)

熊本市東区長嶺南2丁目3-3 熊本県福祉総合相談所  
熊本県女性相談センター

「妊娠とこころの相談」

