












妊娠の経過

～ 週数とともに変化する体と赤ちゃんの様子 ～

※赤ちゃんの身長体重はあくまでも目安です。発育の程度には個人差がありますので、次の内容通りにならない場合もあります。

	月数	週数	定期検診	お母さんのからだ	赤ちゃんのようす	
妊娠初期	1ヶ月	0週	2週間に1回			
		1週				
		2週				
	2ヶ月	3週				
		4週	●月経が止まる。 ●だるい、熱っぽいと感じる。 ●つわりが始まる。		 <p>身長：2～3cm 体重：約4g (さくらんぼ1粒くらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●神経細胞、脊柱、脳が形成される。 ●心臓の動きが確認できる。 ●頭と胴の区別ができる。 	
		5週	●乳房が張る。 ●腰や下腹部が張ったり、重い感じがする。 ●便秘になりやすい。	子宮の大きさ：鶏卵より少し大きめ		
		6週		☆お酒、たばこはやめましょう。 ☆薬の服用やレントゲン検査は医師に相談を。		
		7週				
	8週	●つわり症状が強くなる。 ●頭痛や立ちくらみが起こりやすくなる。	子宮の大きさ：握りこぶし大			
	3ヶ月	9週		☆母子健康手帳をもらいましょう。 ☆体調に合わせてゆったり過ごしましょう。	 <p>身長：8～9cm 体重：約20g (いちご1個くらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●内臓ができ始め、頭と胴、足の区別ができ、人間らしい体つきになる。 ●脳の神経細胞が形成され始める。 ●手足の指が分かれてきたり、口や歯ができた、生殖器が形成されてくる。 	
		10週				
		11週				
	4ヶ月	12週	●おなかが少しふくらんでくる。 ●つわりがおさまり、食欲が増す。	子宮の大きさ：赤ちゃんの頭大	 <p>身長：約15cm 体重：約120g (レモン1個くらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体の器官のほとんどが形成される。 ●皮膚の厚みが増し、産毛が生える。 ●15週頃に胎盤が完成する。 	
		13週		☆たんぱく質を増やして、よく噛んで食べましょう。 ☆急激な体重増加に気をつけましょう。		
		14週				
15週						
妊娠中期	5ヶ月	16週	●胎動を感じ始める。 ●乳腺が発達し、乳房が大きくなり、乳頭の色が変化してくる。	子宮の大きさ：大人の頭大	 <p>身長：約25cm 体重：約250g (りんご1個くらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●髪の毛や爪が生える。 ●骨格、筋肉が発達してくる。 ●おなかの中で自由に活発に動くようになる。 	
		17週		☆ゆるい下着を身につけましょう。 ☆ストレッチやウォーキングなど、体を適度に動かしましょう。 ☆歯科検診を受けましょう。		
		18週				
	6ヶ月	19週			 <p>身長：約30cm 体重：約500g (グレープフルーツ1個くらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●皮膚はクリーム色の胎脂でおおわれている。 ●排泄機能が発達し、羊水を飲んでおしっこを出す。 ●聴覚が発達し、お母さんの心臓の音や声が聞こえている。 	
		20週	●おりものが増える。 ●子宮が大きくなり、膀胱を圧迫するため頻尿になる。 ●立ち仕事やデスクワークで足がむくみやすくなる。			
21週			☆通気性の良い下着にしましょう。 ☆良い姿勢を意識しましょう。 まっすぐ立位・座位では骨盤を立てて座る(椅子に深く・正座・あぐら)			
7ヶ月	22週			 <p>身長：約35cm 体重：約1000g (メロン1個くらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●まぶたが上下に分かれ、まばたきができるようになる。 ●目鼻立ちがはっきりしてくる。 ●外の音に反応する。 ●味覚や嗅覚などの感覚器官が発達したり、記憶や感情が生まれたりする。 		
	23週					
	24週	●おなかが大きくなり、腰痛が起こりやすい。 ●便秘や痔、静脈瘤になりやすい。				
	25週		☆体の冷えに注意しましょう(下半身は温かくしておきましょう)。 ☆座りっぱなしは良くないので、30分に1回は動きましょう。 ☆貧血になりやすいので、たんぱく質と鉄分を摂りましょう。			
	26週					
	27週					
	28週	●動悸や息切れが起こりやすくなり、疲れやすくなる。 ●子宮の収縮で、おなかに張りや硬さを感じることもある。 ●足がつりやすくなる。				
8ヶ月	29週		☆頻繁なお腹の張りは「ママ休んで」のメッセージ。仕事を調整しゆったりと過ごしましょう。(早めに受診してください)	 <p>身長：約40cm 体重：約1700g (かぼちゃ1個くらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●まぶたが上下に分かれ、まばたきができるようになる。 ●目鼻立ちがはっきりしてくる。 ●外の音に反応する。 ●味覚や嗅覚などの感覚器官が発達したり、記憶や感情が生まれたりする。 		
	30週		☆四つんばいの姿勢は、背中とお腹をリラックスさせてくれます。			
	31週		☆入院や赤ちゃんを迎える準備を始めましょう。			
9ヶ月	32週	●胃が子宮に圧迫され、胃がつかえた感じや胃もたれがする。 ●時々、お腹に張りを感じる。		 <p>身長：約45cm 体重：約2300g</p> <ul style="list-style-type: none"> ●内臓が完成する。 ●34週に肺が完成し、お腹の外で呼吸できる力がつく。 ●表情が豊かになる。 		
	33週		☆冷たいものは控え、消化にやさしいものを小分けにして食べましょう。			
	34週		☆早寝早起きで生活リズムを整えておきましょう。			
	35週		☆里帰り出産の方は、34週までに帰省し、受診しましょう。			
妊娠後期	10ヶ月	36週	●胃の圧迫がやわらぎ、食欲が増すことがある。 ●お腹の張りが増え、時々痛みを感じることもある。		 <p>身長：約50cm 体重：約3000g</p> <ul style="list-style-type: none"> ●脂肪がつき、よりふっくらしてくる。 ●爪や髪の毛が伸び、外見上の発育は完了。 ●内臓や神経機能の全てが整う。 	
		37週		☆体重が増えやすいので注意しましょう。 ☆遠出は避けましょう。		
		38週		☆おっぱいの手入れを始めましょう。 ☆ネイルをオフして爪を短く整えましょう。 ☆ウォーキングやスクワットなどで、体力をつけていきましょう。		
	出産予定日	39週				
		40週				
		41週				