

お母さんと 赤ちゃんの カレンダー

Calender of Mother and the Baby

入院時必要物品

お母さんのもの

ひとつにまとめてすぐ出せるようにしておいてください

衣類

- ☐ 前開きパジャマ
丈長めのもの（1枚）
- ☐ 大きめバスタオル
（2枚）
- ☐ 医療用弾性
ストッキング
（入院時購入）
- ☐ フェイスタオル
（2枚）
- ☐ パジャマ
- ☐ 産褥ショーツ
（2～3枚）
- ☐ スリッパ

その他

- ☐ バスタオル
- ☐ タオル
- ☐ 授乳用ブラジャー
- ☐ ティッシュ
- ☐ 生理用
ナプキン
- ☐ 髪の毛を結ぶゴム
（髪の毛の長い方）
- （ナプキン類は病院でも
販売しております）

事務用品他

- ☐ 診察券
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 健康保険証
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 筆記用具
- ☐ 印鑑
- ☐ 飲み物・他
- ※ストロー付けれると便利
- ☐ 軽食
- ☐ 延長コード
- ☐ 授乳クッション

赤ちゃんのもの（退院時必要）

- ☐ ベビー服
- ☐ 肌着
- ☐ おくるみ
又はバスタオル

当院で準備してあるもの

アメニティグッズ

- ヘアブラシ
- ハンドタオル（1枚）
- コップ
- 綿棒・コットン
- 歯磨き粉・歯ブラシ
- シャンプー・リンス
- ボディーソープ

お産セット

- ナプキン
- 直後パット
- 防水シート
- 母乳パット
- 産褥ショーツ
- 母子同室セット
- おむつ
- おしりふき
- ミルク



Hookabe Ladies Clinic
ホーカベレディースクリニック

月数
週数
月日
健診

01234567891011121314151617181920212223242526272829303132333435363738394041週

妊娠の確定

妊婦健診を定期的に受けましょう

4週間に1回

2週間に1回

1週間に1回

2～3日毎

赤ちゃんの成長

受精から着床完了！

心臓が動くのが分かってきます。

人間らしくなって動くのがみえます。

16週頃には胎盤が完成。

活発に動くようになります。

まゆ毛、まつ毛がはえてきます。

目をあけられるようになります。
外の光も感じるよ。

聴力も、ほぼ完成。
たくさん話しかけて！

35週には肺の機能が完成します。あともう少しだね！
37週になったら、いつ生まれても大丈夫。
はやくあいたいな！！

体重…約4g

体重…約20g

体重…約100g

体重…約250g

体重…約600g

体重…約1000g

体重…約1500g

体重…約2500g

体重…約3000g

妊娠成立

つわりの時は、食べやすいもの、水分を少しずつ摂りましょう。

日常生活で守ってほしいこと

●おなかや足元を冷やさない

●ストレス、過労、無理を避ける

●妊娠中の性生活はやめましょう
(流産、早産、破水の原因)

●感染予防に努める

NG

3か月頃から妊婦健診が始まります

母子手帳に目を通し、必要事項を必ず記入しましょう。
赤ちゃんとの大切な絆です。

母親学級を受講しましょう(予約は受付にて)

マザークラスについては、
ホームページや掲示物をご覧ください。

妊娠中の栄養と食生活

妊娠中は、赤ちゃんの成長、発達に必要なエネルギー、栄養素と、お母さんの身体の健康維持のための栄養素の両方が必要となります。

たんぱく質、ビタミン類、ミネラル
カルシウム、鉄分、炭水化物、脂質

食事バランスガイド(厚生労働省)を参考にしましょう。

糖分・塩分控えめにし、脂肪の少ない肉・魚・豆など

良質なたんぱく質をとりましょう。

なぜ体重管理は必要なのでしょう？

妊娠中の肥満は

妊娠高血圧症候群

妊娠性糖尿病

出産時は

微弱陣痛

産道が狭くなるため難産

大量出血

のリスクが高くなり、
赤ちゃんへの影響にもつながります。

自分のBMI(体格指数)をもとに、目標体重増加量を決めましょう

毎日、胎動を感じ赤ちゃんが元気に動いているか確認しましょう

母子手帳にBMI、目標体重増加量、胎動を感じた日を記入しましょう。

母乳について

おっぱいの手入れ

スタッフに相談
してみてください

※ママの経過によってお手入れができないこともあります。

※前回、帝王切開・切迫早産・逆子の時はマッサージはお休みください。

37週から正期産になります。35週に入ったら準備を始めていきましょう

35週からは

●NST…赤ちゃんの元気を、
おなかの張りを調べます。
30～40分かかります。

●内診…子宮の入り口の状態を
チェックします。

出産の準備

入院時の持ちもの

夜間入り口、当院への連絡方法

入院の方法、手順

家庭内の整理・整頓・産後の生活

育児用品の準備

感染予防

出産のきざし

病院に連絡してください。

1、陣痛…規則的な痛み(初産10分おき/経産15分おき)

2、おしるし…赤色、赤褐色のおりもの

3、破水…羊水流水、出血が水っぽい

※入浴、シャワーは避ける

常位胎盤早期剥離

赤ちゃんが生まれる前に胎盤が子宮の壁から剥がれてしまう病気です。
赤ちゃんが亡くなることがあります。さらに、治療が遅れると、お母さんも
亡くなることがあります。

●強い持続的な腹痛

●腹部が板状に硬い

●胎動の減少・消失

●吐き気がしたり、みぞおちや右の上腹部に痛みがある

●立ち上がるとフラフラする

●出血(少量の場合もあります)

妊娠高血圧症候群

胎盤の動きが悪くなるため、低出生体重児になることが多く、早産・死産の原因にもなります。
次の症状がある場合、重症になっていることがあります。

●頭痛

●目がチカチカする

●吐き気

●上腹部通

注意する症状