

# 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



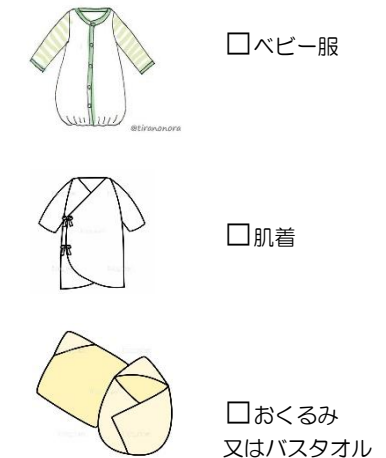
##### その他



##### 事務用品他



#### 赤ちゃんのもの（退院時必要）



#### 当院で準備してあるもの

##### お産セット

- ナプキン
- 直後パット L・Mサイズ（各10枚）
- 防水シート
- 産褥ショーツ
- ヘアブラシ
- ハンドタオル（1枚）
- コップ
- 歯磨き粉・歯ブラシ

##### アメニティグッズ

※シャワールームとシャワー付きの個室部屋には備え付けのシャンプー・リンス・ボディソープ有り

##### 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

赤ちゃんの成長

お母さんのこと

注意する症状

| 1ヶ月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   | 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      |    |    |    | 11ヶ月  |    |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----------|----|----|----|-------|----|---|--|
| 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 2 | 3 | 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 | 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 |    |   |  |
| 受精から着床完了！<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   | 心臓が動くのが分かってきます。<br> |   |   |   | 人間らしくなって動くのがみえます。<br> |   |    |    | 16週頃には胎盤が完成。<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |    |    | 活発に動くようになります。<br> |    |    |    | まゆ毛、まつ毛がはえてきます。<br> |    |    |    | 目をあけられるようになります。<br>外の光も感じるよ。<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |    |    | 聴力も、ほぼ完成。<br>たくさん話しかけて！<br> |    |    |    | 35週には肺の機能が完成します。あともう少しだね！<br>37週になったら、いつ生まれても大丈夫。<br>はやくあいたいな!!<br> |    |    |    |           |    |    |    |       |    |   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   | 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 |    |    |    |       |    |   |  |
| <div>♡妊娠成立</div> <div> 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。</div> <div>♡日常生活で守ってほしいこと</div> <div><div>●おなかや足元を冷やさない</div><div>●ストレス、過労、無理を避ける</div><div>●妊娠中の性生活はやめましょう<br/>(流産、早産、破水の原因)</div><div>●感染予防に努める</div></div> <div>NG</div> <div>♡3か月頃から妊婦健診が始まります</div> <div>母子手帳に目を通し、必要事項を必ず記入しましょう。<br/>赤ちゃんとの大切な絆です。</div> <div>♡母親学級を受講しましょう（予約は受付にて）</div> <div>マザークラスについては、<br/>ホームページや掲示物をご覧ください。</div> <div></div> |   |   |   |                                                                                                      |   |   |   |                                                                                                        |   |    |    | <div>♡妊娠中の栄養と食生活</div> <div>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。</div> <div><div>たんぱく質、ビタミン類、ミネラル</div><div>カルシウム、鉄分、炭水化物、脂質</div></div> <div>食事バランスガイド（厚生労働省）を参考にしましょう。</div> <div>♡糖分・塩分控えめにし、脂肪の少ない肉・魚・豆など</div> <div>良質なたんぱく質をとりましょう。</div> <div>♡なぜ体重管理は必要なのでしょう？</div> <div><div>妊娠中の肥満は</div><div>妊娠高血圧症候群</div><div>妊娠性糖尿病</div></div> <div>→</div> <div><div>出産時は</div><div>微弱陣痛</div><div>産道が狭くなるため難産</div><div>大量出血</div></div> <div></div> <div>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。</div> <div>♡妊娠中の体重増加の目安はBMI（体格指数）で決まります。</div> <div>あなたのBMIは（                      ）です。</div> <div>妊娠前の体重から                      kgまでの体重増加OKです。</div> <div>♡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。</div> <div>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。</div> |    |    |    |                                                                                                      |    |    |    |                                                                                                        |    |    |    | <div>♡母乳について</div> <div>おっぱいの手入れ</div> <div>※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。</div> <div>※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。</div> <div>♡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</div> <div>♡35週からは</div> <div>●NST…赤ちゃんの元気を、おなかの張りを調べます。<br/>30〜40分かかります。</div> <div>●内診…子宮の入り口の状態をチェックします。</div> <div>出産の準備</div> <div><div><input type="checkbox"/> 入院時の持ちもの</div><div><input type="checkbox"/> 夜間入り口、当院への連絡方法</div><div><input type="checkbox"/> 入院の方法、手順</div><div><input type="checkbox"/> 家庭内の整理・整頓・産後の生活</div><div><input type="checkbox"/> 育児用品の準備</div><div><input type="checkbox"/> 感染予防</div></div> <div>出産のきざし                      病院に連絡してください。</div> <div>1、 陣痛…規則的な痛み（初産10分おき／経産15分おき）</div> <div>2、 おしるし…赤色、赤褐色のおりもの</div> <div>3、 破水…羊水流水、出血が水っぽい                      ※入浴、シャワーは避ける</div> <div></div> |    |    |    |                                                                                                                |    |    |    |                                                                                                                                                        |    |    |    |           |    |    |    |       |    |   |  |
| <div>●他院で治療中、薬の処方があれば必ず医師にご相談ください。</div> <div>●出血・破水・下腹部痛・おなかの張りがあれば、まず安静にしてください。</div> <div>ご本人がお電話を！TEL（0776）36-0665</div> <div>以下の事を伺いますので、診察券をご用意の上、お電話ください。</div> <div><div>1.お名前（フルネームで）</div><div>2.分娩予定日</div><div>3.初産か経産か</div><div>4.現在の状態は？<br/>(陣痛の間隔・出血<br/>胎動・破水・他)</div></div> <div><div>5.最近の妊娠経過（子宮口の開きや<br/>医師から注意されていること）</div><div>6.診察券番号</div><div>7.最後の診察日</div><div>8.当院までの所要時間</div></div>                                                                                                                                                                  |   |   |   |                                                                                                      |   |   |   |                                                                                                        |   |    |    | <div>常位胎盤早期剥離</div> <div>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。<br/>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。</div> <div><div>●強い持続的な腹痛</div><div>●腹部が板状に硬い</div><div>●胎動の減少・消失</div><div>●吐き気がしたり、みぞおちや右の上腹部に痛みがある</div></div> <div></div> <div><div>●立ち上がるとフラフラする</div><div>●出血（少量の場合もあります）</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |    |    |                                                                                                      |    |    |    |                                                                                                        |    |    |    | <div>妊娠高血圧症候群</div> <div>胎盤の働きが悪くなるため、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。</div> <div>次の症状がある場合、重症になっていることがあります。</div> <div><div>●頭痛</div><div>●目がチカチカする</div><div>●吐き気</div><div>●上腹部痛</div></div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |                                                                                                                |    |    |    |                                                                                                                                                        |    |    |    |           |    |    |    |       |    |   |  |