

パパ・ママ入門学級  
赤ちゃんを迎える準備クラス



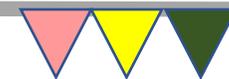
# 知っておいてほしい 妊娠中のからだのこと

渋谷区中央保健相談所

恵比寿保健相談所

幡ヶ谷保健相談所

# 妊娠の経過



- ▶ 妊娠は、**女性のからだと心**に大きな変化をもたらします。
- ▶ 妊婦健康診査を受けて、ママと赤ちゃんの健康を定期的に確認しましょう。

パートナー  
のサポート

ママは、日々の体の変化と出産に向けて、気持ちが不安定になりがちです。妊娠・出産について知り、ママをしっかり支えていきましょう。



# 妊娠の経過

# <前期>



月	第2か月				第3ヶ月			
週	4	5	6	7	8	9	10	11
胎児の発達	▶頭殿長（頭からお尻までの長さ）1.5cm ▶体重～5g ▶子宮の大きさ：鶏の卵よりやや大きい				▶頭殿長1.5～4.5cm ▶体重5～25g ▶子宮の大きさ：握りこぶしくらい			
母体の変化	・月経停止 ・つわりが始まる		・乳房の張り ・おりもの増加		・頻尿、便秘気味になる ・下腹部が張る、つる感じ			
日常の心得	← 流産に注意 →							
	・早めの受診 ・薬、レントゲンに注意				・流産しやすい時期、体に負担をかけない ・子宮の強い収縮がある時は横になる			
健診	・4週間に1回（母子健康手帳持参）				・虫歯治療は、35週ころまでに			
	・子宮、卵巣などの検査				・胎児の発育-位置-心音-母の血圧-尿蛋白-体重			
準備	・産婦人科受診→妊娠が確認されたら、市区町村の窓口で母子手帳をもらう							
パートナーのサポート	・つわりは本当に辛いもの。思いやりの声掛けや手助けが辛さを和らげてくれます。 ・ゴミ出しや家事など、積極的にお手伝いをしてあげましょう。							

# 妊娠前期 4～15週



▶ 妊娠が確認されたら、渋谷区役所の出張所・保健所で  
**母子健康手帳** をもらいましょう。



▶ **妊婦健康診査受診票**（14回分）や子宮頸がん検診  
などの助成券がもらえます。

▶ **妊婦健診**（1回/4週間）を受けましょう。

## 渋谷区LINE公式アカウント

子育て情報を発信しています。  
教室や相談などのお申し込みも  
LINEで予約できます。

# 妊娠の経過 <前期～中期>

月	第4か月				第5か月			
週	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9
胎児の発達	▶頭殿長5～11cm ▶体重30～120g ▶子宮の大きさ：子どもの頭くらい				▶頭殿長20～25cm ▶体重150～250g ▶子宮の大きさ：15～18cm			
母体の変化	・胎盤が完成 ・つわり軽快 ・乳輪の周りの色が濃くなる				・胎動を感じ始める人もいる ・体重が増えてくる			
日常の心得	← 流産に注意 →							
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・流産しやすい時期、体に負担をかけない</li> <li>・栄養バランスの良い食事を</li> <li>・子宮の強い収縮がある時は横になる</li> </ul>							
健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4週間に1回（母子手帳持参）</li> <li>・虫歯治療は、35週ころまでに</li> </ul>							
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胎児の発育、位置、心音、母の血圧、尿たんぱく、体重</li> </ul>							
準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・区役所・出張所・保健相談所等の窓口で母子健康手帳をもらう</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>パパ・ママ入門学級受講</li> <li>妊婦体操、適度な運動</li> </ul>			
パートナーのサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・布団の上げ下ろし、風呂掃除、重い物を運ぶなどのサポートを。</li> <li>・胎児への影響を考え、禁煙しましょう。</li> </ul>							

# 妊娠の経過

## <中期>



月	第6ヶ月				第7か月			
週	20	21	22	23	24	25	26	27
胎児の発達	▶頭殿長28～30cm ▶体重300～650g ▶子宮の大きさ：18～21cm				▶頭殿長32～37cm ▶体重700～1100g ▶子宮の大きさ：21～24cm			
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・下腹部のふくらみが分かる</li> <li>・乳汁が出る人もいる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰や背中が痛むことがある・便秘</li> <li>・脚がつりやすい・乳房が大きくなる</li> </ul>			
日常の心得								
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスの良い食事、太りすぎに注意</li> <li>・妊娠高血圧症候群、貧血に注意</li> <li>・次の症状は受診を：①むくみ増大②体重増加③腰痛④破水⑤規則的な子宮収縮⑥出血</li> </ul>							
健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4週間に1回（母子健康手帳持参）</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・2週間に1回（母子健康手帳持参）</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胎児の発育、健康状態、心拍、母の血圧、尿たんぱく、体重、羊水量計測</li> </ul>							
準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベビー用品の準備</li> </ul>							
パートナーのサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母体の負担になる家事や動作は、代わってあげましょう。</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・愛情を深めるスキンシップを楽しみましょう</li> </ul>			

# 妊娠中期 16～27週



▶ 妊婦健康診査は、妊娠24週から1回/2週間になります。  
つわりが落ち着いたら、**妊婦歯科健診**も受けましょう。

▶ **妊婦面接**、**パパ・ママ入門学級**へのお申し込みができます。

## ＜妊婦面接＞

対象：妊娠16週～32週の妊婦さん  
内容：妊娠中から出産後までの支援  
についてご紹介。

☆ **育児パッケージ申請**

## ＜パパ・ママ入門学級＞

対象：16週～35週の妊婦さんと  
パートナーさん  
内容：妊娠～出産の経過や、赤ちゃん  
のお風呂の入れ方実習など

# 妊娠の経過

# <後期>



月	第8か月				第9ヶ月			
週	28	29	30	31	32	33	34	35
胎児の発達	▶頭殿長38～42cm ▶体重1200～1700g ▶子宮の大きさ：24～27cm				▶頭殿長43～46cm ▶体重1900～2400g ▶子宮の大きさ：27～30cm			
母体の変化	・妊娠線が出る人もいる ・疲れやすくなる				・胃のつかえ、動悸を感じる ・おりもの増加 ・ももの付け根がつる感じ			
日常の心得	← 早産 →							
	・妊娠高血圧症候群、貧血に注意 ・十分な休息 ・毎日入浴し清潔保持 ・次の症状は受診を：①むくみ増大②体重増加③腰痛④破水⑤規則的な子宮収縮⑥出血							
健診	・2週間に1回（母子建工手帳持参） ・虫歯治療は35週頃までに							
	・血圧、尿たんぱく、体重、胎児の発育、健康状態、羊水量を診る							
準備	・出産準備の完了・里帰りは35週までに ・産前休暇(予定日の6週間前/多胎は14週間前)							
パートナーのサポート	・妊婦さんのお腹に手や耳をあてて胎動を確かめ、赤ちゃんに話しかけてみましょう。 ・予定日が近づいてきたら出来るだけ妻のそばに。出張時など連絡に確認を。							

# 妊娠の経過 <後期～過期妊娠>

月	第10か月				第11か月			
週	36	37	38	39	40	41	42	43
胎児の発達	▶頭殿長47～50cm ▶体重2500～3800g ▶子宮の大きさ：30～33cm				※最終月経1日目を0とし、 予定日は280日目(40週)。			
母体の変化	・膣に向かって走るような痛みを感じることもある ・胃の圧迫は軽快 ・膀胱が圧迫され頻尿に							
日常の心得	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">← 早産</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px; flex-grow: 1;">← 正期産</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">→ 過期産 →</span> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 次の症状は受診：①むくみ増大②体重増加③腰痛④破水⑤規則的な子宮収縮⑥出血</li> </ul>							
健診	・ 1週間に1回（母子健康手帳持参）					・ 胎盤機能検査		
準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 里帰りは35週までに</li> <li>・ 36週から乳房のお手入れ</li> </ul>							
パートナーのサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 予定日が近づいてきたら、できるだけ妊婦さんのそばに。</li> <li>・ 出張時などは連絡先の確認を。</li> <li>・ 陣痛が始まると緊張と不安が高まる。そばにいる時は、励ましの言葉を忘れずに。</li> </ul>							

# 妊娠後期 28～40週

- ▶ 妊婦健康診査は、妊娠36週から1回/1週間になります。
- ▶ ベビー用品・入院時に必要なものを準備しましょう。  
家族の緊急連絡先を確認しておくで安心です。
- ▶ 近所を散策して、産後の過ごし方をイメージしてみましょう。  
例) 抱っこ紐・ベビーカーでの移動、近くの公園や遊び場



**「にこにこママ」育児支援ヘルパー事業**  
(ベビーシッター)

登録・ご利用は、妊娠中から可能です。

**産後ケア (宿泊型)**

家族などからのサポートがない場合、渋谷区が契約する助産所等に宿泊して母子のケアが受けられます。

登録は、妊娠28週から可能です。