

4



赤ちゃん誕生まで

(1) 妊娠初期(～4か月)

ママの体&心の変化

胎児の特徴

1～2か月

1個の細胞から始まる。
心臓など体の基礎となる器官
が作られる。

大きさは**0.2～2cm**

3か月

人間らしい顔つきになり、手・
足・身体の区別がつく。

大きさは
「**Sサイズの卵くらい**」

4か月

内臓がほぼ完成する。
髪の毛が生え始める。性別が
わかる。お腹の中で指しゃぶり
をして過ごす。

大きさは
「**握りこぶしくらい**」

つわりって？

胎盤を作ろうとしてホルモンが変化すると、吐き気・むかつき・食欲不振などの症状が出てきます。これが「つわり」です。急激な体調の変化で起こる精神的なストレスも「つわり」に影響するといわれています。

その他ホルモンバランスの変化で起こること

- イライラしやすくなります。
- 腸の運動が弱くなり便秘気味になります。
- 赤ちゃんに血液を送るため、眠気やあくびが起こり、疲れやすくなります。

妊娠中のたばこやアルコールの影響は？

たばこのニコチンなどの物質は血管を収縮させ胎盤への血流を減らしてしまい、赤ちゃんへ栄養や酸素を送ることを邪魔します。お腹の中の環境が悪くなると、赤ちゃんはお腹の外に出ようとして流産や早産の危険性が高まります。また、低体重児や未熟児で生まれる可能性も高いといわれています。妊婦の喫煙はもちろん、周囲の喫煙も大きく影響します。

アルコールも胎盤を通じて移行し、お腹の赤ちゃんの成長に影響します。

ママの気持ち 「妊娠初期のママは大変」

- つわりだけでなく様々な身体の不調や不安は、あげればキリがないくらい。体も心も不安定で毎日イライラおどおど。

↓
「落ち着いた日々を過ごしたいなあ」

- 妊娠のことに集中するあまり、家事ができないことも。

↓
「できないときは
大目に見てほしいなあ」

- 食欲が出なかったり、匂いに敏感になっていると食事づくりなどの家事がきつい。

↓
「仕事が大変なのもわかるけど、
早く帰ってきて手伝ってほしいなあ」

パパの出番ですよ

- ゴミ出し・食事の後片付け・掃除・風呂洗い・布団干しなどなど、特に妊娠期のママにとっては大変なことばかり。家事は仲良く二人でシェアしましょう
- ママの目の前でたばこや飲酒はひかえましょう。
- 仕事が忙しくてなかなかお手伝いできないパパは、せめて自分のことは自分でする努力をしましょう。働いているママもたくさんいます。ママに任せっきりでは、困ります。



ママのつわり体験

妊娠がわかって間もなく、胸がムカムカして食べられなくなりました。もちろん、食事をつくることも不可能、近くで匂いがただけでも気分が悪くなる始末。

「こんなことがいつまで続くのか?」「本当に楽になる日が訪れるのか?」

不安で不安でたまりませんでした。5か月に入るところ（胎盤が完成する時期だそうです）、つわりは徐々に治まってきました。食べたくない時には無理に食わず、食べられそうな物は少しでも試してみる。そんな風にして、私はこの時期を乗り越えました。



(2) 妊娠中期 (5～7か月)

胎児の特徴

5か月

骨や筋肉が発達し、動きが活発になる。

大きさは
「**子どもの頭くらい**」

6か月

まつげ・眉毛・爪などが生える。睡眠のリズムが出てくる。羊水を飲んでおしっこをする。

大きさは
「**大人の頭くらい**」

7か月

目が開き、耳が聞こえるようになる。身体の動きを自分でコントロールして動く。

体重は **1000g**～

ママの体&心の変化

体も心も少し安定するよ

- つわりが治まって食欲が出てきます。
- お腹が少しふっくらしてきます。
- 赤ちゃんの動き（胎動）が感じられます。

腰痛やむくみなどが出やすくなるよ

- 妊娠すると、お産のときに赤ちゃんが骨盤を通りやすいように靭帯をゆるめるホルモンが分泌されます。そのため、骨盤がゆるみやすく、大きくなる子宮の重みで腰痛が出てきます。
- 血液の循環が悪くなるため、足にむくみや静脈瘤が出やすくなります。むくみの原因はさまざまです。
- 妊娠に伴い生理的に起こることもありますが、血圧上昇や尿タンパク陽性とともむくみが現れるようなら、かかりつけ医に相談しましょう。

妊娠中のセックスは？

妊娠中のセックスは、清潔をこころがけ、激しい動きやお腹に力が入る姿勢は避けましょう。また、ママはお腹の赤ちゃんが心配でそんな気持ちになれないこともあります。2人でよく話し合ってベストな方法を考えてくださいね。



ママの気持ち 「つわりが終わっても…」

- お腹が大きくなっていく。体重が増えるし、むくんでからだが重い。

↓
「腰や背中がづらいなあ」

- つわりが治まっても眠気やだるさは続く。

↓
「からだに楽にならないなあ」

- 流産の恐れがなくなり（22週以降）、胎動も感じる。

↓
「お腹の赤ちゃんが大きくなって。うれしいなあ」

パパの出番ですよ

- 市町や病院の両親学級に参加してみよう。
- ママのできない家事のサポートをしましょう。特に、重いものを持ちたり、布団の上げ下ろしなどは率先してやりましょう。
- お腹の赤ちゃんをママと一緒に感じてみましょう。
- 安定期に入ったら、散歩などの気分転換にさそってみましょう。
- 里帰り出産の場合、お産でお世話になる施設に一緒に行ってみましょう。

夫にやってほしい家事 ベスト5

1位	ゴミ出し	50.2%
2位	食事の片付け	44.2%
3位	掃除	44.0%
4位	食事の準備	25.5%
5位	買い物	19.7%

（平成21年2月 福井県の次世代育成支援に関する調査）



ママは、どんなサポートをしてほしいと思っているの?!
2人で話し合ってみましょう。

(3) 妊娠後期 (8か月～出産)

胎児の特徴

8か月

皮下脂肪が増える。
外の音や光に反応する。

体重は **1500g**～

9か月

体が丸みを帯びて皮膚に張り
がでてくる。
手足の爪が伸びてくる。

体重は **2000g**～

10か月

五感がそなわる。
皮下脂肪が完全について外の
生活の準備が完了する。
細胞は3兆個になる。

体重は **2500g**～

ママの体&心の変化

お腹がどんどん大きくなると…

- 子宮がますます大きくなることで、胃や肺、心臓が押し上げられ動悸や息切れがしやすくなります。
- 妊娠によって色素をつくるホルモンが多量に分泌しメラニン色素が増え、シミやそばかすが増えることがあります。
- 便秘や肛門周辺の血行が滞ることから痔になります。

10か月になると…

- 10か月になると子宮の位置が下がり、胃の圧迫感がなくなり、食欲が出てきます。また、子宮が膀胱を圧迫するのでトイレが近くなります。
- 妊娠後期になるとお腹が張ることがあります。休んですぐに治まるようであれば心配いりません。

出産にむけて

- お産の兆候として、「おしるし」「破水」「陣痛」(14頁参照)があります。妊娠37週以降は、いつ出産が始まってもおかしくありません。入院の準備はそれまでにすませましょう。また、家の中の準備やベビー用品も整えておきましょう。
- 破水や出血した場合、陣痛のような定期的なお腹の張りが続くようであれば、かかりつけ医に連絡しましょう。

ママの気持ち 「ますますつらい…」

- ますますお腹が出てきた。赤ちゃんもよく動く。

↓
「いつ、赤ちゃんが生まれるのだろう？
陣痛ってどんなのかなあ、不安だ」

- 便秘や痔が辛いし、トイレが近くて続けて眠れない。

↓
「ゆっくり睡眠や休養をとりたいなあ」

- お腹は大きいし、ゆっくり休めないし、不安…

↓
「体も心も休まらないよあ」

パパの出番ですよ

- 両親学級に参加し、お産のときにパパができる支援方法（補助動作や呼吸）や沐浴（赤ちゃんの風呂の入れ方）の練習などを学びましょう。



- 入院の準備を一緒にしましょう。
- ママの出産に対する気持ちを聞きましょう。（不安や悩みなどいろいろな思いを抱えています。）
- できるだけ仕事から早く帰り、家事のサポートをしましょう。
- お腹の赤ちゃんにママと一緒に話しかけたりするのもいいでしょう。

夫にやってほしい育児 ベスト5

1位	子どもと遊ぶ	68.7%
2位	お風呂に入れる	60.5%
3位	子どものしつけや教育	53.0%
4位	保護者会等への出席	37.1%
5位	おむつの取替え	32.1%

（平成21年2月 福井県の次世代育成支援に関する調査）

