

最新
決定版

はじめてママ&パパの

妊娠・出産 ガイドBOOK

監修

日本赤十字社医療センター
産婦人科 渡邊理子



赤ちゃんに会えるまでの

どうなる?

10カ月間

どう過ごす?

こころと体の変化を
しっかりサポート



「妊娠したかも!？」と気づくころ

月経がこなくなり、胃がもたれるなど、つわりの初期症状が始めることもあり、自分でも妊娠したかもしれないと気づくころでしょう。赤ちゃんは、主な器官がつくられる時期です。

ママの体におらわれるさまざまな症状

□ 月経がこない

生理不順でない限り、最もわかりやすいサインです。月経予定日に少量の出血がある人も。

□ つわりのような症状が出る人も

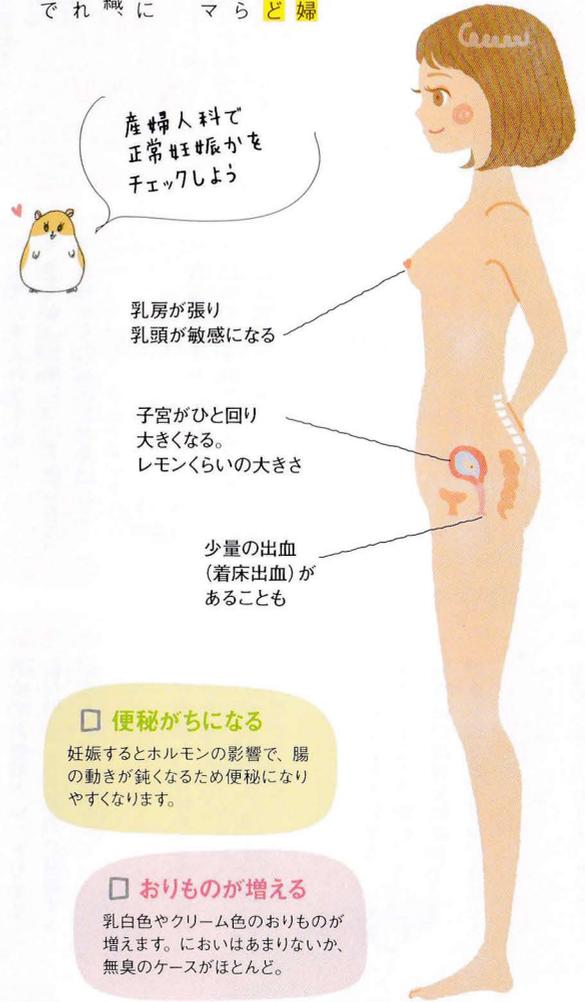
起き抜けにムカムカしたり、胃がもたれたり、においに敏感になったりする人もいます。

□ 基礎体温の高温期が続く

高温が続く、熱っぽい感じがあります。2週間以上高温期が続くと妊娠の可能性があります。

体の変化をキャッチして赤ちゃんの存在を知る

妊娠検査薬で陽性が出たら産婦人科へ行き、赤ちゃんがいるかどうかを確認します。この時期からつわりの初期症状が出るというママもいます。赤ちゃんは、頭と胴が2頭身になり、脳や脊髄などの神経組織、心臓や肝臓などの内臓がつくられます。目や口、鼻の穴の原形もでき始めます。



産婦人科で正常妊娠かチェックしよう

乳房が張り乳頭が敏感になる

子宮がひと回り大きくなる。レモンくらい大きさ

少量の出血(着床出血)があることも

□ 便秘がちになる

妊娠するとホルモンの影響で、腸の動きが鈍くなるため便秘になりやすくなります。

□ おりものが増える

乳白色やクリーム色のおりものが増えます。においはあまりないか、無臭のケースがほとんど。

□ 産婦人科を受診する 妊娠検査薬で陽性と結果が出たら、産婦人科を受診し、赤ちゃんがいるかどうかを確認します。 → 32 ページへ

□ たばこやアルコールをやめる 妊娠が判明したら、たばこもアルコールもすぐにやめます。おなかの赤ちゃんのためと思えば我慢できるはず。 → 45 ページへ

□ 妊娠だと心得て行動する この時期はまだ胎盤が安定せず、赤ちゃんは不安定な時期です。妊婦という自覚を持って安静に過ごしましょう。 → 100 ページへ

□ 出産する病院を検討する 自宅からの距離や入院生活を快適に過ごせるかなど、何を重視して病院を選ぶか検討しましょう。 → 36 ページへ

□ 食生活を見直し葉酸を多くとる おなかの赤ちゃんは、ママのとる食事で栄養を摂取します。葉酸が含まれる緑黄色野菜、豆類などを積極的に食事に取り入れましょう。 → 42 ページへ

妊娠2ヵ月しておきたいこと

先輩ママのアドバイス

妊娠を自覚したら生活を見直して!

体調が悪く風邪かと思っていたら妊娠でビックリ。早めに妊娠についての知識を得て行動するのが正解です。

この時期の赤ちゃんのようす

「胎芽」と呼ばれる臓器など体づくりが始まる

赤ちゃんは胎芽と呼ばれ、1~13mmほどしかありません。中枢神経、心臓、消化器などの各器官ができ始めるほか、頭と胴体が分かれ2頭身になって、手足もでき始めます。

- 胎盤のもとになる組織ができ始める
- 目や口などの形ができ始める
- 胎のうという胎芽の入っている袋がエコーで確認できる

◀上の2Dエコー画像で丸く黒く写っているのが胎のうです。胎芽が入っている袋です。



子宮の中の赤ちゃん



つわりが重くなる人が
たくさんいます

本格的なつわりが始まります。吐き気や胸やけなどに悩まされると思いますが、赤ちゃんが元気に育っている証拠と信じてのり切りしましょう。赤ちゃんは3頭身になります。

つわりは赤ちゃんが
順調に育っているあかし

おなかはまだほとんど目立ちませんが、赤ちゃんは3頭身になり、手足の指も完成するので、より人間らしくなります。超音波検査では胎芽がはっきり見えるので、出産予定日が決まります。
また、この時期はつわりがピークに。赤ちゃんが元氣な証拠と思って、食べたいものを無理せず少量ずつとりましょう。



つわりは
ある人と
ない人がいるよ!

乳首や乳頭が
黒ずむ

子宮は握りこぶし
くらいの大きさになる

頻尿、便秘ぎみに
なりがち

□ だるさは継続する

妊娠2カ月のころから引き続き、基礎体温が高いため、体が熱っぽく感じる。

□ 乳首や乳頭が
黒ずんでくる

ホルモンの影響で色素沈着が起こりやすくなるため、乳首や脇などが黒ずんできます。

ママの体にあらわれる
さまざまな症状

□ つわりが
つらい時期

個人差はありますが、妊娠11週ごろがつわりのピーク。1~2カ月で治まるのでのり切りましょう。

□ 尿の回数が増え
便秘がちに

子宮が膀胱や腸を圧迫するので、トイレに行く回数が増えたり便秘がちになったりします。



□ 母子健康手帳を受け取る 母子健康手帳は住んでいる市区町村の役所で手続きするともらえます。妊婦健診には必ず持っていきましょう。 → 38ページへ

□ 里帰り出産するか検討する 里帰り出産をする場合は、妊娠8~9カ月頃には実家へ移動。転院先に連絡をとるなど、することたくさんあるので、早めに家族で相談を。 → 92ページへ

□ 出産する産院を決める 出産施設には総合病院、産婦人科、助産院などがあります。人気の産院は特に早く予約が埋まるので早めに予約しましょう。 → 36ページへ

□ 今後仕事をどうするか決める 出産後も仕事を続けるか、退職するか早めに決めます。続ける場合は早めに上司に相談し、働き続けたいという意思をしっかりと伝えて。 → 56ページへ

□ 仕事内容を見直す つわりが一番つらい時期なので、働くママは体調によっては仕事量を調整しましょう。職場には早めに妊娠を報告します。 → 56ページへ

この時期の
赤ちゃんの
ようす

元気に羊水を動き回る
赤ちゃんが見える

頭や足、胸が発達して3頭身になるほか、手足の指もできてより人間らしい姿に。へその緒が長くなってるので、羊水を自由に泳ぎ回る姿が見えます。

● 「胎芽」から「胎児」と呼び方が変わる

● へその緒が長くなって自由に動き回るようになる

◀頭と胸、手足がはっきり区別できるようになりました。



子宮の中の赤ちゃん



妊娠3カ月に
しておきたいこと

先輩ママの
アドバイス

食べられる
ものを見つけて

人によっては、空腹になると気持ちが悪くなる「食べつわり」になることも。自分の体調に合った食べ物を見つけると和らぎますよ。

妊娠4カ月に
しておきたいこと

先輩ママの
アドバイス

マタニティウェアは
賢く選んで

たくさんそろえたのに、産後に全然使わなかったウェアもありました。必要に応じてそろえるくらいでよいのかもしれないですね!

□ **体重をコントロール** このころは食欲がわきますが、体重オーバーに注意。妊娠前の体形にもよりますが、1カ月に1kg増えるくらいのペースで。 → 50ページへ

□ **マタニティ用のインナーを用意する** 乳房や子宮が大きくなるので、普通の下着ではきつくなります。つらくないうちに早めにマタニティ用のインナーを用意しましょう。 → 78ページへ

□ **妊娠線のケアをする** 妊娠線は妊娠で肌が急激にのびることでできる線状斑のこと。放置すると産後も消えないので、こまめなケアをしましょう。 → 76ページへ

□ **虫歯のチェック** 赤ちゃんが生まれると、毎日赤ちゃんのお世話でなかなか歯科医院に行けなくなります。歯科検診をすませて虫歯がないかどうかチェックします。 → 123ページへ

□ **こまめに足のストレッチを** 子宮が成長することで靭帯が引きのばされ、足のつけ根あたりが痛むことがあります。痛むところをのばすようにストレッチを。 → 123ページへ

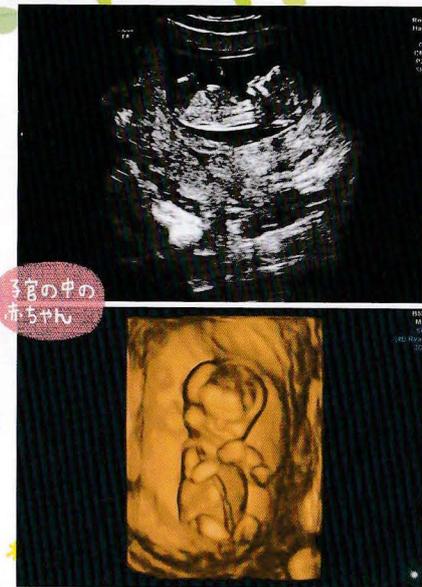
この時期の
赤ちゃんの
ようす

ママのおなかの中で動き回って
元気いっぱい!

内臓や手足などの器官がほぼできあがり、これからは骨や筋肉が発達するようになります。手足を動かしたり指をしゃぶったりと羊水の中を元気に動き回ります。

- 器官の形成がほぼ完了する
- 顔にうっすら産毛が生える
- おっぱいを飲むような口の動作をする
- 羊水を飲み、尿として排泄する

◀ 小さな赤ちゃんの形になり、手足をよく動かすようになります。ほとんどの器官ができあがります。



子宮の中の
赤ちゃん

ママの 4カ月

12~15週

つらかったつわりが
ようやく安定します

つらいつわりに悩まされたママもこの時期に入ればようやく落ち着きます。心も体も安定してくるので、パパとショッピングや食事へ行くなど、リラックスして過ごしましょう。

つわりから解放!
ママも赤ちゃんも安定します
胃のムカムカが落ち着いたり食欲がわいたり、つわりがようやくなくなってきました。続いていただるさもなくなるので、スッキリとした気分ですごく過ごせるでしょう。
胎盤が完成して子宮に結びつくので、赤ちゃんも同様に安定してきます。リラックスした気分を楽しみましょう。

妊婦らしい
体型に
なってくるよ



乳房が大きくなり
下着がきつくなる

おなかのふくらみが
わかるようになる

子宮は新生児の
頭くらいの
大きくなる

□ おなかのふくらみが
少し目立つように

子宮が新生児の頭ほどの大きさになるので、おなかが目立つようになります。普通の下着がきつくなります。

□ 基礎体温が
落ち着く

高温状態だった基礎体温が落ち着くので、続いていただるさや熱っぽさが通常に戻ります。

ママの体におられる
さまざまな症状

□ つわりが落ち着く

まだ続く人も中にはいますが、だいたい妊娠15週までには安定します。食欲もウツのように戻ります。

□ 腰痛になる

妊娠に関連するホルモンが骨盤をゆるめることで、腰痛に。骨盤を固定するベルトを装着するなどの対策を。



一番アクティブに
過ごせる時期

安定期に入り、おなかのふくらみ
がより目立つようになります。
ちょっとした旅行も可能です。
マタニティフィットネスなどで体
を動かしてリフレッシュするのも
よい気分転換になります。

ママの体にあらわれる
さまざまな症状

□ 乳房が大きくなる

乳腺が発達し始めて、乳房がひと
回り大きくなります。乳首から黄色
っぽい分泌物が出ることも。

□ 胎動を感じることも

早い人は妊娠 16 週あたりでポコ
ポコした胎動を感じます。動いたか
な？ くらいのかすかな動きです。

□ 貧血が
起こりやすい

鉄分は赤ちゃんにとって大事な栄
養分です。大豆製品やほうれん草
などを積極的に食べ、貧血予防を。

安定期を生かして
無理せず
アクティブに過ごそう

体も心も落ち着く安定期は、妊
娠期間中で最もアクティブに過
せる時期ともいわれています。授
かり婚なら、この時期が結婚式を
挙げるのに最も適しています。ヨ
ガや水泳などマタニティフィット
ネスに挑戦してもよいでしょう。
赤ちゃんは体の動きがより活発
になり、かすかに胎動を感じるマ
マもいます。

いよいよ安定期！
この時期に
出産の知識を
深めよう！



乳房が大きくなり
母乳の準備が始まる

子宮は大人の
頭くらいの大きさに

体がむくみ
やすくなる

□ おなかのふくらみが
目立つ

ひと目で妊婦とわかるくらい、おな
かが大きくなってきます。腹帯を巻
くなどしておなかを支えましょう。

□ むくみやすくなる

体がむくみやすくなり、靴や指輪が
きつくなることも。風呂上りにリ
ンパマッサージをすると効きます。



□ **戌の日にお参りを** 日本には古くから戌の日に腹帯を巻いて安
産祈願のお参りをする風習があります。腹帯
はガードルタイプのものでかまいません。 → 79 ページへ

□ **マタニティ
インナー、
ウェアを着用** おなかも乳房もより大きくなるので、普通の
下着で締めつけるのはよくありません。マタ
ニティ用のインナーやウェアを着用します。 → 78 ページへ

□ **鉄分を積極的に
摂取する** 貧血になりやすいので、鉄分を多く含む大
豆製品やほうれん草、牡蠣やあさりを積極
的に食事にとり入れます。 → 44 ページへ

□ **両親(母親)
学級を
リサーチ** 両親(母親)学級は病院、産院、保健所な
どで開かれています。健康のことや出産方法
などを相談できるので、積極的に参加を。 → 82 ページへ

□ **引っ越し
などをすます** 安定期なので、引っ越しなどのイベントは
この時期に行います。ママと赤ちゃんへの
負担が少なくてすむでしょう。 → 101 ページへ

この時期の
赤ちゃんの
ようす

五官が発達し
髪の毛が生えてくる

骨格がしっかりして皮下脂肪がつき始めま
す。体は産毛で覆われ、髪の毛や眉毛、爪
も生えてくるようになります。また、脳の前頭
葉が発達するので、五官も育ちます。

- 頭はブチトマトくらいの大きさになる
- 毛や爪が生えてくる
- 皮下脂肪がついてくる
- 五官が発達し始める

◀ 体の動きがよりなめらかになり、指をしゃぶるな
ど器用なことできるようになります。



子宮の中の
赤ちゃん

妊娠5カ月に
しておきたいこと

先輩ママの
アドバイス

体重は
毎日をはかる

食べ物がおいしく感じら
れるのでつい食べ過ぎて
しまい、体重が増えて
しまいました。毎日記録
しておくのがおすすめ。

妊娠6カ月に
しておきたいこと

先輩ママの
アドバイス

ストレスのない
生活を

安定期だからと、つい
いろんな予定を入れが
ち。赤ちゃんのためにも
リラックスする時間をつ
くって。

☐ **乳頭の手入れをする** 医師の許可を得てから、乳頭マッサージを
始めます。母乳の出がよくなる、吸いやす
い乳首になるなどの効果があります。 → 99 ページへ

☐ **立ち会い
出産を
話し合う** パパと立ち会い出産するかどうかを決めま
す。する場合は、両親(母親)学級を受
講する義務があることも。 → 162 ページへ

☐ **胎教を
始める** やさしく赤ちゃんに話しかけることが胎教になりま
す。言葉が赤ちゃんが理解するわけではありませんが、ママと赤ちゃんにリラックス効果があります。 → 68 ページへ

☐ **赤ちゃんの
名前を考える** 出生届は赤ちゃんが生まれてから14日以内
に出します。家族で名前を考えるのはよい気
分転換になるので、早めに考え始めましょう。 → 174 ページへ

☐ **パースプランを
立てる** パースプランは、出産から産後の生活まで具
体的に計画を立てることです。不安なことが
あったら、早めに医師や助産師へ相談を。 → 110 ページへ

この時期の
赤ちゃんの
ようす

顔立ちがはっきりして
五官の完成までもあと少し!

消化機能が発達し、体の細部も発達して、
胎内を出てからの準備を着々と進めます。味
覚や聴覚、触覚も発達して五官の完成まで
もう少しです。また、男女の外性器がはっきり
します。

- 消化機能が発達する
- 骨や筋肉がますます成長して
大きな動きができるようになる
- 男女の外性器がはっきりする
- 顔立ちがはっきりする

◀ 骨と筋肉が成長するので、羊水の中をぐるぐる
とダイナミックに動き回ります。



子宮の中の
赤ちゃん



赤ちゃんにたくさん
話しかけてみよう

今まではかすかに感じる程度
だった胎動を、ほとんどのママが
はっきりと感じるようになりま
す。羊水の中で赤ちゃんもより活
動的にくるくると動き回るので、
おなかの赤ちゃんを実感するこ
とができます。

また、赤ちゃんは外の音が聞こ
えるようになります。積極的に話
しかけて胎教を始めてみて。



寝る前など
リラックスするときに
胎動を感じやすいよ!

ほとんどの人が
胎動を
はっきり感じる

子宮底が
おへその高さまで
達する

腰や背中
の痛みに悩まされる
人が多い

☐ **子宮はさらに
大きくなる**

子宮は18~21cmほどと、大人
の頭よりもひと回り大きくなり、お
なかがせり出します。

☐ **乳頭が敏感に**

乳首を強く押すと、クリームがかっ
た「初乳」と呼ばれる分泌物が出
てくることがあります。

☐ **静脈瘤に注意**

下半身の血流が悪くなり、静脈瘤
(→P74へ)ができる人も。長時
間の立ち仕事は避けます。

ママの体にあらわれる
さまざまな症状

☐ **腰痛に
なりやすい**

子宮に圧迫されて、反り返った姿
勢になるため、腰や背中
の痛みに悩まされます。

☐ **足がつりやすい**

ふくらはぎの筋肉が疲労するので、
つりやすくなります。普段からふく
らはぎのマッサージを心がけて。

妊娠6ヶ月

20~23週

胎動をはっきりと
感じるようになる

おなかがせり出してきて、このこ
ろから胎動がはっきりわかるよう
になります。赤ちゃんも外見は
新生児とほぼ変わらなくなり、
ママの声が赤ちゃんにしっかりと
届くようになります。

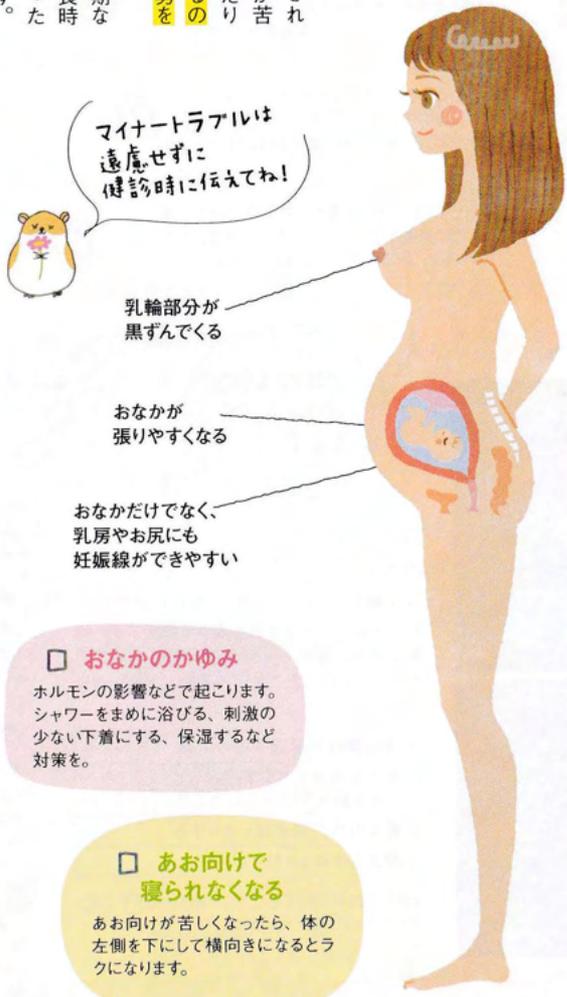


決して無理せず ゆったり過ごして

おなかはずっと大きくなり、張ることも多くなるので日常生活を送るのが少しくつらくなります。早産になる可能性があるため、無理せず疲れたりおなかの張りを感じたらすぐに横になりましょう。

大きくなったおなかとうまく向き合おう

大きくなった子宮に圧迫されて、便秘に悩まされたり、胃が苦しくあまり食べられなくなったりする時期です。あお向けで寝るのが苦しくなるので、ラクな姿勢を探すとよいでしょう。また、早産になりやすい時期なので、注意して過ごします。長時間おなかの張りがとれなかつたら、病院に連絡し、受診します。



マイナートライルは遠慮せずに健診時に伝えてね!

乳輪部分が黒ずんでくる

おなかの張りやすくなる

おなかだけでなく、乳房やお尻にも妊娠線がでやすい

ママの体におられるさまざまな症状

おなかの張りやすくなる

おなかさらに大きくなり、張りやすくなります。張りが長時間続いたり規則的になつたりしたら、病院へ。

妊娠線ができることも

おなかの皮膚がのび、妊娠線ができる時期です。赤ちゃんへの影響はありません。

おなかのかゆみ

ホルモンの影響などで起こります。シャワーをまめに浴びる、刺激の少ない下着にする、保湿するなど対策を。

あお向けで寝られなくなる

あお向けが苦しくなったら、体の左側を下にして横向きになるとラクになります。

体重管理をしっかりする 50ページへ
 太り過ぎると難産の原因になるほか、妊娠高血圧症候群などの合併症を引き起こすことも。特に外食ではカロリーオーバーに注意します。

美容院へ行く 74ページへ
 この時期を逃すと、産後もなかなか美容院には行けません。スッキリした髪型で出産できるよう、安定期のこの時期にヘアカットを。

育児グッズをリサーチ 86ページへ
 育児グッズはとにかく種類が豊富です。自分たちが何を重視して決めるのかを考え、ムダなくそろえます。

仕事の引き継ぎを 59ページへ
 出産後も仕事を続けるママも、退職するママも、この時期から仕事の引き継ぎの準備をしましょう。

保育園を探す 60ページへ
 働く産後ママの一番の悩みは保育園に預けられるかどうか。妊娠中に通える範囲の保育園をリサーチして、目星をつけておくとスムーズ。

この時期の赤ちゃんのようす

脳が発達して自分で向きが変えられるように

脳の発達が進み、くるくると回ったり動いたりします。目はまばたきをするようになります。聴覚も発達するのでママの声が届きます。

- 脳が発達し、体の機能をコントロールできるようになる
- 皮下脂肪がつき、全体がふっくらとする
- 髪の毛がのびる
- まぶたが開く

◀ 鼻の穴が開通し、まばたきをします。くるくる回転するのでさかごになることも。



子宮の中の赤ちゃん



妊娠7カ月にしておきたいこと

先輩ママのアドバイス

足がむくんだときの対策を

寝るときに足を高くしたり、5本指ソックスをはいたりすると、血流がよくなってむくみがとれやすいですよ!

いよいよ妊娠後期
赤ちゃんも準備万端！

この時期から妊娠後期に入ります。妊婦健診も2週間に1度になり、ママのおなかはさらに大きく重くなってきます。赤ちゃんは誕生に向けて、肺呼吸の練習を始めるころです。

ママの体におられる
さまざまな症状

足元が
見えにくくなる

おなかが大きくなるため、足元が見えにくくなります。転ばないように細心の注意を払いましょう。

動悸や息切れが
起こる

子宮へ多くの血液が流れる、心臓や肺が大きくなった子宮に押し上げられることなどで起こります。

妊娠高血圧症候群に
要注意

急におなかが大きく目立つようになり、妊娠後期に入ります。妊婦健診は2週間間隔になります。が、後期は妊娠高血圧症候群(↓P118)になりやすい時期です。体重がどんどん増えたり、むくみが続いたりしたら、早めに医師へ相談しましょう。

また、入院に必要な荷物のリスト
トアップを始めてください。



食欲がなくなる

胃が圧迫されるので、もたれるような感覚になり、食欲がなくなる人もいます。

おりものの量が
増える

後期もホルモンの変化で初期に続き、おりものが増えます。色やにおいが気になったら受診しましょう。

里帰り
出産の人は
帰省することも → 92 ページへ

転院先の健診を受ける必要がある場合は、一度帰省します。大きいおなかでの移動は、張りを引き起こしやすいので、余裕を持って里帰りを。

入院の準備を
始める → 104 ページへ

どんなトラブルが起こるかわからないので、いつ入院してもいいように必要なものをリストアップし、旅行バッグなどに詰めておきます。

地域の助成や
手当を確認する → 196 ページへ

妊娠、出産には多くの費用がかかりますが、国や自治体から助成や手当が受けられます。申請の仕方などを事前に確認しましょう。

赤ちゃんの
スペースを確保 → 90 ページへ

退院後、自宅での赤ちゃんの居場所をあらかじめ準備しておきます。赤ちゃんが快適に過ごせる空間を作りましょう。

家を空ける
準備をする → 109 ページへ

入院中にママがいなくてもよいように、パパと家事やものの場所について共有し、留守宅に備えておくこと安心でしょう。

妊娠8カ月に
しておきたいこと

先輩ママの
アドバイス

入院グッズは
ひとつにまとめる

入院グッズはいつでも持ち出せるように、玄関に準備しておいて！外出先で陣痛が始まって、家族に持ってきてもらえます。

この時期の
赤ちゃんの
ようす

細かい動きができるようになり
肺呼吸の練習も始める

羊水の中を自由に動き回っていた赤ちゃんも次第に位置や姿勢が一定になります。また、骨格がしっかりし、中枢神経の機能も発達するので細かい動きができるようになります。

- 位置や姿勢が定まり、ほとんど頭位になる
- 聴覚がほぼ完成する
- 骨格がほぼ完成し、筋肉や神経系の動きが活発になる
- 横隔膜を動かして肺呼吸の練習を始める

◀目や鼻、耳などがよりはっきりし、顔立ちがはっきりと見えるようになります。



子宮の中の
赤ちゃん

妊娠9カ月に
しておきたいこと

先輩ママの
アドバイス

赤ちゃんとの
生活を想像してみて

産後は慣れない育児で
バタバタしがちなので、
今のうちに赤ちゃんのお
世話の仕方などをイメー
ジしておくとお安心です。

入院の準備を完了させる 出産ですぐ使う必需品と入院時の荷物を分けておくことで便利です。入院手続きに必要な保険証や診察券のほか、現金なども用意します。 → 104 ページへ

里帰り 出産の人は帰省する 34週ごろまでに帰省をすすめておきます。これまで通院していた病院からは今までの経過と検査データを含んだ紹介状をもらいます。 → 92 ページへ

呼吸法をマスターする 出産のときにママが緊張していると、痛みを強く感じるほか、出産に時間がかかります。リラックスして臨めるように呼吸法を身につけましょう。 → 102 ページへ

食事のとり方を工夫する 胃がもたれるので、少量ずつ数回に分けて食べられる分だけ食べるなど、無理しないように工夫します。 → 42 ページへ

産後必要な手続きを確認 出生届のほか、出産手当金など手続きをすれば受け取れるお金があります。産後あせらずにすむよう、事前に調べておきます。 → 196 ページへ

この時期の
赤ちゃんの
ようす

肺機能が成熟し
赤ちゃんらしい外見に

皮下脂肪がつき、体つきが丸みをおびてピンク色の肌になるので、ほぼ新生児と変わらない外見になります。また、呼吸機能や飲む力も発達してきます。

- 皮下脂肪が増え、ふっくらした体になる
- 肺機能が成熟する
- 全身の産毛がなくなり、つやのある肌に
- 髪の毛が長くなり、爪が指先まで伸びる

◀皮下脂肪がつくため、エコー写真では体がふっくら写るようになります。



子宮の中の
赤ちゃん

**リラックスして
出産を待とう**
ついに出産が間近に迫ってきました。初産のママは不安とドキドキで胸がいつぱいでしょう。しかし、**出産間近だからこそ精神的に安定して過ごしたいものです。** ゆったりした気分でもリラックスして過ごすことを心がけます。
入院、退院の準備はもちろん、赤ちゃんのグッズも万端に用意しておきましょう。

赤ちゃんの
知前の候補を
絞っておくといいかも!



どうも
動悸や息切れが
ひんぱんに起こる

尿トラブルが
起こりやすくなる

足がむくんだり
つったりする

前駆陣痛が起る
ぜんくじんつう

痛みが不規則で、強くなったり弱くなったりした後に消える陣痛のこと。安静に過ごしましょう。

内診後出血する

子宮の出口がうっ血しているため、内診だけで出血するということもあります。

妊9カ月
9カ月
32~35週

出産の準備を
着実に進めよう

いよいよ産体に入ったり、里帰り出産のため実家に戻ったりする時期です。いつでも入院できるように念入りに準備を進めておきましょう。出産の流れも頭に入れておくとお安心です。

ママの体にあられる
さまざまな症状

胃がムカムカする

子宮はどんどん大きくなり、みぞおちのあたりまで達するので、胃が押し上げられ、ムカムカします。

頻尿、
尿もれになる
ひんよう

子宮によって膀胱が圧迫されるので、頻尿や尿もれも起こりやすく残尿感があることも。

足のトラブルが
起こりがち

おなかの重さで足への負担が大きくなり、足がむくんだりつったりとトラブルが起こりやすくなります。



陣痛がきてもあわてないように

いつ陣痛が始まってもいいように、準備を整えておきましょう。深夜でも対応できるよう、病院の時間外の受付場所や電話番号、タクシー会社の連絡先なども入念にチェックして。

ママの体にあらわれるさまざまな症状

子宮の位置が下がる

みぞおちの上くらいまでであった子宮が下がり、胃がラクになります。赤ちゃんも下へ移動します。

膀胱がより圧迫される

胃への圧迫感はなくなりますが、膀胱への圧迫感は変わりません。頻尿、尿もれに悩まされます。

下半身が突っ張る

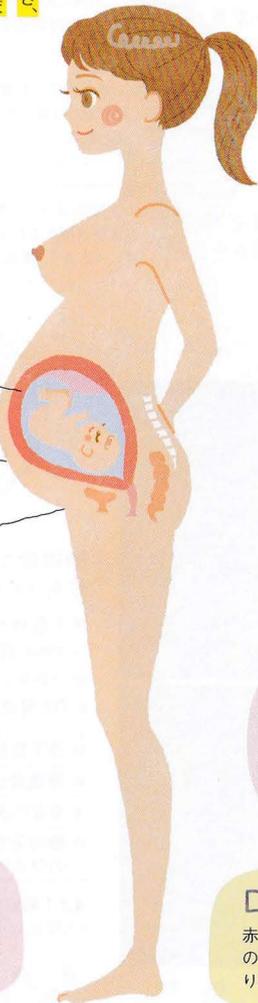
赤ちゃんの大きさに伴って、ママの背中から下半身はさらに突っ張ります。腰痛は変わらず続きます。

あまり気を張らずにゆったり過ごして

いよいよ出産予定日が近づき、ママの体も出産する準備を始めます。気持ちもそわそわしてくるでしょう。

赤ちゃんが下へ移動するので、おなかの位置が下がったと感ずるでしょう。胃の圧迫感がなくなるので食欲は戻りますが、おなかの張りも1日に数回あります。赤ちゃんに会えるまであと少し。ゆったりとした気分待ちましょう。

いよいよ赤ちゃんとご対面だね!



子宮が下がる

おしるしや前駆陣痛が起こる

頻尿や尿もれが多くなる

白っぽいおりものが増える

赤ちゃんが産道を通りやすいよう、白っぽいサラサラとしたおりものが増えます。

出産の兆候がある

おしるしがあったり、不規則なおなかの張りが見られたりと、出産が始まる兆候があります。

育児グッズを完備する

赤ちゃんがいつきてもいいように、育児グッズの用意は完璧にしておきましょう。退院時の肌着やおくるみなどもそろえます。

86ページへ

お産の流れを確認する

いつお産が始まってもあわてないように、しっかり流れをシミュレーションしておきます。破水した場合はすぐ病院へ連絡を。

150ページへ

パパと打ち合わせを

お産が始まったときの段取りや、ママがひとりのときに始まったらどうするかなどを綿密に話し合います。留守中の家のことも忘れずに。

109ページへ

外出時もお産に備える

外出時は母子健康手帳、健康保険証、診察券などを携帯しておきます。入院グッズは玄関などに置いて、すぐ持参できる準備を。

109ページへ

ゆったりと過ごす

臨月に入ると、いつ出産のサインが始まるのかとあせることも。赤ちゃんのためにもママはリラックスしてその時を待ちましょう。

108ページへ

この時期の赤ちゃんのようす

体の機能はすべて成熟し、いつ生まれてもよい状態に

赤ちゃんの体は4頭身になり、内臓や神経系も成熟してきます。骨盤内まで下りてきて、子宮の入り口に頭をつける体勢をとり、生まれる準備もできています。

- ふっくらと4頭身になり、肌はピンク色に
- 肺機能や体温調節機能が成熟する
- 免疫力がアップする
- 産道を通る体勢をとる

◀すっかり新生児と同じ外見に。一般的に体重が2,500gを超えると成熟児といわれます。



子宮の中の赤ちゃん

妊娠10カ月にしておきたいこと

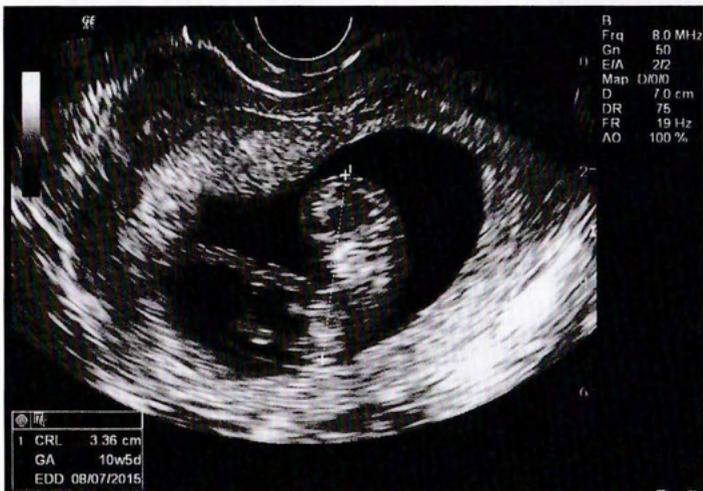
先輩ママのアドバイス

出産予定日はあまり気にしない

出産予定日が近づくとつれてそわそわしました。周囲にもまだかと聞かれ、不安も感じましたが、今思うとムダな心配。赤ちゃんのためにリラックスして過ごして。

★ 超音波写真(2Dエコー)の見方

超音波写真を見ても、何が映っているのかわからないママが多いようです。写真の見方をマスターしましょう。



8 FL (大腿骨長)^{*}

赤ちゃんの太ももの骨の長さです。全身の発育具合を調べるのに使われます。

9 AFI (羊水量)^{*}

羊水の量をあらわします。羊水過多や羊水過少でないかがわかります。

6 APTD (腹部前後径)^{*}

赤ちゃんのおなかの前後の厚みのことです。推定体重の測定、おなかの発育具合に使われます。

7 TTD (腹部横径)^{*}

赤ちゃんのおなかの左右幅のことです。推定体重を測定するのに使われます。

*この写真では表示されていません。

1 GS (胎のう)^{*}

赤ちゃんが入っている袋のことです。子宮内に胎のうが見えると妊娠確定のしるしになります。

2 目盛り^{*}

ひと目盛り1cmを示し、赤ちゃんの大きさがわかります。週数が進むと目盛り幅が狭まります。

3 GAE (妊娠週数)^{*}

赤ちゃんの大きさから妊娠何週かがわかります。[10w3d]など、wは週、dは日を示します。(左の写真では「GA」と表示)

4 CRL (頭殿長)^{*}

赤ちゃんの頭からお尻までの長さのことです。この数値から出産予定日を割り出します。

5 BPD (児頭大横径)^{*}

赤ちゃんの頭の左右幅のこと。12週以降に成長を確認します。

2Dエコー
赤ちゃんの
体のようす

【 頭 】



赤ちゃんのBPD(児頭大横径)を測定する、頭の断面が写っています。

【 背骨 】



首からお尻にかけて、背中にしっかりと2本の骨(背骨)がきれいに確認できます。

【 心臓 】



週数が進むと右心室、右心房、左心室、左心房がしっかり見えるようになります。

【 手 】



指が写っているのがわかります。週数が進むと1本1本の指がはっきり見えます。

初期 → 臨月

超音波検査でわかる 赤ちゃんのようす

これだけは!
赤ちゃんのようすを
自分の目でチェック

妊婦健診では超音波検査を行い、子宮内の赤ちゃんのようすを確認します。超音波検査は、超音波を子宮にあてて反射波を画像処理することで、赤ちゃんのようすを調べられます。超音波検査によって、正常妊娠であるか、赤ちゃんに異常がないかなどをチェックすることができます。毎回超音波写真がもらえるので、きちんと保管して、赤ちゃんの成長を自分の目でしっかり確認しましょう。

★ 超音波検査では何を調べるの?

赤ちゃんの発育具合はもちろんですが、実はただの成長記録ではなく、さまざまなことがわかるのです。

1 心拍の確認

早ければ妊娠6週ごろから確認できる心拍数。正常な心拍数であれば、流産の可能性はぐんと下がります。

2 赤ちゃんに異常がないか

脳ができていないか、染色体異常などの可能性がないかなど、赤ちゃんに異常がないかを調べます。

3 正常妊娠かどうか

子宮外妊娠ではないか、子宮や卵巣に異常はないかなど正常妊娠かどうかを確認します。



4 羊水のようす

羊水の量が正常であるかどうかを調べます。見た目のおなかの大きさと羊水量は関係がないので、あまり心配しないで。

5 週数や予定日

赤ちゃんの発育をいろいろな部位の大きさとチェックするだけでなく、正確な妊娠週数と出産予定日が割り出せます。

6 何人いるか

多胎であるかどうかを調べます。多胎妊娠の場合、膜性診断によってリスクが大きく変わるので、必ず受けましょう。

check point

- 正常妊娠かどうか、赤ちゃんに異常がないかを調べよう
- エコー写真の記号の意味を知り、赤ちゃんの成長を楽しもう
- 12週以降になったら赤ちゃんの性別を判断できる



消えちゃう前に！
超音波写真の
保存方法

超音波写真は感熱紙にプリントされているため、時間がたつと薄くなり、消えてしまいます。光にあたらないようにアルバムに入れておけば長期間保存できます。

コピーをとる

コピー機でコピーするだけの最も簡単な方法です。きれいにプリントするには写真モードを選び、濃度を薄く設定するとよいでしょう。

スキャンする

スキャナーでスキャンしデータ化して、パソコンに保存しておくとういでしょう。

写真店でアルバムにする

写真屋さんを持っていくと、複写プリントで普通の写真にしてくれます。オリジナルアルバムをつくってくれるお店もあるので、利用してみてください。

Maternity
Photo



2Dエコー

性別は16～20週以降に わかります！

わくわくする赤ちゃんの性別。
超音波検査では16～20週以降に確認できます。



これが
男の子

おちんちんが 見えるかな？

足と足の間におちんちんが見えたら、男の子とわかります。妊娠週数が進むにつれて、大きく写るようになります。



これが
女の子

突起物が何も なければ女の子

足と足の間に突起物が見えず、木の葉の形をした割れ目が見えたら女の子とわかります。

赤ちゃんの
ようすが見ると
ワクワクするね！



Key Word

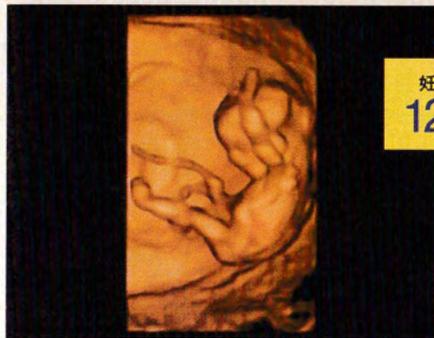
3D・4Dエコー

赤ちゃんの動きが
よりリアルにわかる

3Dエコー写真は赤ちゃんの体の表面を立体化して写し出すので、表情までも見ることができます。また、4Dエコーは立体画像を映像化し、リアルタイムで動きを見ることができます。産院によってはデータをもらえるので、記念に残しておくとういでしょう。

画像提供：丸茂レディースクリニック

妊娠
12週



びよんと大きく ジャンプ！

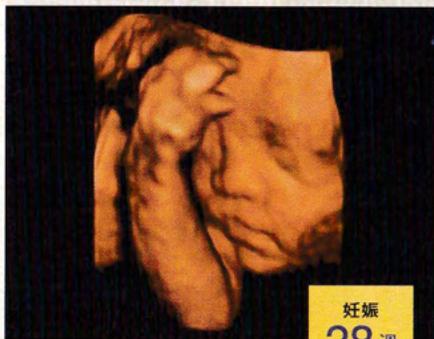
バンザイしながらジャンプしているみたい。こんなに自由に動けるようになりました。

赤ちゃんの
しぐさが
わかる

4Dエコー 写真集

4Dエコーでは、2Dよりも赤ちゃんのしぐさや表情まではっきり見ることができます。おなかの中にいるとは思えないほど、個性豊かな赤ちゃんを楽しんで。

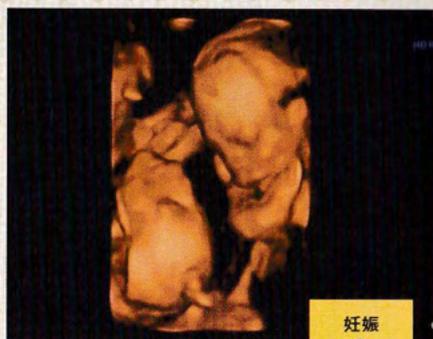
妊娠
28週



何を考えているのかな？

片手をおでこにあてて、渋い表情をする赤ちゃん。考え事でもしているのかな？

妊娠
19週



向い合っておやすみなさい

すやすやと眠りながら、仲良く向かい合う双子ちゃんの姿がなんともかわいらしく貴重な1枚。

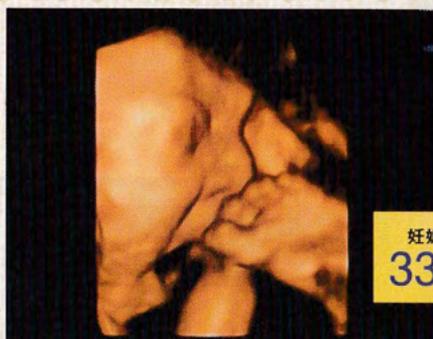
妊娠
34週



にこにご笑顔

にっこりと微笑む赤ちゃん。早くママに会いたくてワクワクしているのかもしれないね。

妊娠
33週



ふわあ〜っ！ 眠そうな表情

口を大きく開けて、豪快にあくび。ママのおなかの中が気持ちよくて眠くなってしまったのかな？ 鼻のところにきているのは実は足です。

制作協力

笠井 靖代

日本赤十字社医療センター 第二産婦人科 部長。
医学博士、産婦人科専門医、臨床遺伝専門医・指導医、周産期（母体・胎児）専門医。

丸茂元三 (P12-29、62-65)

丸茂レディースクリニック院長。産婦人科専門医、超音波専門医。
3D(立体画像)、4D(立体動画をDVD化してくれる)の超音波外来が受けられます。

☎ 03-5575-5778 <http://www.marumo-ladies.jp/>

ガスケアプローチ協会 (P102、160)

ガスケアプローチとは、フランスの医師でヨガトレーナーでもあるド・ガスケ医師が開発した会陰部・骨盤底筋群のエクササイズです。呼吸と姿勢に注目し、産後に起こり、生涯女性を苦しめる尿もれや腰痛、お腹のたるみなどを予防します。

日本ガスケアプローチ協会

<http://www.gasquet-japon.com>

日本でも、指導できる助産師や理学療法士がいます。

畠中 雅子 (P192-207 監修)

ファイナンシャルプランナー。セミナー講師のほか、新聞、雑誌、ウェブにて連載をもつ。妊娠・出産ほか、子育てのお金情報に詳しい。



商品画像協力

WELEDA (ヴェレダ・P77)

<http://www.weleda.jp/>

ビジョン株式会社 (P78 授乳用ブラジャー・マタニティショーツ、P79 妊婦帯、P88 ベビーカー・授乳グッズ・チャイルドシート・スキンケアグッズ)

<http://www.pigeon.co.jp/>

ANGELIEBE エンジェリーベ (P78、79)

<http://www.angeliebe.co.jp/>

Fotolia <http://jp.fotolia.com/>

©lovebeer/rangizzz/kei u/maxwellren/lfotokunst/sakura/akub
Krechowicz/naka/kazoka303030/runin/yasuhiro /norikko /
kai /Tsuboya/abc7/happyuu/moonrise/photosomething/
eyeblink /Africa /Studio /chihana /takasu/kaikaiboy/
Bananafish/jedi-master/akiyoko/sasaken/shibachuu/
blanche/ 安ちゃん /Reika/Botamochoy/RuthBlack/Andreja/
Donko/Margot/arenaphotouk /ladyalex /tundephoto/
Superingo/agneskantarak /koya979/haruna23 /Dmitry
Lobanov/hakase420/Ruth Black/Dmitry Lobanov/india_tate/
jkphoto69/Sergey/Yarochkin/venusangel/eyetronic/
Route16/BRAD/worst9216/

※この本は 2021 年 9 月現在の情報で作成しました。

最新決定版 妊娠・出産 ガイドBOOK



2021 年 10 月 12 日 第 1 刷発行

監修者 渡邊理子

発行人 中村公則

編集人 滝口勝弘

編集担当 小笠原徳子

発行所 株式会社 学研プラス

〒141-8415 東京都品川区西五反田 2-11-8

印刷所 大日本印刷株式会社

● この本に関する各種お問い合わせ先

● 本の内容については
下記サイトのお問い合わせフォームよりお願いします。
<https://gakken-plus.co.jp/contact/>

● 在庫については

☎ 03-6431-1250 (販売部)

● 不良品 (落丁、乱丁) については

☎ 0570-000577

学研業務センター

〒354-0045 埼玉県入間郡三芳町上富 279-1

● 上記以外のお問い合わせは

☎ 0570-056-710 (学研グループ総合案内)

© Gakken

本書の無断転載、複製、複写 (コピー)、翻訳を禁じます。
本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンや
デジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、
著作権法上、認められておりません。

学研の書籍・雑誌についての新刊情報・詳細情報は、
下記をご覧ください。

学研出版サイト <https://hon.gakken.jp/>