

# 赤ちゃんを育てるためにおかあさんのからだはどのように変化するの？ (妊娠中によくある症状をみてみましょう)

		前期															中期										後期																																										
		1					2					3					4					5					6					7					早産					後期																											
妊娠月数	妊娠週数	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																											
胎盤	最終月経初日	受精				着床開始				着床完成				生理がとまり、妊娠に気づく頃				胎盤形成開始				母から赤ちゃんに栄養が送られ始める										胎盤完成100g										胎盤500g																											
	母側	栄養		胎盤		胎児側		排泄物		二酸化炭素		胎盤は胎児の肺・肝臓・腎臓の役割をする。丈夫な胎盤を作ることが大切。栄養供給が不十分だと、脳の成長を優先させ、胎盤で代替できる臓器の成長は後回しになる。										妊娠を維持するホルモンが減少し、赤ちゃんを外に出す準備をする																																															
おなかの赤ちゃんの成長・発達	生きる力	母との共生成立、重要な器官が育つ時期															発育期										成熟期										出産期																																
		脳	脳の原型ができる					脳幹・脊髄の神経ができる					人間の主要な器官ができ人間の形になる					神経が手足までのび筋肉につながる					神経細胞の産生がほぼ完成					脳神経がつながり始める					睡眠リズムが出現、睡眠中に脳が発達					脳幹の発達によりこの時期に生まれても生存可能					胎盤がますます完成に近づき、音や光への反射や呼吸につながる運動出現					覚醒期出現																					
		肺	肺ができ始める					呼吸の練習開始					呼吸の練習開始					呼吸の練習開始					呼吸の練習開始					呼吸の練習開始					呼吸の練習開始					呼吸の練習開始																															
		肝	肝臓ができる					血液製造開始					重さは胎児の10%					ヘモグロビン10g/dl					血液の製造が骨髄へ移行していく					ヘモグロビン15g/dl					ヘモグロビン急速に増加(鉄貯蔵)																																				
	他	心臓ができる					腸の原型ができる					腸が動き始める					男・女に分かれる					糖質・たんぱく質の消化酵素が分泌唾液腺ができる					羊水を飲み吸収する。胎便を作る					胃腸が成人と同じホルモン分泌・蠕動運動になる					母から免疫が移行					体脂肪をつけて胎外に出ても外気温に対応できる準備をする					ばい菌の多い胎外に出る前により多い抗体を準備																						
五感	目、耳、鼻、舌の原型ができる					手足の原型ができる					両足交互運動					指しゃぶり					胎動を感じる					音を聞く・目を開く					歩行運動をし始める					光に対する瞬き反応					外界の音に反応する					嚥下反射完成																							
大きさ	砂粒大(細胞1個)					角砂糖大(4g)					握りこぶし大(20g)					子どもの頭大(300g)					大人の頭大(500~750g)					1000~1200g					1500~1700g					2000~2500g					3000~3200g(細胞3兆個)																												
体重変化	妊娠を維持する時期															出産準備期										出産時期																																											
	自分の体重の増え方を記録表で見てみましょう															つわりで体重があまり増えない時期										体重増加がピークの時期										体重増加はだんだんなだらかに																																	
	【栄養の使い方】あかちゃんには、糖質を送る。おかあさんのからだには、糖・脂肪・たんぱく質を貯え、後期により多くあかちゃんに栄養を送れるように準備をする。															【栄養の使い方】あかちゃんが一番優先する栄養は糖質のため、おかあさんは、糖質をあかちゃんに送り、いままで貯えた脂肪をエネルギーにする。授乳のための脂肪も貯える。																																																					
からだの中の変化・よくある症状	妊娠中はあかちゃんの体温を保つために高体温																																																																				
	『眠い、あくび、疲れる、だるい』は、「休みなさい」のサイン ⇒ 赤ちゃんに血液を送るために、神経をリラックス!																																																																				
	つわりがはじまる															つわりがおさまってくる															出産に備え白血球が増える(ばい菌から守るため)																																						
	げっぷや胸やけ・食物逆流 ⇒ 胃のなかに食物が停滞するため															静脈瘤ができやすくなる。予防しましょう! ⇒ 妊婦体操しましょう																																																					
	妊娠ホルモンの影響。あかちゃんの大切な脳や神経を作る時期。有害な物質が入らないように防いでいる。															胸の骨格が広がる ⇒ あかちゃんに酸素を送るため。骨格が広がるので、横になったときに痛みを感じることもある。										貧血 ⇒ あかちゃんに鉄が送られ、おかあさんが貯えていた鉄が減り鉄欠乏状態になる。(妊娠前から)できるだけ鉄を貯えておくことが大切! 貧血予防の食事は?										出産への不安?など、不安な気持ちになることもある																																	
あかちゃんへ血液を送るため、出産時の出血対応のため、血液量が増える(妊娠前の1.5倍)															血液量が増えてもおかあさんの心臓に負担がないように血液はサラサラになる。あかちゃんに血液が送りやすい状態になる。(水血症)										血液量が増える ⇒ 血液が固まりやすくなる																																												
血液量が増えてもおかあさんの心臓に負担がないように血液はサラサラになる。あかちゃんに血液が送りやすい状態になる。(水血症)															肛門周辺の血行が悪くなり痔(いぼ痔)になりやすい																																																						
血圧は、ホルモンの作用で、末梢の血管が拡張し、初期中期には一時的に下がり、後期に妊娠前の値に戻る。妊娠中の値が妊娠前より高い場合は正常範囲でも要注意!!															妊娠維持ホルモンの影響で、あかちゃんを出さないように、子宮の筋肉が緩む。同時に腸・胃の運動も低下し便秘になりやすい ⇒ 便秘対策の食べ物は?										子宮が大きくなり、直腸を圧迫し便秘になる										出産が近づくと腸・胃の運動は回復し便秘解消!																																		
日常生活	【栄養】神経をつくる時期は、つわりがあっても、葉酸・ビタミンAが必要 ○なぜ必要? ⇒ 先天性神経管閉鎖障害 ○何をたべればいいのか?															【栄養】妊娠中の食事は?(カロリー・内容は?)										【休み方】左を下に休みましょう あかちゃんの排泄物はおかあさんの腎臓で処理するため腎臓に流れる血液はたくさん増える。排泄物を腎臓に運び心臓に戻る血管の位置は右側に寄っているため、休むときは子宮を圧迫しないように、左側を下にするとうまく寝やすい。										【お産の徴候】 ○おへその下が出っ張ってきて、胃が楽になる(あかちゃんが下におりてくる) ○足の付け根や恥骨が痛くなる ○おりもの(白・黄色)が増える																																	
	着床開始まではお母さんの影響を受けません。風邪薬なども大丈夫															アルコール ⇒ お母さんからあかちゃんに栄養がいくようになると影響あり ⇒ 脳障害を及ぼすこともあるので要注意!										喫煙 ⇒ ニコチンが酸素を送る邪魔をするので要注意!あかちゃんの体をつくる(細胞分裂)には、酸素が必要。										【健康管理指導票】 勤労妊婦さんは、妊娠中の健康管理を職場に協力がえられるよう健康管理指導票を利用しましょう。					【妊婦体操】 出産には体力・筋肉の柔らかさが必要!																												
	妊婦検診の記録をみてみましょう。気になるところはありません。															妊娠届・母子手帳をもらう										尿糖(+)は要注意…										高血圧は要注意…					お産の徴候は…																												
月1回妊婦検診															月1回妊婦検診															月1回妊婦検診										月1回妊婦検診										2週毎に妊婦検診					2週毎に妊婦検診					2週毎に妊婦検診					毎週妊婦検診				