

# ママになるための基礎知識



小諸北佐久薬剤師会

月齢	あかちゃんの大きさの目安			赤ちゃんの様子	知っておきたいこと
	体長	重さ			
妊娠1ヶ月 (0~3週)	1mm	—	—	まだ自覚症状はありません。3週目頃にはツツノオトシゴの様な「胎芽(たいが)」という赤ちゃんの原型になります。	妊娠0週0日は最終月経の開始日のことです。排卵がおこるまで2週間・・・なので、卵子と精子が出会ったときには、もう妊娠2週目です。
妊娠2ヶ月 (4~7週)	1cm	4g	納豆 1粒ぐらい 	心臓が脈を打ちだします。超音波検査で赤ちゃんの心臓の動きが確認できるようになります。人間の形に近くなってきますが、まだ、頭と胴体に分かれただけの2頭身です。	生理が遅れてる・・・と思ったときは、もう妊娠2ヶ月目に入ったところなんです。つわりが始まる人もいます。胎児の脳障害の予防にはアルコールを控えることが大切です。また、バランスのとれた食事を心がけましょう。
妊娠3ヶ月 (8~11週)	5cm	20g	いちご 1個ぐらい 	頭や手足の区別もはっきりしてきて、「胎児」になります。両足を動かして歩くような動作も見られるようになります。赤ちゃんの皮膚は透明に近く、血管や内臓が透けて見えます。	つわりが本格化します。嘔吐が続いて水分が取れない時には脱水が心配になりますので、早めに主治医に相談しましょう。妊娠していない時の子宮の大きさは大きめの鶏の卵ぐらいですが、大人の握りこぶし位の大きさになります。
妊娠4ヶ月 (12~15週)	15cm	100g	レモン 1個ぐらい	内臓はほぼ完成し、すっかり人間らしい形になります。脳の一部の配線が出来てきます。透明で透けていたのが、はっきりしてきて、産毛も生えてきます。	子宮の大きさはちょうど子供の頭ぐらいの大きさになり、おなかが少しふくらんできます。つわりも落ち着いて食欲も出てきます。安定期にはいります。
妊娠5ヶ月 (16~19週)	25cm	280g	オレンジ 1個ぐらい 	指しゃぶりを始めます。また、羊水の中で活発に動いて、手の指を開いたり握ったり、首を動かしたりします。聴力も発達して、ママの声を記憶するようになります。赤ちゃんに積極的に話しかけましょう。	この時期に戌の日に腹帯をする習わしもあります。子宮は大人の頭ぐらいに大きくなり、おなかのふくらみがかかり目立つようになります。胎動を感じ始める頃です。
妊娠6ヶ月 (20~23週)	30cm	700g	メロン 1個ぐらい	羊水を飲み込んで、きれいな尿にして排泄します。動きも活発になり、宇宙飛行士が無重力空間で動き回るように体をぐるぐる回転させたりします。頭髪や眉毛が生え始めます。爪もはえ、顔立ちもはっきりしてきます。	おなかがせり出して腰痛や背中中の痛みを感じるママも増えてきます。適度に体を動かして下半身の筋肉を強くすることでマイナートラブルの予防になります。
妊娠7ヶ月 (24~27週)	38cm	1200g	キャベツ 1個ぐらい 	脳が発達して、体の機能をコントロール出来るようになります。髪の毛がかなり伸びる赤ちゃんもいます。顔つきはシワだらけで老人みたいです。目も見えるようになってきます。	出産までの体重の増加は10kg程度が理想です。多くても12kgが限度。13kg以上の増加は難産や妊娠中毒症の原因になります。妊娠線を増やさないためにも体重増加に注意しましょう。
妊娠8ヶ月 (28~31週)	43cm	1800g	白菜 1個ぐらい	妊娠後期になり男女の区別がはっきりわかるようになります。内臓の形や機能はほぼ大人に近くなります。	母体の脂肪から作られるブドウ糖が優先的に赤ちゃんに送られるようになり、甘い物が食べたくなくなるかも知れませんが、食べ過ぎには注意しましょう。
妊娠9ヶ月 (32~35週)	47cm	2500g	パイナップル 2個ぐらい	頭が下になった姿勢(頭位)に落ち着きます。手やひじをムニゅッと突き出したり、足やひざで子宮壁をポンと蹴ったりします。皮下脂肪がついてふっくらとした赤ちゃんらしい形になります。	子宮が大きくなり、胃や肺、心臓を圧迫するようになり、食欲がなくなったり、動悸、息切れなどがおきます。普段よりおりものの量が増えたり、黄色みを帯びたりしたら、かゆみがなくても感染症の疑いがあります。赤ちゃんのために早めに受診しましょう。
妊娠10ヶ月 (36~39週)	50cm	3000g	すいか 1個ぐらい	免疫力がつき、病気に対する抵抗力がつかます。大きな胎動はなくなります。	トイレが近くなったり、1日に何回か特に夕方にお腹が張るようになります。

## <妊娠に関する Q&A>

### Q.妊娠検査薬はどうやって使えば良いの？

A.一般的に生理予定日の1週間後から検査することをお勧めします。この時期ならばはっきりとした判定ができるからです。どうしても生理予定日に検査したいときには、朝一番のおしっこで検査して下さい。判定窓にラインが出ていれば、妊娠の可能性あります。検査結果が陰性でもその後生理が始まらなければ、3日後に再検査するか、直接産婦人科に相談して下さい。

### Q.妊娠したかな？と思ったら、すぐに受診した方がいいの？

A.生理の予定日から1週間ぐらい（妊娠5週ぐらい）経っていないと超音波に何も映らないことがあります。でも、いつまで経っても病院に行かないのは、異常妊娠（子宮外妊娠など）のときに対応が遅れる心配があります。そう考えると、生理が遅れて1週間～2週間頃が良いでしょう。

### Q.病院に行く服装は？初診の前に注意することは？

A.着替えが簡単なものがお勧めです。フレアタイプのスカートは下着の脱ぎ着がしやすく、内診直前まで下半身を隠すことができます。診察の前に緊張して体や頭をガチガチにしないようにしましょう。体が緊張すると、内診が上手くいかないことがあります。「おりもの」の状態も見ますので、膣内を必要以上に洗い流してはいけません。また、顔色なども参考にしますので、化粧はあまり濃くしないようにしましょう。

### Q.内診ってなに？

A.医師が膣に指や器具を使って子宮のかたさや大きさを調べる診察のことです。内診台という特殊な診察台にのって診察を受けます。

### Q.出産予定日の計算方法は？

- A. 1：月経から算出する方法。最終月経第1日から280日目。  
2：基礎体温から算出。排卵日と思われる日に266日を足した日。  
3：超音波の検査結果から算出。超音波でわかった赤ちゃんの大きさから算出します。

### Q.出産予定日は本当に正しいの？

A.出産予定日に本当に生まれてくる赤ちゃんは10人に1人もいません。予定日はあくまでも予定で、ほとんどの赤ちゃんは出産予定日の前後2週間以内に生まれます。

### Q.避妊に失敗してしまったかも・・・妊娠が心配。どうすればいいの？

A.セックスから72時間（3日間）以内であれば、薬を服用する緊急避難法もあります。産婦人科の先生に相談してみてください。また、妊娠11週を超えての墮胎は危険が非常に大きくなります。万一、望まない妊娠をした可能性がある場合には、生理が1～2週間遅れたらすぐに受診しましょう。

