

子育てに役立つ情報をお届けします

こそだて

さっぽろ

vol.01



今月は

妊娠かな?と思ったら

● 病院を受診する

妊娠の可能性がある方は、産婦人科を受診してください。妊娠と診断されると、妊娠届出書を渡されます。

● 妊娠を届け出る

妊娠届出書に必要な事項を記入し、お住まいの区の保健センターへ提出してください。保健師や母子保健相談員が、妊娠・出産に関する相談に応じ、さまざまな情報を提供していますので、気軽にお尋ねください。

保健センターでお渡しするもの

- ・母子健康手帳
- ・マタニティマークストラップ
- ・14回分の妊婦健診で利用できる受診票
- ・予防接種のしおり など



● 妊婦健診を受ける

お母さんと赤ちゃんの健康状態を確認し、妊娠期間を安心して過ごすために、定期的な妊婦健診の受診が大切です。母子健康手帳を持参して、受診結果を記録してもらいます。

妊娠で心と体が大きく変化 ※個人差があります

妊娠中は気分が落ち込みやすくなったり、体調が悪くなったりすることもあります。周りの人の理解と協力が必要です。

👩 お母さんの体の変化 🍼 赤ちゃんの体の変化

2カ月目



- 👩 月経が止まる、つわりが始まる
- 🍼 超音波検査で心拍が確認できる

4カ月目



- 👩 つわりが軽くなる
- 🍼 人間らしい体つきになり、手足を動かすようになる

7カ月目



- 👩 貧血・むくみ・静脈瘤^{じゆうう}などが現れやすくなる
- 🍼 脳が著しく発達してくる、指しゃぶりをする

10カ月目



- 👩 胃の圧迫感がなくなる、トイレの回数が増える
- 🍼 胎動が鈍くなる

詳細	中央	511-7221	北	757-1181	東	711-3211	白石	862-1881	厚別	895-1881
各区保健センター	豊平	822-2400	清田	889-2400	南	581-5211	西	621-4241	手稲	681-1211

広告