

妊婦自身の記録(1)

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

〈妊娠3か月〉 妊娠8週～妊娠11週 (月 日～ 月 日)

※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくと安心です。

〈妊娠4か月〉 妊娠12週～妊娠15週 (月 日～ 月 日)

※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう(以降も各種検査結果について確認しましょう。)
※里帰り出産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

最終月経開始日	年	月	日
この妊娠の初診日	年	月	日
胎動を感じた日	年	月	日
分娩予定日	年	月	日

※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導(予防的措置も含まれます。)があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

妊婦自身の記録(2)

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

〈妊娠5か月〉 妊娠16週～妊娠19週 (月 日～ 月 日)

※働く女性・男性のための出産、育児に関する制度を確認しましょう。

〈妊娠6か月〉 妊娠20週～妊娠23週 (月 日～ 月 日)

※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

※妊婦健康診査は必ず受けましょう。

妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。

※妊娠中注意したい症状

次のような症状は、母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。

〔むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘〕
〔ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐〕

また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師に相談しましょう。