赤ちゃんとお母さんのからだはどう変化しているの？

	前期																中期																後期											
妊娠月週	1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11	
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	
予定月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

赤ちゃんの大きさ

身長約1cm、体重約4g
身長約4cm、体重約30g
約16cmで、約100g
身長約25cm、体重約250g
身長約30cm、体重約600g
身長約35cm、体重約1000g
身長約40cm、体重約1600g
身長約45cm、体重約2400g
約50cm、約3000g

赤ちゃんの様子

臓器のもととなる器官やへその緒なども作られる
心臓ができトクトク動く
肺ができはじめる ---- 呼吸の練習開始
脳の原型ができる
目耳鼻ができる
肝臓ができる
男・女に分かれる
脳や神経、目、口、耳などの器官が急速に発達する

胎動を感じる
脳がほぼ完成
へその緒を通じてお母さんの体から栄養と酸素を取り込めるように
音を聞く
目を開く

肺の表面に空気が入っても、つぶれないようにするための物質がつきはじめる
母から免疫をもらう
腎臓完成
体脂肪をつけて寒さに対応できる準備をする
消化管完成
すい臓完成
大人と同じ抗体量
大人より多い抗体量
鉄や骨の材料を母からもらう

プレママの様子

つわりで体重が増えない時期 ---- 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

赤ちゃんの成長には、糖質を必要とするため、お母さんは蓄えた脂肪を
エネルギーとして使う（代謝の変化）おっぱいを作るためにも脂肪を蓄える

代謝の変化に応じられないと妊娠糖尿病になることがあり
血糖が上がったり、尿の中に糖がもれ出やすい

つわりがはじまる

つわりがおさまる

静脈瘤ができやすくなる

貧血→赤ちゃんに鉄が送られ、お母さんは蓄えていた鉄が減少
肛門の血行が悪くなり痔になりやすい
大きくなった子宮が直腸を圧迫する

赤ちゃんに酸素を送るために胸の骨格が広がるため、
横になった時に痛みを感じることがあり

妊娠ホルモンの影響
脳や神経をつくる時期に有害な
物質が入らないように防いでいる

血液量が増える（妊娠中の1.5倍）お母さんの腎臓はいつもの150％の仕事量になる
（腎臓の負担が大きくなると尿に蛋白がもれ出てくることがあり）
血液量が増えてもホルモンの働きで血圧は上がらないようになっているが
腎臓に負担がくると上がってくる場合があり（妊娠高血圧症候群）
ホルモンの影響で、腸・胃の運動が低下し便秘になりやすい

「眠い、あくび、疲れる」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