

# 妊娠期間

## 妊娠の経過 ～胎児の発育と母体の変化～

月	初期												中期											
	2か月				3か月				4か月				5か月				6か月							
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23				
検診	4週に1回																							
胎児の大きさ	妊婦7週 座高：約1cm 体重：約4g				妊婦11週 座高：約4cm 体重：約30g				妊婦15週 頭部：約3cm 体重：約120g				妊婦19週 頭部：約4.5cm 体重：約250g				妊婦23週 身長：約30cm 頭部：約6cm 体重：約600g							
胎児の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓の動きが確認できるようになる</li> <li>頭と胸の区別ができる</li> <li>手足が発達する</li> <li>目、口、耳が形成</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>内臓はほぼ完成</li> <li>頭と胸の区別がはっきりし、3頭身になる</li> <li>超音波検査では、胎児が動いているのがわかる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>頭部（大横径）は、約3cm</li> <li>胎盤が完成</li> <li>手指ができあがる</li> <li>皮膚の厚みが増し、産毛が生え始める</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>大横径は約4.5cmで、4頭身くらい</li> <li>産毛や爪が生える</li> <li>体の器官が発達し、動く様子が胎動として伝わる</li> <li>心臓の拍動が聴診器で聞ける</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>皮膚はクリーム状の脱脂でおおわれている</li> <li>排泄機能が発達し、羊水を飲んでおしっこをする</li> <li>脳が発達してくる</li> </ul>							
女性の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>月経が止まる</li> <li>基礎体温は高温相がつづく</li> <li>つわりが始まり、乳房も張る</li> <li>腰や下腹部が張ったり、重くなる</li> <li>おりものが増える</li> <li>排尿の回数が増える</li> <li>便秘になりやすい</li> <li>だるい、熱っぽいなどを感じる人も</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>14週頃から基礎体温が下がってくる（以降は分娩まで低温相）</li> <li>胎盤ができあがる</li> <li>お腹が少しふくらんでくる</li> <li>つわりがおさまってくる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>体重が増え始める</li> <li>胎動を感じ始める</li> <li>乳房が発達し、乳房が大きくなったり乳頭の色が変化してくる</li> <li>乳房をしばると黄色い乳汁が出ることもある</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>乳輪に“モンゴメリ腺”というブツブツができる</li> <li>おりものが増え、頻尿になる</li> <li>子宮が大きくなり、腰痛や背中への痛み、足に静脈瘤や軽いむくみが出る人も</li> </ul>											

※ 座高（CRL）＝ 頭殿長：頭頂部からお尻までの長さのこと／頭部＝大横径（BPD）で、頭蓋の左右の最大直径のこと

### 胎児と乳幼児の健康

#### 妊娠時期に必要な栄養

妊産婦では通常より多くのカロリーを必要としますが、バランス良い食事が大切です。またタンパク質は重要です。

##### 【鉄】

鉄は神経組織の発達、造血に必要で、不足すると子どもの情緒の発育、病気に対する抵抗力に影響が出てきます。また、極端な貧血は心房中隔欠損症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、発育障害、熱性けいれんなどの発症にも関係します。胎盤には、鉄分を運ぶトランスフェリンというタンパク質を受け止めるリセプターがあり、母体の栄養状態にかかわらず鉄分を胎児に送り込めるシステムがあります。産後の体調不良は、貧血が関与していることが多いと言えます。

（→産後うつ）

##### 【カルシウム】

カルシウムは、骨や歯の成長に大切。最初の30週間に胎児は、カルシウムを150mg / 日、出産近くでは350mg / 日消費します。

##### 【葉酸、ビタミンB12】

葉酸、ビタミンB12は、先天性脳疾患（二分脊椎症や無脳症）を予防します。葉酸は400 μg / 日必要です。

##### 【ビタミンB6】

ビタミンB6は、つわりの症状を軽くすると言われていています。にんにく、まぐろ、ピスタチオ、ひまわりの種など。

月	中期												末期												過期妊娠	
	7か月				8か月				9か月				10か月													
週数	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43						
検診	2週に1回												1週に1回						← 正常産 → 過期産 →							
胎児の大きさ	妊婦27週 身長：約35cm 頭部：約7cm 体重：約1,000g				妊婦31週 身長：約40cm 頭部：約8cm 体重：約1,600g				妊婦35週 身長：約45cm 頭部：約8.5cm 体重：約2,400g				妊婦39週 身長：約50cm 頭部：約9cm 体重：約3,000g													
胎児の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>大横径は約7cm</li> <li>まぶたが上下に分かれ、目鼻立ちがはっきりしてくる</li> <li>この時期は約1/3が逆子</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>大横径は約8cm</li> <li>骨格がほぼ完成</li> <li>筋肉や聴覚が発達し、神経の動きも活発になる</li> <li>子宮内での位置が決まりだす</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>頭囲32～34cm、肩幅11cm以上、腰囲27cm以上</li> <li>内臓が完成し皮膚に張りが出る。爪も完成</li> <li>頭が骨盤内にあり、動きがにぶくなる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>外形上の発育は、完了</li> <li>予定日より早く生まれても十分育つ</li> </ul>													
女性の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>子宮がおへそより6～7cm高くなり、お腹に張りを感じることもある</li> <li>腹部が前にせり出し、姿勢がそりぎみになる</li> <li>便秘や痔、静脈瘤などになりやすい時期</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠線ができやすい時期</li> <li>子宮底がみぞおちまで高くなり、内臓が圧迫され、疲れや動悸を感じることも</li> <li>子宮の収縮で、腹部に硬さや張りを感じることもある</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>胃が子宮に圧迫され、胃につかえた感じや動悸がする</li> <li>おりものが増える</li> <li>頻尿になりやすい</li> <li>お腹の張りを感じやすい</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>子宮が下がり下腹のほうに出るので、圧迫感がうすれてくる</li> <li>食欲が増す人も</li> <li>お腹が張ったり、痛みを感じたりするようになる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>胎盤機能が低下することがある</li> </ul>									

（株）母子保健事業団『母子保健テキスト（2014年版）』

#### ママが栄養不足になると...

- 赤ちゃんがお腹の中で育ちにくい
- 妊娠中、子宮が降りやすい
- 生まれた後、赤ちゃんが育ちにくい、母乳の栄養不足
- 妊娠・出産・産後のトラブルが起こりやすい
- 産後の体調不良が長引く
- ママが貧血だと子どもも貧血
- ママの筋肉が弱いので子宮が降りやすくなる

#### 妊娠中・授乳中に避けたいこと

- 飲酒
- タバコ
- ※ タバコを吸っていると、胎児がイヤな顔をする映像がある
- 鎮痛催眠剤、ホルモン剤、抗ガン剤、抗けいれん剤
- 梅毒、風疹、トキソプラズマ感染
- 放射線被曝

#### 産後の体調不良 - 貧血と低血糖症 -

- ヘモグロビンはタンパク質、鉄分はエネルギー生成に欠かせない
- 鉄分は酵素の成分「含鉄酵素」としても働く
- ブドウ糖は身体の主なエネルギーの材料
- 濃度が急落したり低いままだと身体が不調
- → 自律神経や脳に影響を与える「低血糖症」を起こす

#### 乳児の体重の増え方



毎日大きくなる



生まれて3か月後  
体重2倍！