

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(予防的措置も含みます。)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きている。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かもしれませんので、医師に相談しましょう。

むくみ・器器出血・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。