

7か月健診(～27週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



7か月健診(～27週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



じょういたいばんそうきはくり 常位胎盤早期剥離について

30週になったら以下を読んで記憶にとどめましょう

常位胎盤早期剥離という合併症があります。これは約100名の妊婦さんに1名の割合で起こります。赤ちゃんがお腹の中にいる間に胎盤が子宮からはがれてしまうために、赤ちゃんへの酸素供給が少なくなり、帝王切開等により、早くお産にしないと赤ちゃんに障害が残る場合があります。

特に妊娠中に初めて高血圧(収縮期血圧が140mmHg以上、あるいは拡張期血圧90mmHg以上)を示した妊婦さんは、この合併症になりやすいとされています。

妊娠30週から36週は常位胎盤早期剥離の起こりやすい時期です。この時期に以下の症状のいずれかがあった場合には、高血圧がなくとも大至急、かかりつけ医に電話をして受診しましょう。

すぐ受診が必要な症状

- ① 今まで感じたことのないような腹痛、あるいは鈍痛
- ② 流れるようなサラサラとした性器出血
(大量でなくても受診しましょう)

妊娠8か月(～31週)の からだところ

- おなかが重くせり出してくるようになり、長時間歩くと足の付け根が痛んだり、からだの水分がたまりやすくなり、動悸、手足がむくむなどの症状が見られることがあります。
- 胎児は身長が約40cm、体重が約1500gになり、皮下脂肪が増え始め、おなかの中での位置がほぼ決まって耳も聞こえています。
- 常位胎盤早期剥離(P40参照)の症状について理解を深めましょう。

日常生活の注意

- おなかが大きくなり、足元が見えにくくなり、バランスがとりにくくなるので、転倒には十分気をつけましょう。
- 腰痛予防のためには、正しい姿勢を保つこと、同じ姿勢で長く過ごさず、適度な運動で血行をよくすることが大切です。
- 疲れやすくなるので、休養をこまめにとり、家事など家族に協力してもらいましょう。
- からだの変化もあり、神経が過敏になり、不眠になることもありますが、なるべくゆったりかまえて、気分転換も大切です。

Memo



8か月健診① (~29週)

受診日 年 月 日(週)

健診
結果

体重 kg(前回より) +・- g)

血圧 正常 高め()

異常なし・指導 ()

次回の健診予定 月 日 時

次回の検査予定や準備、気をつけること

気になる症状、確認したいこと

主治医・助産師、看護師からの指導内容など
(体重 ・ 貧血 ・ 疾病 ・ 栄養 ・ 安静 ・ その他)

8か月健診② (~31週)

受診日 年 月 日(週)

健診
結果

体重 kg(前回より) +・- g)

血圧 正常 高め()

異常なし・指導 ()

次回の健診予定 月 日 時

次回の検査予定や準備、気をつけること

気になる症状、確認したいこと

主治医・助産師、看護師からの指導内容など
(体重 ・ 貧血 ・ 疾病 ・ 栄養 ・ 安静 ・ その他)

8か月健診(～31週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



8か月健診(～31週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



出産準備について

- 妊娠後期に入り、入院に向けて準備をすすめていると思いますが、出産する施設により準備するものは違いがありますので、再度確認しましょう。入院手続き、入院中使うもの、退院時の赤ちゃんに必要なものと分けておくとう便利です。
- 妊娠・出産には、様々な費用もかかりますので、自分や配偶者の勤務先などに補助制度などを確認し、早めに準備しましょう。
- 生まれてくる赤ちゃんを迎えるため、必要な用品があります。購入した方がよいもの、レンタルできるものがあるので、再度確認してみましょう。

Memo



妊娠9か月(～35週)の からだところろ

- 子宮が大きくなるため、胃が圧迫され胸やけやあまり食べられない、心臓が圧迫され動悸、息切れがおきたり、膀胱が圧迫され尿が近くなることなどがあります。
- 胎児は体重が約2500gになり、全身に皮下脂肪がつき、爪も伸びてきます。

日常生活の注意

- 仕事を持っている人は妊娠34週(多胎は26週)から休暇をとることができます。
- 様々な症状に対しては、少量ずつ頻回にゆっくり食べること、からだの左側を下にして横になる、足を高くして休むなどの工夫を試みましょう。
- いつ出産が始まっても良いように、入院に必要なものや病院への行き方など家族と一緒に確認しておきましょう。里帰り出産をする場合は、遅くとも36週までには帰るようにし、赤ちゃんを迎える準備もあわせて行いましょう。
- 事前に緊急時の連絡方法を病院に確認し、おなかの張りが継続したり、痛みと出血がある時はすぐに受診しましょう。

Memo

