

## 9か月健診① (~33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 )

## 9か月健診② (~35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 )

9か月健診(～35週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



9か月健診(～35週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



## 出産の徴候について

妊娠37週あたりからは、お産がいつはじまってもおかしくない状態です。出産が近づいてくると、子宮が準備を始めることで、おなかの張りの回数と強さが増しからだにいろいろな変化があらわれますが、あまりはつきり徴候がでない人もいます。

出産が近づいているサインや入院時期の目安を知り、準備をしましょう。いつお産が始まるのかドキドキの毎日だと思いますが、できるだけリラックスして過ごすようにしましょう。

### 次の徴候が見られたときにはかかりつけの 医師や助産師に連絡し指示をもらいましょう。

これらの徴候がある場合、病院に行く時は自分での運転をやめ、前もって家族や知人に頼んでおきましょう。また徒歩で向かう場合は誰かに付き添ってもらいようにし、余裕を持って病院に向かいましょう。歩くとお産が急激に進むことがあるので、特に陣痛間隔が短い場合は、徒歩で向かうのはなるべく避けましょう。経産婦さんは想像以上にお産が早く進むことがあるので十分注意しましょう。

- 規則的な陣痛～おなかの張りが10分間隔で規則的におこるようになれば、陣痛の開始です。経産婦さんの場合は早めの連絡が必要です。
- 血液のまじったおりもの(おしるし)～血性のおりものが少量みられることがありますが、多量の出血の場合は、至急受診が必要です。
- 破水～陣痛前や子宮の入り口が開く前に破水が起こることがあります。お風呂には入らないで清潔なナプキンをあてて(胎児の感染を防ぐため)素早く連絡しましょう。
- 急激な痛み～突然強い痛みがきた場合は、すぐに連絡します。
- 判断に困った場合～自分の判断で困った場合は、連絡し相談してください。

## 妊娠10か月(36週～)の からだところろ

● 子宮が出産にむけて段々下がってきて、胃の圧迫感が少なくなり食欲が回復しますが、尿がより近くなったり恥骨が痛んだり、腰が重く手足がしびれるような症状がおこることもあります。

● 胎児は、体重が約3000gになり、頭髮や爪も伸びて、からだはほとんど完成しています。

### 日常生活の注意

- 妊婦健診が毎週になりますが、出産が近づき、からだの変化もおきやすいため、必ず受診をしましょう。
- ここまで、いろいろな苦勞を乗り越えて本当に頑張ってきました。いよいよ出産間近、いろいろな準備はOKですか？
- 妊婦健診は週に1回となります。出産当日をイメージして準備の最終確認をしましょう。
- 急な破水に備えて、夜用ナプキンを持参し、入院に備えて母子健康手帳や保険証などを携帯しましょう。

Memo



## 10か月健診① (~36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 )

## 10か月健診② (~37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 )

### 10か月健診③ (~38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 )

### 10か月健診④ (~39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 )