

妊娠暦の使い方

- 1.この暦をもとにして、ながい妊娠中の生活を安全に、楽しく計画して下さい。
- 2.現在の妊娠週数を知り、その週数に応じた注意事項を守るようにして下さい。
- 3.相談や問い合わせをされるときは、分娩予定と妊娠週数をお知らせ下さい。
- 4.初めて胎動を感じた日を□でかこんで下さい。
- 5.二つ折りにして、母子手帳の表紙の内側に貼って下さい。



〒454-0971 名古屋市 中川区 富田町
千音寺土坪3765
TEL (052) 431-2111

妊 娠 暦



ご妊娠おめでとうございます。
これからあなたはお母さん、お腹の赤ちゃんが元気にうまれてくるように長い妊娠生活を大切に過ごしてください。

妊婦 月数	妊婦 週数	日付	健診内容	備考
		20週	妊婦健診・超音波検査	胎動を感じる時期
六ヶ月		21		
		22		
		23		
		24	妊婦健診・超音波検査	
七ヶ月		25		赤ちゃん用品の準備
		26	妊婦健診・超音波検査	
		27		▶後期マサークラス
八ヶ月		28	妊婦健診・超音波検査・血液検査	
		29		出産用品の準備
		30	妊婦健診・超音波検査・尿分分泌物検査	
		31		
九ヶ月		32	妊婦健診・超音波検査	
		33		
		34	妊婦健診・超音波検査・尿分分泌物検査	
		35		乳管開通マサージ
		36	妊婦健診・内診・NST	入院物品・方法の確認
十ヶ月		37	妊婦健診・内診・超音波検査・血液検査	
		38	妊婦健診・内診・NST	
		39	妊婦健診・内診・超音波検査	
予定日		40	妊婦健診・内診・NST (健診は週2回)	
		41	妊婦健診・内診・NST (健診は週2回)	

妊婦 月数	妊婦 週数	日付	健診内容	備考
		0週		▶一日付を記入していくとあなただけの妊娠暦になります
一ヶ月		1		
		2		
		3		
二ヶ月		4		
		5	▶食べたときに食べたものをとり、乗り切りましょう	
		6	内診・経腹超音波	
三ヶ月		7		異常が起こりやすい時期です
		8	内診・経腹超音波・「妊娠届出書発行」	
		9	▶激しい運動や重い荷物は避けましょう	
		10	妊婦健診・内診・経腹超音波・血液検査	予定日が決まります
		11		
四ヶ月		12	妊婦健診・内診・経腹超音波	つわりがおさまる頃
		13		
		14	▶前期マサークラス	
		15		ヨガ・ピクニック参加開始
五ヶ月		16	妊婦健診・超音波検査	安定期に入りました
		17		体重が増え始めます
		18	▶食へ過ぎに注意しましょ	
		19		
※妊婦健診の内容			外診・血圧・体重・尿検査	