

妊 娠 中 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) があつた際は、
「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

妊 娠 中 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)

見本

※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)

- 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こっています。
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、治療などの対応が必要な場合もありますので、医師などに相談しまし
しょう。

(むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんごな便秘)
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、
今まであつた胎動を感じなくなったときは、すぐに医師などに相談しましょう。