



妊娠カレンダー

1 か月	0 週	妊娠前最後の生理開始日。妊娠前から葉酸をとることが大切です！
	1 週	赤ちゃんになる卵子が最終準備をしている時期。
	2 週	排卵・受精 体温が上がる。
	3 週	受精卵が子宮にしっかりくっついてめぐりこむ。
2 か月	4 週	妊娠反応が陽性に！飲酒や喫煙はやめましょう。
	5 週	生理が遅れ、多くの人が妊娠に気づく時期。
	6 週	超音波検査で子宮の中に赤ちゃんの入っている袋（胎嚢）が確認できる。
	7 週	脳や内臓など大事な器官が形成される時期。薬の内服に注意しましょう。
3 か月	8 週	赤ちゃんの手足がはっきりわかり、体を動かすのが超音波で見える。
	9 週	予定日が確定される時期。母子手帳をもらいに役所に行きましょう。
	10 週	人によってはつわりがひどくなってくる時期。職場にも妊娠報告を。
	11 週	赤ちゃんは約5センチ 2頭身から3頭身に！
4 か月	12 週	ホルモンの影響で便秘になる人も。また便秘のあとの下痢に苦しむ人も。
	13 週	赤ちゃんの生殖器が発達し、性別がわかることも。
	14 週	手の指がはっきりしてきて親指をなめるしぐさも。
	15 週	多くの人がつわりが落ち着いてきます。
5 か月	16 週	胎盤が完成し、「安定期」と呼ばれる時期に。もうまばたきもしています。
	17 週	つわりが治まると、体重が急に増えるお母さんも。お食事に注意しましょう。
	18 週	お腹がふっくらしてきます。妊娠線ができやすいのでしっかり保湿して！
	19 週	早い人では胎動を感じます。眉毛、髪の毛が生えてきます。
6 か月	20 週	男女の区別がはっきりわかるように。
	21 週	子宮がおへその辺りまで大きくなります。
	22 週	万が一産まれても生存できる週数に！聴覚が発達し、音に反応するように。
	23 週	もう赤ちゃんの身長は30cm、体重は500mlのペットボトルと同じ重さに。
7 か月	24 週	お母さんのおなか急に大きくなる時期。
	25 週	鼻の穴が開通。呼吸の準備を始める時期。
	26 週	腰痛や足のむくみが気になる人も。アロママッサージなどもおすすめ。
	27 週	赤ちゃんがついに1kgに！まぶたが動くようになりました。
8 か月	28 週	お腹の張りを感じるが増える時期。張った時は横になって休みましょう。
	29 週	楽しい、悲しいといった感情が芽生える時期。
	30 週	胃が圧迫され胸焼けするお母さんも。食事を小分けにする工夫を。
	31 週	赤ちゃんは1800gに！5感が完成。いろんなことに反応します。
9 か月	32 週	そろそろベビー用品などの準備を始めましょう。
	33 週	里帰りのお母さんはそろそろ里帰りです。
	34 週	赤ちゃんに脂肪がついてふっくらした赤ちゃんらしい顔つきに。
	35 週	お腹がどんどん大きくなり、あおむけに寝るのが苦しくなります。
10 か月	36 週	出産に向けて練習のため、ちょこちょこお腹の張りが始まります。
	37 週	赤ちゃんがしっかり成熟し、今日からいつ産まれてもいいですよという時期。
	38 週	いつ生まれてもおかしくない時期なので遠出はやめましょう。
	39 週	赤ちゃんが下がって胃の不快感がなくなり、代わりに恥骨痛がでるお母さんも。
11 か月	40 週	ついに予定日です💕

