

赤ちゃんを育てるためにおかあさんのからだはどう変化するの？

		前期															中期										後期																								
		流産															早産										正常産																								
妊娠月数		1					2					3					4					5					6					7					8					9					10				
妊娠週数		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40									
赤ちゃんの成長・発達	脳	脳の原型ができる															脳がほぼ完成 この時期に生まれても生存																																		
	肺	肺ができはじめる															呼吸の練習開始					肺の表面に空気が入っても、つぶれないようにするための物質がつきはじめる																													
	肝	肝臓ができる															鉄を蓄える																																		
	他	心臓ができる					男・女に分かれる										母から免疫をもらう					体脂肪をつけて外気温に対応できる準備をする					消化管機能完成					大人と同じ抗体量					大人より多い抗体														
	運動	目ができる					耳鼻ができる					手足ができる					胎動を感じる										音を聞く 目を開く																								
大きさ		砂粒大					角砂糖大 4g					20g					300g					500~750g					1000~1200g					1500~1700g					2000~2500g					3000~3200g									
お母さんのからだ	胎盤が完成																																																		
	つわりで体重があまり増えない時期															体重増加がピークの時期										体重増加はだんだんだらかに																									
	赤ちゃんには、主に糖質を送ります。お母さんのからだには、糖・脂肪・たんぱく質を貯え、後期により多く赤ちゃんに栄養を送れるように変化をします。この変化に応じられず、 妊娠糖尿病 になることがあります。血糖が上がったり、尿の中に糖がもれでてきます。															おかあさんは、あかちゃんに糖質を送り、今まで貯えた脂肪をエネルギーにします。おっぱいを作るための脂肪も貯えます。																																			
	つわりがはじまる															つわりがおさまってくる										静脈瘤ができやすくなる																									
	妊娠ホルモンの影響。脳や神経を作る時期に有害な物質が入らないように防いでいる。															あかちゃんに酸素を送るため。胸の骨格が広がるので、横になったときに痛みを感じるこがある										貧血⇒あかちゃんに鉄が送られ、おかあさんが貯えていた鉄が減り鉄欠乏状態になる										血液中の 中性脂肪・コレステロールが増え															
	出産時の出血に備え、 血液が固まりやすくなる																																																		
	血液量が増える（妊娠前の1.5倍） お母さんの腎臓はいつもの150%の仕事量になる（腎臓の負担が大きくなると尿のなかに蛋白が漏れ出ることがあります）																																																		
	血液量が増えてもホルモンの働きで、血圧は上がらないようになっていますが、腎臓に負担がくると上がってくる場合があります（ 妊娠高血圧症候群 ） 血圧の値には注意しましょう。																																																		
	『眠い、あくび、疲れる、だるい』は、「 休みなさい 」のサイン⇒赤ちゃんに血液を送るために、神経をリラックス！																														肛門の血行が悪くなり 痔 （いぼ痔）になりやすい																				
	ホルモンの影響で、腸・胃の運動が低下し 便秘になりやすい																				大きくなった子宮が直腸を圧迫し 便秘になりやすい																														
日常生活	アルコール⇒胎盤を通過し胎児にいきます。⇒ 赤ちゃんの脳に障害を及ぼすこともあります。															タバコ⇒ニコチンは胎盤を通過します。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。一酸化炭素がヘモグロビンとくっついて、酸素を運ぶ邪魔をします。（酸素の200倍） 赤ちゃんの体をつくる（細胞分裂）には、酸素が必要。										お腹が張った時や、 安静にと言われた時には ⇒腎臓や子宮にたくさんの血液が届くように、横になりましょう。腎臓に流れる血管の位置は、体の中心より右側に寄っています。大きくなった子宮で圧迫しないように、 左側を下にして休みましょう。 																									