

## 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う安心です。

<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。) があった際は、「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 )

※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ょう。

むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘  
 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、今まであっ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。