

# 書き込める！ 見えるところに貼る イクボンカレンダー

～ 妊娠期間中 ～

## 妊娠初期 (2～4ヵ月)

### ママはこんな状態

#### ● つわりがはじまる

※個人差があり、時期によって移り変わる場合があります。  
つわりの種類（吐き気／急に食欲がわく／全く食欲が  
わかない／匂いに敏感になる／眠くなる／頭痛など）

#### ● イライラしやすい

#### ● 下腹が張り、腰が重くなる

### ベビーはこんな状態

#### ● 体調 2.5cm→18cm へ成長

#### ● 心臓が動き出す

#### ● 手足の区別ができる



### この時期の動き

#### ☐ 母子手帳と妊婦健康診査等受診票を貰う

※受け取りには妊娠届出書とマイナンバーカード等の  
身分証明書が必要なため事前に確認する

#### ☐ 定期的に産婦人科に通う

23週までは4週間に一度が目安

#### ☐ 出産予定日の決定

#### ☐ 出産の方法を決める（自然分娩、無痛分娩など）

※ママの希望を聞く

#### ☐ 出産する施設を決める

※一般的な病院のほか、診療所、助産院など

#### ☐ ママが里帰りする場合は親と話し合いをする

#### ☐ 働いているママは職場の上司に報告

※つわりによる突然の体調不良などが考えられるため



### パパのやることリスト

#### 実行もしくは確認が出来たらチェック

##### パパ独自

#### ☐ タバコをやめる

#### ☐ 重い荷物を持つ

※高いところの上げ下げ、ふとん干しなど

#### ☐ ママのからだをいたわろう

#### ☐ ママの話に日々耳を傾けよう



##### ママとの協働

#### ☐ 家事の役割分担を決め、実行する

#### ☐ バランスの良い食事を心がける

※ママが無理なく食べられる範囲で

#### ☐ 印鑑、通帳、健康保険証の収納場所の確認

#### ☐ 台所用品、洗濯用品の収納場所・内容確認

#### ☐ ゴミ出し日の把握

#### ☐ 感染症対策をしっかりする

## MEMO