

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ヶ月)

### 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



## MEMO

### 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