

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～

妊娠後期(8～10ヵ月)

ママはこんな状態

- 動機・息切れが起こりやすい
- 疲れやすく、むくみがでやすい
- お腹が前につきだしてくる
- 腰痛になりやすい
- 出産前は神経質になりやすい



ベビーはこんな状態

- 体長 40cm→50cm へ成長
- 皮下脂肪がふえてくる
- 各臓器の機能が成熟してくる
- いつ生まれてもいい状態になる



この時期の動き

- ☐ 定期的に産婦人科に通う
36週～出産までは1週間に一度が目安
- ☐ 入院・出産に必要なものの準備
※施設が揃えているもの、自分で持っていくものを確認し、
買い忘れなどが無いようにしましょう
- ☐ 出産時の移動手段の確認
※マタニティタクシーの登録など
- ☐ ママの美容室
※出産後はしばらく行けないことを見越し、
過ごしやすい髪形に整えるなど
- ☐ 里帰り出産予定の場合はその最終準備
★市町村では妊娠8か月のすべてのママを対象に、出産に関する
不安や悩みをアンケートや電話などでお伺いしています。
希望すれば保健師による面談などもできますので、
もし出産について心配ごとがあれば、お気軽にご相談下さい。



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

- ☐ 家の掃除・片づけをしよう(出産後の迎え入れ準備)
- ☐ ママの不安を聞こう
- ☐ ママのマッサージをしよう
※腰や足をやさしくマッサージすると効果的♪
- ☐ 居住する市町村の子育て支援サービスや託児所、
保育所などを調べておこう
- ☐ 連絡先の一覧表を作成しよう
※初産の場合は産気づいたときの各種連絡先一覧表を、
2回目以降は上の子関連の連絡先も足した一覧表をつくろう。
- ☐ 育休を申請し、育休中のスケジュールをつくろう

ママとの協働

- ☐ 赤ちゃんの名前を考える
- ☐ 出産費用の計画をたてる
※必要に応じて家計の見直しも
- ☐ 内祝い品を見ておく

