

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ヶ月)

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、
買い物忘れなどが無いようにしよう



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

