

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～

## 妊娠中期（5～7ヶ月）

### ママはこんな状態

- ・つわりがおさまり、食欲が出てくる
- ・胎動を感じる
- ・お腹がせりだしてくる
- ・貧血になりやすい
- ・体重が増えてくる



### ベビーはこんな状態

- ・体長 25cm→35cm へ成長
- ・全身に産毛が生えてくる
- ・爪が生え、まばたきができるようになる
- ・動きが活発になる
- ・お腹の中で音を聞いたり、感じたりできる



### この時期の動き

- 定期的に産婦人科に通う  
※24週～35週までは2週間に一度が目安
- 市町村や産院で開催される父親学級（両親学級）への参加
- 出産後の部屋の確保  
※ベビーベッドや育児用品のスペースをつくろう
- 4ヶ月くらいまでの育児用品の準備  
※チャイルドシートやベビーカーなど
- 歯科検診の受診（特にママ）  
※妊娠していることを予約時に伝えよう

## 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

- 自身の体調管理も気を付けよう（風邪やお酒など）
- 父親学級（両親学級）へ参加してみよう
- お腹の赤ちゃんに話しかけたり、胎動を感じてみよう
- 産後パパ育休、育児休業など、職場でパパが活用できる制度を確認しよう
- 居住する市町村で受けられる、出産に関する手当などの各種支援制度の有無を確認しよう  
(妊娠支援給付金、出産育児一時金、高額療養費制度など)

#### ママとの協働

- 2人の時間を楽しもう

※レストランや映画、小旅行など、ママの無理のない範囲でお出かけを

