

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ヵ月）

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
（妊婦支援給付金、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

