妊婦自身の記録（１）

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

＜妊娠３か月＞　妊娠８週　～　妊娠11週（　月　日　～　月　日）
※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくと安心です。
＜妊娠４か月＞　妊娠12週　～　妊娠15週（　月　日　～　月　日）
※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう（以降も各種検査結果について確認しましょう。）。 ※里帰り出産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

最終月経開始日	年　月　日
この妊娠の初診日	年　月　日
胎動を感じた日	年　月　日
分娩予定日	年　月　日

※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導（予防的措置も含みます。）があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

妊婦自身の記録（２）

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

＜妊娠５か月＞　妊娠16週　～　妊娠19週（　月　日　～　月　日）
※働く女性・男性のための出産、育児に関する制度を確認しましょう。
＜妊娠６か月＞　妊娠20週　～　妊娠23週（　月　日　～　月　日）
※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

※妊婦健康診査は必ず受けましょう。
妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。

※妊娠中注意したい症状
次のような症状は、母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。

むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘
ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐

また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師に相談しましょう。