官報　平成23年12月28日　水曜日　（号外第283号）　37

妊婦自身の記録（３）

妊娠

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７か月＞　妊娠24週　～　妊娠27週（　月　日　～　月　日）
＜妊娠８か月＞　妊娠28週　～　妊娠31週（　月　日　～　月　日）

出産前後の居住地	住所　　電話
妊娠・分娩に係る緊急連絡先（知らせて欲しい人）	氏名（ふりがな）　電話 氏名（ふりがな）　電話
分娩施設へのアクセス方法	自家用車・タクシー・徒歩・その他（　　） 所要時間（　時間　分）
出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人	

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

妊婦自身の記録（４）

妊娠

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９か月＞　妊娠32週　～　妊娠35週（　月　日　～　月　日）
※出産に備えて連絡先や分娩施設に持参するものを確認しておきましょう。 ※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医療機関や市町村の保健師などに相談しましょう。
＜妊娠10か月＞　妊娠36週　～　妊娠39週（　月　日　～　月　日）

妊娠40週　～ （　月　日～）	出産日：　年　月　日 ※赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ちを記入しておきましょう。

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。