妊娠中の記録（４）

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

妊娠

＜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師や助産師、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、すぐに医療機関を受診しましょう。