家庭基礎p.45-49・家庭総合p.47-51

子どもの頃のことを覚えていますか？

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **妊娠初期（妊娠4週～15週）** | **妊娠中期（妊娠16週～27週）** | **妊娠後期（妊娠28週～39週）****①お腹の中の胎児の成長の様子**　**②生命の誕生**●(　　　　　　　　　　　)が(　　　　　　　　)に着床することで、妊娠が成立する。(　　　　　　　　　　　　　)　　　　　　　　　　　　　　　　　　　(　　　　　　　　　　　　　　)●誰もが妊娠、中絶、出産などについて自分自身で決めることができ、その選択が守られる権利をもっている。これを(　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　)(性と生殖に関する健康と権利)といい、人権の重要な概念の一つである。③妊娠期を支える●母体や胎児に悪影響を及ぼすもの・（　　　　　　　　　　　）の摂取　　　　　・自身や周囲の人の（　　　　　　　　　）　　　　　・薬の（　　　　　　　　　）　・栄養の（　　　　　　　　）　　　　　　　　・過度な（　　　　　　　　　　　　）　　　　　 　　　　・（　　　　　　　　　　　　　）●(　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　)…女性ホルモンのバランスの変化から、女性は妊娠・出産・出産後と精神的に不安定になりやすい。このような時期は周囲のサポートが必要。➡母体が健康でいられることが大切であり、(　　　　　　　　　　　)で支援することが求められている。●妊婦健診の（　　　　　）回分については（　　　　　　　　　　　）から助成がある。助成額は自治体により異なるので、詳細は住んでいる市区町村の窓口などで確認する。その他にも、生まれてくる子どもや妊婦への様々な支援がある。 |
| 胎児の変化 | ● 4 週頃に心臓や脳などがつくられ、7 週頃に超音波検査で心臓の音が聞こえる。身長：1.2㎝～ 1.6㎝程度体重：4g ～ 100g 程度 | ●お腹の中で排泄をする。●性別がわかる。●27 週頃には聴覚が発達し、（　　　　　　　　　　　　　　　　）ようになる。身長：38㎝程度（27 週時）体重：250g ～ 1200g 程度 | ●皮下脂肪が増えてふっくらし、体重が増える。●筋肉や神経系、肺の機能が整い、呼吸運動が始まる。身長：40㎝～ 50㎝程度体重：1500g ～ 2800g 程度 |
| 女性の体の変化 | ●基礎体温の高い状態が続き、月経が停止する。●（　　　　　　　）がはじまる。●流産しやすい時期。出血、下腹の痛みに注意する。 | ●（　　　　　　　）が落ち着き、徐々にお腹が大きくなる。●貧血、足がつる、足のむくみ、便秘などが起こることがある。●（　　　　　　　　）ができ、流産の危険が減少する。●（　　　　　　　）（胎児の動き）を感じるようになる。 | ●足元が見えないくらいお腹が大きくなる。●胎児が大きくなり、膀胱が圧迫され頻尿、胃が圧迫されて食欲がなくなることがある。●（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）・（　　　　　　　　　　　　　　　　　）に注意する。●分娩に備えてお腹が張り、出産に至る。 |



**妊娠期を支えるために、どのようなことができると思いますか？**