

妊娠週数	健診場所	内容
12 週まで	病院で健診	妊娠初期検査 エコーで出産予定日決定
1 6 週 	助産所で健診	産科医療補償申し込み 外陰部は石けんでゴシゴシせず、お湯で優しく洗いましょう。 妊娠中のSEXは必ずコンドームを付けて。 大切な身体が冷えないように、冷え予防のお話をします。◆冷え お兄ちゃんやお姉ちゃんもおなかの赤ちゃんに話しかけてね。
20 週	病院で健診	エコーで赤ちゃんの発育
2 4 週 	助産所で健診	さらしで腹帯をしてみましよう。 経産婦さんで腰痛がある場合は特におすすめです。◆腹帯 身体を動かすこともストレス解消、腰痛予防になることもあります。 それには歩くのが一番簡単、1日15分から歩き始めて下さい。 お腹と背中を真っ直ぐにして正しい姿勢で歩きましょう。
2 6 週	助産所で健診	尿もれ？と感じたことはありませんか。妊娠中はよくあることです。◆尿もれ 骨盤底筋体操をしましょう。産後も続けてね。
2 8 週	病院で健診	貧血検査 エコーで赤ちゃんの発育
3 0 週	助産所で健診	赤ちゃんが吸いやすい乳首か見せて下さい。 生まれてすぐの母乳の飲ませ方についてお話します。◆母乳 この時期みなさん「体重が増えすぎて…」と言われる。 赤ちゃんを育てるのに必要な体重の増え方についてお話します。◆体重 この時期になりやすい貧血予防の食事もお話します。◆貧血
3 2 週	助産所で健診	お産の始まりから終わりまで、好きな姿勢で産むことなどをお話します。出来れば陣痛中の、腰のマッサージや指圧をしてみましよう。◆お産の姿勢
3 4 週	助産所で健診	妊娠中の簡単ストレッチもしてみましよう。合掌合せきなど◆体操
3 5 週	病院で健診	貧血検査 おりもの検査（GBS） NST エコーで赤ちゃんの発育
3 6 週	助産所で健診	検査結果を確認します。GBS・血液型・感染症・貧血・赤ちゃんの体重など 健診毎にNSTの検査が始まります。◆NST NSTの検査中、下くんじょう（テルミー）の体験を。◆テルミー お産が始まって、助産所に来たほうがいいタイミングをお話します。 その時の連絡方法を確認しましょう。◆お産の経過 産後に手伝ってくれる人は決めていますか？
3 7 週	助産所で健診	出産一時金申し込み（健康保険証を持ってきてください） 産後3日間の助産所での生活をお話します。◆産後
3 8 週	助産所で健診	お産を楽しみにしてゆっくり過ごして下さい。
3 9 週	助産所で健診	陣痛は始まるお手伝い、乳首の刺激などをしてましよう。◆予定日超過
4 0 週	助産所で健診	予定日を過ぎれば1週間に2回健診です。（2回目はNSTのみ）
4 1 週～		予定日超過で病院で健診と出産です。

