



# 妊娠中のお話

## 妊娠から出産までのはやわかり表

	妊娠前期																妊娠中期												妊娠後期										産褥期										
妊娠週数	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16																17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42																																
妊娠月数	1ヶ月				2ヶ月				3ヶ月				4ヶ月				5ヶ月				6ヶ月				7ヶ月				8ヶ月				9ヶ月				10ヶ月												
赤ちゃんの成長 (推定)	体重				身長				脳・心臓・肝臓の形成				胎盤の完成 男女の性別				骨格・筋肉の発達				産毛が全身に生える 運動が活発				しわの多い体 老人のような顔つき				赤ちゃんらしい顔つき				分娩予定日																
	16g				2.5cm				54g				8cm				120g				18cm				25cm				30cm				35cm				40cm				45cm				50cm				
お母さんの変化と生活上の注意点	無月経				つわり				食欲がでる				胎動を感じる お腹が目立ってくる				腰痛が起こりやすい こむらがえりが起こりやすい				赤ちゃんらしい顔つき				分婉予定日																								
生活上の注意点	風邪・風疹・薬放射線等に注意しましょう				親子健康手帳をもらいます マタニティクラスに参加しましょう				食欲がでる				胎動を感じる お腹が目立ってくる				腰痛が起こりやすい こむらがえりが起こりやすい				赤ちゃん用品・ 出産準備を しましょう				呼吸法・補助動作の 練習をしましょう				おめでとうございます!!																				
起こりやすい異常	流産																22週0日～ 早産												37週0日～ 正期産										42週0日～ 過期産										
起こりやすい異常	つわり				出血・腹痛								妊娠高血圧症候群(HDP)〈高血圧・尿蛋白〉				貧血				出血・腹痛・破水				大出血																								
妊娠中の検査	妊娠前期血液検査 (エイズ・梅毒・肝炎・貧血・血液型・血糖検査など) 妊娠反応																超音波検査 (健診毎)												血液検査 (血糖・貧血など) 臍帯										胎児心拍モニター (36週以降毎回)										

# 1 はじめに

ご妊娠おめでとうございます。妊娠がわかり、今どんなお気持ちでしょうか。喜びと不安が入り混じっていることでしょうか。妊娠中は、心身の状態が妊娠前とは違う状態になります。妊娠期間中を健やかに過ごすことができるよう、ご参考にしていただければ幸いです。



## 1. 定期健診について

妊娠初期から定期健診を受け、お母さんと赤ちゃんの健康状態を気に配りましょう。

妊娠週数	健診
妊娠初期	主治医の指示によります
1 3 週～2 4 週未満	4 週間に 1 回
2 4 週～3 6 週未満	2 週間に 1 回
3 6 週～分娩まで	1 週間に 1 回 毎週☆NST 検査

☆NST・・・お母さんのおなかの張りとお母さんの心拍数を記録し、赤ちゃんの健康状態、お母さんの陣痛の様子をみる検査です。所要時間は 20～30 分です。横になり、リラックスした状態で行います。

## 2. 妊娠届と親子健康手帳について

妊娠が確定し、医師から「親子健康手帳をもらってきてください」と話があれば、市町村窓口へ妊娠届を提出して、親子健康手帳をもらいましょう。(地域によっては医師の診断書が必要な場合もあります。)



親子健康手帳はこんな時に必要です！

- ・妊婦健診の時
- ・お産で入院する時
- ・赤ちゃんの健診の時
- ・お産後の健診の時
- ・赤ちゃんの予防接種の時

就学時までのお子さんの大切な記録となります。  
大切に保管し、お子さんと出かける時は常に携帯しましょう。

親子健康手帳にはそれまでの妊娠経過が書かれており、何か突然異常が起こった時の簡単なカルテの役割を果たします。

親子健康手帳の妊婦自身の記入欄は必ず記入しておきましょう。

親子健康手帳の別冊（親子健康ガイド）の健診票で差額分のみ支払いになります。別冊の赤い太線の中はきちんと記入しておきましょう。**健診の際、提出してください。**市によって内容が異なるのでよく読んでおきましょう。

（忘れると自費になります。）

県外の医療機関で健診を受けたいとき、その他不明な点は市町村役場でお尋ねください。また、ほかの市町村へ住所を移された方は、移転先の市町村役場へ健診票の交換をお申し出ください。

### 3. マタニティクラスについて

マタニティクラスには積極的に参加しましょう。正しい知識を学び、安心して出産に臨みましょう。



## 2 妊娠中の過ごし方

ご妊娠おめでとうございます。元気な赤ちゃんを産むために妊娠前半期の注意点について一緒に知っていきましょう。



### 1. 妊娠中の生活の留意点

#### 日常生活

軽めのなれた運動や仕事も休みながら行い、普段の7～8割にとどめましょう。十分な睡眠と休養が必要です。食事や睡眠等、規則正しい生活を心がけましょう。

#### 乗り物と旅行

バス・自転車・バイクや長旅はさけましょう。胎盤が完成していない**妊娠4か月以前と出産間近の9か月以後**は旅行しないほうが安全です。旅行する場合には、必ず主治医に相談しましょう。

車の運転は構いません。しかし、妊娠中はホルモンの関係で眠気が強くなり、判断力が鈍りがちです。十分に気を付けて安全運転を心がけてください。また長時間の運転は避け、1時間毎に10～15分の休息をとりましょう。

お母さんと赤ちゃんを守るためにシートベルトは必ず着用しましょう。妊娠中のシートベルトの締め方は妊娠前とは違います。シートベルトがお腹の上を通らないようにしてください。腰のベルトは腹部を避けるように下に回し、腰骨に当てましょう。肩のベルトは鎖骨の中央から両乳房の間を通し、腹部を避けて脇腹へ通しましょう。妊娠用のシートベルトも売っています。また、お腹がハンドルにつかえないように座席を調節しましょう。



里帰り等で飛行機を利用される時は、航空会社によって搭乗制限があります。各航空会社にお尋ねください。

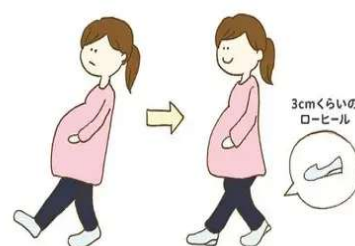
乗り物に乗るときは、ラッシュ時をさけるようにしましょう。

#### 事故防止

お腹が大きくなると重心がとりにくく転びやすくなります。階段の昇降に気を

つけ履物に注意しましょう。ヒールの高いものや、脱げやすいサンダルは避けましょう。

安定しやすい3 cm程度（スニーカーなど）の高さがあるものを選びましょう。



### 夫婦生活

特に医師の指示がない限り、夫婦生活は問題ありませんが、子宮の張り止めを内服している方等、流産の心配があるといわれているときには控えましょう。また、妊娠12週以前は流産しやすく、妊娠32週以後は早産や破水の原因になるためできるだけ控えましょう。

お腹を圧迫したり、無理な姿勢は避けましょう。精液の中には流産をおこすプロスタグランディンが含まれているため、破水や感染を起こすことがあるので、**妊娠中は必ずコンドームを使用しましょう。**

### 清潔

妊娠中は新陳代謝が盛んになり、おりものが増えるため体を清潔にし、毎日入浴しましょう。長湯、熱すぎる湯はさけましょう。



### 歯の手当

妊娠中は、ホルモンバランスや食生活の変化から虫歯や歯肉炎など口腔感染が増えます。重度の歯肉炎の妊婦さんでは早産になりやすく、お母さんの虫歯の菌は、唾液を介して赤ちゃんのお口に感染させてしまいます。福山市では、妊産婦無料歯科検診を実施しています。妊娠がわかったら、歯科検診を実施しましょう。また、お口の細菌を増やさないために毎食後の口腔ケアをしっかり行いましょう。

親子健康手帳の別冊に補助券があります。ご確認ください。

治療が必要な時には歯科医に「妊娠中です」と必ず伝えましょう。



### 美容

肌が敏感になっているため、使い慣れた化粧品を使用しましょう。

つわりの時期やお腹が大きくなった妊娠後期に長時間同じ姿勢でいると気分が悪くなったり、疲れたりしがちです。美容院では、短時間にしてもらいましょう。

## 心の安静・胎教

妊娠中はおだやかな気分で過ごすことが大切です。赤ちゃんは、お腹の中にいるときからお母さんやまわりの声をちゃんと聞いています。お腹の中にいる赤ちゃんに語りかけてみてはいかがですか？

お母さんがリラックスできる音楽を聴くことで、赤ちゃんもリラックスできます。好きな音楽を聴きながら、赤ちゃんに話しかけてあげてください。



## お乳の手入れ

妊娠20週頃から乳房が張ってくる場合があります。また、初乳が出て、乳頭にこびりつくこともあります。入浴時に乳頭とその周りを優しく洗い、清潔にしておきましょう。

医師より切迫早産等診断されている方やお腹が張っているときは、37週まで乳頭を触らないようにしましょう。

## 2. 胎動の自覚

妊娠5か月末頃になると感じるようになります。赤ちゃんが初めて動き出した日を、親子健康手帳に記入しておきましょう。胎動が多いのは、赤ちゃんが元気なサインです。胎動に興味をもちましょう。



## 3. 薬

自分で判断して服用せず、妊娠していることを告げて症状に応じた診療科を受診してください。

## 4. 妊娠中の衣類

妊娠中の衣類は、保温と通気性にすぐれ、下半身を締めつけないゆったりとしたものを選びましょう。

ショーツは、**お腹をしめつけられないものを選びましょう。**

ブラジャーは乳首を圧迫せず、乳房カップの周りに伸縮性があり、アンダーバストの増加（10 cm位）が可能なものを使いましょう。

## 5. 赤ちゃんの衣類

お腹が大きくなってくると、お母さん自身の身体の負担が大きくなるので、妊娠28週頃に準備をはじめましょう。妊娠中は何が起こるかわからないので、早めに準備しておきましょう。赤ちゃんの肌はとてもやわらかく、新陳代謝が盛んです。汚れやすいのでベビー服をそろえる時には次のような点に注意しましょう。

☆素材がやわらかく赤ちゃんの肌に刺激をあたえないもの

☆汗を吸収しやすく、通気性のあるもの

☆季節にあった素材

☆色は汚れが目立つように白か淡い色のもの

☆洗濯に丈夫なもの

☆使用前には衣類・寝具の洗濯をしておきましょう

☆大人用の柔軟剤は使用しないようにしましょう



## 6. 赤ちゃんの寝具について

赤ちゃんの寝具は、赤ちゃんが過ごしやすいものを選びましょう。

### 敷布団

☆やわらかすぎると赤ちゃんの姿勢が悪くなったり、呼吸の妨げとなることがあります。体がしずみにくい、かための物を選びましょう。

### 掛け布団

☆軽くて暖かく吸湿性のあるものを選びましょう。

☆中綿は合繊綿、外側は吸湿性がある肌触りのよいものが最適です。

☆薄いものを1~2枚用意し、気温に応じて毛布・バスタオル・タオルケットなどで調節しましょう。

### シーツ・カバー

☆肌ざわりがよく吸湿性に富むものを選びましょう。

### 布団

☆カバーをかけて使しましょう。

☆カバーは必ず袋の形にしましょう。

☆軽くて保温性が高く、簡単に洗えるものがよいでしょう。

## ベビーベッド

☆ベッド柵は、柵と柵の間が 20 cm未満で、底がしっかりしたものを選びましょう。

## 7. 分娩予定日について

分娩予定日（40 週 0 日）は親子健康手帳に記入してありますか？  
正期産は 37 週 0 日から、分娩予定日を超えて、41 週 6 日までです。

## 8. お勤めをされている方

- ①妊娠後期の 2 か月間は特に過労を避けなければなりません。母子保護のため分娩予定日の前 6 週間（双胎の場合 14 週間）、分娩後 8 週間の休暇がとれます。これらは「労働基準法」により、妊産婦より請求があった場合必ず休業させなければならないと規定されています。
- ②母性健康管理指導事項連絡カードを活用しましょう。

## 9. 育児休業について

「育児休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」により、1 歳に満たない子を養育する男女労働者は、申請により育児休業をとることができます。休業中は無給ですが、健康保険の被保険者資格は継続し療養の給付を受けることができ、被保険者本人負担分の保険料が申請により免除されます。

国民保険の場合、市町村役場に書類がありますのでそちらで記入しましょう。



## 10. チャイルドシートの使用について

平成 12 年 4 月よりチャイルドシートの使用が義務づけられています。退院時には、車に設置しておきましょう。



## 11. 証明書について

分娩証明書・予定日証明書の必要な方は、早めにお申し出ください



## 育児物品について

入院までに準備しておきましょう

入院時の持参品	チェック	退院時の持参品	チェック	自宅に準備しておくもの	チェック
親子健康手帳・補助券		赤ちゃんの衣類 ・肌着・お洋服・おくるみ・おむつ ・チャイルドシート		沐浴セット一式	
はぐくみ				赤ちゃんの衣類 (ベビーベッド)	
診察券・マイナンバーカード				ベビー布団	
産褥ショーツ (2-3枚)				哺乳瓶	
授乳用ブラジャー・肌着		お母さんのもの ・着替え ・靴		ミルク	
不織布マスク				哺乳瓶の消毒	
母乳パット		その他 ・分娩費用		おむつ	
内服薬				おしりふき	
かかとのある室内履き				体温計	
生理用ナプキン (1袋)					
☆タオル (3-4枚)					
☆前あきパジャマ (2-3枚)					
☆洗面用具					
☆コップ・箸					
☆ティッシュ					
※イヤホン					
※時計					

☆入院～退院までCSセット（入院セット）を利用される場合は不要です。

※個室利用の場合は不要です。





## 【お産セットの中に入っているもの】



(お産セットは、入院費に含まれており 5500 円となります。)

- ① 分娩直後パット    ②Lパット (10 枚)    ③Mパット (5 枚)    ④Sパット (10 枚)  
⑤産褥ショーツ (L～LL) 1 枚    ⑥おしりふき (2 袋)    ⑦臍箱    ⑧ガーゼハンカチ  
⑨ベビーツ

※分娩着・手術着を使用するため、経膈当日 (1 日間)、帝王切開当日と翌日 (2 日間) は CS セット (入院セット) を利用していただきます。

※帝王切開の場合は手術用腹帯が必要ですが、CS セットのオプションにあります。

※産褥ショーツやパット類は、院内の売店でも購入することができます。

※入院中に洗濯をされる方は、洗剤・柔軟剤を持ってきてください。

※身のまわりの物には名前を書いておきましょう。

※貴重品は持ってこないようにしましょう。指輪、ネックレス、ピアス等は外しておいてください。

※マニキュア・ベディキュア・ジェルネイルは除去しておいてください。

※家で破水することがありますので、夜用ナプキンを備えておきましょう。



## 3 妊娠中に起こりやすい異常について

### 1. 切迫流早産

#### 症状

- ☆出血がある（茶色いおりものやごく少量の出血でも異常となります。）
- ☆お腹が張る、または痛みがあり、横になっても治まらない。

#### 対策

- ・お腹の張り、痛みを感じたときはすぐに横になって休みましょう。
- 横になっても治まらないときや出血があるときには、まず病院に連絡してください。

#### 気をつけたいこと

- ・下腹部に力が入る仕事、長時間の立ち仕事を避けましょう。
- ・タバコやお酒をやめましょう。
- ・リラックスできるように心がけましょう。休息をしっかりと取りましょう。
- ・夫婦生活は禁止です。
- ・運動は控えましょう。



### 2. 妊娠高血圧症候群（HDP）

#### 症状

- ☆血圧が高くなる（妊娠20週以降）。目安140/90以上
- ☆血圧が高くなるのと合わせて、尿中にタンパクが出る。
- ☆頭痛、めまい、吐き気がする。
- ☆目がチカチカする。
- ☆尿の量や回数が減る。
- ☆胃痛、胃部不快感がある。

以上のような症状があれば受診してください。

また、急にむくむ（急に体重が増える、目安500g/週以上）場合には、注意が必要です。受診してください。

妊娠高血圧症候群になると、赤ちゃんに唯一栄養分を得ることのできる胎盤の機能が落ちます。そのために、赤ちゃんの発育が悪くなったり（子宮の中で死亡したり）、時には胎盤が剥がれて死産することがあります。症状によっては入院



が必要となります。

お母さんも肺に水がたまって呼吸が苦しくなり、意識がなくなってひきつけるなど生命の危険にさらされることがあります。

高血圧、慢性腎炎等の後遺症を残すこともあります。

#### 対策

- ・必ず、医師の指示通り定期健診を受けましょう。
- ・安静を守り保温に気をつけましょう。
- ・食事は低カロリーとし塩分を控え、タンパク質をしっかりとりましょう。
- ・外食はできるだけ避け、家庭で調理したものを食べるようにしましょう。
- ・体重測定はむくみの早期発見につながります。毎日体重チェックをしてみましよう。



栄養については「栄養士のお話」を参照してください。

- ・自宅で血圧測定（目安 140/90 以下）し、ノートに記載して受診時持参してください。

### 3. 貧血

妊娠するとお母さんの体の中を流れる血液の量が増え、水っぽい血液になるために、貧血になります。また妊娠 28 週ごろから赤ちゃんはどんどん鉄分が必要になり、お母さんからたくさんの鉄分を吸収します。

貧血になると、お産が長引いたり、産後の出血が多くなったりします。また、赤ちゃんに十分な酸素と栄養がいかなくなります。

#### 症状

☆めまい、ふらつき、体がだるい、疲れやすい、頭痛、動悸・息切れ、耳鳴りなど。

しかし、徐々に進行していくために貧血の状態に体が慣れ、無症状のことも多いです。

#### 対策

- ・鉄分を多く含む食品をとりましょう。（「栄養士のお話」を参照してください。）
- ・タンパク質をとると、鉄分の吸収がアップします。魚や肉、大豆製品などのタンパク質をしっかりとりましょう。
- ・偏食や無理な減食をしないようにしましょう。
- ・インスタント食品や加工食品の取り過ぎに注意しましょう。



・医師より鉄剤の内服薬が処方された場合には、服用しましょう。便秘や吐き気など副作用が強い場合は受診してください。

妊娠中に起こりやすい異常についての詳しい内容は「産科医師のお話」を参照してください。


#### 4. 骨盤位（逆子）の矯正法

医師の指示があるときのみ実施します。

骨盤位の矯正法はお尻を高く上げることで、赤ちゃんを骨盤からずらし、回転しやすくするのが目的です。胸膝法がおすすめです。

夜寝る前に腹帯をとり、ふとんの上で行いますが、お腹が張ったらすぐやめましょう。

切迫早産の危険がある方は控えてください。



**【胸膝法】**

腹部をゆるめ、両膝をついてお尻をできるだけ高く持ち上げます。15～20分続けたのち、頭を上げないように注意しながらそのままの横向きで寝ます。寝る向きは医師に確認しましょう。

骨盤位は全分娩の約5%の頻度です。

骨盤位が治まらない場合は帝王切開での分娩となります。



## 4 妊娠中のマイナートラブル

### 1. つわり

受精卵から出るホルモンの影響によるものと言われています。

妊娠して約 80%の人がつわりを経験します。妊娠中期に入るところには自然と消失してくることが多いです。この時期は、食べられなくても赤ちゃんに影響はないと言われていますが、食べられるものを工夫して食べましょう。

「お母さん、僕（わたし）はここにいるよ。妊娠しているので気をつけてね。」という赤ちゃんからのサインです。上手に付き合って、乗り越えていきましょう。

#### 対策

- ・気を楽しんでもって、のんびり過ごしましょう。
- ・冷たくして食べてみましょう。
- ・水分をしっかり取りましょう。
- ・水が飲めないときには、氷を口に含むとさっぱりします。
- ・吐きたいときには吐く、食べれるときには食べたいものを食べましょう。
- ・出かけるときには、アメなどをもっていきましょう。

症状が激しく、何日も食べられない時や体重が急激に減るような場合には受診しましょう。



### 2. 便秘

大きくなった子宮が腸を圧迫したり、ホルモンの影響で便秘になりやすいです。

#### 対策

- ・食生活を規則正しくしましょう。
- ・繊維質の多いもの（芋・ごぼう・セロリ・こんにゃく・緑色野菜など）をとりましょう。
- ・朝起きてすぐに、牛乳や冷水を飲んでみましょう。
- ・毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。

効果のないときは市販の薬を飲むのではなく、主治医に相談しましょう。



### 3. 足がつる（こむらがり）

妊娠して体重が増え、ふくらはぎなどの筋肉に負担がかかったり、大きくなった子宮に圧迫されて下半身の血行が悪くなるために妊娠中は足がつりやすくなります。

またそれだけでなく、成長した胎児によって骨盤が内側から押し広げられた状態になり、骨盤がゆがみます。このゆがんだ骨盤が、足がつる原因となります。妊娠中に不足しがちなミネラル（マグネシウムやカルシウム）が不足することで起こるともいわれています。



#### 対策

- ・アキレス腱からひざ下の後ろ側を伸ばすストレッチを行きましょう。
- ・普段から適度な運動を行い、筋肉を鍛えましょう。
- ・頻繁に足がつる部分の筋肉をマッサージしましょう。
- ・腹帯などでゆがんだ骨盤を調整しましょう。
- ・マグネシウムを多く含む食品（ワカメ・かぼちゃ・アーモンド・ひじき・しらす・ごまなど）を多く取るようにしましょう。
- ・カルシウムを多く含む食品（小魚、乳製品など）を多く取るようにしましょう。

#### 足がつったときの対処法

- ・原則は「ゆっくり」「強く」「伸ばす」の3点です。
- ・ふくらはぎの場合、片手でつっている足のひざを押さえて伸ばし、もう片方の手で、足の指を上向きにゆっくり曲げてください。
- ・下肢の冷えを防ぎましょう。

### 4. 静脈瘤

妊娠すると子宮に血液が集まり、大きくなった子宮が血管を圧迫するので下半身の血流が悪くなります。血液の流れが悪くなって静脈がふくらんでこぶになったり、蛇行したふくらみがあらわれたりするのが静脈瘤です。

#### 症状

☆その部分が重たい感じ

☆痛み

静脈瘤のできる部分は足や外陰部などです。

静脈瘤は、お産が終わると自然と治ることが多いので、座薬や軟膏などで様子を見ます。ただし外陰部に静脈瘤ができた場合、出産時や排尿時に破裂して大出血

を起こすことがあるので、注意が必要になります。

### 対策

**\* 下半身の血液の循環をよくすることが大切です！**

- ・長時間同じ姿勢をとらないようにしましょう。
- ・立ち仕事の場合は時々座るようにしましょう。反対に、座り仕事の場合は時々歩くようにしましょう。
- ・寝るときや休むときは、なるべく足を高くするようにしましょう。
- ・仰向けで寝るのを避けましょう。
- ・下半身を冷やさないようにしましょう。
- ・便秘を改善しましょう。
- ・時々、足のマッサージをしましょう。
- ・軽い運動はよいでしょう。
- ・適度な弾力性があり、下半身の血行をよくするようなストッキングを利用しましょう。
- ・きつい腹帯やガードルは血行を悪くするので使用しないようにしましょう。



## 5. 腰痛

お腹が大きくなると体重が前にかかるようになるため、上体をそらせて立ったり歩いたりするようになります。そのため、腰の筋肉に負担がかかり腰痛が起こります。

### 対策

- ・背筋を伸ばして立つようにしましょう。
- ・散歩をしたり、適度な運動をしましょう。
- ・全身のストレッチをしましょう。
- ・靴は、歩きやすい3cm程度のローヒールのを履きましょう。
- ・長時間の歩行や同じ姿勢での仕事を避けましょう。
- ・硬めの布団を使ってみましょう。
- ・お風呂に入り、腰を温めてみましょう。
- ・骨盤ベルトを試してみましょう。



**\* 歩行にも支障をきたすようであれば、主治医や整形外科に相談しましょう。**

## 5 こんな症状があったら必ず連絡しましょう

- ☆出血のあったとき（月経時のような量・サラサラした出血のある時）
- ☆お腹の張りや痛みがあり、持続するとき
- ☆赤ちゃんの動きがいつもより少なくなったとき
- ☆破水したとき（水が流れる感じ）
- ☆急にむくむ（体重が急に増える）
- ☆胃部痛、背部痛
- ☆頭痛、目がチカチカする
- ☆発熱（38.0度以上）
- ☆けいれん
- ☆おかしいと思ったとき



### ★電話連絡されるときは、以下のことを伝えてください★

- ・お名前
- ・診察券番号
- ・主治医
- ・妊娠週数もしくは出産予定日
- ・性器出血（ある ない） ☆ある場合は、出血量・時間・色
- ・お腹の張り（ある ない） ☆ある場合は、張りの程度・間隔・痛みの有無
- ・胎動（ある ない） ☆ない場合は、胎動を乏しく感じた時間
- ・破水（ある ない） ☆ある場合は、破水の時間・色
- ・その他



切迫早産で薬を飲んでいる方や赤ちゃんが小さい、胎盤が低いなど医師から言われていることがあれば伝えてください。

症状についてのご様子がよくわかるので、必ず妊婦さんご自身でお電話ください。