

2. 妊娠とからだの変化

1) 妊娠のしくみ

(1) 受精

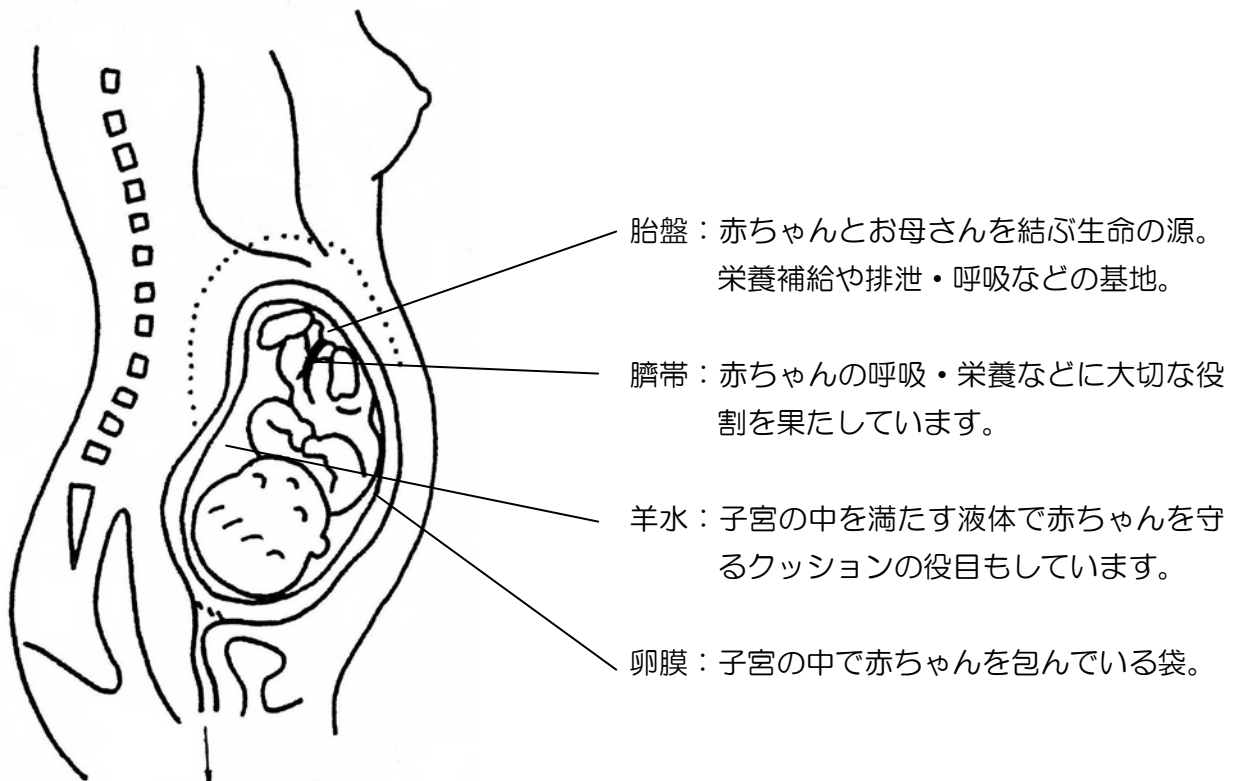
女性の卵巣から排卵された卵子と、男性の精巣でつくられ膣内に射精された精子が卵管膨大部というところで受精して、受精卵ができます（排卵は最終月経後、次の月経予定日のおよそ14日前頃にあります）。

(2) 着床

受精卵は分割しながら卵管内を通過して、子宮の中まで運ばれます。そこで、子宮内膜に入り込み、母体から栄養分を吸収し始めます。これを着床といい、この時点から妊娠が成立します。着床までは受精後約9～10日間かかります。

2) お腹の中の赤ちゃんの様子

妊娠の初期には形も分からない赤ちゃんですが、予定日が近づくとつれ、このようにすくすく育っています。下図は子宮の中の赤ちゃんの様子です。



3) 妊娠カレンダー

	前期				中期			後期			
妊娠週数	0～3週	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～39週	
妊娠月数	第1月	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月	
子宮の大きさ(子宮底長)	 0cm			 12～15cm	 15～18cm	 18～21cm	 21～24cm	 24～27cm	 27～30cm	 30～33cm	
身長	約0.6cm	約2.5cm	約7～9cm	約14～18cm	約25cm	約30cm	約35cm	約40cm	約45cm	約50cm	
体重	約0.7g	約4g	約20g	約120g	約300g	約650g	約1000g	約1500g	約2000g	約3000g	
胎児の発育	<ul style="list-style-type: none"> 受精卵が子宮内に着床し、胎芽と呼ばれる時期。人間の形にはなっていない 	<ul style="list-style-type: none"> 脊髄、脳、眼、聴覚器官、心臓、胃腸、肝臓などができる 心臓が拍動を始める 顔と顎の形がつけられる へその緒ができてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 顔の形がはっきりする 腎臓ができ、尿を排泄するようになる 超音波ドップラー法で心音が聞こえる 手足の形が整い指もはっきりする 羊水を飲み込む運動がみられる 手足の運動を始める 	<ul style="list-style-type: none"> 内臓がほぼ完成して、働きも整い始める 外見で性別がわかるようになる 口を開けたり、舌を動かしたり、あくびのような動作をする 指をしゃぶる 耳が聞こえ、子宮外の音も聞こえる 	<ul style="list-style-type: none"> 髪の毛やうぶ毛や爪が生え始める 心臓の働きが活発になる 皮膚の新陳代謝が活発になる 眼を動かす 	<ul style="list-style-type: none"> 活発に動きまわる 飲み込んだ羊水を胃腸で吸収し、尿を排泄する 全身がうぶ毛で覆われる 手の指に爪ができてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚は暗赤色で、やせてしわが多い 足の指に爪ができてくる 脳が発達してくる 光を感じるようになり、味覚もある程度発達する 外の音を聞き分けられるようになる 体の向きを自分でかえる 	<ul style="list-style-type: none"> 男の子では、お腹の中にあつた睾丸が下がり始める 爪が指の先までのびてくる 肺の機能も整い、内臓も充実してきて、子宮外での生活も可能な時期になる 	<ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪が付いてきて、身体が丸みを帯びる しわが伸びて皮膚がきれいになる 背中以外のうぶ毛が消えてくる 髪の毛が1～5cmのびてくる 起きているときと寝ているときの区別ができてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 男の子では、睾丸が陰のうにおさまる 胎動が少なくなる 児の頭が骨盤の中に下がり、子宮の外にでる準備を始める 	
母体で起こる生理的変化	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠の自覚症状がほとんどない。 基礎体温の高温層が20日以上続く。 なんとなく、身体がだるい、熱っぽいなどの症状が出る人もいる 	<ul style="list-style-type: none"> 予定月経がこない イライラする トイレが近くなる 乳白色のおりものが多く出る つわりの症状が現れることがある 	<ul style="list-style-type: none"> つわりが続く 便秘がちになる トイレが近い 乳白色のおりものが多く出る 足の付け根がつかれる 腰が重く感じる 	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成する つわりがおさまり気分が良くなる 下腹部のふくらみが目立ち始める 基礎体温が下がる 	<ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪が付く 乳房が大きくなる 乳汁が出る人も出る 体重が増える 胎動をかすかに感じ始める 	<ul style="list-style-type: none"> 胎動をはっきりと感じるようになる 乳房が大きくなり、乳頭、乳輪が色づく 腹部のふくらみが目立つ 	<ul style="list-style-type: none"> 静脈瘤ができることがある(→3.妊娠中の健康管理の項参照) 足がむくみやすい こむら返りを起こすことがある 手がしびれることがある 便秘になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 胃が圧迫されて、食べ物がつかえた感じになる 息切れがしやすくなる 妊娠線ができることがある お腹の張りを感じることがある 	<ul style="list-style-type: none"> 胃がさらに圧迫され、食事が一度に多く食べられなくなる 動悸、息切れがしたり、肩で呼吸をするようになる 下腹部や大腿の付け根に重みを感じる 	<ul style="list-style-type: none"> 胃や胸の圧迫感がなくなり、食欲が出る お腹の張りが頻繁になる トイレが近くなる おりものが増える 	
健康診査		医師の指示による		3～4週間に1回			2週間に1回		1週間に1回		
妊娠各期の注意	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠は生理的な現象なので、特に異常がなければ普通の生活と変わりなく過ごします。 重労働や下腹部に力が入るような仕事は避けましょう。 妊娠初期には多くの人がつわりを経験します。つわりの症状には個人差があり、食欲不振、胸やけ、嘔吐、食べ物の好みが変わる、においに敏感になるなどです。この時期の胎児への栄養は母体に蓄積されているもので十分なので、無理せず食べられるものを食べられるときに食べるようにしましょう。つわり症状が強く、栄養障害などを起こすときは妊娠悪阻(おそ)といい、治療が必要になります。 出血や下腹部痛がみられたときは、流産の前兆であることもあるので、すぐに産科医に受診しましょう。 				<ul style="list-style-type: none"> 子宮が大きくなり、身体の重心が変わって姿勢が不安定になってきます。 妊婦体操などで体を動かしましょう。 産後の授乳のために、乳頭マッサージを始めます。ただし、お腹が張りやすかったり、早産のおそれがある人は避けます。 妊娠によるホルモンの影響で腸の動きがにぶくなったり大きくなった子宮に腸が圧迫され、便秘になりやすいので食物繊維の多い野菜や果物をとるようにしましょう。 つわりが終わり、気分の良いときに歯科健康診査も受けましょう。 保健福祉センターのママパパ学級に参加しましょう。 			<ul style="list-style-type: none"> 出産準備を整えておきましょう。 お腹が張るようなら、横になって休みましょう。妊娠37週以前に定期的に強く張るような場合や出血、破水がみられたときはすぐに受診しましょう。 妊娠高血圧症候群が出やすい時期なので、体重が増えすぎないように注意しましょう。 食事は一度に多く食べられないことがあるので、回数を分けて少量ずつ食べましょう。 里帰りをする人は、できれば32週、遅くとも36週までに帰るようにしましょう。 			

