

20 週

胎盤がしっかりしてくる頃です。ママの体調は、安定してくる時期になります。お腹も少し膨らんできました。早い妊婦さんは赤ちゃんの胎動を感じる方もいますが、20 週ではまだまだ胎動を感じない方も多いです。エコーで赤ちゃんの元気な様子を見てくださいね。



まだ早いと思う方もいるかもしれませんが、母乳育児についてイメージを膨らませながら、おっぱいのケアを始めていきましょう。マタニティブック P62～P63 をご覧になってください。



おっぱいマッサージを控えた方がいい妊婦さん

- お腹の張りを感じる方
- 子宮頸管長が短いと言われた方
- 胎盤の位置が低いと言われている方

★20 週の妊婦健診で頸管長を測定します★

今、おっぱいマッサージが出来なくても大丈夫です。できるようになった時に行っていきましょう。

