



妊娠から出産までより安全に安心して過ごしていただくために。

様



出産予定日： 年 月 日

* 患者様の状態によって予定通りに経過しない場合もあります。あらかじめご了承ください。

妊娠週数	0～3週	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～27週	28～31週	32～33週	34～35週	36～39週	40～42週		
項目													
目標		生命の誕生の喜びを感じることができる。		* お産に向けて、食生活を見直すことができる * 体重管理ができる (体重増加は妊娠全期で7Kg～12Kg位ですが、BMIにより差がありますので産科外来で指導を受けてください)				* お産に向けて、お産の流れや呼吸法について理解できる。 * 入院の準備ができる。 * おなかの赤ちゃんとのふれあいを 楽しめる。					
定期健診・検査		経膈超音波検査 妊娠判定の検査 子宮頸癌検査	12週 採血 子宮頸管培養検査 超音波	16～19週 超音波	20～27週 超音波	24週 採血 糖尿病検査	28～34週 超音波	35週 超音波 採血 子宮頸管培養検査	36週 超音波 胎児心拍モニター	37週 プレママ外来 胎児心拍モニター	38週～ 超音波・内診 胎児心拍モニター		
薬/服薬指導	妊娠が分かったら、内服薬に注意しましょう。 具合が悪い場合は早めに受診し、産婦人科の医師の指示を受けましょう。			貧血の方で鉄剤を処方された方は、忘れずに服用しましょう。 お腹のはりのある方で、はり止めの薬を処方された方は、医師の指示通りに服用してください。									
食事/栄養指導		緑の野菜（葉酸を多く含む野菜）を多くとりましょう。 もし、つわりが出てきたら食べられるものを食べて下さい。 つわりが落ち着いてきたら、バランスの良い食事をとるよう心がけましょう。		貧血の方は鉄分の多い食事をとりましょう 塩分控えめのお食事にしましょう。（特に28週以降からは血圧やむくみに注意しましょう。）									
活動・安静度		制限なし	出血や下腹部の重苦しさなどがあつたら 安静にして病院に連絡をしましょう	おなかのはりや出血などがなければ 軽い体操や散歩などを行ってみましょう。									
清潔		入浴	体の清潔に 留意しましょう	歯の衛生に注意しましょう。 必要時は歯科健診を受けましょう。 (母子手帳に記入欄があります。)									
排泄				便秘に注意しましょう 尿の回数が増えますが、我慢せずにトイレに行きましょう。									
出産の準備				マタニティ用品の 準備を始めましょう。	入院の準備や赤ちゃん用品の 準備を始めましょう。								
手続き	妊娠の届け出をして 母子健康手帳を もらいましょう (12週の健診までに)			産科医療補償制度の手続きをしましょう。					入院申込み用紙の 記入をしましょう	産科医療補償制度の 登録は 済んでいますか？	パースプランの 記入をしましょう。	出産育児一時金直接支払 いの同意書は書きまし たか？窓口1番で行って おります。	37週頃に パースプランを 提出して下さい。
備考									里帰り出産をされる方は、32週～33週頃までに帰郷しましょう。 (医師に確認をしてください)				

* 疑問や不安なことがあれば産科外来で御相談下さい。電話相談は、3B病棟におかけください。TEL 023-682-1111(内線3380)

山形済生病院 3B病棟