

妊娠 7 か月（24～27 週）になりましたね



<からだの様子>



赤ちゃんは、27 週末で身長が 35cm くらい。体重は 1,000 g くらいです。手足に筋肉がついてきます。ママから免疫をもらう時期でもあります。赤ちゃんの性別もはっきりしてくる頃です。

ママは、お腹がさらに大きくなり、動きづらくなってきます。背中や腰の痛みや疲れを感じやすくなるかもしれません。また、足もむくみやすくなります。ストレッチをしたり、温めたりしましょう。腰の痛みが出てきたら、骨盤ベルトの使用も効果的です。使用にあたっては、かかりつけ医に相談しましょう。

パパはママの体調の変化を一緒に共有し、家事も積極的に分担しましょう。



<使える制度やサービス、すること>



- ・妊婦健診：2 週間に 1 回
- ・出産一時金や健康保険料、年金掛金等の免除の手続き確認（各保険者に確認を）

国民健康保険の方はこちら（<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/list9-28.html>）

・第 1 子のプレママパパさん向けの両親学級を行っています。対象は妊娠 34 週末満のためご希望の方は、お早めにお申し込みください。

両親学級：（<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6386.html>）

・パパの育休：育休取得の有無や時期をママと一緒に検討し、職場に相談しましょう。生まれた直後の時期に育児休業を柔軟に取得できる「産後パパ育休」という制度もあります。

（https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/c3526e81-bdb5-4890-aa86-0c29ebeae4d9/4382b0a5/20230401_policies_shoushika_sankyu-papa_01.pdf）



ママの体調は個人差があります。無理せず休息を小まめに取りましょう。

お悩みや心配があるときは、こども・子育てイーカオ相談へお気軽にご相談ください。

（<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6417.html>）

