

妊娠 8 か月（28～31 週）になりましたね



<からだの様子>



赤ちゃんは、31 週末で身長が 40cm くらい。体重は 1,600 g くらいです。脂肪が増え始め、おなかの中での位置も徐々に定まってきます。

この頃のママは、大きくなった子宮が肺を圧迫し、呼吸をするのが苦しくなってきます。背中を真っ直ぐにして立ったり、座ったりすることで、肺への圧迫が少なくなります。この頃は、これまでよりもさらに疲れやすくなります。快適に睡眠がとれない事もでてきます。

寝苦しさを感じた時は、次の姿勢を試してみてください。①体の左側を下にして横向きで寝ます。②右足を曲げてクッションなどの上に乗せます。手は楽な位置で OK。自分の楽な姿勢を見つけてみてください。

また、お散歩などの適度な運動をすることで、夜の睡眠を助け、出産に向けての体力もついてきます。



<使える制度やサービス、すること>



- ・妊婦健診：2 週間に 1 回
- ・イーカオ出産応援ギフト（5 万円）の申請をお忘れなく（出産後の給付は原則できません）。母子手帳交付の際に、申請案内を配布しております。
- ・妊娠 7～8 か月頃に心配事や気になる事などをお尋ねするアンケートをご自宅に郵送します。ご希望の方は保健師・助産師と面談もできます。出産前の準備やサポートなど一緒に考えましょう。

長崎市出産子育て応援ギフト伴走型相談支援：

<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6368.html>

・産後に向けて、ファミリー・サポート・センター等の育児サービスの登録・確認をしましょう。

ファミリー・サポート・センター：<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6422.html>

赤ちゃんに会える喜びの気持ちのほかに、親になることや変化に対する不安を感じることもありますよね。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>）

