

妊娠 9 か月（32～35 週）になりましたね



＜からだの様子＞



赤ちゃんの大きさは、週に 200 g ほど体重が増え、35 週末で体重は約 2000g、身長は 45～47cm になります。

とっても大きくなりましたね。からだの機能としては、肺の機能がほとんど完成しその他の内臓の器官も成熟してきます。

ママは、お腹がだいぶ大きくなり子宮による圧迫によって頻尿や胃もたれ、胸焼けが起こる人もいます。腰痛や貧血もみられる時期なので無理をせずにゆっくり休養をとるようにしましょう。

また、だんだんと子宮の張りが強くなり突然陣痛や破水が起きて早産になる可能性もあるため、あまり遠出や長距離移動はせず常に病院へ行ける準備をしておきましょう。

この時期より産休に入られる方もいらっしゃると思います。その間に出産時のシミュレーションや情報整理をしておくで安心です。

パパも急な出産に備えていつでも駆け付けられるよう仕事の段取りをしっかりとっておきましょう。

また、上の子どもさんがいる場合はママの入院出産時にどうするか話し合い、連絡先なども確認しておきましょう。



＜使える制度やサービス、すること＞



- ・入院、出産用品をまとめておく
- ・赤ちゃんを迎える準備（ベビーグッズの購入、お部屋の準備など）
- ・陣痛、破水が起きた時に病院へ行く交通手段、ルートを確認しておく
- ・かかりつけ小児科を探す
- ・出生届、児童手当と福祉医療、健康保険など必要な手続きの確認

分娩や出産後のイメージはわいていますか？

お子さんを迎える喜びと共に出産目前で色々と不安がでてくる時期ですよ。

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>)

