

妊娠5か月（16～19週）になりましたね



<からだの様子>



赤ちゃんは19週末で身長25cmくらい。脳が発達し、動きが活発になるほか、髪の毛や爪も生えてきます。成長が著しい赤ちゃんの身体をしっかりとつくるためにも、1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。

ママは、一般的に「安定期」と呼ばれる時期に入りましたが、まだまだ無理は禁物です。お仕事や上のお子さんのお世話などお忙しい日々だと思いますが、体調と相談しながら過ごし、時に好きなことをするなどして休養も心がけましょう。また、この時期は乳腺が発達し、乳房が大きくなる時期でもあります。乳腺の発達を妨げないためにも、マタニティ下着など、身体にあった下着を身に着けるようにしましょう。

「切迫流産・切迫早産」をご存じでしょうか。代表的な症状に出血やおなかの張り・痛みなどがあります。いつもと違う症状を感じたら、早めに相談や受診を。



<使える制度やサービス、すること>



- ・**両親学級**：一部産婦人科のほか、長崎市の両親学級（34 週末満が対象）は第1子妊娠中のママ、パートナーが受講できますので、お早めを確認、お申込みください。
- ・**赤ちゃんグッズの準備**：性別が分かってくる時期ですね。イーカオ出産応援ギフト（5万円）を活用し、徐々に準備を始めていきましょう。
- ・**妊婦健診**：受診の間隔は4週間に1回です。



心身の変化が大きい時期です。お悩みやご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>)

