

妊娠の届出は、11週までに！

*. 11週に届出していただきたい理由

妊娠11週の胎児の様子

妊娠週数は、最終月経の開始日を妊娠0週0日として数えていきます。0日から6日の7日間を1週間とし、4週間を1か月としますので、11週は、3か月になります。

妊娠11週の胎児は、身長おおよそ5cm～9cm（大人の小指～中指ぐらい）、体重20g位（イチゴ一粒ぐらい）で、目、耳などがよりはっきりし、人間らしい顔つきになります。また、手、足の区別ができ、羊水の中で活発に動き初めている頃です。内臓の各器官は形がほぼ完成し、それぞれに働き始めます。妊娠8週以後は、超音波ドップラーという機械で心臓が拍動する音がはっきりと聞こえるようになります。

お母さんのからだの変化

妊娠11週の子宮の大きさは、多少の違いがありますが少し大きめのグレープフルーツくらいになっています。お母さん自身の血流が増え、子宮も増大するなど変化が起こっていきます。

慢性の持病としての心臓病、腎臓病、糖尿病、甲状腺疾患が悪化したり、喫煙やダイエットや過去の異常な妊娠や分娩のために胎児の育ち方がよくなかったりすることもあります。

さらに、胎児は、お母さんのこころの状態、置かれている現在の環境の影響をととても受けますので、流産の大半が妊娠初期（12週未満）に起こると言われてています。

胎児の成長の様子、胎盤の状況、お母さんのからだの状態等をきちんと産婦人科医に診断していただき、日常生活での注意等が必要であれば、それを早めに実行する必要があります。

*. 妊娠のきざしについて

自覚症状がない方や、胃部不快感や眠気が強くなる方もいますが、人それぞれです。

性交のあと、次の月経予定日を過ぎても月経が始まらない場合に多くの方が妊娠を疑います。

規則正しい生活リズムを送って十分な睡眠が確保できている健康な女性の場合は、妊娠していれば基礎体温の高温期が持続しています（正しい測定が必要です。）。

妊娠した場合、次の月経予定日頃に軽い出血（ホルモンバランスが崩れて子宮内膜がはがれ落ちる。）をみることもありますが、月経ではありません。

妊娠診断として市販の「妊娠検査薬」がありますが、あくまでも補助的手段ですのでできるだけ早く産婦人科を受診しましょう。

*. 妊娠に関する相談について

熊本県女性相談センター「妊娠とこころの相談」では、保健師などの専門相談員が妊娠に関する相談を受け付けています。『妊娠なの？』と不安に思ったら一人で悩まず気軽に相談してください。

Tel.096-381-4340 平日（月～金）AM9:00～PM8:00

*. 届出の流れ

産婦人科で妊娠の診断があったら、お住まいの市町村へ届出をして母子健康手帳と妊婦健康診査受診券（原則14回の妊婦健康診査が無料で受けられます）の交付を受けます。

その際に、妊婦健康診査や受診券利用の説明、栄養や休養など妊娠中に気を付けたい日常生活等のお話を聞きましょう。

妊婦健診を受けましょう！

*. 妊婦健康診査の必要性

お母さんのお腹の中では、小さな命が絶え間なく成長しています。自覚症状がなく順調にみえても、トラブルがかくれていることがあります。

近年は、高齢や、ストレスなどをかかえる妊婦が増加傾向にあるといわれています。また、就業などの理由により健康診査を受診しない妊婦もいらっしゃいますが、母体にかかる負担も考えられます。自分のからだを通常のからだと同じに考えず、いたわりながら充実した毎日を過ごしていただくためにも、定期の妊婦健康診査がとても大切です。

*. 妊娠時の健診の基準 (厚生省児童家庭局長通知 児発第934号)

- ◆ 妊娠初期より妊娠23週（第6月末）まで：4週間に1回
- ◆ 妊娠24週（第7月）より妊娠35週（第9月末）まで：2週間に1回
- ◆ 妊娠36週（第10月）以降分娩まで：1週間に1回