

妊娠 10 か月（36～39 週）になりましたね



<からだの様子>



赤ちゃんの大きさは 39 週末で体重約 3,000g、身長は約 50 cm で胎盤や羊水の重さも追加されます。お腹が大きくて寝づらくなりますが、うまく横向きになるなど工夫していきましょう。

赤ちゃんのからだの器官が完成し、頭が骨盤内へ下降し位置も固定されます。胎動が少し減る場合がありますが、まったくなくなることはないので日々のチェックは続けましょう。

また、出産が近づくと前駆陣痛（不規則に生じるお腹の張りや痛み）や、血の混じったおりもの（いわゆる「おしるし」）がみられます。1 時間に 6 回以上（10 分間隔）のおなかの張りや痛みがあれば陣痛開始のサイン。（経産婦の方や早めの受診の指示がある場合は要注意）病院へ連絡しあらかじめ準備していた入院バッグをもって病院へ行きましょう。また、妊娠 37 週を超えると正常な出産時期となりますので、いつ出産になっても大丈夫なように準備を整えておきましょう。

パパはお産の進行とパパの役割を確認しましょう（パパノート <https://ekao-ng.jp/known/papanote/>）



<使える制度やサービス、すること>



- 妊婦健診を受診する（週 1 回）
- 入院、出産用品をもう一度チェックする
- 赤ちゃんの名前の候補をしぼる



いよいよ出産の準備が整ってくる時期です。

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://ekao-ng.jp/known/consul/child-care/>）

