

## 妊娠3か月（8～11週）になりましたね



### <からだの様子>



赤ちゃんは、大きさが1.5～4.5cmくらい。肝臓、胃、腎臓などが働きだします。お酒やたばこは赤ちゃんの発育に悪影響なので、妊娠中はやめましょう。

ママは一般的につわりがピークの時期なので、つらいときもあるかもしれません。体調がすぐれないときは無理をせず、休養をとりましょう。食事や水分がとれないときは、早めに病院に相談してください。お仕事では、早めに職場に妊娠報告をすることで配慮してもらえる可能性もあります。「母性健康管理指導事項連絡カード」は医師等が記入して職場に提出することで、医師等の指導に応じた措置を講じてもらえます。

ママがつわりで大変なときは、家事などはパパが積極的にしてみるといいですね。ママの不安に寄り添い、今後の妊娠・子育てについて一緒に考えましょう。



### <使える制度やサービス、すること>



- ・イカオ出産応援ギフトの申請：早めに申請しましょう。[\(https://ekao-ng.jp/ekao-gift/\)](https://ekao-ng.jp/ekao-gift/)
- ・妊婦健診：この時期は4週間に1回。定期的に受診しましょう。
- ・思いやり駐車場制度：優先駐車場を利用できます。利用証のお手続きは地域センターで。  
<https://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/440000/446000/p009534.html>
- ・母子手帳や副読本を読む：今後の妊娠の経過をイメージしましょう。
- ・パパノートを読む：ママの妊娠中の身体や心の変化、パパの役割を確認しましょう。  
[\(https://ekao-ng.jp/know/papanote/\)](https://ekao-ng.jp/know/papanote/)
- ・妊娠、出産にかかる費用を調べる：経済的な心配がある場合は、早めに相談を。

これからのマタニティライフが楽しみです。

お悩みや心配があるときは、こども・子育てイカオ相談へお気軽にご相談ください。

[\(https://ekao-ng.jp/know/consul/child-care/\)](https://ekao-ng.jp/know/consul/child-care/)

