

妊娠6か月（20～23週）になりましたね



<からだの様子>



赤ちゃんは23週末で身長30cmくらい。脳がほとんど完成し、聴覚や視覚なども発達します。おなかの中からママや家族の声を聴き分けることもできますので、胎動を感じた時やパパ・ご家族と一緒にいる時は赤ちゃんに優しく声をかけてあげましょう。ママは、個人差はありますが胎動を感じ始めるようになります。この時期は、血糖値が上がりやすいのでバランスの良い食事を心がけましょう。また、子宮の増大やホルモンの影響で便秘や頻尿などの症状も現れることがあります。寝る直前の水分補給を控える、食物繊維を摂るなど症状に応じて対応しましょう。

「妊娠高血圧症候群」や「妊娠糖尿病」をご存じですか。

妊娠高血圧症候群：血液量が増え、腎臓に負担がかかることで起こります。

妊娠糖尿病：赤ちゃんに優先的に糖分を供給しようと高血糖状態になります。

定期的な妊婦健診の受診や、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>



- ・**産後のサポート**：産後はとても忙しいので、家事や育児を手伝ってくれる家族と役割分担について話したり、使えるようなサービスを探したりなど準備を始めましょう。
- ・**歯っぴいチェック**：長崎市の妊産婦さんとそのパートナーは産前・産後（1年まで）各1回ずつ無料で歯科健診を受けられます。妊娠中は、女性ホルモンの増加によりお口のトラブルが多くなりますので早めに受診し、正しくケアしましょう。
- ・**里帰り出産施設の予約**：施設によって、いつまでに初回受診が必要か異なりますので早めに連絡、確認をしておきましょう。
- ・**職場への相談**：妊娠報告はお済ですか。加えて、産前・産後休業や育児休業の取得にあたって必要な手続きや取得までの流れなどを確認しておきましょう。パパの育児休暇についてもぜひ、ご検討を。

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

