

## 妊娠7か月（24～27週）になりましたね



### <からだの様子>

赤ちゃんは、27週末で身長が35cmくらい。体重は1,000gくらいです。手足に筋肉がついてきます。ママから免疫をもらう時期でもあります。赤ちゃんの性別もはっきりしてくる頃です。

ママは、お腹がさらに大きくなり、動きづらくなってきます。背中や腰の痛みや疲れを感じやすくなるかもしれません。また、足もむくみやすくなります。ストレッチをしたり、温めたりしましょう。腰の痛みが出てきたら、骨盤ベルトの使用も効果的です。使用にあたっては、かかりつけ医に相談しましょう。

パパはママの体調の変化を一緒に共有し、家事も積極的に分担しましょう。



### <使える制度やサービス、すること>

- **妊婦健診**：2週間に1回
- 出産一時金や健康保険料、年金掛金等の免除の手続き確認（各保険者に確認を）  
国民健康保険の方はこちら（<https://ekao-ng.jp/know/kokuminnenkin-2/>）
- 第1子のプレママパパさん向けの両親学級を行っています。対象は妊娠34週未満のためご希望の方は、お早めにお申し込みください。

両親学級：（<https://ekao-ng.jp/know/ninnshinn/>）

- パパの育休：育休取得の有無や時期をママと一緒に検討し、職場に相談しましょう。生まれた直後の時期に育児休業を柔軟に取得できる「産後パパ育休」という制度もあります。

（[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/c3526e81-bdb5-4890-aa86-0c29e8eae4d9/4382b0a5/20230401\\_policies\\_shoushika\\_sankyu-papa\\_01.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/c3526e81-bdb5-4890-aa86-0c29e8eae4d9/4382b0a5/20230401_policies_shoushika_sankyu-papa_01.pdf)）



ママの体調は個人差があります。無理せず休息を小まめに取りましょう。

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/know/consul/child-care/>）

