

# 妊娠中の胎児と母体の変化

## Changes to Your Baby and Your Body During Pregnancy

### 1st Trimester: Conception to Week 16

#### Your Baby

Your baby's traits and sex are set when the sperm meets the egg. During this time:

- The brain, nerves, heart, lungs and bones are forming.
- The heart starts beating between weeks 9 to 12. The heartbeat is 120 to 160 beats per minute.
- Your baby is very sensitive to drugs and alcohol at this time.
- Ears, arms, hands, fingers, legs, feet and toes are formed by the 3rd month.
- The umbilical cord is visible.
- Reflex movements allow your baby's elbows to bend, legs to kick and fingers to form a fist.
- Your baby will be about 2 ¼ inches long and weigh about ¼ pound by week 16.

#### Your Body

During the first three months your monthly menstrual periods have stopped and your body is making hormones. Your Hormone changes effect almost every organ in your body. It is common to:

- Have nausea, called morning sickness, because it is more common in the morning, but it can happen at any time of the day.
- Gain weight of 1 to 2 pounds by week 8 and 2 to 3 more pounds by week 16.

### 第一期:妊娠 16 週まで 胎児

胎児の形質や性別は精子が卵子に出会ったときに決まります。この期間には以下のようなことが起こります。

- 脳、神経、心臓、肺、骨などが形成されます。
- 心拍が始まるのは9～12週目からで、心拍数は1分間に120～160回です。
- この時期の胎児はドラッグやアルコールに非常に敏感です。
- 耳、腕、手、指、足、つま先は妊娠3ヶ月の頃に形成されます。
- へその緒は見えている状態です。
- 反射運動により、赤ちゃんはひじを曲げ、足で蹴り、指で握りこぶしを作ります。
- 妊娠16週の胎児は身長が約5.7 cm、体重は約113 gになります。

### 母体

最初の3ヶ月では、毎月あった生理が止まり、ホルモンが作られます。一般的な症状は以下の通りです。ほぼすべての器官にホルモンの変化による影響が現れます。

- つわり(モーニングシックネス)と呼ばれる吐き気を感じます。モーニングシックネスという理由は特に朝に強く症状が出るためですが、1日中起こります。
- 8週までに454～907 g、16週までにさらに907～1360 g 体重が増加します。

- Have tender and larger breasts. Your waist size may also increase.
- Urinate more often.
- Be more tired and have less energy.
- Feel more emotional, have mood swings and cry easily.
- Have trouble with gas or constipation until the end of your pregnancy.
- Sweat more.
- Have sore and bleeding gums, nosebleeds and stuffiness. Visit your dentist if you have any concerns.
- Have stomach cramps after exercise or sexual activity.

By the end of this trimester, you may feel more hunger and have more energy.

## 2nd Trimester: Week 16 to 28

### Your Baby

- Eyebrows, eyelashes and hair begin to grow on the head and a soft hair, called lanugo, on the body.
- Your baby will grow more muscle tissue and bone, forming the skeleton.
- The skin is wrinkled and red and is filling out with fat.
- The kidneys make urine.
- Your baby will begin to move a lot. Your baby can kick, cry, hiccup and respond to outside noises. There will be active and quiet times.
- The heartbeat is easy to hear by the doctor.
- The eyes are almost developed and the eyelids can open and close.

- 胸が柔らかく大きくなります。ウエストのサイズが大きくなることもあります。
- 尿の回数が増えます。
- 疲れやすくなり、活動したくなくなります。
- 感情の上下が激しくなり、雰囲気の流れされたり、涙もろくなります。
- 妊娠期間が終わるまで放屁や便秘に悩まされやすくなります。
- 汗をかきやすくなります。
- 歯肉の痛みや出血、鼻血、鼻づまりが起こりやすくなります。不安があれば、かかりつけの歯科医で受診してください。
- 運動や性交後に強い胃痛を感じます。

第一期が終わる頃には、より空腹を感じるようになり、活力が戻ってくることもあります。

## 第二期:16～28 週

### 胎児

- 頭部には眉毛、まつげ、髪の毛が生え始め、体には柔らかい産毛が生えます。
- 赤ちゃんの筋肉と骨が発達し、骨格が形成されます。
- 皮膚はしわだらけで赤く、脂肪がつき始めます。
- 腎臓で尿が作られます。
- 動きが活発になります。蹴ったり、泣いたり、しゃっくりをしたり、外部の音に反応できるようになります。活動している時間と静かな時間があります。
- 医師は容易に心拍を聞けるようになります。
- 目はほぼ発達し、まぶたが開いたり閉じたりします。

- Your baby starts a growth spurt in length and weight. Your baby will be about:
  - ▶ 10 inches long and weigh  $\frac{3}{4}$  pound by week 20
  - ▶ 12 inches long and weigh  $1\frac{1}{2}$  pounds by week 24
  - ▶ 15 inches long and weigh  $2\frac{1}{2}$  pounds by week 28

## Your Body

- Your pregnancy is beginning to show. You may gain  $\frac{3}{4}$  to 1 pound a week or 3 to 4 pounds per month.
  - Your nipples and a line on your stomach may darken.
  - You may develop stretch marks on your stomach, hips and breasts.
  - Your abdomen, palms or bottoms of feet may feel itchy.
  - Your breasts grow larger, softer and the veins start to show. Clear, white fluid, called colostrum, may leak from your breasts.
  - Your joints and muscles get softer to prepare for delivery.
  - You feel good most of the time and look healthy.
  - You may be less tired and have more energy.
  - You may have trouble thinking or concentrating.
  - Your back may ache at times. Sleep on a firm mattress, wear low or flat-heeled shoes, and avoid lifting or picking up heavy objects.
  - You feel hunger more often and you may feel cravings for some foods. You may have heartburn after eating heavy,
- 身長、体重ともに目覚ましい成長が始まります。胎児態はおおよそ以下ようになります。
    - ▶ 20週目で身長 25 cm、体重 340 g
    - ▶ 24週目で身長 30 cm、体重 680 g
    - ▶ 28週目で身長 38 cm、体重 1.1 kg

## 母体

- 妊娠による変化がはっきりと現れ始めます。体重は週に340～454 g、月に1.4～1.8 kg のペースで増える場合もあります。
- 乳頭や腹部の輪郭が黒ずむことがあります。
- 腹部や臀部、胸に妊娠線ができることもあります。
- 腹部や手のひら、足の裏などにむずむずするような違和感を感じる場合があります。
- 乳房が大きく柔らかくなり、血管が浮き出始めます。初乳と呼ばれる白っぽい透明な液体が乳房から漏れ出ることもあります。
- 出産に備えて関節や筋肉がゆるみます。
- 多くの時間は気分がよく、健康そうに見えます。
- 疲れやすい感じが軽減され、より活動的になります。
- 思考力や集中力が落ちる場合もあります。
- 時々、背中に痛みを感じることもあります。固めのマットレスで眠り、ヒールの低い靴かフラットな靴を履き、重い物を持ち上げたりすることは避けます。
- 頻繁に空腹を感じるようになり、特定の食べ物ばかりを食べたくなることもあります。脂肪分の多いものやスパイスのきいたものを食べると、胸やけが起こることがあります。

greasy or spicy food.

- You may have an increased chance of getting a urinary tract infection. Drink 8 glasses of water each day.
- Your hair may feel thicker and oily.
- You may feel muscles of the uterus tighten and relax. These are called Braxton Hicks contractions and are preparing you for labor. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in 1 hour or if the contractions get stronger and closer together.
- Your sex drive may increase or decrease and change from week to week.
- You feel more involved with the baby growing inside of you. You may think about things that can go wrong with your baby. Most women do.

### 3rd Trimester: Weeks 28 to Your Baby

- The brain and nervous system are growing quickly. The heartbeat may be heard when another person places an ear on your abdomen. The lungs continue to mature.
- Sleeping and waking times are definite. Kicking and stretching movements are often felt.
- Your baby will be about:
  - ▶ 16 inches long and weigh 2½ to 3 pounds by week 32
  - ▶ 18 inches long and weigh 5½ pounds by week 36
  - ▶ 20 inches long and weigh 6½ to 7½ pounds by week 40

- 尿路感染症にかかるリスクが増加することがあります。毎日コップに 8 杯の水を飲みます。
- 毛深くなり、髪の毛が油っぽくなります。
- 子宮が固くなったり、リラックスしたりする筋肉の動きが感じられることもあります。これらはブラクストン・ヒックス収縮と呼ばれ、陣痛に備える動きです。1 時間に 4 回以上の収縮を感じたとき、または収縮が強くなり、間隔が近くなったときは、**医師に連絡してください。**
- 性的欲求は向上することも、減退することもあります。週ごとに状態が変わることもあります。
- あなたの中で育っている胎児に対する気持ちがより強くなります。胎児にとってよくないことについて注意するようになるでしょう。ほとんどの女性はそうです。

### 第三期:妊娠 28~40 週 胎児

- 脳と神経系が急速に成長します。妊婦の腹部に耳をあてると、心音が聞こえることもあります。肺も成熟していきます。
- 眠っているときと起きているときの区別がはっきりします。蹴ったり、体を伸ばす動きが頻繁に感じられます。
- 胎児の状態はおおよそ以下のようになります。
  - ▶ 32 週目で身長 40.6 cm、体重 1.1~1.4 kg
  - ▶ 36 週目で身長 46 cm、体重 2.5 kg
  - ▶ 40 週目で身長 51 cm、体重 3~3.4 kg

- Your baby's eyes are open.
- The skin is smooth because fat begins to fill out the wrinkles.
- Your baby is active with patterns of sleep and wakefulness.
- The baby may settle into a head down position. The baby may seem quieter because there is less space to move.

## Your Body

- You gain weight faster the last month.
- You may notice kicking against your ribs. Your stomach can be seen moving as your baby moves.
- You may feel awkward and tire more easily. Light-headedness can occur when you get up.
- Your feet, hands and ankles may swell. You may have back and leg pains.
- Your breasts may leak milk.
- You may have trouble sitting or lying down for long periods of time.
- It is hard to sleep and get comfortable.
- You may feel short of breath when the baby pushes against your lungs.
- You may need to urinate more often, as the baby's head crowds your bladder. You may leak urine.
- You may have hemorrhoids and heartburn.
- You may sweat and begin to tire more easily.
- You may be tired of being pregnant and ready for delivery.

- 胎児の目は開いています。
- しわの部分に脂肪がついて、皮膚がなめらかになります。
- 睡眠と覚醒のパターンができて、活発に動きます。
- 胎児は頭を下にしています。動くスペースがせまくなり、胎児はおとなしく感じられます。

## 母体

- 最後の1ヶ月には急激に体重が増加します。
- わき腹を蹴られる感覚がある場合もあります。胎動で妊婦の腹部が動くのが見えます。
- 落ち着かなく感じたり、疲れやすくなります。起き上がると、立ちくらみが起こります。
- 手足やくるぶしがむくみやすくなります。背中や足に痛みを感じる場合もあります。
- 乳房から母乳が漏れ出すことがあります。
- 長時間座ったり、横になることがつらくなります。
- 眠りが浅くなり、快適に過ごすことが難しくなります。
- 胎児が肺を押していると、息切れを感じたりします。
- 胎児の頭部が膀胱を圧迫するようになると、尿の回数が増えます。尿漏れが起こることもあります。
- 痔や胸やけを起こすこともあります。
- 汗をかきやすくなり、疲れやすくなります。
- 妊娠状態に疲れ、出産の準備が整います。

- Your uterus lowers as the baby drops toward the birth canal. This is called lightening. You may feel pressure low in your pelvis as the baby settles into position for birth.
- The Braxton Hicks contractions are more frequent. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in one hour or if the contractions get stronger and closer together.
- 胎児の頭部が下りてきて産道に近づくと、子宮が下がります。これをライトニング (胎児の頭部が骨盤に入ること) と呼びます。胎児が出生するための位置に入ると、骨盤の低い位置に圧迫感を感じます。
- ブラクストン・ヒックス収縮がより頻繁になります。1 時間に 4 回以上の収縮を感じたとき、または収縮が強くなり、間隔が短くなったときは、**医師に連絡してください。**

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。**