

マタニティ サポートノート

maternity support note



北海道

maternity support note

「マタニティサポートノート」を お使いいただく皆様へ



妊娠おめでとうございます。

このマタニティサポートノートは、妊娠から出産までの期間を
自分らしく心身ともに健康で快適に過ごしていただくことを目的に
作成しました。

妊娠期は、からだやところに大きな変化があり、定期的な妊婦
健康診査の受診や栄養、休養など自らの健康管理が大切です。

健康管理には、ご本人の努力やご家族の協力に加えて、主治医
や助産師、看護師、地域の保健師などのサポートが重要となります。

安全で満足できる出産や育児に向けて、妊婦健康診査をきちんと
受診し、その結果に基づく生活上の工夫など継続した健康管理
のためにぜひこのノートをご活用ください。

※このノートは、妊婦さんご自身やご家族が必要な内容について、ご記入ください。



目次

● わたし自身のこと	2
● 私の健康状態	3
● サポートしてくれる機関・人	4
● 妊娠カレンダー	6
● 体重グラフ	8
● 妊婦健診を必ず受けましょう	9
● 妊婦健診について	10
● 妊婦健診における検査項目	11
● 検査の記録	12
● 妊娠中のからだどころ	
2か月	14~17
3か月	18~21
4か月	22~25
5か月	26~29
6か月	30~33
7か月	35~39
8か月	41~45
9か月	47~51
10か月	53~61
● 母乳育児について	34
しょういたいばんそうきはくり	
● 常位胎盤早期剥離について	40
● 出産準備について	46
● 出産の徴候について	52
● 出産おめでとう	62
● 退院時の記録	64
● わたしや赤ちゃんの記録	65
● 出産後のからだどころ	66
● 1か月健診	67
● わたしや赤ちゃんの記録	68