

はじめての
妊娠・出産
完全ガイド
Maternity Perfect Guide
CONTENTS

はじめに..... 2
コラム..... 41
パパの妊娠・出産ビフォーアフター

PART 1
おなかの赤ちゃん和妈妈の大切な9カ月間
妊娠してから出産まで

妊娠 1 カ月 (0~3週)

赤ちゃんの原型が誕生し、命を育む体へと変化がはじまります
妊娠のサイン
妊娠したら控えたいもの
妊娠・出産の費用
コロナ禍の妊娠・出産
妊娠・出産のお金、これはちょっとかかりすぎた！

16 14 12 10 8

妊娠 2 カ月 (4~7週)

月経の遅れやつわりなど体調の変化を感じはじめます
産院選び
妊婦健診
つわり
妊娠初期の行動
高齢出産と出生前診断
職場への報告
妊娠中、同僚とうまく働くには？

24 22 20 18

妊娠 3 カ月 (8~11週)

つわりのつらさがピークにおなかが増えつつふくらんでいきます
食事
妊娠初期の行動
高齢出産と出生前診断
職場への報告
妊娠中、同僚とうまく働くには？

34 32 30 28 26

妊娠 4 カ月 (12~15週)

胎盤がほぼ完成！つわりがやわらいでいきます
栄養
マタニティウェア
妊娠 出産のホンネ マタニティマーク、どうしてた？

40 38 36

妊娠 5 カ月 (16~19週)

待ちに待った安定期に戌の日のお祝いをしましょう
母親学級・両親学級
体重管理
腰痛ケアと歯の治療
妊娠 出産のホンネ 今思えば、あれは情緒不安定だった！

52 50 48 46

妊娠 6 カ月 (20~23週)

胎動がとても強くなりおなかが増えつつしりと重くなります
大きなおなかでの生活
健診での気になる一言
妊娠 出産のホンネ 名付け、うちの場合は

58 56 54



妊娠 7 カ月 (24~27週)

おなかが大きくなり、張りやすくなることも腰や下半身への負担も大きくなります
髪や肌のトラブル
育児サポートの下調べ
里帰り出産
妊娠 出産のホンネ 親の協力、どこまでお願いした？

66 64 62 60

妊娠 8 カ月 (28~31週)

さらにおなかが大きく張りやすくなります息切れや動悸を感じやすくなる人も
ベビー用品
ベビーカー・抱っこひも・チャイルドシート
部屋づくり
後期のマイナートラブル
妊娠 出産のホンネ 今しかできない！産休中にこれ楽しんで！

76 74 72 70 68

妊娠 9~10 カ月 (32~40週)

子宮がどんどん下がります
赤ちゃんが出てくる準備をします

入院準備

妊娠 出産のホンネ 入院準備
保育園の下調べ
出産の不安、みんなありました！

82 80 78

PART 2
いよいよ**出産本番**

シミュレーションしておけば怖くない！

先輩ママの**出産ドキュメント**
お産と入院生活

妊娠 出産のホンネ お産のはじまり
陣痛と分娩
入院生活
妊娠 出産のホンネ 出産の記録、これが正解でした！

94 92 90 88

PART 3
産後**ママの心と体**

産後の生活を安心して過ごすために

産後ママの**心**
産後ママの**体**

妊娠 出産のホンネ 産後ママの心
産後うつ
産後うつ
妊娠 出産のホンネ 赤ちゃんとはじめてのお出かけ 成功談・失敗談

102 100

PART 4
赤ちゃんの**お世話**

コツをつかんでラクに楽しく！

お世話の**基本**

授乳・ミルク
おむつ替え
お風呂
寝かしつけ
お世話の分担

112 110 108 106 104

とじ込み付録

表
赤ちゃんに会えるまでのスケジュールがわかる
マタニティライフ
やることリスト
裏
今、どれくらいの大きさがわかる？
おなかの赤ちゃん
リアル体感シート

はじめにお読みください
・本誌にて掲載されている情報は、特別な表記がない限り編集部、または読者調べによるものです。
・掲載されている記事の一部は月刊「LDK」、2020年版「ベビー用品完全ガイド」を元に制作しております。情報が現在と異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。