

妊娠4か月（12週～15週）になりましたね



＜からだの様子＞

赤ちゃんの大きさは5～11cm くらい。羊水が増え、赤ちゃんは其中で手足を動かしています。一般的にママは徐々につわりが落ち着いてきますので、ほっと一息つけるとき。食欲も回復してきますが、生活リズムを整え、栄養バランスにも気を配るようにしましょう。急激な体重増加は妊娠高血圧症候群などの原因にもなります。また、妊娠中は免疫力が低下しますので、感染症に注意。赤ちゃんに影響が出ることもありますので、調理の際も、食中毒予防を心がけましょう。

たばこを吸っているパパへ。たばこの害は妊娠中はもちろん、赤ちゃんが生まれてからも影響を及ぼすことがあります。今がやめるチャンス！赤ちゃん和妈妈、そしてご自身の健康のため、ぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう。



＜使える制度やサービス、すること＞

- ・（里帰りするママ）時期を話し合い、里帰り先の病院を早めに予約する

少しおなかも膨らみ始めて、赤ちゃんが一層愛おしく感じられますね。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://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6417.html>)

