

にいがた助産師そうだん

～赤ちゃん、子育て、妊娠、
思春期、からだのこと～



妊娠やからだのことで悩んだら、
ひとりで抱え込まずに相談を。



050 - 3146 - 9989

月～土曜 午後7時から9時まで
(祝祭日・年末年始のぞく)



相談無料、プライバシーは守られます。
(通話料はご負担いただきます)

年齢問わず、どなたでも相談できます



くわしくは、ホームページをご覧ください



公益社団法人
新潟県助産師会

新潟県 助産師相談



※ 新潟県助産師会が、新潟県の委託を受けて運営しています

知っていますか？ 妊娠・出産のこと

妊娠週数の数え方

妊娠の週数は、最後に来た月経(生理)の開始日(妊娠0周0日)から数えます。そのため、月経の遅れや「つわり」などで、女性が妊娠に気づく頃には、妊娠5週～8週に入っていることになります。標準としては、最後に来た月経(生理)の開始日(妊娠0周0日)から満280日、つまり40週の日が分娩(ぶんべん)予定日です。



妊娠週数と女性のからだ

妊娠月数	妊娠週数	女性のからだ
	0週	(最終月経の第1日=0週0日)
1か月	1週	
	2週	排卵→受精
	3週	妊娠の自覚症状はあまりなし
2か月	4週	
	5週	月経の遅れに気づく
	6週	妊娠が判明
	7週	つわり、基礎体温が高いなどの自覚症状が始まる
3か月	8週	乳首や乳輪が黒ずむ
	9週	つわりのピーク
	10週	頻尿や便秘になりやすい
	11週	
4か月	12週	お腹が膨らみはじめる
	13週	胎盤が完成。つわりがだんだん楽になる
	14週	
	15週	

妊娠月数	妊娠週数	女性のからだ	
5か月	16週	乳房が大きくなる	
	17週	体全体に皮下脂肪が増える	
	18週		
	19週	胎動を感じるようになる	
	20週	乳房が張ってくる	
	6か月	21週	胃もたれや腰痛、動悸・息切れになるやすくなる
		22週	
23週			
7か月	24週	おなかが上腹部までせり出てくる	
	25週	妊娠線や静脈瘤ができやすい	
	26週		
	27週		
8か月	28週	胎動が激しくなる	
	29週	おなかが張るようになる	
	30週	シミやそばかすが出ることも	
	31週		
	9か月	32週	動きにくく、疲れやすくなる
		33週	たくさん食べられなくなる
		34週	あしの付け根や恥骨あたりが痛むこともある
35週			
10か月	36週	胃・腸への圧迫感や動悸・息切れが軽くなる	
	37週	頻尿や便秘になりがち	
	38週	おりものが増える	
	39週	前駆陣痛を感じることも	