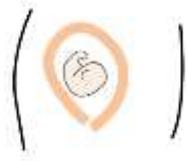


妊娠中の母体の変化と胎児の発育の様子

～母体では命を授かって約40週の間、小さな命を大切に育てています～

妊娠初期（4～15週）



胎児の様子 体重約30g(10週)
手足ができる。

母体の様子

- つわりが始まる。
- おなかが張ったり腰が重くなったりする。
- 流産の心配がある。

妊娠中期（16～27週）

胎児の様子 爪がはえる。
まつ毛がはえる。
耳が聞こえる。

体重 250g→1,000g(27週)に
発育する。

母体の様子

- 赤ちゃんの動き（胎動）を感じる。
- おなかがせり出してくる。

妊娠後期（28～40週）

胎児の様子 皮下脂肪がついてくる。
各臓器の機能が成熟する。

体重 1,600g → 3,000g(40週)
身長 40cm → 50cm(40週)
に発育する。

母体の様子

- 心臓や胃が圧迫されるため動悸、息切れを感じる。
- 膀胱が圧迫され、頻尿になる。

「JFPA 妊婦体験シミュレーター（普及版）」の使用について

[注意事項]

- ・一時的に急激な過重があるため、肩・腰・足等のケガや痛みがある方は装着しないでください。
- ・ハイヒールや滑りやすい不安定な履き物では使用しないでください。

【妊娠シミュレーターは次の順序で準備してください。】

1. 水袋の準備

- ①水袋のキャップを開け、内栓を開けて水を入れる。
- ②水袋は手で持ち上げた状態で白線の位置まで入れる。
- ③平らなところに置き、中の空気を完全に抜く。
- ④キャップをしっかり閉める。
(シミュレーターがない場合は、大きめのチャック付きビニール袋(2重)に、3.5リットルの水を入れる。)

2. マタニティジャケットの準備

- ①内側のファスナーを開け、左右についているおもり袋が上になるようにする。
- ②水袋のキャップを上にして入れ、平らになるよう整える。
- ③おもり2個を左右のおもり袋の中に入れる。
- ④おもりが左右均等な位置になるよう整える。
- ⑤ファスナーの内側をきれいにかぶせ、ファスナーを閉じる。
(シミュレーターがない場合は、リュックサックに水を入れたビニール袋を入れる。)

3. 肋骨ベルトの着用

- ①深呼吸をさせ、息を吐いた状態で着用する。
- ②ゴムベルト部を背中側にし、広い方を上にして装着する。
(女性はベルトの上端が乳房の下にくるように装着する。)
- ③息を止めた状態できつく締める。(マジックテープが止まる位置は前になるようにする。)

4. マタニティジャケットの着用

- ①すべてのマジックテープを外し、開いた状態にする。
- ②片方の肩の部分のマジックテープを適当な位置で止める。
- ③マタニティジャケットの乳房の位置が自然な位置になるよう調整する。
肩、背中の上部からマジックテープ部をしっかり止める。
一番下のマジックテープ部は止めずにおく。
- ④ジャケットの腹部内側、着用者の膀胱の上に砂のう袋を取り付ける。
- ⑤一番下のマジックテープを止め、固定する。
(シミュレーターがない場合は、リュックサックを腹側に装着する。)

5. マタニティエプロンを着用する。

6. 着用後

- ①着用した逆の順番に各パーツを外す。
- ②水袋の水を完全に抜く。



シミュレーターがない場合

＜用意するもの＞

- ①大きめのリュック
- ②2ℓのペットボトル3～4本程度
または ビニール袋と水 6～8ℓ
※水の外、お米や土でも良いです。
※一般的な体験用妊婦ジャケットの重さは
7Kg 程です。
- ③エプロン（無くても良いです）



＜方法＞

- ①リュックにペットボトルまたはビニール袋に入れた水を入れる。
- ②リュックをお腹の前に抱える。
- ③リュックの上からエプロンを着る（無くても良いです）。



※無理な姿勢や行動は、身体を痛める可能性があります。
無理のない範囲での体験・重さの調整をお願いします。

出典：『やってみよう！お家で妊婦体験』（東京都板橋区役所）

https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/004/072/ninputaiken.pdf