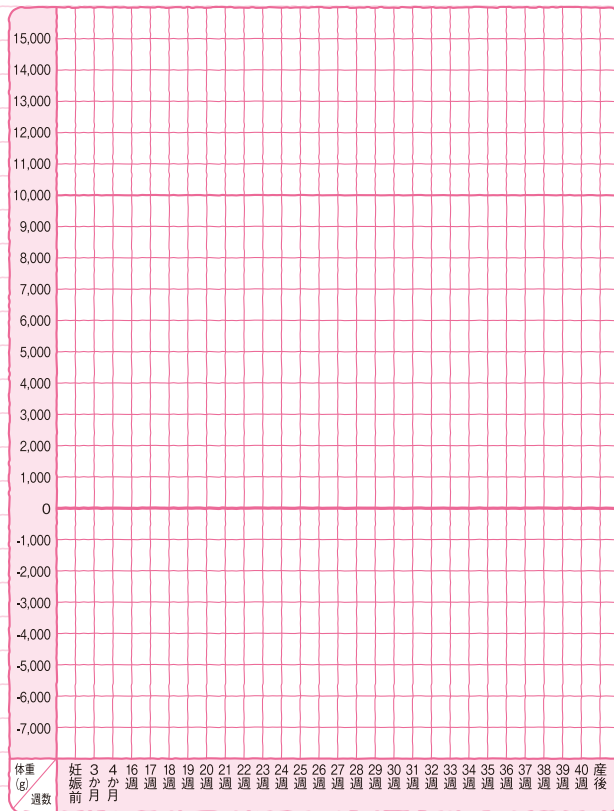


体重グラフ

妊娠前と比較した体重の変化を定期的を確認し、適切な体重コントロールにつなげましょう。



妊婦健診を必ず受けましょう

妊婦健診(妊婦健康診査)は、お母さんと赤ちゃんの健康を守り、妊娠経過をチェックするためのものです。妊娠中は、順調にみえても隠れたトラブルが見つかることがありますので、過信せずに定期的な妊婦健診を受けることが重要です。「仕事が忙しい」、「特に体調も変わらないし面倒」と片付けずに決められた時期に受診しましょう。

妊婦健診をまったく受けない、1~2回程度しか受診しないまま分娩に至った場合、早産や児の低出生体重、妊娠高血圧症候群、胎盤異常など母体合併症につながる可能性が高いという研究結果が出ており、妊婦健診を受けないことは、リスクが高いことを理解しましょう。

また、健診日以外でも、出血や下腹部の痛みなどがあった場合はすぐに受診しましょう。

妊婦健診の間隔

- 妊娠23週(6か月末)まで 4週間に1回
- 妊娠24週~35週(7~9か月末) 2週間に1回
- 妊娠35週(10か月末) 1週間に1回

※主治医から指示があった場合は、それに従い、受診しましょう。
 ※妊婦健診では、子宮底の長さや胎児の大きさ、胎児心音、血圧、尿検査等毎回行う検査、血液検査や超音波検査、骨盤エックス線検査等、時期や必要に応じて行う検査があります。

妊婦健診について

毎回行う検査など

- 尿検査(糖・蛋白)
- 子宮底長測定
- 血圧測定
- 胎児の心拍
- 体重測定
- 浮腫の確認 など

切迫早産、妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、胎盤位置異常、胎児異常、胎児機能不全等の早期発見のために様々な検査を行っています。

その他の検査など

- 血糖検査(随時血糖・負荷試験)
- 不規則抗体検査
- 超音波検査
- 血算検査
- B群溶血性レンサ球菌(GBS)
- 感染症検査 など
- 血液型検査

主に妊娠初期に感染症等の血液検査が行われ、貧血は初期、中期、後期で検査が行われます。超音波検査や血糖検査などは必要に応じてその都度行われますが、気になることがあれば、主治医に確認してみましょう。

妊婦健診に関する制度

妊婦健診は、基本的な健診費用が公費負担となっていますが、自治体により助成額や回数などが違います。母子健康手帳交付の際に出される受診票を持参し、受診しましょう。また、事業主に申し出ることにより、妊婦健診や保健指導を受けるための必要な時間を確保することができます。

妊婦健診における検査項目

体重

妊娠中の体重増加の平均は、10~12kgといわれていますが、妊娠前の体格やその他の検査データにより増加量の目安は違います。個別の状況に応じた適切な体重管理が重要です。

(体重グラフP8を活用ください)

血圧

妊娠期高血圧症候群は早期に発見することが大切であり、高血圧がサインとなります。血圧140/90mmHg以上は高血圧であり、妊婦健診などで定期的に血圧測定を行い、血圧の変化、むくみなどを確認しましょう。

尿蛋白・尿糖

妊娠中は血液量の増加などにより、腎臓への負担が大きくなり、一時的に尿蛋白や尿糖が見られることがあります。腎臓病や妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの診断のためにきちんと検査を受けましょう。妊娠糖尿病は、妊娠初期、中期に血糖検査や糖負荷試験などを行い診断されますが、妊娠糖尿病は胎児への影響に加え、将来、糖尿病につながる可能性が高く、妊娠期からの適切な血糖のコントロールが必要です。

検査の記録

初期の血液検査などの結果を貼りましょう



12

検査の記録

初期の血液検査などの結果を貼りましょう



13

妊娠2か月(～7週)の からだところ

- 月経が止まり、基礎体温は高温期を示し、からだがだるく熱っぽいなど風邪のひきはじめのような症状が続くことがあります。
- つわりが始まることもあり、ホルモンの変化等で疲れやすくイライラしたり精神的に不安定になることがあります。
- 胎児のからだの重要な器官ができるときです。

日常生活の注意

- たばこやアルコールは、胎児の発育に悪影響を与えます。ご本人の禁煙はもちろん、ご家族の協力も必要です。
- 服薬中の方は、早めに主治医に相談しましょう。
- 体調が良くても、寝不足、疲れなどに気をつけましょう。
- ペットを飼っている人は、トキソプラズマ症などの予防のため、排泄物の処理など衛生にこころがけましょう。

Memo 妊娠がわかったときの気持ちなどを書き記しましょう。



2か月健診(～7週)

受診日 年 月 日(週)

健診 結果

体重 kg(前回より +・- g)

血圧 正常 高め()

異常なし・指導()

次回の健診予定 月 日 時

次回の検査予定や準備、気をつけること

気になる症状、確認したいこと

主治医・助産師、看護師からの指導内容など
(体重 ・ 貧血 ・ 疾病 ・ 栄養 ・ 安静 ・ その他)

2か月健診(～7週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう



2か月健診(～7週)

検査結果、エコー写真などを貼りましょう

