

タバコ（受動喫煙を含む）の影響

タバコの煙は胎児の発育に大きな影響があります。妊婦さん自身がタバコを吸ったり、周りで吸っている人のタバコの煙を吸い込むことで、低出生体重児（2,500gに足りない赤ちゃん）などのリスクが高くなってしまいます。

家族そろって禁煙が望ましいですが、少なくとも妊婦さんがいるところでのタバコは我慢してください。

また、出生後も、赤ちゃんがタバコの煙にさらされると乳幼児突然死症候群（SIDS）になりやすくなるといわれています。



お酒の影響

妊娠中にいつもたくさんの飲酒をしていると、胎児アルコール症候群という病気が起こることがわかっています。少量でもアルコールは胎盤をとおして赤ちゃんに移行するので、何らかの影響を及ぼしてしまいます。

切迫早産

早産は、妊娠満22週から36週までの分娩をいいます。また、早産になりそうな症状がある場合を「切迫早産」といいます。

高知県は全国に比べて早産が多いので、妊婦健診を受けるすべての妊婦さんに対して、早産につながる可能性のある状態を見つけるための検査を行っています。

腔分泌物細菌検査

子宮の中で胎児を包んでいる膜が細菌に感染すると「破水」を起こし、早産になってしまいます。

そこで、妊娠の早い時期に腔の分泌物を検査して炎症を起こしていないかを調べ、必要な場合には治療をして、子宮の中にまで感染が広がることを未然に防ぎます。

子宮頸管長測定

早産の原因の一つとなる「子宮頸管無力症」は、妊娠の中期以降に症状がないまま子宮の入口が開いてきます。

妊婦健診のときに、子宮の入口の状態を超音波で調べ、早産の徴候を早く見つけて、適切な治療につなげています。

妊娠高血圧症候群

妊娠20週以降に高血圧（血圧が140/90mmHg以上）が見られる、または高血圧に蛋白尿を伴う状態をいい、血圧と蛋白尿の値によって軽症と重症に分けられます。

原因はよくわかっていませんが、症状が重くなると赤ちゃんとお母さんの命が危険にさらされることもある恐い病気です。

妊婦健診では、妊娠高血圧症候群の症状がないかをチェックしています。症状が軽い段階で発見できれば、早く対応することで重症化を防ぎ、安全な出産に備えることができます。

そのためにも、定期的に妊婦健診を受けることが、とても重要なのです。

切迫早産や、妊娠高血圧症候群の治療は、長期の入院、絶対安静や長時間の点滴、食事制限など、妊婦さんにとって、大変つらいものとなります。

パパになるあなたは、パートナーの気持ちをしっかりと受けとめて、家の留守をしっかりと守ってあげてください。

お産はゴールではありません

お産のあと、約2か月は、ママにはここからからだの休息が必要です。お産をねぎらい、心身をいたわりましょう。育児との格闘も始まりますから、家事は家族で分担しましょう。体調が良くなければ、助産師や保健師に相談しましょう。

乳幼児健診は赤ちゃんの発育発達をみるためにとても大切です。また、子どものときにはいろいろな病気にかかりますが、予防接種で予防できる病気が多くあります。健診と予防接種はきちんと受けましょう。

すてきなパパになるために

（男性用妊娠出産リーフレット）

～妊娠おめでとうございます～



☆このリーフレットは、カップルで力をあわせて出産を迎え、育児をしていくために、妊娠中から出産後まで、パパになるあなたが気をつけてあげてほしいことやサポートしてほしいことをちりばめました。



高知家の健康

高知県



妊娠・出産・産後の父親のサポート ~頼れるパパへの道のり~

Point 1

ここも不安定になりやすい時期です。つわりがあると、さらにつらいものです。代わりに食事を作ったり、家事をしたり、話をゆっくり聞いてあげてください。調子のいい日は気分転換に一緒に出かけるなど、ふたりで乗り切りましょう。

START

<ぜったいまもること>
タバコのけむりをさける
アルコールをのませない



休日・夜間の
急な病気は
『#8000』
こども救急
ダイヤルへ!



にんしん 妊娠

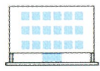


Point 4

お産のあと、約2か月はこことからだの休息がとて大切になります。お産をねぎらい、心身をいたわりましょう。産後の家事と育児にパパの協力は欠かせません。

乳幼児健診

(乳児:4か月~1歳、
幼児:1歳6か月児・3歳児)



妊娠届

(市役所・町村役場)



できるだけ早く
届けましょう!

妊娠がわかったら、できるだけ早く届けて母子健康手帳と妊婦健診の受診券(14回分)をもらいます。保健師から保健指導を受けます。

☆超音波で心拍、胎動が見える
妊娠満8週(3か月)

つわり

時間とともに症状は軽くなるのでのんびり構えて乗り切りましょう



産後はホルモンの急激な変化でマタニティブルーになりやすい



予防接種

(生後2か月から)



市町村から案内が届いたら、必ず受けましょう! 無料です

家庭訪問

(産婦訪問、
新生児訪問
こんにちは赤ちゃん訪問)

妊婦健診

必ず受けましょう!
定期的を受診すると
出産までに公費で14回受ける
ことになります

☆心拍音が聞こえる
妊娠満12週(4か月)

ちつぶんびつぷつさいきんけんさ 尿分泌細菌検査

(早産を防ぐための検査)



両親学級へ参加

妊娠・出産・育児について学ぶ教室です。産科、市町村役場で行われています

しゅっさん 出産



GOALでは
ありません



家事・育児は分担して
ママに休息を!

パパ、
沐浴・おむつ
替えなど
頑張っ!



妊娠満16週(5か月)

☆心拍音が聞こえる
妊娠満12週(4か月)

妊娠満20週(6か月)

しきゅうけいかんちょうそくてい 子宮頸管長測定

(超音波検査で実施)
(早産の徴候を見つけるための検査)



そろそろ
ベビー用品の準備!

入院に
必要なもの
を準備!

妊娠満36週(10か月)

☆いつ産まれても良い状態
体重は3000g近くに

定期健診は
1週間ごとに!

妊娠高血圧症候群の予防

体重と血圧の管理が重要です。自分では気づきにくいので、定期的に妊婦健診を受けましょう

Point 2

妊娠は、喜びとともに、大きな不安感もともないます。将来のパパの役割は、積極的に家事を分担し、話には十分に耳を傾けてあげることです。また、定期的に健診を受けてもらって、何かあった時に頼れるあなたがいることで安心できるのです。

早産の徴候 →すぐ病院へ!

おなかの痛み、おなかの張り
出血、破水



Point 3

母体や胎児に影響のあることをさけるよう、あなたが守ってあげてください。妊娠中は重い物を持ったり、高いところの物をとる姿勢や、かがみこむ姿勢はさける必要があります。お風呂そうじ、トイレそうじ、ゴミだしなどは、かわりにやりましょう。

ご相談は、お住まいの市町村の保健師、または産科医師、助産師へ