

妊娠初期のみなさまへ

おなかに小さな命が宿った瞬間、妊娠する前は当たり前だったことが、当たり前ではなくなっていくという心構えが必要です。とくに妊娠の“超初期”は赤ちゃんの体の各器官が形成されるとてもデリケートで大切な時期です。おなかの赤ちゃんのことを第一に考えた生活に切り替えていきましょう。

～妊娠初期のプロセス～

最終月経から数えて・・・

6～7 週頃

胎児心拍が確認でき妊娠が確定できる時期。母子手帳のご案内致します。

8～10 週頃

分娩予定が確定できる頃。妊婦健診がスタートします。

11～12 週頃

つわりのピーク。出産病院を決定します。

まずは出産を自宅近いか実家近くのお里帰りか考えてみましょう。

13～16 週頃

お腹がふっくらし、つわりが落ち着いてきます。



妊娠初期 気になる Q&A

Q.心拍が確認されたら流産の可能性はなくなりますか？

A.ゼロではありません。ただ可能性は低くなり、全体の 15%位まで低下します。

Q.7 週ですが心拍がまだ確認されませんか・・・

A.生理不順などで時期がずれる場合もございます。再度 1 週間後に確認しましょう。

Q.生理不順ですが、予定日はどのように決まりますか？

A.赤ちゃんの大きさから、数週を算出して決めます。

！ 注意したいこと



アルコールは控える

アルコールは胎盤を通して赤ちゃんに届くため、赤ちゃんの発達や発育に影響を及ぼします。妊娠したら禁酒が基本です。



胸腹部 X 線検査に注意

健康診断や人間ドッグなどで X 線をする場合は要注意。1 枚程度ならまず問題はありませんが、時間をかけて撮影する場合はあらかじめ妊娠の可能性を伝えましょう。



たばこはやめる

喫煙は血管を収縮させ赤ちゃんに酸素や栄養素を届きにくくしてしまいます。その結果、流産・早産・胎児発育遅延など赤ちゃんに大きな影響を及ぼします。副流煙の影響も大きいので、ご家族の方にも喫煙を控えてもらいましょう。



規則正しい生活・バランスの取れた食事を

妊婦さんは疲れやすいです。いつも以上に基本の生活を整えましょう。特に食生活には気を配り、バランスの取れた栄養の摂取は重要です。

■ 妊娠中の生活（食事・仕事・旅行 etc・・・）

妊娠が確定したら、いよいよ妊婦としての体調管理のスタートです。最近ではワーキングママも多く、切迫流産や切迫早産になる妊婦さんも増えています。初期の今から負担のない働き方をよく考えておきましょう。

・車、自転車の運転を控える

妊娠初期は注意力が落ちやすく、転倒するリスクを考えると控えた方が無難。

・出血したらすぐ受診

お腹の痛みや出血は心配のないものから流産につながるものまで様々です。自分では判断がつかないので、早めの受診を。

・セックスは体調をみて慎重に

お腹の赤ちゃんに直接影響を及ぼすことはまれですが、膈内も出血しやすい時期。できれば避けましょう。

・薬を勝手に服用しない

市販薬の多くは赤ちゃんに影響を与えるものではありません。しかし初期は敏感な時期なので、医師に相談しましょう。日常的に服用しているものも同様です。

・感染症に注意する

風疹など赤ちゃんに影響するものがあります。インフルエンザも直接赤ちゃんに影響はしませんが、妊娠中は重症化する恐れがあります。

・仕事で無理をしない

無理をしてトラブルを招く前に、周囲に協力を求めましょう。

・食べもの・飲みものに注意する

つわりが始まると食事をするのも困難な場合もありますが、この時期は食べられるものを食べられるだけ食べてOK。ただし、カフェインや生肉・生ものは控え目に。

・激しいスポーツを控える

体に負担がかかるスポーツはやめましょう。スイミングやヨガなど始める場合には妊娠 16 週以降、必ず医師の許可を得ましょう。

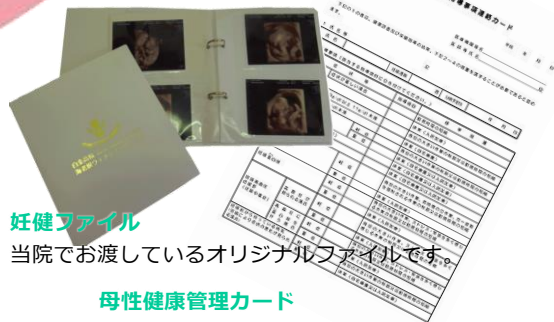
■ 妊婦健診で使用するもの



母子手帳



補助券



妊健ファイル

当院でお渡しているオリジナルファイルです。

母性健康管理カード

職務内容軽減、時短など会社に明確に伝えるためのカード。体調に応じて医師が発行します。

市区町村で発行。妊婦健診費用を補助するクーポン券はエコー券と併せて 2 種類。自治体によって内容が異なります。