

プレコンセプションケア①

妊娠する前に知っておきたいこと

プレコンセプションケアとは…

プレとは「～の前の」 コンセプションとは「妊娠」

➡「プレコンセプションケア」とは、妊娠をする前に女性、あるいはカップルが自分自身の健康に関心をもってケアしておくことです

CDC(米国疾病対策センター)では次のように述べられています

いずれ、子どもを持ちたいと考えている男女に、現在の自身の健康に関心を持ってもらうことを意味する。
それはまた、近い将来生まれるかもしれない子どもの健康を守るだけでなく、子どもを持つか持たないかに関わらず、全ての男女の健康の保持増進をも可能にする。

なぜプレコンセプションケアが必要なのか

- ◆そのままにしておくと「不妊」につながる病気がある
- ◆持病のある方は、妊娠前に病状安定を図ったり、薬の調整、変更が必要な場合がある
- ◆妊娠した後でわかると、妊娠、出産のリスクが高める病気がある
- ◆母体の状態は、赤ちゃんの発育、そして将来の健康状態に影響する
- ◆妊娠中に感染すると赤ちゃんに影響する感染症がある

など

妊娠前に予防、検査、治療、改善をしておくことをお勧めします！

まずはチェックシートで考えてみましょう

プレコンセプションケア チェックシート(女性用)

- 適正体重をキープしよう
- 禁煙する 受動喫煙を避ける
- アルコールを控える
- バランスの良い食事を心がける
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に接種使用
- 150分/週、運動をしよう。心も体も活発に
- ストレスをためこまない
- 感染症から自分を守る(風疹、B/C型肝炎、性感染症)
- ワクチンを接種しよう (風疹、インフル)
- 性経験前に子宮頸がんワクチンを接種しよう
- 危険ドラッグを使用しない
- 有害な薬品を避ける
- 生活習慣病をチェックしよう(血圧、血糖、検尿)
- がんのチェックをしよう(乳がん、子宮頸がん)
- 持病と妊娠について知ろう(薬の内服について)
- 家族の病気について知っておこう
- 歯のケアをしよう
- かかりつけの婦人科医をつくろう
- 計画:将来の妊娠・出産をライフプランとしてパートナーと一緒に考えてみよう

プレコンセプションケア チェックシート(男性用)

- バランスのよい食事を心がけ、適正体重をキープしよう
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう
- ストレスをためこまない
- よい睡眠をとろう
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう
- パートナーも一緒に健康管理をしよう
- 感染症から自分とパートナーを守る(風疹、B型/C型肝炎、性感染症)
- ワクチンを接種しよう (風疹、おたふく、インフル)
- HPVワクチンを打とう
- 自分と家族の病気について知っておこう
- 計画: 将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう

プレコンセプションケア②につづく