

プレコンセプションケアってなに？

赤ちゃんが元気に生まれるために
何に気をつけたら良いだろう？

一緒に動画を見てみよっかー

妊娠前や妊娠中に
取り入れたい栄養って
なんだろう？

将来

妊娠・出産を 考えている方へ

今から
始める！

ープレコン視点からの健康なからだづくりー

妊娠前からそして妊娠中に気をつけてほしいことを、
音声付き解説スライドで配信しています。

ぜひ見てね

■ プレコンセプションケア（プレコン）とは？

■ 妊娠前からの

- ・ 体重管理（やせ・肥満の予防）
- ・ 葉酸サプリメント摂取と貧血予防

■ 妊娠中の体重増加はどれくらい？



大阪医科薬科大学病院
産科・生殖医学科
ホームページ

二次元コードより視聴ください

視聴時間：約 10 分

妊娠を考えた時点（妊娠の1ヶ月以上前から）から胎児の先天的な病気を減らす目的で、葉酸のサプリメントの服用をお勧めします。

鉄を多く含む食材を食べ、妊娠前・妊娠中の貧血を予防することは妊娠や出産のトラブルを少なくすることにもつながります。

プレコンとは将来の妊娠や赤ちゃんのことを考えて、カップルが今から健康的な生活を送ることだよ。

妊娠前のお母さんがやせすぎていると、妊娠中に体重増加が少ないことは赤ちゃん小さくが生まれること（低出生体重児）や早く生まれること（早産）に関係しています。とくに低出生体重児の場合は将来の生活習慣病のリスクが約 50% 増加します。妊娠前のお母さんが肥満だと、帝王切開や妊娠中の病気（妊娠高血圧症群、妊娠糖尿病）になるリスクが高くなります。