

プレコンセプションケア チェックリスト



妊娠前に二人の健康チェックを行いましょう。

女性が妊娠に気づく前から赤ちゃんの成長は始まっています。

(妊娠週数は最終月経開始日からカウント)

安心して赤ちゃんを迎えられるように。

女性

自分の体について

- 妊娠について主治医と相談しましょう。あなたの病名は？ ()**
今、内科的に妊娠しても良いか？ 妊娠 OK ・ もう少し待ってください
妊活の前に、お薬の調整は必要か？ 要調整・妊娠判明時に中止が必要・継続可能
妊娠・出産に影響を与える膠原病の抗体や甲状腺ホルモンの値を、事前にチェックできます。
妊娠とお薬の安全性について詳細な情報をご希望される方は、下記への相談も可能です。
妊娠と薬情報センター <https://www.ncchd.go.jp/kusuri/process/index.html>
- 主治医から妊娠許可が出ていない場合は、避妊を確実に。**
(最低でもコンドーム、+低用量ピルや子宮内避妊器具)
* 病気によっては低用量ピルが使えない方もいるので主治医に相談ください
- 子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう。**
20-40 代女性に多く、早期に発見すれば将来の妊娠に配慮した治療ができる可能性があります。
特に婦人科では、妊娠希望の場合一緒に子宮や卵巣の異常がないかチェックしてもらいましょう。
- 麻疹・風疹の既往歴や予防接種歴を確認しましょう。**
既往 (実際にかかった) があれば、抗体が十分についています○
予防接種のみの場合、大人になる頃には抗体値が下がっている方もいます△
→抗体値のチェックができます。
- インフルエンザの予防接種を受けましょう。**
妊娠中は免疫が低下して、インフルエンザにかかると重症化しやすくなります。
インフルエンザの予防接種は妊娠中でも可能です。

生活習慣について

- 適正体重をキープしましょう。**
BMI 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m = ()
BMI25 以上は肥満、BMI18.5 未満はやせ
肥満は妊娠中の合併症 (妊娠高血圧や妊娠糖尿病)、やせは早産のリスクです。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。**
胎児の発育が悪くなることがわかっています。
- お酒を飲まない。**
妊娠判明後はいずれの時期もアルコールは禁止です。
- 葉酸を摂取しよう。**
妊娠 1 か月前からの摂取が必要です。妊活を始めたらのみましよう。

□ 歯のケアをしましょう。

歯周病は早産のリスクです。

妊娠の時期について

□ 加齢とともに卵子も老化します。

年齢が上がると不妊や染色体異常の赤ちゃんの出生率が増加します。

□ 35 歳以上は高齢出産です。

妊娠合併症が増加します。

□ 妊活開始半年から 1 年を目安に、婦人科で検査や治療を相談することもできます。

気になるようなら基礎体温を 1.2 か月つけて婦人科で相談しましょう。

時期や希望によって、行う検査や治療は相談できます。

妊娠したかも？

□ 妊娠検査薬で陽性がでたら、当科外来にお電話で報告ください。

お薬の継続・中止について、当科の受診日についてお話しいたします。

次にお近くの産科で胎嚢確認（赤ちゃんの袋が子宮内にあるか確認）をお願いすることが多いです。

□ 分娩先については一度主治医とご相談ください。

患者様の病歴によっては、当院をはじめ NICU や小児科のある病院をお勧めすることがあります。

男性

□ 適正体重をキープしましょう。

肥満は男性不妊の原因になります。

□ 喫煙や過度の飲酒はやめましょう。

妊婦の受動喫煙は、胎児の発育が悪くなる原因となります。

過度の飲酒は男性不妊の原因になります。

□ 予防接種を受けて、家庭へ感染症を持ち帰らないようにしましょう。

インフルエンザ（不活化ワクチン）、風疹・麻疹（生ワクチン）は予防接種が打てます。

特に女性が免疫抑制の治療を行っている場合は、生ワクチンの接種ができないので、ご家族が受けましょう。性感染症をパートナーに移さないようにしましょう。男性は症状が少なくても、女性にうつると不妊の原因になる病気もあります。＊男性に持病がある場合は、予防接種ができるか主治医に相談してください。

□ 不妊の原因の半数は、男性因子です。年齢とともに精子の数も低下します。

気になる時は二人で調べましょう。男性は泌尿器科でも検査ができます。

□ 妊娠中はサポート・育児は一緒に！

妊娠は女性の体に大きな負担です。妊娠後期には体重が 10kg 増え、産後は赤ちゃんのお世話で睡眠もままならない状況になります。ホルモンの影響で精神的に不安定にもなりやすく、産後クライシスという夫婦関係の危機が訪れるカップルもいます。幸せなイベントですが、どうか奥様を支えてあげてください。

気をつけることが沢山で大変ですが、できる範囲で少しずつ心がけていきましょう。

詳しい説明をご希望の方は、産科のプレコンセプション外来にご紹介いたします。

参考：国立成育医療センター プレコンセプションケアセンター

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/index.html>