

# すこやかな妊娠と出産のために



## 妊娠したらどうしたら良いの？

### 妊婦健康診査を必ず受けましょう！

- 妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。
- 少なくとも毎月1回（妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回）、医療機関などで健康診査を受けましょう。



## 妊婦健康診査って何をやるの？

- 妊婦さんの健康ぐあいや、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。
- 特に、**貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病**などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。
- 妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。



## 妊娠したら誰に相談すればよいの？

### 専門家の保健指導を受けましょう！

- 妊娠に気づいたら、お住まいの市町村の窓口にてできるだけ早く妊娠の届出を行ってください。
- 窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。
- 分娩前後に帰省するなど、住所地以外で過ごす場合は、その旨住所地及び帰省地の市区町村の母子保健担当に連絡し、母子保健サービスの説明を受けましょう。
- その他、妊娠・出産についてのお悩みも、専門家にご相談下さい。

## 気をつけたい症状

次のような症状が出たら早く医師に相談を！

<input checked="" type="checkbox"/> むくみ	<input checked="" type="checkbox"/> がんこな便秘
<input checked="" type="checkbox"/> 性器出血	<input checked="" type="checkbox"/> 普段と違うおりもの
<input checked="" type="checkbox"/> 腹痛	<input checked="" type="checkbox"/> 強い頭痛
<input checked="" type="checkbox"/> 発熱	<input checked="" type="checkbox"/> つわりで衰弱がひどい
<input checked="" type="checkbox"/> 下痢	<input checked="" type="checkbox"/> イライラ
<input checked="" type="checkbox"/> めまい	<input checked="" type="checkbox"/> 動悸が激しい
<input checked="" type="checkbox"/> はきけ・嘔吐	<input checked="" type="checkbox"/> 今まであった胎動を感じなくなったとき
<input checked="" type="checkbox"/> 強い不安感	

### ●働いている妊婦さんへ

会社に申し出れば、勤務時間内に妊婦健診を受診するための時間をとることができます。（男女雇用機会均等法第12条）

詳しくは、お近くの都道府県労働局雇用環境・均等部（室）にご相談ください。

<https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/dl/kokinbushitsu.pdf>



## マタニティマーク

厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。

マタニティマークは、厚生労働省のHPから自由にダウンロードできます。詳しい活用方法や内容についてもこちらをご覧ください。

