

# <センター通信 1月号>

## 妊娠前の準備について

中津川市地域総合医療センター 船橋浩一

新年おめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

正月といえば数の子ですが、数の子には子宝と子孫繁栄を祈る意味があるそうです。元気な子供の声がたくさん聞こえる様に、「妊娠前の準備」について少しお話しします。

健康な赤ちゃんを産むには**妊娠前**からの準備がとても大切です。妊娠に気付いた時には、胎児の脳や内臓の成長が、既に進んでいる事が多いからです。

- 葉酸(ようさん)摂取

神経管閉鎖障害という脳や脊髄の先天異常を予防するために、妊娠の1ヶ月以上前から(普段から)、1日400マイクログラムの葉酸サプリメントを摂りましょう。(サプリメントは薬局などで市販されています)

- ワクチン接種(麻疹、風疹、おたふく、水痘)

先天異常や流産、早産などのリスクを下げるため、既往歴・ワクチン接種歴に応じて、妊娠前に必要なワクチン接種を受けましょう。(ワクチン接種後2ヶ月間は避妊が必要です)

- 禁煙・禁酒

先天異常や流産、早産のリスクを下げ、胎児の脳や体の健全な成長を妨げないために、妊娠を考え出したら禁酒・禁煙に努めましょう。(妊娠前であればお薬でお手伝いする事も可能です)

- 持病の管理、常用薬の調整/中止

少しでも良い体調で妊娠・出産を迎えられる様に、また胎児に危険

性のある薬剤を避けるために、妊娠する前に主治医に相談しましょう。健康食品やサプリメントには胎児への危険性が不明なものも多いので注意しましょう。

- **適正体重の維持**  
妊娠合併症や低体重児のリスクを下げるため、肥満・痩せすぎに注意して適性体重を維持する様にしましょう。
- **手洗いの励行、加熱不十分な肉を避ける**  
胎児に影響を及ぼす可能性のある感染症を予防しましょう。
- **なかなか妊娠しない時は**  
望んでいるのに1年以上妊娠しない場合は、産婦人科医に相談しましょう。  
35才以上の方や、月経不順のひどい方は早目の相談が望ましいです。