

# 妊婦健診

## Q&A

妊娠中は、ふだんよりいっそう、健康に気をつけなければなりません。  
妊婦健康診査を定期的に受診し、医師や助産師等の専門家の  
アドバイスを受けて、積極的に健康管理に取り組みましょう。  
妊婦健康診査について、よくあるご質問にお答えします。

**Q** そもそも、なぜ妊婦健診を受ける必要があるのかしら。  
妊娠は病気じゃないのに…



**A** 妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うものです。そして、医師や助産師などに、妊娠・出産・育児に関する相談をして、妊娠期間中を安心して過ごしていただくことがとても大切です。病気の有無を調べるだけが妊婦健診ではないのです。妊娠期間中を心身ともに健康に過ごし、無事に出産を迎えるためには、日常生活や環境、栄養など、いろいろなことに気を配る必要があります。より健やかに過ごすために、妊婦健診をぜひ活用してください。健診費用には、公費による補助制度があります。妊娠がわかったら、お住まいの市町村へ「妊娠届」を出しましょう。



**Q** 妊婦健診は、基本的には、いつ、何回くらい受ければよいのですか。



**A** お腹の赤ちゃんの成長や、妊娠による妊婦さんの変化を定期的に確認していくことが大切です。妊娠初期から妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から妊娠35週までは2週間に1回、妊娠36週から出産までは週1回の受診をおすすめしています。1回目が妊娠8週頃とした場合、受診回数は合計14回くらいになりますね。



**Q** 妊婦健診を受けていないと、どのようなリスクがありますか。



**A** もともと健康な方であっても、妊娠中に重い病気にかかることがあります。症状が進んでからでは、治療は困難ですので、安全なお産のためには、早期に発見し、適切な治療や保健指導を受けることが重要です。体力や健康に自信があったとしても、過信してはいけません。



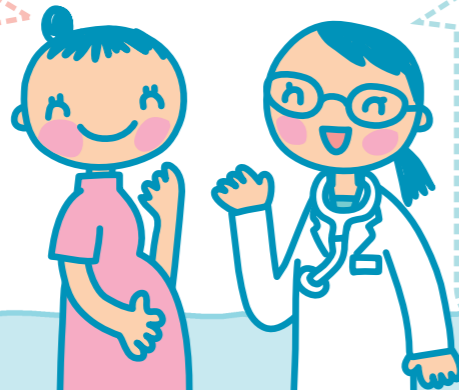
**Q** 妊婦健診を受けていなくても、産科の病院へ行けば出産できますか。



**A** 妊婦健診を受けず、陣痛が始まってから救急車で病院へ運ばれる方が、残念ながらいらっしゃるかもしれません。病院側では、これまでの妊娠経過がわかりませんから、注意しなければならない病気があるのか、赤ちゃんが順調に育っているのかなど、本来なら数か月かけて調べてあることが全くわからない状態です。妊婦さんと赤ちゃんにとって、非常に危険な出産になりますし、このような妊婦さんを受け入れられる病院は限られてしまいます。必ず、妊婦健診は定期的に受けておきたいですね。



妊婦健診は、妊婦にとって欠かせないものなのです。定期的に受診して、出産に向けて体調を整えていきたいと思えます!



妊娠・出産・育児について、わからないことや心配なことがあって当然です。妊婦健診を利用して、何でも相談してくださいね。また、お住まいの市町村の保健センターでも、保健師が相談を受けていますよ。子育てが始まってからも引き続き相談できますから、心配なことがあれば遠慮なく声をかけてみてくださいね。

## 標準的な“妊婦健診”の例

厚生労働省では、14回分の妊婦健康診査として、次のようなスケジュールと内容を例示しています。あくまでも標準的なものですので、特に「必要に応じて行う医学的検査」の内容は、医療機関等の方針、妊婦さんと赤ちゃんの健康状態に基づく主治医の判断などによって、実際にはさまざまです。より主体的に受診していただくために、標準的な妊婦健康診査の例をご紹介します。

妊婦健診を受けられる主な場所は、病院・診療所・助産所です。  
(助産所で出産する予定の方は、助産師と相談の上、病院又は診療所でも妊婦健診を受けておきましょう。)

期 間	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週～出産まで
健 診 回 数 (1回目が8週の場合)	1・2・3・4	5・6・7・8・9・10	11・12・13・14
受 診 間 隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回
毎 回 共 通 す る 基 本 的 な 項 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康状態の把握…妊娠週数に応じた問診・診察等を行います。</li> <li>●検査計測…妊婦さんの健康状態と赤ちゃんの発育状態を確認するための基本検査を行います。基本検査例:子宮底長、腹囲、血圧、浮腫、尿検査(糖・蛋白)、体重(1回目は身長も測定)</li> <li>●保健指導…妊娠期間を健やかに過ごすための食事や生活に関するアドバイスを行うとともに、妊婦さんの精神的な健康に留意し、妊娠・出産・育児に対する不安や悩みの相談に応じます。また、家庭的・経済的問題などを抱えており、個別の支援を必要とする方には、適切な保健や福祉のサービスが提供されるように、市区町村の保健師等と協力して対応します。</li> </ul>		
必要に応じて行う医学的検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血液検査 初期に1回 血液型(ABO血液型・Rh血液型・不規則抗体)、血算、血糖、B型肝炎抗原、C型肝炎抗体、HIV抗体、梅毒血清反応、風疹ウイルス抗体</li> <li>●子宮頸がん検診(細胞診) 初期に1回</li> <li>●超音波検査 期間内に2回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血液検査 期間内に1回 血算、血糖</li> <li>●B群溶血性レンサ球菌 期間内に1回</li> <li>●超音波検査 期間内に1回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血液検査 期間内に1回 血算</li> <li>●超音波検査 期間内に1回</li> </ul>



[平成21年3月現在]

## 出産・育児に向けてアドバイスを受けましょう

妊娠中は、妊娠の経過に伴って、心とからだも変化します。妊婦さん自身が上手に変化に対応できるよう、妊婦健診では、ちょっとしたことでも医師や助産師等に相談し、その時々生活状況に応じたアドバイスを受け、出産・育児の準備をしましょう。

### ◎知っておきたいこと・相談しておきたいこと

#### 妊娠初期

- ▶妊婦健診のスケジュール
- ▶つわりの対処法
- ▶流産の徴候と予防
- ▶日常生活の注意
- ▶妊娠中の食事
- ▶出産場所を選ぶ

妊娠期間をどのように過ごすか、どんな出産をしたいか、医師や助産師とイメージをつくっていきましょう。

#### 妊娠中期

- ▶貧血の予防
- ▶早産の予防
- ▶妊娠中によく起こる不快な症状への対応
- ▶からだの変化に伴って、思いがけない症状が起こります(腰背部痛、むくみ、こむら返り、便秘、頻尿、静脈瘤など)。
- ▶腹帯の巻き方
- ▶妊婦体操
- ▶母乳の準備
- ▶母親学級、両親学級の受講
- ▶赤ちゃん用品の準備
- ▶里帰りの時期
- ▶産後の支援者



#### 妊娠後期

- ▶入院の準備
- ▶出産に向けての心構え
- ▶おっぱいのケア
- ▶異常徴候

#### 産後に向けて

- ▶赤ちゃんの特徴
- ▶赤ちゃんとの暮らし
- ▶生活のリズム
- ▶母乳のあげ方
- ▶産後の体調管理
- ▶産後うつについて
- ▶家族計画

