



プレコンセプションケア 宣言

2018.11.13

【葉酸とプレコンセプションケア】

- ◇妊娠を計画している女性、または妊娠中の女性は葉酸をはじめその他のビタミンなどを多く含む栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ◇赤ちゃんの神経管閉鎖障がい発症リスクを減らすために妊娠の1か月以上前から妊娠12週までの期間はサプリメントから1日0.4mgの葉酸を摂取しましょう。
- ◇赤ちゃんに神経管閉鎖障がい発症するリスクのある女性※は1日~5mgの葉酸摂取でリスクを減らすことが期待できます。特に、神経管閉鎖障がいのある赤ちゃんの妊娠を経験されたかたは、医師に相談して妊娠計画から1日4~5mgの葉酸を摂取しましょう。

※以前に神経管閉鎖障がいのある赤ちゃんの妊娠を経験された女性、女性もしくはパートナーの男性が神経管閉鎖障がいをもっている場合、バルプロ酸やカルバマゼピンを内服している女性、糖尿病で治療中の女性など。



プレコンセプションケア チェックシート

～もっとすてきな自分に。そして未来の家族のために～

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- 適正体重をキープしよう！
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスのよい食事を心がける。
- 葉酸を積極的に摂取しよう。**
- 150分/週運動をしよう。心もからだも活発に！
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守ろう。
(風疹・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。
(風疹ワクチン・インフルエンザワクチンなど)
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害物質や薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう！(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう！(乳がん・子宮頸がんなど)
- 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。(生活習慣病・遺伝疾患など)
- 歯のケアをしよう。
- 将来の妊娠・出産やライフプランについて考えてみよう。
- かかりつけの産婦人科医をつくろう

