

《山形県からのお知らせ》



健やかな妊娠と出産を願って

～早産を防ぐために知っていただきたいこと～



早産のリスクを下げるために、皆様に知っていただきたいことをまとめてみました。ぜひお読みいただき、元気な赤ちゃんに会うためにできることを考えてみましょう。

#### 意外と知られていない早産の現状

- 早産とは、妊娠22週から36週までの早い時期に赤ちゃんが生まれて来てしまう事です。切迫早産とは、早産になりかかっている状態のことです。
- 早産で生まれた赤ちゃんは未熟なまま生まれてくることが多く、病気や障がいが出現する可能性があります。
- 山形県では、早産の中でも早い時期、特に妊娠24週までに出産する割合が全国に比べて高い状況にあります。
- ちょっとした知識で早産、切迫早産のリスクを下げるができます。**(※最善を尽くしても早産、切迫早産となってしまう方もいます。)
- どんなときでも無理は禁物！お腹の赤ちゃんのことを考えて大事に過ごしましょう。**



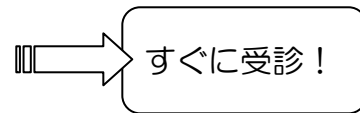
## ■早産・切迫早産の原因・なりやすい方

- ・双子などの多胎妊娠、前置胎盤、子宮頸管無力症、妊娠高血圧症候群、これまでの早産歴、子宮や膣に炎症のある方・・・など様々。

体の変化に注意して、早産や切迫早産のリスクを下げましょう！

## ■こんな症状には注意！

- ・おなかが痛い、おなかの張りが続いている
- ・出血した
- ・おりものがいつもと違う・・・など



## ポイント！

### ■早産のリスクを下げるために気をつけたいこと

- ♡妊婦健診を受ける   ♡体を温める   ♡疲れたら休む   ♡十分な睡眠をとる
- ♡ストレスを上手に発散（ただし、マタ旅（マタニティ旅行）は主治医に相談してからにする）
- ♡喫煙をやめる・受動喫煙に気をつける   ♡むし歯や歯周病の予防・治療をする

### ♡「母性健康指導連絡事項カード」を上手に利用

職場に医師から受けた指導事項を的確に伝えるため、上手に利用しましょう。（下記参照：母子健康手帳にも様式があります。）また、パートナー、家族、職場にも理解や協力してもらえるように上手にお願いしましょう。カバーしてもらったら感謝の気持ちを必ず伝えましょう。

### ♡妊娠中の性交は控える・コンドームを使う

精液には陣痛を引き起こす物質（プロスタグランジン）が含まれています。また細菌などが混ざっていることがあり、膣や子宮の奥で炎症を起こし、早産の原因となることがあります（絨毛膜羊膜炎など）。

- 「母性健康指導連絡事項カード」について詳しくお知りになりたいときは、  
⇒厚生労働省のホームページをご覧ください。様式もダウンロードできます。

「女性労働者の母性健康管理のために」 <http://www.mhlw.go.jp/>  
「厚生労働省 女性労働者」で検索

- 「やまがたママの安心ナビゲーション」

山形県が運営する妊婦さんと赤ちゃんがいるご家族のためのサイトです。  
<http://mamanavi.pref.yamagata.jp/>  
「ママナビ 山形」で検索

携帯版は  
こちらからどうぞ



山形県子育て推進部子ども家庭課（山形市松波二丁目8番1号）  
平成28年3月発行  
協力：山形県産婦人科医会

だいじょうぶ  
みんながあなたの  
サポーター

