

避けたい食品

リステリア菌に汚染された食品は、胎児にとって非常に危険です。リステリア菌は、リステリア症として知られる食中毒の一種の原因となる細菌です。リステリア菌によって汚染される可能性のある食品は、低温殺菌を施していないソフトチーズ、低温加工食肉、鮮魚、シーフードの燻製、調理済みサラダ、ソフトクリーム、パテなどがあげられます。

妊娠初期の合併症 - 3ヶ月まで

妊娠して最初の3ヶ月間は不安定な時期です。

妊娠が判明してから5回のうち約1回の割合で流産が起こります。妊娠初期には、子宮が大きくなり始めるのに伴って、多くの女性は生理痛のような軽い痛み、うずくような痛み、引っ張られる感じを経験するので、流産かどうか分かりにくいことがあります。

流産の前兆

流産の前兆は、以下のいずれか一つあるいは全ての症状が見られます:

- 激しい下腹部痛
- けいれん
- 性器からの出血

流産していると思った場合には、次のようにする必要があります:

- 医師など保健従事者に相談する、または
- **healthdirect**オーストラリア(電話1800 022 222) - 政府保健情報・アドバイスの24時間受付電話サービスに電話をかける

早期流産についてわかっていること

- 妊娠初期には流産がよくみられます - 妊娠が判明してから5回のうち約1回の割合で流産が起こります。
- 流産は両親にとっては衝撃的な場合もあります。
- ストレス、仕事や日常の活動を避けたからといって流産を止められるわけではありません。
- 流産は医学的介入によって止めることはできませんが、反復流産中止の介入は役に立ちます。
- 流産は、発育している赤ちゃんの発達の問題による結果という場合もあります。
- 流産した女性が将来、健康な赤ちゃんを産む可能性は十分あります。
- 家族や友人の支援を求めて、困難な時期を乗り越えてください。
- カウンセラーおよび支援機関を通して、さらなるサポートをご利用いただけます。SIDS and Kids NSW (電話: 1800 651 186) にご連絡ください。

さらなる情報

ヘルスディレクト(**healthdirect**)オーストラリア 1800 022 222

政府保健情報・アドバイスの24時間受付電話サービスで、正看護師が患者と話して、医療ケアが必要かどうかの判断を助け、地元の施設を紹介します。

マザーセーフ (MotherSafe) NSW (02) 9382 6539 または 1800 647 848

妊娠中または授乳中の薬物、医薬品、感染、放射線、職業性被曝などについて心配な女性のための無料カウンセリングサービス

SIDS and Kids NSW 1800 651 186

SIDS and Kids NSWは、妊娠中、出生時または乳幼児の赤ちゃんの死亡を経験した個人や家族のための死別サポートをします。流産、死産、新生児の死亡、乳幼児突然死症候群 (SIDS) および6歳までの子供の死を体験した人を対象とします。

www.sidsandkids.org

NSWヘルス刊行物

妊娠初期 - 問題が起こりやすい時
出産する

上記刊行物は

www.health.nsw.gov.au/pubsからダウンロードしてご利用いただけます。

出産を 考える

妊娠の計画と妊娠

Thinking of having a baby –
planning a pregnancy and becoming pregnant

妊娠を計画して妊娠することは、いよいよ両親になるはずの二人にとって嬉しい時でもあり忙しい時でもあります。将来の夢や計画とともに、両親は自分たち自身のため、そして赤ちゃんのためにできる限り最良のスタートをきるように、さまざまな食生活や健康の問題について考え始める必要があります。

妊娠の計画 - 3ヶ月前

たとえこの妊娠が二度目または三度目以上であったとしても、妊娠する前に考慮することが沢山あります。

理想的には妊娠を希望する約3ヶ月前に、男女とも一般開業医(GP)に行ってお相談し、できれば食生活やライフスタイルを変えることです。

GPは、妊娠中に注意する必要がある特別な健康上の問題点を考慮して予防接種に関する最新情報、推奨される検査、遺伝性の問題やライフスタイルの変化などについて助言を与えます。

市販薬、処方薬、漢方薬などを服用している場合には、GPに相談して、妊娠を望んでいる時や妊娠中に服用しても安全かどうかを確認してください。

感染を避ける - 手を洗う

感染症によっては胎児の成長に害を及ぼす場合もあり、場合によっては流産を起こす結果になることもあります。感染を避けるためには、石鹸と水で手を洗うか、またはアルコールでふきとりましょう。

手を洗いましょう:

- 唾液、鼻汁、血液や嘔吐物などの体液に触れた後
- おむつを交換した後やお手洗いにいった後
- 食事の前、食品を調理する前と後
- 庭仕事の後や動物に触れた後
- 手が汚れているときはいつでも

女性:

- 葉酸を摂取し始める
- 免疫レベルを確認する
- 歯の検査を受ける
- パパニコロー検査（子宮がん検査）を受ける
- 太りすぎの場合は減量を考える
- タバコ、アルコール、カフェインその他の薬物を止めるか、あるいは減らす
- 医薬品や漢方薬が安全かどうか確認する
- 健康的な食生活を維持して、定期的な運動をする

男性:

精子は発育するのに3ヶ月かかるので妊娠を望むずっと前から健康的な生活を始める必要があります。家系に遺伝的な問題がある場合には、妊娠しようとする前にリスク管理について医師と相談する価値があります。

- タバコ、アルコール、カフェイン、その他の薬物を止めるか、または減らしてください - 父親が喫煙者の場合、低体重の赤ちゃんが生まれる可能性が高く、アルコール摂取は精子の質を低下させることが明らかになっています。
- 健康的な食生活を維持して定期的な運動をしてください - 良い食べ物と運動は、ホルモンのバランスを保ち、精子の質を高めるために役立ちます。
- 医薬品や漢方薬が安全かどうか確認してください。

月日が経過している - 不妊症

1年以上妊娠できなかった夫婦は医師と相談してください。35歳以上の女性で妊娠を試みて6ヶ月以上経過した場合には、医療関係者と相談してください。

妊娠しても習慣流産（通常3回連続）をする女性は医師にご相談ください。

お腹の中に赤ちゃんが

楽しみ、不安、緊張感、嬉しさを感じるのはすべて正常で、妊娠に対して非常に良く見られる反応です。女性は、特に吐き気、嘔吐、乳房の圧痛や腹部の軽い痛みなど強いつわりを経験すると、早期から赤ちゃんとの身体的な結びつきを感じ始めるものです。

妊娠初期 - 3ヶ月まで

妊娠して最初の3ヶ月間の第1期に、発育する赤ちゃんはこの時期急激に成長します。健康的なライフスタイルと体重を維持することによって、妊娠中の合併症のリスクを低減できます。そうすることによって赤ちゃんの発育を助け、女性の体もさまざまな変化に順応しやすくなります。

まだライフスタイルを変えていなかったとしても、この時点で健康的なライフスタイルに変更するだけの価値があります。

- 健康全般についてどんなことでも、また必要な健診について、GPまたは助産師と相談してください。
- 妊娠中の世話は、誰が責任を持つかを考え、病院の予約をしてください。
- 新鮮な果物と野菜を沢山食べましょう。
- 禁煙し、受動喫煙を避けましょう。
- カフェイン、薬物、アルコールを避けましょう。
- 葉酸の摂取を続ける、または摂取し始めましょう。
- 健康的な体重を維持しましょう。
- 定期的に軽度の運動をしましょう。
- 感染を避けるために手を洗いましょう。
- 医薬品や漢方薬が安全かどうか確認しまししょう。