

必ず、ご確認ください!!



ご妊娠された皆様へ



ご妊娠おめでとうございます。

日常生活はこれまで通りで構いません。以下の点にご留意ください。

下腹部痛



妊娠初期の下腹部痛はよくある症状です。安静にして治る痛みはご心配いりませんが、改善がない場合はご連絡ください。

便秘はしていませんか？妊娠すると胃腸の調子が変わることがあります。便秘でも下腹部痛がありますので、今後のことも考えて便秘は解消しましょう。便秘気味の方は、医師にご相談ください。

出血



少量の出血は妊娠初期によくある症状です。

特に膣錠を使用されている場合は、よくある症状です。毎日膣錠を使うことにより膣壁が荒れてしまい、出血し易くなるからです。気になるかもしれませんが問題はありません。

腹痛や出血があった場合、なるべく休むようにしましょう。心配しなければいけない出血は月経2～3日目くらいの多い出血です。月経2～3日目くらいの多い量が出る場合は当日もしくは翌日にご来院ください。

つわり



妊娠5～6週頃に気持ちが悪くなり吐いてしまうことや食欲不振になること、逆に食欲旺盛になり、嗜好が変わることをいいます。妊娠7～12週をピークとして、妊娠12～16週頃に自然に消失します。

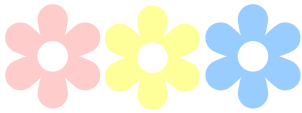
食べられる時に、食べられるものや量を摂りましょう。水分を摂ることが大事ですが、水分も摂れない場合は、医師にご相談ください。妊娠や出産に対する不安などでも症状がひどくなります。考え込み過ぎないようにしましょう。

-お願い-

★ マタニティーマークについて

クリニック内では他の方の目にふれないよう
(カバンの中に入れるなど) ご配慮願います。





日常生活

- 走る、ジャンプする、お腹に力を入れる、重いものを持つ、自転車に乗る、くしゃみをする、新幹線・飛行機に乗る、仕事をしていても問題はありません。しかし、妊娠初期はどうしても妊娠前と違って体調が悪くなりがちです。無理をせず休みましょう。自信がないような運動や仕事、旅行は避けるようにしましょう。旅行先の衛生状態は確認してから行きましょう。プールや温泉は問題ないですが、たくさんの人が集まる場所ということから決して清潔な場所ではないです。妊娠初期12～14週頃までは避けた方が良いでしょう。

- 体調を整えましょう。

風邪を引かないように手洗いをし、マスクをしましょう（特に人混み）。十分に睡眠をとり、バランスの良い食事を摂りましょう。胃腸炎を起こさないために、生ものを食べない、刺激が強い食べ物（カレーやキムチなど）を摂りすぎない、カフェインは控えめにしましょう（リラックスできるなら、1～2杯/日）。生活の仕方や環境で風邪や胃腸炎を避けることはできます。

風邪や胃腸炎などの症状がある場合は、早めに近医に受診しましょう。その際は必ず、妊娠していることを伝えて診察を受けてください。

- 酒、たばこ、薬は原則なしです。

酒やたばこが胎児に影響があることは明らかです。禁酒・禁煙!!

薬の使用は原則的に有益性投与というかたちになります。薬を使用することによって母体に対するメリットが胎児への影響よりも高い場合は使用します。昔から妊婦さんに対して使用されている下剤は処方することが多いです。それ以外の薬（内服薬、湿布等）は担当医にご相談ください。



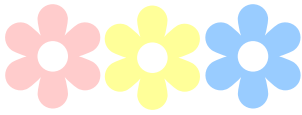
妊娠中の気になること（生活）に関しては、

厚生労働省ホームページの『妊婦の方向けの情報』をご確認ください。

*心穏やかに過ごしましょう。転院後は転院先の指導にしたがってください。

漢方外来を
受診されている方へ

ご自身で住吉先生に妊娠されたことをメールで連絡していただくか、漢方外来を必ず受診してください。



妊娠 7～8週頃

● 母子健康手帳について

母子健康手帳は医師の指示を受けてから、お住まいの市区町村の窓口で妊娠の届出を行ってください。窓口で母子健康手帳や妊婦健診を公費補助で受けられる受診券（補助券）をもらうことができます。



妊娠 9週頃

● 妊婦健診について

母子健康手帳、補助券を持参してください。母子健康手帳の表紙と受診券（補助券）の各ページの太枠内に名前等を記入し、持参してください。

毎回、超音波検査、尿検査、血圧・体重測定を行います。必要に応じて血液検査、子宮癌検診を行います。



妊娠 12週頃

● 妊婦健診および分娩先のご紹介

当院では妊娠初期（妊娠12週）まで健診を行います。それ以降の健診や分娩はご希望される病院へ紹介状とともにご紹介をいたします（紹介状の作成には1週間程かかりす）。



診療時間内連絡先 :0467-50-0112

診療時間外緊急連絡先:090-3342-6971

● 診療時間外緊急連絡対応時間

月・火・水・金	19:00～7:30
木	10:30～7:30
土	17:00～7:30
日祝日	全時間

● 直ぐに電話にでられないこともあります。

その際は、伝言をお残してください。

● 緊急電話料金がかかります。

[こちら](#)をクリックしてご確認ください。

ご不明な点がありましたら、
担当医または看護師にご相談ください。

医療法人社団 守巧会

矢内原ウィメンズクリニック