

いま、妊娠・出産・育児に臨む皆さんへ

1 基本的な注意を守って生活しましょう

新型コロナウイルスの感染予防には、こまめな手洗い、外出時のマスクの着用、ソーシャルディスタンスが基本です。

毎日の生活の中でこれらの基本的な注意を習慣にしてください。



2 生活のリズムをつくり、適度な気分転換を

バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な気分転換が免疫力を高めます。家族の働き方が変わって生活のリズムが乱れがちですが、「新しい生活様式」を取り入れた新しい生活のリズムをつくりましょう。

「三密」を避ければ外に出るのもOKです。

天気の良い日には家族で散歩に出るのもいいですね。



3 仕事の仕方を見直しましょう

仕事や通勤に不安がある場合は時差出勤やテレワークが利用できます。

どのような働き方ができるか、職場とよく相談しましょう。

働く妊婦さんのために「母性健康管理措置」が準備されています。



4 新型コロナウイルスと妊娠

新型コロナウイルスは、妊娠中だからかかりやすいとか、妊娠中に特に重症になりやすいということはありません。また現在のところ、新型コロナウイルスによる胎児の異常は報告されていません。

ご自身と家族が基本的な注意を守り、安心して過ごすことが大切です。



5 心配な症状があったら

倦怠感や息苦しさ、急な高熱や治りにくい風邪症状などがあつたら、まずかかりつけの産婦人科医に電話でご相談ください。PCR検査が必要な場合は検査のできる施設をご紹介します。もし新型コロナウイルスに感染しても、治療の体制は整っていますのでご安心ください。



6 不安な気持ちになったら

いまの時期、不安になって当然です。ひとりで抱え込まずに家族や友人に不安な気持ちを聴いてもらいましょう。困った時に他人に頼るのは大切なことです。かかりつけの産婦人科や地域の相談窓口も是非利用してください。

hello



7 里帰り出産について



里帰り出産については、ご家族やかかりつけ医、出産予定の医療機関とよくご相談ください。里帰り出産をしない場合は、近隣で出産できる医療機関をかかりつけ医が紹介してくれます。

8 今は赤ちゃんにとって大事な時期であることを思い出してください

赤ちゃんはおなかの中にいる時からお母さんとの絆をつくり始めています。新型コロナウイルスにとらわれすぎず、赤ちゃんとの生活を大切にしてください。生まれてきたら、お父さんも一緒に家族の絆を深めていきましょう。



9 サーブとリターンが赤ちゃんの脳を作ります



赤ちゃんの呼びかけ(サーブ)に対して、周囲の大人が応えること(リターン)が赤ちゃんの脳の発達を促します。下記で動画を紹介していますので、ぜひご覧ください。

10 ご主人や家族の方へ

こんなときだからこそ、夫婦や家族のコミュニケーションが重要です。妊娠中の不安が胎児に影響を与えることもあります。相手の話を最後まで聞いてあげる、という思いやりが大切です。またこの時期の育児は大変です。お父さんも思い切って育休をとってみたいはいかがでしょうか！



情報提供(情報は随時更新されます)

● 妊娠と新型コロナウイルス感染症について



日本産婦人科医学会から

● 厚生労働省から



妊婦の方々へのパンフレット



メッセージ集
～妊婦のみなさま、
小さなお子さまが
いらっしゃるみなさまへ～

● 赤ちゃんとの絆づくりのために



ハーバード大学
子ども発達センター
「Brain Hero」
(日本語)



日本産婦人科医学会
「赤ちゃんのふしぎな世界」



日本産婦人科医学会

日本産婦人科医学会は信頼される、安心と安全を目指した産婦人科医療を推し進め、母子の生命健康の保護と女性の健康の維持・増進に取り組むために組織された公益社団法人です。

東京都新宿区市谷八幡町14番地 市ヶ谷中央ビル4階 TEL: 03-3269-4739 FAX: 03-3269-4730 URL: www.jaog.or.jp

