

ねえ 知ってる？ 妊娠のこと 出産のこと そして 助産師のこと



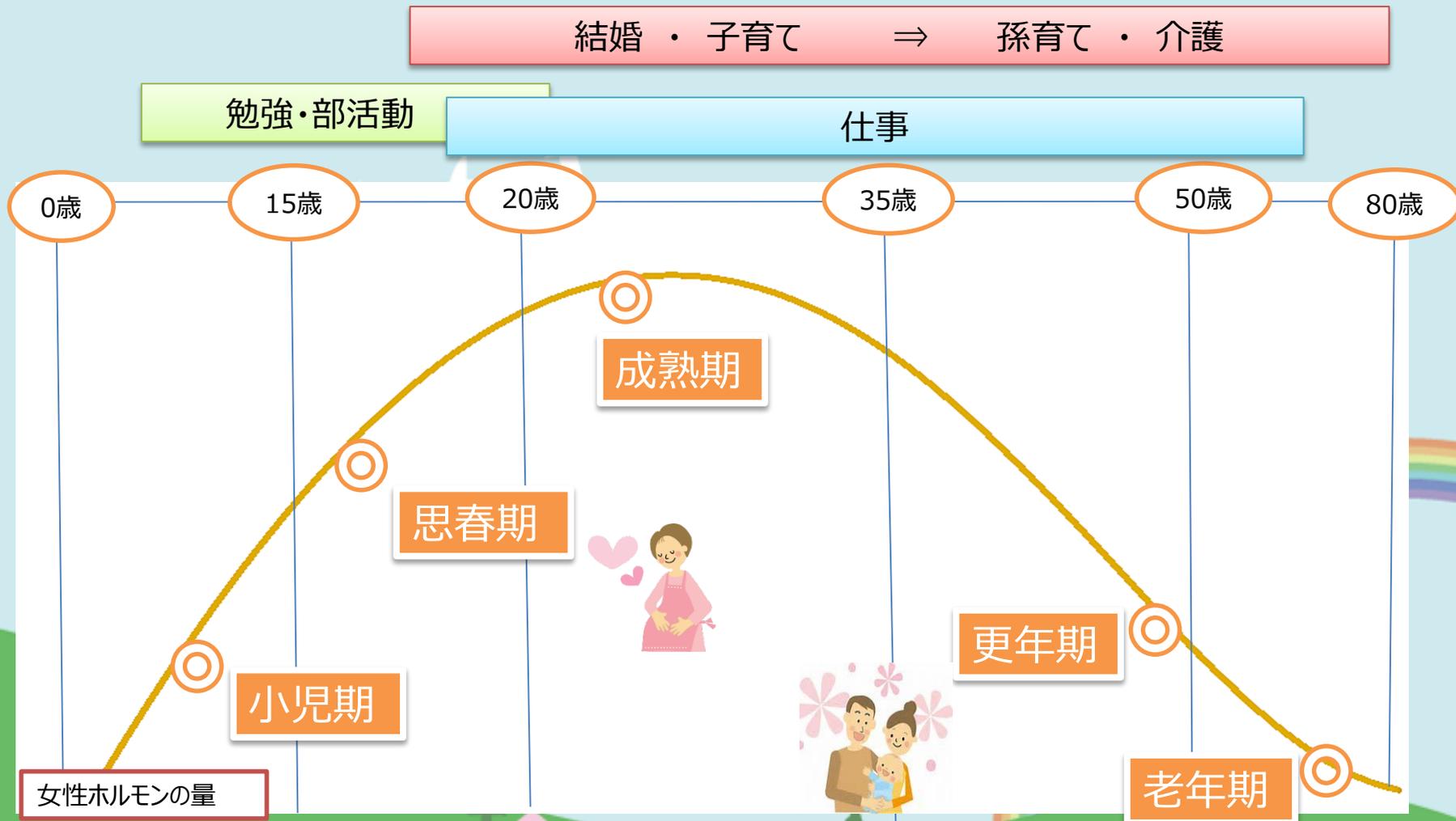
助産師は女性のライフサイクルに寄り添います。
あなたの身近にいる、助産師にお声かけ下さい。

都道府県助産師会名、助産所名、その他施設・団体名などをご記入の上、ご活用ください。

作成：公益社団法人 日本助産師会

私たちの身体とライフサイクル

助産師は女性と家族のライフサイクルにそった継続ケアを行います。
(思春期相談・妊娠出産・不妊相談・産前・産後の支援など)



あなたのそばに助産師がいます。お声掛けください。

P4 思春期 あなたの健康

一緒に考えましょう

- ・基礎体温ってなに？
- ・生理はいつまでに始ればよいの？
- ・重い生理痛や生理不順どうして起こるの？
- ・性感染症ってなあに？
放っておくとどうなるの？

P7 赤ちゃんが欲しい (母体の準備)

- ・ファミリープランってどんなこと？
- ・弟妹のタイミングは？
- ・子宮頸がん検診いつから？
- ・何歳位までに産んだ方がいい？
- ・なかなか授からない時
どうしたらいい？

あなたの
知りたい情報に
お応えします

P5 どうしよう…妊娠したかも？

- ・緊急避妊法って？
- ・妊娠したくない時の避妊法は？

P6 妊娠・出産・産後

- ・母子健康手帳ってどこでもらえるの？
- ・出産場所はどこがあるの？
- ・妊婦健診は何回受けられるの？
- ・お産後どう過ごしたらいいの？
- ・女性の身体ってどう変わるの？
- ・子育ての事・母乳育児の事、誰に相談したらいいの？
- ・バースプランって何？
- ・陣痛って痛い？

あなたの健康一緒に考えましょう

思春期は、将来の自分づくりの大切な時期
身体の変化に戸惑ったり、悩んだり気持ちが不安定になったり、
性への興味や関心が出てくることも自然なこと。助産師に相談してください。

月経(生理)

初経が遅い・月経不順・無月経等、日常生活に支障をきたすような痛みはありませんか？

正常な月経は、25-35周期、出血は3-7日間とされています。ストレスやホルモンバランスの乱れによって不順や、痛み、気持ちが不安定になったりすることもあります。

中学校を卒業する年齢を過ぎても初経が起こらない等ありましたら、助産師にご相談ください。

基礎体温

朝、目覚めた時、体を動かす前にお布団の中で、計ります。舌下体温・婦人体温計を使用します。

身体のリズム・排卵の有無・ホルモン状態・妊娠しやすい時期(排卵日)がわかります。

性感染症

特別な人だけに起こる病気ではなく、性行為の経験があれば誰もが可能性があります。症状を放っておいたり治療が不完全だったりすると、男女とも不妊の原因や、妊娠出産時の母子感染につながる危険があります。また症状に気づかないこともあります。

治療は、パートナーと一緒に！医師に「治った」と言われるまで継続！

女性は
産婦人科

男性は
泌尿器科

P5
どうしよう…
妊娠したかも?

赤ちゃんを育てる準備が出来ていない時は、 避妊をしましょう

避妊法 ⇒ コンドーム ・ 低用量ピル ・ 基礎体温法 等
※100%確実な避妊方法はありません

避妊できません

- × 膣外射精
- × 膣の中を洗ったから
- × 月経中は妊娠しない
- × 今まで大丈夫だったから

予期せぬ妊娠等の
電話相談窓口があります

QRコード

緊急避妊（内服薬で緊急的に避妊する方法です。）

産婦人科医療機関を受診して、性交後72時間以内に指示された通りに緊急避妊ピルを飲みます。

※ 緊急避妊はあくまでも「緊急」。緊急避妊後は低用量ピルを使用して、より確実な避妊を始めることをお勧めします。

※ 内服後の次の月経の確認が必要です。

レイプ等の犯罪被害に遭った場合は、勇気を持って警察に行きましょう

妊娠かな?と思ったら

P6
妊娠・出産
・産後

1. 月経予定日2～3週間後頃の病産院・助産所の受診をお勧めします。
2. 出産予定日が分かったら、行政機関(市区町村役場・保健センター・子育て世代包括支援センター等)へ行きましょう。
3. 母子健康手帳と妊婦健康診査受診券の交付が受けられます。(婚姻届けがなくとも交付は受けられます。)
4. 妊婦健康診査は必ず受けましょう。標準回数は14回です。
妊婦健康診査費用が助成されます
5. 出産場所は早めに決めましょう。(病産院・助産所・里帰り・自宅)

助産師にご相談ください

教えて

妊娠中の過ごし方
陣痛って痛いのか?
子育てのこと

バースプラン

出産準備
自然分娩

相談

妊娠中のトラブル
お産後の過ごし方
母乳育児について

P7
赤ちゃんが
欲しい

妊娠を考える時・母体の準備

「赤ちゃんがほしい」
そう思った時から、自分やパートナーの心と身体に気を使い、
いつ妊娠してもよいように母体という環境を整えてほしいと考えます。

ファミリープラン(家族計画)・・・パートナーと相談

ライフプランを立てましょう。仕事・収入・年齢・育児の協力者を考えながら、子どもは何人ほしいのか。弟妹の間隔はどのくらいか、ベストなタイミングを相談しましょう。

子どもは何歳くらいまでに産んだ方がいいのかな？

- ・ 加齢によって卵子は減少するだけでなく、老化します。
- ・ 精巣機能も精子の減少や運動率の低下が起こります。

赤ちゃんが欲しいけどなかなか授からない
不妊専門相談窓口があります。

増えている
子宮頸がん

- ・ 20歳になったら検診を！
- ・ 性行為を経験したら
年一回の健康チェックを！

助産師の活動

生と性に関する相談と講座・思春期の健康相談と教室

妊娠期からの定期的な健診と保健指導(マタニティクラス・両親学級・孫育て教室)

病産院・助産所・自宅でのお産の介助

産後ケア(ショートステイ・ディケア・アウトリーチ型訪問)

新生児訪問・乳幼児健診・母乳育児支援・育児相談

子育て支援(産後サロン・ママカフェ・子育てひろば・等)

都道府県助産師会、助産所の連絡先(住所、電話、FAX、URLなど)をご記入ください。