

プレコンセプションケア（妊娠前）チェックリスト

- 適正体重をキープ
- 禁煙、受動喫煙を避ける
- アルコールを控える
- バランスの良い食事
- 葉酸の積極的な摂取（1日400 μ g^{マイクログラム}）
- 週に150分の運動
- ストレスをためない
- 有害な物質や薬品を避ける
- 危険ドラッグを使用しない
- 感染症から身を守る
- ワクチンなどの接種
- 生活習慣病のチェック
- がんのチェック
- 持病と妊娠について知る
- 歯のケア
- 家族の病気を知る
- 将来の妊娠・出産、ライフプランについて考える



*「プレコンセプションケア」とは

昨今、先進国では妊婦や乳児の死亡率は低下したのに、低体重児の出産や妊婦の高血圧や糖尿病などの合併症に伴う胎児や乳児死亡は減らず、高齢出産も増えていることから、米疾病対策センター（CDC）や世界保健機関（WHO）などが、あいつぎ「プレコンセプションケア」を提唱しています。

「プレコンセプションケア」は、妊娠や出産に影響を与えるリスクを妊娠前からの健康管理を積極的に行い下げることが目的にしています。

「いつか、子どもを」とご希望でしたら、その時をベストの状態でお迎え頂けたら最高だと思います。ぜひ、お役立てください。

※このチェックリストは、国立生育医療研修センタープレコンセプションケアセンターの資料を元に作成しています。