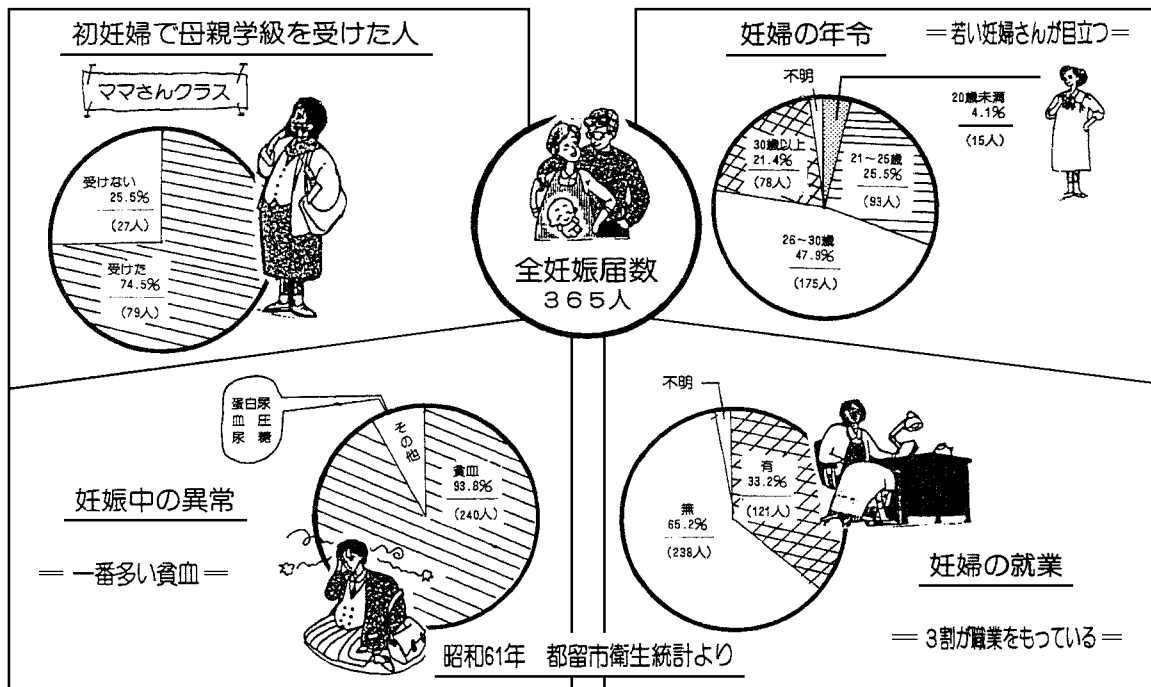


妊娠期の母と子の健康

連載
目でみる都留市の健康
1



市では住民の健康の様子を
まとめ、どんな健康問題があ
るかを考えています。今月号
よりみなさんに紹介します。
第一回は、母と子の健康
(妊娠期)についてです。

- 一、流産・早産
- 二、低体重児・未熟児の出生
- 三、妊娠中毒症

したがって、通勤にはゆとりをもち、仕事でも体を十分

妊婦の就業についてみると
全体で三分の一、特に初妊婦
では約半数の人が仕事をもち
ています。仕事をもち妊婦は
専業主婦に比べ、次のような
異常がおこりやすいといわれ
ます。

三割の妊婦が
就業をもっている

最近、妊娠届にくる妊婦に
若い人が目立つようになって
います。昨年は二十歳未満が
十五人いました。

十歳代の妊婦は身体にも心
にも大きなストレスとなり周
囲の人々の協力がとても大切
になります。妊娠かな?と思っ
たら、早めに病院で受診し、
アドバイスを受けましょう。

妊婦一般健康診査を受けた
中で、三人から四人に一人は貧
血で治療を受けています。女性
は日頃から貧血傾向の人が多く、
妊娠し中期から後期になると、
特に鉄欠乏性貧血になります。
貧血が続くと難産になりやすか
ったり、お産の時出血しやすか
ったり、さらに未熟児、低体重
児が生まれやすかったりします。

一、一番多い貧血

いたわりましょう。また、
バランスのとれた食事、十分
な休息をとるように心がけ、
心身共に余裕ある生活をおく
りましょう。

したがって、通勤にはゆとりをもち、仕事でも体を十分

一、母親学級(ママさんクラス)
初妊婦の七割以上が受講

妊娠の喜びと共に、妊婦は
出産に向けての不安がありま
す。特に初妊婦は、お産や育
児についての心配が多く、そ
んな気持ちをしなくてもやわら
げたらと、市ではママさんク
ラスを行っています。良い出
産を迎えられるよう、初妊婦
はぜひ受けていただき、一緒
に学んでいきましょう。

貧血といわれたら
たんぱく質・鉄分・ビタミン
B₁₂・Cなどを多く含んだ食
品を積極的にとりましょう。

妊婦一般健康診査を受けた
中で、三人から四人に一人は貧
血で治療を受けています。女性
は日頃から貧血傾向の人が多く、
妊娠し中期から後期になると、
特に鉄欠乏性貧血になります。
貧血が続くと難産になりやすか
ったり、お産の時出血しやすか
ったり、さらに未熟児、低体重
児が生まれやすかったりします。

一、一番多い貧血

いたわりましょう。また、
バランスのとれた食事、十分
な休息をとるように心がけ、
心身共に余裕ある生活をおく
りましょう。