“できること”から始める妊活

一人ひとりに、それぞれのペースがあります。誰かと比べたり、がんばりすぎる必要はありません。自分の心と身体に向き合い、できることから始めてみませんか。

プレコンセプションケアとは

「プレ(Pre)」は「～の前の」、「コンセプション(Conception)」は「受胎」を意味します。
つまり、生活習慣を見直して、“妊娠前から健康づくりをしよう”という取り組みです。主なポイントは以下です。

生活習慣の改善

- ○バランスの取れた食事を摂り、適切な体重(BMI 18.5～25未満)維持に努めましょう。
  ※BMI＝体重(kg)/(身長(m))^2
- ○適度な運動(週に150分程度が目安)を心がけてください。
- ○禁煙、受動喫煙の回避とアルコールを控えましょう。
- ○ストレス管理に、十分な睡眠を取りましょう。

健康状態のチェック

- ○定期的な健康診断やがん検診(子宮頸がん、乳がんなど)を受診しましょう。
- ○持病のコントロール(糖尿病、高血圧など)をしましょう。
- ○感染症(風しん、性感染症など)の検査や予防接種(HPVワクチン、風しん★後述など)を受けましょう。
- ○かかりつけ医(特に婦人科)を持ちましょう。

知識を身につける

- ○月経や避妊、不妊、性感染症など、妊娠・出産に関する正しい知識を学びましょう。

栄養素の摂取

- ○妊娠前から葉酸を意識的に摂取しましょう。赤ちゃんの神経管閉鎖障害★後述のリスク低減に役立ちます。
- ○精子の育成のために亜鉛を摂取しましょう。

★未然に防ぐことができる先天異常

・先天性風疹症候群

免疫のない妊婦が妊娠初期に風しんに感染すると、難聴、心疾患、白内障等の先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります。そのため、大分県では妊娠を希望する女性や配偶者を対象に、風しんの抗体検査を無料で実施しています。検査で抗体が十分でないと判明した場合、予防接種の費用助成を受けることができます。

詳しくは 大分県　風疹

・赤ちゃんの神経管閉鎖障害

妊娠初期(4～12週頃)に、赤ちゃんの脳や背骨のもとになる「神経管」がうまく閉じないことで起こる先天性の異常です。程度によりさまざまですが、歩行障害や排尿排便障害がおこることがあります。主な原因は葉酸不足といわれており、妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸をしっかりとることで、リスクを低減できます。

妊娠しやすい時期を知ることは、妊活の第一歩です

月経周期と排卵日の把握

- ○**基礎体温の測定**:毎朝、基礎体温を測ります。排卵後は基礎体温が上がります(高温相)
- ○**排卵日予測検査薬の活用**:LHというホルモンが分泌されると排卵が起こります。
  尿でこのホルモンを測る市販の排卵検査薬を使うと、より正確に排卵日を予測できます。
- ○**タイミング法**:排卵日の数日前から当日までが最も妊娠しやすい期間と言われています。

自己流の妊活を続けても結果が出ない場合(女性が35歳以上の場合はすぐにでも)は、婦人科や不妊治療専門のクリニックを受診することを検討しましょう。**大分県では、「妊活応援検診費(不妊検査費)助成制度」を設けています。**

詳しくは 大分県　妊活応援検診費

次回は排卵誘発剤など、具体的な不妊治療の内容をご紹介します。
不安なことや疑問があれば、お気軽にご相談ください。