

妊婦さんの健康



初妊婦の9割以上がママさんクラスを受講

**妊婦さんの九割以上は
二十歳代・三十歳代！**

妊娠、出産をするために安全な年齢は二十～三十五歳位で、若年・高齢の場合は体の負担が大きいと言われています。しかし、年齢、初産、経産にかかわらず定期検診をきちんと受けることが安産の第一歩です。

約四割が

仕事をもっている

妊娠、出産、子育てと女性として、人間として一大事業を成し遂げながら仕事をするのは大変なことだと思います。快適なマタニティライフを過ごすために次のことを心がけましょう。

流産、早産、妊娠中毒症を 予防するために

- ①通勤時にはゆとりを持ちましょう。
- ②仕事でも十分体をいたわりましょう。
- ③バランスのとれた食事をする機心がけましょう。
- ④家事は夫の協力と手抜き作戦。
※心身共に余裕のある生活を送ることが大切です。

約半数は核家族

核家族で昼間子供と二人だけで過ごすことが多い母親もいます。

家族内に限らず近くに悩みごとの相談ができる人がいると心強いものです。積極的に外に出て輪を広げましょう。

**ママさんクラスには
初妊婦の九割以上が
受講！**

初めての妊娠出産は不安や心配もあると思います。ママさんクラスに出席し、いっしょに学習したり、相談できる仲間づくりに役立ててください。

父親も出席し、積極的に育児に参加するための機会もあります。平成四年度は44組が参加しました。

**都留市は貧血の妊婦
が多い！**

妊婦一般健康診査を受けた中で貧血のあった割合が、上野原町一六・一％、大月市三一・八％に比べ、都留市は四一・〇％と多いことがわかりました。

妊娠中の貧血は、胎児の発育を妨げることになります。また母体にとっても出産時に微弱陣痛や出血多量といった異常が起こり易く、産後の回復も遅れがちになります。

妊婦さんだけでなく、女性は貧血になりやすい傾向がありますので、普段の食生活の中で予防に心がけましょう。