

みんな^でプレコン!



5つのプレコンAction

Action1
いまの自分を知ろう

Action2
生活を整えよう

Action3
検査やワクチンを
受けよう

Action4
かかりつけ医を
持とう

Action5
人生を
デザインしてみよう

Action1 いまの自分を知ろう

- 適正体重について知ります
- 基礎体温表をつけてみます
- 妊娠と年齢の関係を理解します
- 男女の違いを理解します
- 悩みがあるときに
相談できる人や場所をつくります
- 多様性を受け入れます



Action2 生活を整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 葉酸の多い食品（いちご、枝豆）摂取を心がけます
- 妊娠を考えたらサプリメントなどによって、
400μg / 日の葉酸をとります
- 150分/週 運動します
- 禁煙しよう! 受動喫煙を避けます
- アルコールを避けるようにします
- 危険ドラッグ・有害な薬品は避けます



Action3 検査やワクチンを受けよう

- 感染症から自分を守ります
 - カップルで性感染症のチェックを受けます
 - コンドームをつけます
- 妊娠する前に必要なワクチンを接種します
- 年に一度は健康診断を受けます
- がんのチェックをします
 - 子宮
 - 乳房

Action4 かかりつけ医を持とう

- かかりつけの婦人科医をつくります
- 月経について知ります
- 自分に合った避妊法を見つけよう
- 持病と妊娠について知ります
- 歯のケアをしよう

Action5 人生をデザインしてみよう

- 100歳までの人生をデザインします
- 定期的にプレコンノートを見直します

プレコンノート
(国立成育医療研究センター)から

