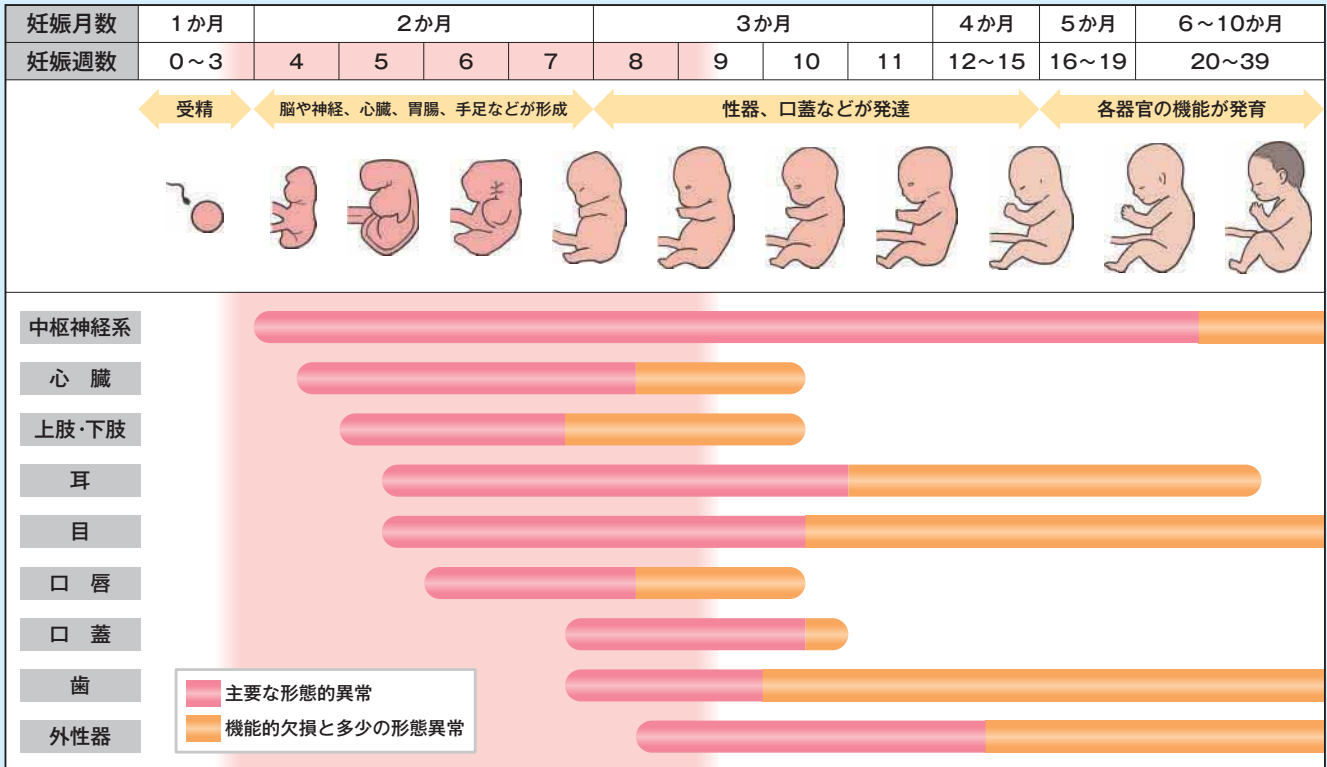


なぜ

妊娠前からのケアが必要？

赤ちゃんの器官形成期



✓ 臓器の大部分は妊娠に気づくか気づかないかのうちに完成します

(妊娠に気づきやすいのは妊娠4~7週前後)

- 心臓は受精後22日に拍動を開始する
- 神経管は受精後28日までに閉鎖する
- 口蓋裂が閉じるのは受精後56日
- 催奇形性の臨界期は受精後約2週から8週位

※催奇形性(さいきけいせい)

…胎児の臓器や器官がつくられている時期に、その形の異常が起きること。

※臨界期(りんかいき)

…胎児の体や器官がとくに発達する重要な時期。この時期に外部からの影響を受けると、胎児の発育に大きな影響を与える可能性が高い。



✓ 妊娠前からの健康管理が重要です

〈次世代の健康を守るために、今から見直したいポイント〉

① 感染症や薬剤



② 肥満ややせ



③ タバコ



④ アルコール



⑤ 葉酸摂取の不足



⑥ 妊娠前からの

医学的に問題となる状態

(糖尿病、甲状腺機能異常、高血圧症など)



✓ 今の自分は過去の自分からつくれます

身体は毎日の積み重ねからつくれます。

身体はすぐに変化しないので、今から健康的な生活を送りましょう。