妊娠前の受診準備チェックリスト：本書の解説

処方薬、市販薬、ビタミン、サプリメント、漢方薬やハーブ製品を使っている場合は、妊娠前に医師などの医療の専門家と確認します。糖尿病、高血圧、甲状腺の病気、心の病気などがある場合も、妊娠前に個別の計画が必要になることがあります。[2.2]

大切なのは、薬を自己判断で中止したり、量を変えたりしないことです。薬による影響だけでなく、治療を急に止めることや、病気を十分に治療しないことにも危険があり得ます。妊娠の可能性だけを理由に変更せず、処方した専門家と利益と危険を一緒に検討します。[2.3]

受診時には、製品名を思い出して書くだけでもかまいません。容器やラベルを持参できれば、それも役立ちます。何のために使っているか、どのくらい使っているか、困っている副作用があるかも伝えます。インターネットで見つけた「妊娠向け」の製品を、現在の治療の代わりに始めることは避けます。

心の健康も、妊娠前の健康の一部です。不安、気分の落ち込み、過去の心の病気、現在受けている支援について相談することは、失敗を認めることではありません。治療や支援を安全に続ける方法を考えるための情報です。

葉酸、食事、予防接種は地域の指針と照らします

妊娠する前後に葉酸を補うことは、胎児の脳や脊髄のもとになる部分がうまく閉じない、神経管閉鎖障害の危険を減らします。[2.4]ただし、標準量、始める時期、続ける期間、より多い量を検討する条件は、現在の国や地域の公式の指針と本人の病歴によって異なります。世界共通の量をこの章から決めることはできません。[2.5]すでに飲んでいる製品がある場合も、増減する前に医師、助産師、薬剤師などへ相談します。

予防接種については、受けた記録が残っていれば持参します。記録が見つからない場合は、その事実を伝えればよく、受診そのものを延期する必要はありません。必要なワクチン、使える製品、妊娠までの間隔、医学的に接種できない条件は地域や個人の状態で変わるため、現在の公的な予防接種制度と医療の専門家に確認します[2.1]。

食事は、手に入る範囲で安全性と種類を意識します。特定の高価な食品や、すべてを有機食品にすることは、責任ある妊娠準備の条件ではありません。また、有機食品だけで安全が保証されるわけでもありません。[2.6]持病、食物アレルギー、食事制限、栄養不足への不安があるときは、個別の助言を求めます。

関係の安全は、共同作業より優先します

一緒に子育てをする予定の人や、信頼できる支援者が受診に同席すると、情報整理や次の行動に役立つことがあります。ただし、同席させるかどうかを決めるのは、妊娠する可能性のある本人です。支援者を同席させないと本人が選んだ場合や、安全上の理由で同席者を置けない場合も、それを理由に本人がケアを受けにくくなってはいけません。[2.9]

暴力、脅し、監視、性的な強要、金銭の支配などがあるとき、二人でチェックリストを完成させる方法は安全ではありません。こうしたことを尋ねる側には、プライバシーと秘密を守り、訓練を受けた対応を行い、実際に利用できる支援へつなぐ条件が必要です。[2.6]「一人で話したいです」と伝えてかまいません。共有の紙や、相手に見られる端末へ敏感な情報を保存しない選択もできます。

すぐに危険がある場合は、受診準備や記録を中断します。危険にさらされている人がいる場所の緊急の窓口へ直ちに連絡します。秘密を守って相談できる地域の支援先にも連絡できますが、その相談を待って緊急の助けを遅らせないでください。妊娠前の相談まで待つ必要はありません。

受診前に、必要な情報を無理のない範囲でまとめます

インターネットや専用の用紙がなくても準備できます。まず、使っている薬とサプリメントを、わかる範囲で並べます。次に、持病、心の健康、過去の妊娠、わかっている家族の病歴、予防接種の記録について、伝えたいことを短くまとめます。そのあと、いま聞きたい質問を3つまで選びます。最後に受診先で、次に何をするのか、誰が連絡するのか、いつまでに行うのか、どこへ連絡するのかを確認します。

書くことが負担なら、薬の容器を袋にまとめる、スマホに音声で記録する、信頼できる人に読み上げてもらう方法もあります。通訳や、聞こえ方、見え方、読み書きについての配慮が必要なら、予約時または受診時に伝えます。敏感な情報は共有する紙に書かず、診察で個別に話すこともできます。

別の記入シートを使いたい場合は、妊娠前の受診準備チェックリストを利用できます。このシートは会話の準備用であり、妊娠してよいという判定を出すものではありません。シートだけを根拠に薬や治療を変えないでください。住まいや仕事での接触について整理するときは、住まいの安全・環境チェックリストも任意で使えます。危険への対応は、シートの完成を待ちません。

すでに妊娠しているとき

妊娠前の準備が終わっていなくても、手遅れではありません。すでに妊娠している場合は、現在かかわっている助産師、医師、または妊娠・出産の医療サービスへ連絡し、薬、サプリメント、持病、心の健康、予防接種、仕事や住まいでの心配を伝えます。まだ担当する医療者や産科サービスが決まっていない場合は、住んでいる場所で利用できる妊娠中の医療窓口を探します。

重い症状、差し迫った危険、暴力がある場合は、通常の予約を待ちません。その人がいる場所の緊急の窓口、または適切な医療・保護の窓口へ連絡します。この章は診断や緊急度の判定を行うものではありません。

記入シート：parentingstagebystage.com/ja/shiito/ninshin-mae-no-jushin-junbi/

この解説の出典：parentingstagebystage.com/ja/shutten/