

## 妊娠初期の注意点

休日・夜間の出血について	妊娠初期の出血の治療法は安静のみで、(子宮外妊娠を疑われている場合等を除き)生理 2 日目以上の出血や、持続する腹痛がなければ、基本的に救急外来を受診する必要はありません。出血がある場合は予約外でも優先して診察しますので、クリニックの診療日に受診してください。
つわり	8割の妊婦さんがつわりを経験します。妊娠 14 週頃までに半数の方が改善します。においのない、冷たいものを、少量、数回に分けて摂取することをおすすめします。また、胎児は小さく栄養もそれほど必要ないので偏食で構いません。軽度であれば漢方によって症状が軽減する場合があります。嘔吐を繰り返す、水分が摂れない、体重減少が著しいなどの場合は入院や点滴(水分とビタミン)治療が必要になります。また、治療した場合のみ診断書や傷病手当金支給申請書等の発行が可能となります。
自転車や運動	16 週以降は軽い運動が、推奨されています。自転車は転倒の危険性がある為、特にお腹が大きくなってからは乗らないようにしてください。(歩いているだけで転倒する方も多くいらっしゃいます。)
サプリメント	妊娠 3 ヶ月(8 週~11 週)まで 1 日 0.4 mg の葉酸摂取が推奨されています。(市販サプリに記載されている通常摂取量です。) 当院ではエレビットを販売しております(税込 4500 円/30 日分) ビタミン A は過剰摂取により、胎児の水頭症・口蓋裂等の催奇形性の報告があるため、ビタミン A を含むマルチビタミンは内服しないようにしてください。
喫煙・受動喫煙	妊娠中の喫煙は早産、低体重児の出産、胎児異常や乳幼児突然死症候群のリスクがあります。また、受動喫煙も早産、低体重児のリスク因子となりますのでご夫婦で注意してください。
食事	塩分控えめ、標準体重のかたの体重増加は 1 ヶ月 1 キロぐらいが目安ですが、つわりの時期は食べられるもので大丈夫です。 生肉は避け、魚の種類にも気を付けてください。(別紙参照) また、妊娠中期(16 週)以降の極端なダイエットはしないように注意してください。
感染	できれば人混みを避け、手洗い、うがいを励行しましょう。
旅行	経過が順調であれば、飛行機に乗ることや旅行も大丈夫です。しかし、妊娠中は出血など予期せぬ事態がありますので、キャンセルできるような予約をおすすめしません。海外旅行はおすすめしません。
ストレスと仕事	妊娠は母体にホルモン、免疫、循環等、劇的な変化をもたらします。ストレスを避け、無理のない生活を心がけてください。
薬	妊娠中、影響のない薬はたくさんありますので過度に神経質になる必要はありません。風邪や頭痛、便秘など医師にご相談ください。 ※妊娠中は便秘になりやすくなるので、早めにご相談ください。
流産の可能性を指摘された場合	妊娠経過が順調である場合もあるため、確定診断(数週間、心拍が確認できない)までは薬、アルコール等の摂取はお控えください。

予定日 月 日 / 本日 週 日 (暫定)

次の受診日は、 日 週間後  次回までに分娩先を決めておいて下さい

今後の流れ：袋の確認→心拍の確認→発育確認と予定日決定(平日の 9:30~16:30)

→母子手帳の交付

## 当院ではセミオープンシステムをおすすめします。

当院では下記の分娩施設とセミオープンシステムの提携をしています。セミオープンシステムとは今まで分娩先で行っていた妊婦健診を地域の診療所が代わりに行うシステムです。妊娠初期から妊娠 30～34 週ごろまでの妊婦健診は診療所で行い、母児に何か異常がある場合や夜間の緊急対応は分娩施設で迅速に対応していただく仕組みになっています。妊婦さんにとっては妊婦健診を診療所で行うことにより、通院の負担軽減や待ち時間の短縮につながり、また、何かあったときはすぐに分娩先で対応できるので、今まで通り出産まで安心・安全に過ごすことが可能になります。

※下記、立会い・母子同室等はあくまでも参考です。詳細は、各施設のホームページ等でご確認ください。

<p>1. 東京大学医学部附属病院 分娩費用：70 万+α(部屋代別) 出産立会い：○ 子供の面会：○ 母児同室：○ 無痛分娩：○ 予約方法：妊婦健診 1 回目の時に当院から FAX を送付し東大病院の受診予約を取ります。<u>妊婦健診 1 回目は平日の午前中に受診してください。</u></p>	<p>2. 都立大塚病院 (分娩制限あり) 分娩費用：42 万～ 出産立会い：× 子供の面会：12 歳以下は病室不可 母児同室：○ (3 日間は別室) 無痛分娩：× 予約方法：<u>妊婦健診 1 回目は平日の午前中に受診してください。</u>スタッフと大塚病院受診の予約を取ります。ご自身で大塚病院に電話する必要はありません。(断られる可能性があります)</p>
<p>3. 順天堂大学医学部附属病院 (分娩制限あり) 分娩費用：64～83 万(個室代別) 出産立会い：相談 子供の面会：15 歳未満は病棟× 母児同室：相談 無痛分娩：○ (+10 万) 予約方法：予定日決定後、順天堂医院に連絡し分娩登録をします。<u>予定日決定は平日の午前中に受診してください。</u>登録後、後日順天堂医院からご自宅に診察券と共通診療ノートが送られてきますので次回当院来院時にご持参ください。また、20 週の健診は順天堂医院で行うためご自身で予約をお取りください。</p>	<p>4. 日本医科大学付属病院 分娩費用：65 万～(分娩方法、部屋により異なる) 出産立会い：○ (両親学級受講者のみ) 子供の面会：15 歳以下× 予約方法：予定日の決定後、13 週 0 日～13 週 6 日 ( ) の受診予約をスタッフがお取りします。<u>予定日決定は平日の午前中に受診してください。</u></p>
<p>5. 愛育病院 (分娩制限あり) 分娩費用：74 万～ 出産立会い：○ 子供の面会：健診○ 12 歳以下病室× 母児同室：○ 無痛分娩：○ 予約方法：当院からお渡しする書類を持参し、ご自身で愛育病院 (平日 8：30～16：00) に分娩登録に行ってください。 (ハイリスクと診断された方は愛育病院で医師による診察をしてからセミオープン登録となるため、ご自身で愛育病院に診察のご予約をお取りください。紹介状をお渡します。)</p>	<p>6. 聖路加国際病院 分娩費用：95 万～148 万 (全室個室) 無痛分娩：○ (分娩費用に別途 15 万) ※20 週～34 週の間は無痛分娩クラスに参加が必要 出産立会い：○ 子供の面会：要確認 母児同室：○ 予約方法：胎嚢が確認できたら聖路加予約センター (03-5550-7120) に連絡して 10 週頃 ( ) の受診予約をしてください。その際に「白山レディースクリニックでセミオープンシステム希望」と必ず伝えてください。</p>
<p>7. 日本赤十字社医療センター (広尾日赤) 分娩費用：65 万～ (個室代別) 出産立会い：○ 子供の面会：× (面会コーナー○) 母児同室：○ 無痛分娩：× 予約方法：予定日決定後、16 週の健診は日本赤十字社医療センターで行うためご自身で予約をお取りください。その際に「白山レディースクリニックでセミオープンシステム希望」と必ず伝えてください。 電話番号：03-3400-1311 予約受付時間：14：00 ～ 16：00</p>	

## 妊婦健診スケジュール

妊娠月数	妊娠週数	妊婦健診	健診内容と料金	自己負担額 (東京都の方)
3カ月	8 I 11	① (10週頃) 東大、里帰り、大塚セミオープンの方は平日の午前のみ	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・採血：21,860円 [血液型(Rh型、不規則抗体)、血糖、貧血、HBV抗原、HCV抗体、HIV抗体、梅毒、風疹抗体、HTLV-1、トキソプラズマ抗体、麻疹抗体、凝固、電解質、肝機能、甲状腺機能] ▶ 内診による超音波検査：3,000円 ▶ 子宮頸がん検査：3,400円 [ピンクのがん検診クーポンを持参ください]	11,010円
	12 I 15	② (12週頃)	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・保健指導：5,070円 ▶ お腹からの超音波検査：3,800円 ▶ セミオープンの方は紹介状をお渡しします：2700円	3,800円
5カ月	16 I 19	③ (16週頃)	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・保健指導：5,070円 ▶ お腹からの超音波検査：3,800円 ▶ 東大、大塚、日赤セミオープンの方はそれぞれの病院を受診してください	3,800円
6カ月	20 I 23	④ (20週頃) 平日のみ	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・保健指導：5,070円 ▶ 胎児スクリーニング：12,000円 (胎児の向きなどにより確認できない場合や、追加検査が必要な場合は1-2週間後に再度受診していただくことがあります) ▶ 内診による超音波検査：3,000円 ▶ セミオープン以外の方は紹介状をお渡しします：2700円 ▶ 順天堂セミオープンの方は順天堂を受診してください。	9,700円
	24 25	⑤ (24週頃)	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・保健指導：5,070円 ▶ お腹からの超音波検査：3,800円 ▶ 内診による超音波検査：3,000円 ▶ クラミジア検査・培養検査：4,210円	8,010円
7カ月	26 27	⑥ (26週頃) 平日の12:00まで または16:00までに来院をお願いします	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・保健指導：5,070円 ▶ お腹からの超音波検査：3,800円 ▶ 血液検査：6,790円 [貧血・50gGCT(血糖)・不規則抗体・トキソプラズマ抗体]	5,290円 または 10,590円
	28 29	⑦ (28週頃) 平日のみ	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・保健指導：5,070円 ▶ 胎児スクリーニング：12,000円	6,700円 または 12,000円
8カ月	30 31	⑧ (30週頃)	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・保健指導：5,070円 ▶ お腹からの超音波検査：3,800円 ▶ 内診による超音波検査：3,000円	3,800円
	32 33	⑨ (32週頃)	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・保健指導：5,070円 ▶ お腹からの超音波検査：3,800円	3,800円
9カ月	34 35	⑩ (34週頃)	▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・保健指導：5,070円 ▶ お腹からの超音波検査：3,800円 ▶ 紹介状をお渡しします(順天堂セミの方はありません)：2700円 ▶ 各分娩施設の予約センターで次の外来を予約して下さい	3,800円
	産後2週間健診		▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診・内診：5,070円	5,070円
産後4週間健診		▶ 体重測定・血圧測定・尿検査・問診：5,070円、内診：3000円	8,070円	

※ 表の番号と、クーポン券の回数異なる場合があります。

※ 20週以降、出血や腹緊の増強ある場合は分娩先、または紹介先の病院を受診

※ 出生前診断ご希望の方は、早めの週数(10週頃まで)にご相談ください

## 妊婦健診の診療時間

平日：10時30分～12時30分、15時00分～16時30分

土曜日：10時30分～12時30分

## 妊娠初期検査

妊娠初期血液検査では、妊婦さんの健康状態や様々な感染症の有無を検査します。赤ちゃんに感染する病気なら、感染を防ぐために、さまざまな予防や治療を行うこともできます。また、治療法が確立されていない感染症ではその抗体の有無を調べることにより、感染の機会を減らすような予防策を取る事が出来ます。

### 我が国において強く推奨されており、公費負担になっている検査

- 血液型 (ABO 血液型・Rh 血液型)
- 不規則抗体
- 貧血
- 血糖 《※血糖値：95mg/dl 以上で 75 g OGTT (ブドウ糖負荷によって、インスリンの反応を調べる検査) を行います。空腹時に採血をし、砂糖水を飲んで再度採血する為、検査時間が 2 時間かかります。》
- B 型肝炎ウイルス抗原
- C 型肝炎ウイルス抗体
- 梅毒血清反応
- 風疹ウイルス抗体
- HTLV-1
- HIV (2016 年度より東京都も公費負担となりました)

### 以下は公費負担ではありませんが、当院では皆様に受けていただいている検査です。

- 肝機能、甲状腺機能、電解質、凝固検査
- トキソプラズマ抗体
- 麻疹抗体

以下は重大な感染症ですが、母子感染を防止する方法が確立されていない為抗体が陰性の場合 (体に免疫がない場合) は、感染から身を守るように気をつける・分娩後にワクチンを接種するといった手段が中心になります。自費の検査のためご希望の方のみ検査になります。同意書にチェックをお願いします。

- 水痘抗体 (自費 2500 円)

陰性の場合、周囲で水痘感染者が出現したときにヒト免疫グロブリンの接種が考慮されます。

- サイトメガロウイルス抗体 (自費 4000 円)

陰性の場合、妊娠中は乳幼児の尿や唾液との接触を避けることや、触れたときの手洗いの励行に努める必要があります。