

妊娠そうっと SOS

Q & A 目次

妊娠したかも

1. [避妊せずにセックスしちゃった…妊娠したらどうしよう](#)
2. [生理が遅れている…どうしたらいいの？](#)
3. [もしかして妊娠したかも…この体の変化って妊娠？](#)
4. [妊娠しているのか今すぐ知りたい。検査薬はいつから使えるの？](#)
5. [「妊娠第〇週」っていつから数えればいいのか？産](#)
6. [妊娠の可能性があるときに産婦人科へ行くと、何をするといいの？](#)

とても産めない、産んでも育てられない

7. [妊娠したけど、産んで育てるなんて無理…どうしたらいいの？](#)
8. [どうしてもめないから赤ちゃんをおろしたい…中絶っていつまでできるの？](#)
9. [産んだとしても1人で育てなきゃいけない…やっていけるのかな？](#)
10. [健診で障害があると言われた…とても産めません。](#)
11. [赤ちゃんがかわいいと思えない…このままだとダメになってしまいそう。](#)
12. [赤ちゃんが家で生まれてしまった…どうしたらいいの？](#)

妊娠中～出産まで

13. [産婦人科で受ける妊婦健診って、行かなきゃいけないの？](#)
14. [出産っていくらかかるの？](#)
15. [妊娠がわかったら、何か手続きが必要なの？](#)
16. [妊娠中ってたくさん食べたほうがいいの？太りたくない…](#)
17. [妊娠中にお酒を飲んだりタバコを吸うとどうなるの？](#)

暴力の被害

18. [レイプされちゃった…妊娠していたらと思うと怖いけど、誰にも言えない。](#)
19. [夫/彼氏から暴力を受けたり、傷つくことを言われているけど、逃げたくても逃げられない](#)

セックスの前に

20. [絶対に妊娠しない避妊方法ってあるの？](#)
21. [性病、性感染症ってかかるとヤバいの？](#)

その他

- 1.発達障害の子供の相談はどこにすればよいのか
⇒甲府市は障害者基幹相談センター「りんく」

1 避妊せずにセックスしちゃった…妊娠したらどうしよう

産婦人科に、行けば緊急避妊薬(モーニングアフターピル)という薬をだしてもらえます。セックスから3日(72時間)以内に飲めば、高い効率で妊娠を防ぐことができます。72時間を過ぎていても効果があることがあるので少し過ぎても受診した方がいいです。妊娠を100%防ぐわけではないし、吐き気などの副作用もありますから、あくまでも緊急時の手段と考えてください。費用は1回5000円~1万5000円くらいかかります。が妊娠を望まないなら、すぐに病院に行って相談してみてください。

何月何日にSをしたか。(今日から何日前か)

まず妊娠検査薬(500円~1000円)を薬局で購入おしっこをかけるだけで判定できる。妊娠検査薬は早すぎると正しい結果が出ないので次回月経の1週間前くらいが良い。妊娠したら困る?産めない?産みたくない?72時間以内だったら、緊急避妊薬(72時間ピル)をのむ。早ければ早いほど効果はある産婦人科受診して処方してもらう。自費診療(1万円前後)24h以内95% 48h以内85% 72時間以内58%→

生理が遅れているどうしたらいいの?

月経が、月経開始予定日から1週間以上遅れている場合や、妊娠検査薬で陽性が出た場合は妊娠している可能性があります。妊娠検査薬が陽性となっても、流産や、正常の場所以外に妊娠している「異所性妊娠などの可能性もあります。これらの場合は、お腹の中で急に大量に出血することがあります。すぐに処置が必要になることがありますので妊娠しているかどうか、正常な妊娠かどうか確認するためにも、早めに病院で受診を受けましょう。

2 生理が2週間ほど遅れているのですが、妊娠したのでしょうか？

日頃から月経周期が順調な人であれば、月経予定日の1週間を過ぎてもこない場合は、妊娠の可能性があります。また、基礎体温を測っている人は、高温の日が続くため、判断の目安になります。

高温期が3週間以上続いているのであれば、妊娠している可能性が高いでしょう。「妊娠かしら？」そう思ったら、まずは市販の妊娠検査薬を使って調べてみることをおすすめします。このとき陽性反応が出たら、早めに産婦人科を受診してください。心拍が確認され、その後も妊娠が続いているのであれば、特に影響はなかったものと考えられます。中にはストレスを発散する意味で、妊娠中でもジェットコースターに乗ってしまう妊婦さんもいるようですが、流産の危険性があるので、妊娠中は避けた方がよいでしょう。

3 妊娠したかも…この体の変化って妊娠？

個人差はありますが、次のような症状が出る場合があります。

- ・体のだるさ
- ・眠気
- ・頭痛
- ・つわり（吐き気、嘔吐、胸やけ、味覚の変化）
- ・便秘、頻尿
- ・気持ちが不安定になる上記は月経（生理）予定日の1～2週間後頃から現

れることが多いのですが、個人差が大きく、月経の予定日頃から現れることもあります

また妊娠していない場合でも、女性は月経前に、精神的または身体的に独特な症状があらわれることがあり、これを「月経症候群」といいます。この症状は、妊娠初期症状と似ていることもあるため「妊娠しているかも」と不安になる方もいます。ただし、症状だけでは妊娠しているかどうかを確実に判断することはできないため、月経が予定日より1週間以上遅れている場合は、早めに検査を受けましょう。検査の結果、妊娠していなくても、月経前症候群の症状が辛い場合には、内服等でコントロールできる場合もあるため、産婦人科を受診するのも1つの手段です。

4 妊娠検査薬妊娠検査薬で陽性が出た場合、すぐに産婦人科を受診する必要はないのでしょうか？

市販の妊娠検査薬は、産婦人科で使用する検査薬と同じ薬品を使っているため、陽性反応がでたら、妊娠していると考えられます。ただし、妊娠検査薬だけでは今回の妊娠が正常であるかどうかまでは判断することができません。

陽性反応が出たら早めに産婦人科を受診してください。早い時期に受診すると、正確な妊娠週数が分かると同時に、胎児の発育状態が分かるので、問題がある場合は早めに対処することができます。そのほか、単胎(ひとり)なのか多胎(双子や三つ子)なのかといった診断をすることができます。特に、出産経験のある方は過去の経験があるだけに、産婦人科を受診する日を延ばしがちになる傾向にありますが、妊娠が分かったらすぐに受診することを忘れないでください。

5 妊娠第〇週っていつから数えればいいのか？

最後の生理が始まった日が妊娠0週1日です。セックスした日からのカウントではありません。つまり、次の生理が来ず予定日の1週間後に検査をして妊娠だとわかったら、その時点で「妊娠5週」です。

6 妊娠の可能性があるときに産婦人科に行くと 何をするの？

医師の診察や尿検査、超音波検査などをして、お腹に赤ちゃんがいるか、無事に育っているかを確認します。

7 妊娠したけど産めない…どうしたらいいの

自分で育てられない場合、次のような選択肢があります。①赤ちゃんを望んでいる夫婦に大切に育ててもらおう特別養子縁組②出産後、育てられるようになるまで里親さんや乳児院にあずけることができます。

8 どうしても産めないから赤ちゃんをおろしたい…

中絶っていつまでできるの？

人工妊娠中絶が可能な時期は、妊娠 22 週末満までと母体保護法できめられています。

この時期はまだ赤ちゃんがお腹から出ても生きられないとされているからです。中絶手術にはパートナーの同意が必要です。レイプなどで相手の同意がとれない場合は必要ありません。あなたが未成年なら、親の同意もひつようです。

9 産んだとしても一人で育てなきゃいけない…

やっていけるのかな

すべて一人で抱え込もうとせず、困ったときには助けてもらったり相談することも大事ですよ

一人で子供を育てるのは、確かに経済的にも精神的にも大変なので、不安がいっぱいですね。安定した収入がなければ当面の生活費や住むところも心配でしょうし、子供の預け先が見つかるかも気になりますよね。」

一人で子育てをしている人には、「児童扶養手当」をはじめさまざまな経済的な支援があります。自立のめどが立つまで母子で住むことの出来る「母子生活支援施設」もあります。まずは今住んでいる市区町村の保健センターや福祉課、または一人親支援の窓口にご相談してください。

10 検診で障害があると言われた……とても産め ません

障害があるといわれてショックを受けたと思いますが、具体的にどんな障害なのかをきちんとお医者さんに聞きましょう。

みなさんあまりにも障害者を知らないために、漠然とした不安から敬遠してしまうのではないのでしょうか。

眼鏡をかけることも、その程度が重くなれば視覚障害者です。赤ちゃんがどんな障害でどの程度なのか、産めないと思うのはどういうことで産めないのですか？具体的に産めないという問題点をはっきりさせましょう。

そうすることで何が産めないと思う原因かがはっきりします。何が解決すると産めるのか
がはっきりします。

障害者も一人の人間です、育てることに多少のコツがいるかもしれませんが、魅力的でかわいい子供たちが多いです。本当に可愛い子供たちですよ。

子供を産み、育てるということはその子の命に責任を持つということです。無事に10ヶ月の妊娠を過ごし、無事に元気な赤ちゃんが生まれたとします。しかし、その子が無事に一生を送るなどという保証はありません。重度心身障害者の中には中途障害の人も大勢います、学校のプールでおぼれかけた子、発熱による痙攣重責を起こした子、インフルエンザ脳症で一命をとりとめた子、転落事故で頭部外傷を受けた子など無事生まれてきたとしても、障害なく一生を過ごすことは保証されません。

赤ちゃんが生まれ、可愛い子供の発育を夢見ることでしょ、1歳で歩き出し、七五三を迎え、小学校に入学し、中学・高校、成人式、結婚、出産など。しかし、もし途中で何らかの病気や事故で子供が障害を負ってしまったら、その子を育てることを放棄してしまうのでしょうか。

子どもを産み育てるということはその子の人生に責任をもつことを「**覚悟**」しなければなりません。

障害や障害者のことを知る機会にしてもらえませんか。

あなたの赤ちゃんは、障害があってもなくてもあなたの赤ちゃんなのです。この世に生まれてきてもよいと命とダメな命を決めることなど誰もできないのです。

障害児を持つお母さんとお話をしてみたらよいでしょう。

11 赤ちゃんがかわいいと思えない…このままだと ダメになってしまう

母親だったら赤ちゃんを可愛がれるはずなのに、可愛がれない自分はどこかおかしいんだ・・・と悩むものですが、産後のホルモンバランスの関係で、精神的に不安定になりやすいのはしょうがないことであり、当たり前のことなんです。

妊娠中はお腹の中で人一人を育むモードの身体だったのに、出産して急激に妊娠前の身体に戻ろうとするわけなので、落ち込んだり、赤ちゃんを可愛いと思えなかったりするの、しょうがないことなので、「自分はおかしいんだ」と思わないでください。大丈夫ですからね。また赤ちゃんが可愛く思えないのはママが不安定だったり、ストレスや疲れがたまっているからかもしれません、ママのところが疲れていたり不安定だとなかなか母性がでず、赤ちゃんが可愛く思えないことがあるからです。ママが赤ちゃんのときに母親からあまり愛情を注いでもらえなかった場合、赤ちゃんが可愛く思えないこともあります。女性悲しみ、赤ちゃんが可愛いと感じられるためにはママの心も安定し余裕がなければなかなか難しいのでまずは人間関係、や夫婦関係、ストレス疲れなど思いあたることを改善してみましょう。なかなか改善できないときは、うまくストレスを発散し心を安定させてあげましょう。

12 赤ちゃんが家で生まれてしまいました。

どうしたらよいですか

- ・ まずは救急車を呼んでください。
 - ・ 落ち着いて何時何分ごろ生まれたのか、出血はどの程度しているのかなど、自分と赤ちゃんの今の状況を説明できるようにします
 - ・ 破水せず生まれた場合には、羊膜(ようまく)を破って
救急車を待つ間に、次の手順で赤ちゃんの呼吸を促し確保してください
- 1、赤ちゃんは、羊膜に包まれた状態で生まれてくることがあります。いわゆる「破水」をしていない状態です。その場合、まずは羊膜を破り、赤ちゃんの鼻と口をタオルなどで拭いてください。
 - 2、赤ちゃんの背中をさする、足の裏をたたくなどの刺激を与え、泣かせます。赤ちゃんを泣かせることで呼吸を誘発できます。
へその緒、胎盤とつながったままバスタオルで包む
赤ちゃんを泣かせることができれば、ひと安心です。次に、救急車が到着するまでの間に赤ちゃんの身体が冷えてしまわないように保温します。

保温の仕方

- 1、赤ちゃんの身体についている水分を全部ふき取ります。水分が残っていると冷えの原因になりますので、丁寧に拭いてください。
- 2、濡れていないバスタオル2~3枚使って、赤ちゃんの身体をぐるぐるまきにつつまみます。この時、へその緒は切らずに胎盤もそのままにして、赤ちゃんと一緒にバスタオルに巻いて下さい。
- 3、赤ちゃんと母親はできるだけ暖かい部屋に異動して、救急車を待ちます。
- 4、赤ちゃんの身体をバスタオルで包み、体温キープの処置をしたら、母親自身のケアも忘れずに

母親はナプキンをあてて、出来るだけ安静にする

出血をしていると思いますので、大きめの生理用ナプキンや産褥パッドなどを当て、出来るだけ安静にしてください。汚れてしまったあとの掃除をするために動きまわったり歩いたりすると出血がおおくなってしまいます。バスタオルで包んだ赤ちゃんの様子を観察しながら横になって待ちましょう。救急車が到着して担架に乗る時も、そのままの姿勢で移動することになります。

13 産婦人科で受ける妊婦健診って、行かなきゃいけないの？

妊婦健診は、妊婦さんが安心して妊婦生活を送り、健康な赤ちゃんを産むために欠かせない健康診査です。妊婦さん全員が受けることが望ましいとされています。

健診の目的は、定期的に健診を受けることでお母さんの健康状態と赤ちゃんの発育状態を常にチェックし、安心、安全に妊娠期間を過ごしていただくことです

14 出産っていくらかかるの？

出生(分娩)費用

必要なお金 * 有料(医療機関によって異なりますが、およそ30万から7万)

補助されるお金 * 出産育児一時金 子供1人につき42万円

補助を受ける条件 * 健康保険への加入(家族の扶養の場合も受け取れます。)

妊娠、出産、育児、その他にかかる費用についてはさまざまな支援制度がます。

それぞれの市区町村に相談してください。

15 妊娠がわかったら、何か手続きが必要なの？

まずは自分の住んでいる市区町村の役所、または保健センターで「妊娠届出書」を出し母子健康手帳と妊娠健康診査受診票をもらいましょう。お金がなくて病院に行かれないときは、先に保健センターで事情を話し相談してください。

16 妊娠中ってたくさん食べたほうがいいの？… 太りたくない…

妊娠すると食生活がこれまでより重要になってきます。食生活はママの健康や感情に影響を与えるだけでなく、お腹の赤ちゃんにまで影響を及ぼします。

妊娠していてもなにがなんでもカロリーカットをしたいかもしれませんが、妊娠中の健康的なダイエットとは体重を減らすことでなく食事を管理することです。妊娠中は赤ちゃんの成長のためにたっぷりと栄養のあるものを食べるのが大切です。偏りのないバランスの

取れた食生活を心がけるようにしたいですね。

5大栄養素であるタンパク質、炭水化物、脂肪、ミネラル、ビタミンを果物、野菜、穀物、

肉や卵などのたんぱく質を多く含む食品、ヨーグルトやチーズなどの乳製品から上手に摂取していきましょう。

17 妊娠中にお酒を飲んだりタバコを吸うと

どうなるの

赤ちゃんが欲しいと思っている人や妊婦の可能性があるとわかっている人は、アルコールを避けておきましょう。

妊娠中にお酒を飲むと胎盤を通してアルコールが赤ちゃんに運ばれるため、赤ちゃんの正常な発達が阻害されてしまうといわれています。妊娠中に飲酒するとアルコール(エタノール)やその代謝産物が胎盤を通して赤ちゃんの血中に移行します。その結果、赤ちゃんの発育が遅くなったり、器官の形成に影響を与えます。赤ちゃんが胎児性アルコール症候群

となることがあります。

「出生前後の成長遅滞」「中枢神経系の障害」「顔面の形成ふぜん」3項目がそろったものが胎児性アルコール症候群(FAS)とよばれています。主な症状は低体重、顔面を中心とした奇形、(小頭症、小さい顎、低い鼻など)脳障害などです。治療方法はなく、少量の飲酒でも妊娠のどの時期であっても発症する可能性があります。

妊娠中の喫煙も避けましょう

アルコールと同じく、妊娠中の喫煙も赤ちゃんに影響をあたえます。喫煙によって赤ちゃんへ栄養や酸素を送っている血管が収縮してしまうため、低体重など影響があることがわかっています。

18 レイプされちゃった…妊娠していたらと思うけど怖いけど、誰にも言えない

望まない性的な行為は性的な暴力にあたります。」性的な暴力は、年齢、性別にかかわらずおこります。また身近な人や夫婦、恋人の間でもおこります。つらい事、不安なことについて一人で抱え込まず、まずは性犯罪、性暴力被害者のためのワンストップ支援センターに話してみませんか。

警察に行きましょう 警察にいくときは、できれば被害にあったままの服装、トイレにはいらず行ってください(着替えた場合はすべての服をビニール袋などで持参しましょう)

婦人科、婦人科に行く 女性の身体をもっているひとは緊急避妊用のピルを処方してもらえます。性行為から早く服用するほど効果的で72時間を過ぎると効果が落ちてしまうので早めに行きましょう

また、加害者の体毛、精液を採取するため、できれば被害にあったままの服装でトイレに入らず行ってください(着替えた場合はすべてのビニール袋などで持参しましょう)。

性暴力被害者ワンストップ支援センターに行く

性暴力にあったかたは、医療、福祉、司法などの必要なサービスを、1か所でまとめて提供する性暴力被害者ワンストップ支援センターが全国各地にできつつあります。性暴力被害者の支援経験がある、もしくは被害者支援のための研修を受けたスタッフが対応します。

19 夫/彼氏から暴力を受けたり、傷つくことを言われているけど、逃げたくても逃げられない

夫/彼氏から暴力を受けたり、傷つくことを言われているけど、逃げたくても逃げられない

まず、婦人相談、女性センター、福祉事務所など都道府県が設置している配偶者暴力相談支援センターに相談することをお勧めします。婦人相談所では、身の安全を確保するため、婦人保護施設や母子生活支援施設への入所等ができるまでの、一時保護を受けることができます。又公益法人、NPO 法人、法人各のない任意団体等の民間団体によって運営されているシェルターに相談することもできます。民間シェルターでは、被害者に一時保護だけにとどまらず、相談の対応、被害者の自立へ向けたサポートなど、被害者に対するさまざまな援助を行っています。その他、夫と同居している場合には、裁判所に申し立てをしてから 2 か月間、夫婦の生活の本拠地から夫を退去させ、住居の周りを徘徊することを禁止してもらうことができます。また、夫と別居している場合には 6 か月、夫が妻やその同居する未成年の子供に付きまとうことや、住居や職場等の近くを徘徊することを禁止してもらうことができます。

20 絶対に妊娠しない避妊方法ってあるの？

ありません。

妊娠をしたくなければ、セックスをしないことです。

21 性病、性感染症ってかかるとヤバいの？

性病、性感染症(SDT)には

尿道や膣の病気 * クラミジア、淋病、トリコモナス、カンジダ、非クラミジア性非淋尿道炎にも感染します。

* クラミジア、淋病

イボやデキモノ、皮膚の病気 * 梅毒、ヘルペス、尖圭コンジローマ、ケジラミ症、疥癬、軟性下疳、喉にも感染します *

SDT のなかには、症状が出にくいものもあります。しかし症状がない潜伏期間であっても病気は進行しパートナーにうつしてしまう可能性があります。

男女ともに不妊症の原因になることがあります。妊婦さんの場合、流産や早産の原因になるので、産婦人科できちんと治療することが大切です。

こどもに感染します。

出産時に感染の可能性があります。子供に感染すると、肺炎や失明の原因になり、死に至ることもあります。妊娠したら、必ず妊婦健診を受けましょう。また乳幼児は免疫力が弱いため、口移しなどによって感染する可能性があるといわれています。