

妊婦健診

Prenatal Care

Prenatal care is the health care you get while pregnant. Schedule a prenatal visit as soon as you think that you are pregnant. These visits help you have a healthy pregnancy and can help find problems before they become serious for you or your baby. Your doctor will want to see you about every 4 weeks for the first 6 months of pregnancy. You will need to see your doctor more often during the last three months of pregnancy.

This is a guide. If you have problems, the doctor may want to see you more often or do more tests.

What to Expect at Your Prenatal Visits

Your First Visit

Your first visit will be your longest visit.

During this visit:

- Your height, weight and blood pressure are checked.
- Your blood is drawn to check for diseases and low iron levels.
- You will need to give a urine sample to check for infection, sugar and protein.
- You will be given a due date, an estimate of the day your baby will be born.
- You will be asked questions about you, your partner, family members, and medicines and herbs you are taking.
- Your doctor will do a physical exam including a pelvic exam with pap smear.
- The doctor will tell you to start taking a prenatal vitamin with folic acid.
- Make an appointment for your next visit.

妊婦健診とは妊娠中の健康管理のことです。妊娠したと思ったら、すぐに妊婦健診の予定を立てましょう。妊婦健診は、健康な妊娠期間を過ごすため、また問題があれば早期に発見して母体や胎児に深刻な影響が及ぶのを防ぐために役立ちます。主治医から、妊娠後の6カ月間は約4週間ごとに健診を受けることを勧められます。出産前の3カ月は、これよりも頻繁に健診を受けることになります。

これはあくまでも目安です。問題が起きたときには、主治医が健診と検査の頻度を増やすことがあります。

出生前診察の心づもり

最初の診察

最初の診察時は最も時間がかかります。このときに：

- 身長、体重、血圧がチェックされます。
- 異常がないか、また血中の鉄濃度を調べるための血液検査を受けます。
- 感染症、血糖値およびタンパク質を調べるために尿の採集をする必要があります。
- 赤ちゃんが生まれる目安日となる、出産予定日が伝えられます。
- ご自身やパートナー、家族構成および服用している薬や漢方薬について尋ねられます。
- 主治医は、子宮頸がん細胞診と共に骨盤検査を含む健康診断を実施します。
- 主治医から、葉酸入りの妊婦用ビタミン剤の服用を開始するように指示されます。
- 次回の健診の予約を取ります。

At All Prenatal Visits

- Your blood pressure, weight, urine and general health are checked.
- Your baby's heart rate and growth are checked.
- Other tests such as a blood test or an ultrasound may be done.
- Ask questions and share any concerns about yourself and your baby.

Tests

There are routine tests that are suggested for all women to monitor the health of you and your baby. Talk to your healthcare provider if you have any questions or concerns. Common tests include:

- **Blood tests check for:**
 - Blood type
 - A protein called Rh factor. This blood test checks to see if you are Rh positive or negative.
 - Iron level
 - Hepatitis B
 - Antibodies to show you are immune to German measles (rubella)
 - Antibodies to show you are immune to chickenpox (varicella)
 - Cystic fibrosis
 - Sickle cell anemia
 - Syphilis
 - HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. All pregnant women are encouraged to get this blood test. You may be asked to sign a consent form before the test. Test results are confidential.

毎回の健診で実施されること

- 血圧、体重、尿および一般的な健康状態を調べます。
- 赤ちゃんの心拍数と成長状態を調べます。
- その他、血液検査や超音波検査が実施される場合があります。
- ご自身と赤ちゃんについて気になることがあれば質問して共有するようにしましょう。

検査

母体と赤ちゃんの健康状態を観察するために、すべての女性が定期検査を受けることが勧められます。質問や不明な事項については、担当の医療提供者にご相談ください。一般的な検査として以下のようなものがあります。

- **血液検査の検査項目:**
 - 血液型
 - Rh因子と呼ばれるタンパク質この血液検査では母親の血液型のRh陽性／陰性を調べます。
 - 血中鉄濃度
 - 肝炎 (B 型)
 - 風疹 (三日ばしか) に免疫があることを示す抗体
 - 水痘 (水疱瘡) に免疫があることを示す抗体
 - 嚢胞性線維症
 - 鎌状赤血球貧血
 - 梅毒
 - ヒト免疫不全ウイルス (HIV)。この感染症は、妊娠中、分娩および授乳中に母親から子どもに感染する危険があります。妊娠中のすべての女性に、この血液検査を受けることをお勧めします。検査前に同意書に署名するよう求められる場合があります。検査結果は秘密にされます。

- ▶ Some types of birth defects in your baby. This test is called a quad screen and is a group of blood tests that check for increased risk of some types of birth defects in your baby. This test includes an alpha fetoprotein (AFP) test. The quad screen is done between 15 and 20 weeks of pregnancy.
- **One-Hour Glucose Challenge or Glucose Screening** This test measures your body's response to glucose (sugar) to check for gestational diabetes. It is done for all pregnant women between 24 to 28 weeks of pregnancy. However, if you have certain risk factors your doctor may have you take the test earlier. To complete the test, you must drink a special soda that has a large amount of sugar. Then you will have your blood drawn in exactly one hour. If your test results are not normal, you may need a second test, a 3-hour glucose tolerance test (GTT).
- **Amniocentesis** - This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 20 weeks of pregnancy. The doctor puts a needle through the woman's abdomen to remove a small amount of amniotic fluid. The fluid is sent to a lab for testing.
- **Chorionic Villus Sampling (CVS)** - This test is an alternative to the amniocentesis test. A sample of cells is removed from the placenta to check for genetic diseases. This test can be done earlier in pregnancy (at 10 to 12 weeks), but the risks of this test are higher.
- ▶ 赤ちゃんの先天性疾患のタイプ。この検査はクワッドスクリーンと呼ばれ、赤ちゃんの先天性疾患の特定種類のリスクが増加しているかを調べるために、いくつかの血液検査が実施されます。この検査は、アルファフェトプロテイン (AFP) 検査を含みます。クワッドスクリーンは、妊娠の15週～20週に実施されます。
- **1時間ブドウ糖負荷試験** この検査は、ブドウ糖 (糖分) に対する母親の体の反応を測定し、妊娠糖尿病を調べます。この検査は、妊娠24～28カ月のすべての女性に実施されます。ただし、特定のリスク要因のある方の場合、担当医師が検査をそれよりも早期に実施する場合があります。検査のために、多量の糖分を含む特別のソーダ水を飲む必要があります。その後、きっかり1時間後に、血液検査を受けます。検査結果が正常値以外の場合、二回目となる3時間ブドウ糖負荷試験 (GTT) を受ける必要があります。
- **羊水穿刺** - この検査は遺伝的疾患を調べるもので、多くの場合妊娠15週～20週に実施されます。医師が妊婦の腹部に針を刺して、少量の羊水を採取します。この羊水は検査のためにラボに送られます。
- **絨毛生検 (CVS)** - この検査は、羊水穿刺の代替検査です。胎盤から細胞を採取して、遺伝子疾患を調べます。この検査は妊娠早期 (10週～12週) に実施できますが、この検査のリスクは高めです。

- **Group B Streptococcus (GBS)** - GBS is a common bacteria found in the vaginas of women. It can cause infection in the baby. This test involves swabbing the vagina and rectum, usually between 35 and 37 weeks of pregnancy.
- **Tests to monitor fetal health:**
 - ▶ Fetal Movement Count – This test is done at home. You lie on your side and count how long it takes your baby to have 10 movements.
 - ▶ Ultrasound – You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy, often at 18 to 20 weeks of pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby's growth or condition.
 - ▶ Doppler Ultrasound – This test is done to check blood flow to the baby.
 - ▶ Non-Stress Test – This test measures the baby's heart rate in response to his or her movements. This test is painless and involves putting patches on the mother's abdomen.
 - ▶ Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound.
 - ▶ Modified Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound. Amniotic fluid is also checked.
 - ▶ Contraction Stress Test – This test measures the baby's heart rate when the uterus contracts.
- **B群連鎖球菌 (GBS)** - GBS は、女性の膣内の常在菌です。この菌は赤ちゃんに感染症を起こすことがあります。この検査には直腸膣スワブがあり、通常は妊娠35週～37週に実施されます。
- **胎児の健康観察のための検査**
 - ▶ 胎動カウント – このテストは自宅で実施できます。体の側面を下にして横になり、赤ちゃんが10回動くのにかかる時間を計測します。
 - ▶ 超音波 – 妊娠中に最低1回、大抵は妊娠18週～20週に超音波検査を受けます。赤ちゃんの成長や状態を調べるために、超音波検査の回数を増やす場合があります。
 - ▶ 超音波ドプラ - この検査は、赤ちゃんへの血流を調べるために実施されます。
 - ▶ ノン・ストレス・テスト – この検査は、胎動に応答する赤ちゃんの心拍数を測定します。この検査では痛みはありませんが、母親の腹部にパッチを貼る処置を伴います。
 - ▶ バイオフィジカル・プロファイル – この検査は超音波検査のほか、胎児の心拍数観察を伴います。
 - ▶ モディファイ・バイオフィジカル・プロファイル – この検査は超音波検査のほか、胎児の心拍数観察を伴います。羊水も調べます。
 - ▶ 収縮ストレス・テスト – この検査は子宮が収縮したときの胎児の心拍数を測定します。

At anytime during your pregnancy, call your doctor right away if:

- Your membranes or bag of water break or leak.
- You have any vaginal bleeding.
- You have cramping or contractions that occur more than 4 to 6 times in an hour.
- You notice a decrease in your baby's movement
- You have a headache that won't go away.
- You have vision changes, such as blurred, tunnel or double vision.

妊娠中に以下の事態が起きた場合、ただちに主治医に連絡してください。

- 卵膜や羊膜が破れたり、漏れた。
- 膣から出血した。
- けいれんや収縮が1時間に4～6回起きる。
- 胎児の動きが弱くなったと感じる。
- 頭痛が治らない。
- 霧視、トンネル視野、複視など視覚に変化がある。