

2. 妊娠・出産機^{にんしん しゅっさんき けんこう}の健康のために

妊娠中^{にんしんちゆう}は、母体^{ぼたい}の健康状態^{けんこうじょうたい}が胎児^{たいじ}へ直接影響^{ちよくせつえいきょう}します。胎児^{たいじ}への悪影響^{あくえいきょう}を避け、また
を守るために、妊婦^{まも}には心身^{にんぶ}の状態^{しんしん}や日常生活^{じょうたい}への配慮^{にちじょうせいかつ}が必要です。

例えば、妊娠^{たと}の早い時期^{にんしん}から「かかりつけ医^{はや}」などによる定期的な健康診査^{じき}を受けるなど、
母体^{ぼたい}と胎児^{たいじ}の_____を把握^{はあく}することが大切です。また、妊婦^{にんぶ}は胎児^{たいじ}の発育^{はついく}が盛んな

や、_____の危険性^{きけんせい}がある妊娠後期^{にんしんこうき}には特に無理な姿勢^{とくむり}や過労^{しせい}
に注意^{かろう}する必要があります。妊娠中^{ちゆうい}や出産後^{ひつよう}の女性^{にんしんちゆう}は、体調^{しゅっさんご}の変化^{じよせい}や、出産^{たいちゆう}や子育て^{へんか}
への不安^{しゅっさん}から、思いつめたりふさぎこんだりしがちなものです。(_____)

その際^{さい}には、家事^{かじ}を分担^{ぶんたん}したり、妊娠・出産^{にんしん しゅっさん}に関わる不安^{かか}や緊張^{ふあん}に寄り添う^{きんちゆう}等、_____

の心^{こころ}からの支援^{しえん}が大切です。このように、家族^{かぞく}や周り^{まわ}の人々^{ひと}は、健康的な環境^{けんこうてき}づくりに
配慮^{はいりよ}することが大切です。

医師^{いし}によって_____が確認^{かくにん}されたら、_____を役所^{やくしよ}に提出^{ていしゅつ}して_____
を受け取ります。これの交付^{かうふ}によって医療機関^{いりょうしんがつきゅう}での定期的な_____に加え、

_____で行われる両親学級^{りょうしんがっきゅう}など、公的^{こうてき}な母子保健サービスが_____で
受けられます。早め^{はや}に手続き^{てつづ}を行い、積極的^{おこな}に活用^{せつきよくてき}することが母子^{かつよう}の健康^{ぼし}にとって大切^{けんこう}
です。