

A Healthy Pregnancy

Get good medical care beginning early in your pregnancy. There are things you can do to take care of yourself and your baby.

Food and Drinks

- Eat balanced meals that include grain breads, cereals, fruits, vegetables, meat and milk. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6-8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day. Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.
- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2-3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Contact the state or local agency to check for eligibility. In Ohio call 1-800-755-4769 or go to www.fns.usda.gov/wic to find the toll-free phone number for your state.

Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25-35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about $\frac{3}{4}$ to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

健康な妊娠生活

妊娠がわかったら、早いうちに診察を受けましょう。あなたの体と赤ちゃんのためにできることがいくつもあります。

飲食物

- 小麦のパン、シリアル、果物、野菜、肉、牛乳などを含んだバランスのよい食事をとります。揚げ物や糖分を多く含む食品は避けます。
- 毎日コップに6～8杯の水を飲みます。
- 少量の食事をこまめにとります。
- カフェインを含む飲食物は1日にカップ1～2杯にとどめるか、避けます。カフェインはチョコレート、コーラ、紅茶、コーヒーなどに含まれています。
- ダイエット飲料など人工甘味料入りの飲み物の摂取は1日2～3杯にとどめます。少量のニュートラスイートやイコール(アスパルテーム)やスプレнда(スクラロース)は問題ありませんが、サッカリン(スイートンロー)はやめましょう。
- 妊婦および授乳婦と授乳中の子どもは、女性および乳幼児(WIC)向けプログラムから栄養のある食品と健康に関する情報の提供を無料で受けることができます。情報を受ける資格があるかどうかについては、州または地域の機関に連絡してください。オハイオ州の方は1-800-755-4769に電話してください。それ以外の方は www.fns.usda.gov/wic で居住する州のフリーダイヤルを探してください。

体重の増加

体重の増加量は妊娠前の体重、食習慣、代謝機能によって変わります。妊娠中の平均的な体重増加は、平均的な体重の女性で11.4～15.8 kg (25～35ポンド)です。最初の3ヶ月間では.900～1800 g (2～4ポンド)、その後は週に300～500 g (3/4～1ポンド)の割合で体重が増加します。妊娠前にやせすぎまたは太りすぎである場合は、医師または栄養士に適正な体重増加量について相談してください。

If you are gaining weight too fast:

- **Limit** sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie varieties.
- **Avoid** fried foods. Choose baked, broiled, grilled chicken, fish or turkey.

Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescriptions, over the counter medicines or herbals.
- Take only medicines prescribed by your doctor.

Smoking, Alcohol and Drugs

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

Activity and Sleep

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep.
- Rest throughout the day. It is best to lie on your left side.
- Exercise by walking, swimming or biking for 15-30 minutes each day.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.

Other

- Avoid having x-rays while you are pregnant.
- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.

体重増加のペースが速い場合は、以下の点に注意してください。

- 糖分や脂肪を多く含む食品を**制限**します。低脂肪の製品や果物、少量のフローズンヨーグルト、シャーベット、プリン、ジェロなどを選びます。
- バター、マーガリン、サワークリーム、マヨネーズ、サラダドレッシングの使用はごく少量にします。低カロリー食品を多種類とります。
- 揚げ物は**避けます**。鶏肉、魚、七面鳥の調理法には直火焼きやオーブン焼きなどを選びます。

薬剤

- 妊婦用ビタミン剤を毎日服用します。
- 処方薬、市販薬、漢方薬などの薬は、服用する前に医師または病院に確認してください。
- かかりつけの医師が処方した薬のみを服用します。

ドラッグ、飲酒、喫煙

- 禁煙してください。喫煙している人と同じ部屋にいることも避けます。
- 妊娠中は飲酒とドラッグは特に禁止です。

活動と睡眠

- 十分な休息をとってください。睡眠は8時間とるようにしましょう。
- こまめに休息をとりましょう。左側を下にして横になるのがベストです。
- 毎日15～30分のウォーキング、水泳、自転車こぎなどの運動をします。
- 母親学級で運動について学び、実践します。

その他

- 妊娠中はX線を避けます。
- 塗料(ラテックスを除く)、殺虫剤、スプレー、その他の強力な化学薬品を避けます。

- Do not clean a cat litter box. Animal feces can harm your baby.
- Wash hands well after touching raw meat. Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.
- Buy well fitting support bras.

Talk

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. If needed, ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery or choosing a doctor for your baby.

Appointments and Classes

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even if you feel well. At the end of your pregnancy your check ups will be every 1-2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take you partner or other support person with you.

Planning Ahead

- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits. Ask for an interpreter and financial help if needed.
- List phone numbers of people to call when labor begins. Arrange for a ride to the hospital.
- Get a baby car seat and install it in your car.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the birth.
- Make arrangements for child care if needed.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

- 猫用トイレの掃除は避けてください。動物の糞は赤ちゃんに害をもたらすことがあります。
- 生肉にさわったら手を洗います。肉は十分に加熱して下さい。
- シートベルトは腰の低い位置にくるように調節します。
- 体型に合ったサポートブラを用意します。

対話

- 妊娠、体の変化、赤ちゃんを家族の一員とすることに対するよい気持ち、悪い気持ちをパートナーや友人、家族と共有します。悩みにを抱えているときは、医師または看護師にご相談ください。
- 医師や看護師への質問事項をあらかじめメモしておきます。必要な場合は、母乳育児や出産後の避妊方法、赤ちゃんのかかりつけ医師選びについても相談できます。

予約と教室

- 妊娠していると思ったら、すぐに産婦人科の診察を予約して妊婦管理を始めてください。
- 体調が良好な場合でも、定期的に妊婦検診を受けてください。妊娠後期の検診は1～2週間に1回です。
- 陣痛や出産、母乳育児、赤ちゃんの世話を備えて母親教室に参加します。パートナーやサポートしてくれる人を同伴しましょう。

事前の計画

- 保険で妊娠や赤ちゃんに対する給付金が支給されるかどうかを確認します。必要な場合は、通訳や財政保護を依頼してください。
- 陣痛が始まったときの連絡先一覧を用意します。病院までの交通手段を手配しましょう。
- 新生児用チャイルドシートを用意し、車に取り付けておきます。
- スーツケースに荷物を詰めます。病院で使用する衣服や必要な用具、あなたと赤ちゃんが家で着る服などを用意します。
- ベビー用品、おむつ、服、簡単にできる食事の用意など最初の6週間に必要なものの計画を立てます。
- 出産後に自宅で手伝いをしてくれる人を決めておきます。
- 必要な場合はベビーシッターを手配しましょう。

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.