

# 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 every 4-6 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** 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 be asked if you want to test for HIV.
  - 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.

# 妊婦管理

妊婦管理とは、妊娠中の健康管理です。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ください。診察によって正常妊娠かどうかわかります。また、胎児に深刻な影響を及ぼす前に問題を発見できます。妊娠6ヵ月までは4～6週間ごとに検診を受けましょう。最後の3ヵ月間はより短い間隔で診察を受ける必要があります。

以下に指針を示します。問題があれば、医師が診察回数を増やしたり、さらに検査を行う場合があります。

## 妊婦検診の内容

- **初回診察**はもっとも診察時間が長くなります。診察の内容は以下のとおりです。
  - － 身長、体重、血圧を測定します。
  - － 血液検査で病気や貧血の有無を調べます。HIV 検査を希望することもできます。
  - － 尿検査で感染症にかかっているか、また糖やたんぱくを調べます。
  - － 赤ちゃんが生まれる日として推定される、出産予定日が出されます。
  - － 貴方自身や貴方のパートナー、家族、服用している薬やハーブについて質問されます。
  - － 子宮ガン検査や骨盤検査を含む診察を行います。
  - － 医師から葉酸を含んだ妊婦用のビタミン剤を服用するように指示されます。
  - － 次回の検診を予約します。

- **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**

You may have the following tests:

  - **Blood tests** to check for:
    - Blood type
    - Iron level
    - Syphilis
    - Hepatitis B
    - Rubella
    - Alpha-fetoprotein (AFP) test—This test checks for an increased risk of some types of birth defects in your baby. It is done between 15 to 20 weeks of pregnancy. If the test result is high, more testing will be done.
    - Rh factor test—This test checks to see if you are Rh positive or negative.
    - HIV—All women should consider getting a blood test to check for HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. Test results are confidential.
    - Sickle cell anemia

- **毎回の検診で**
  - － 血圧と体重を測定し、尿検査を行います。健康状態をチェックします。
  - － 胎児の心拍と発育を確認します。
  - － 血液検査や超音波検査が行われる場合もあります。
  - － 自分自身や胎児に関してわからない点や不安なことがあれば質問してください。
  
- **検査**

以下のような検査を行うことがあります。

  - － **血液検査**でわかること
    - 血液型
    - 鉄分量
    - 梅毒
    - 肝炎 (B 型)
    - 風疹
    - $\alpha$  フェトプロテイン (AFP) 検査 – この検査ではある種の先天性異常が胎児に現れるリスクが高いかどうかを調べます。この検査は妊娠 15 週から 20 週の間に行います。結果の数値が高ければ、さらに検査を行います。
    - Rh 因子検査 – この検査では、貴女が Rh プラスかマイナスかを調べます。
    - HIV – 誰もが血液検査で HIV 感染のチェックを受けることを検討すべきです。HIV は妊娠中や出産時、授乳時に母体から胎児に感染することがあります。検査結果は公開されません。
    - 鎌状赤血球貧血

— **Ultrasound**

You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby's growth or condition.

— **Amniocentesis**

This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 18 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.

— **Glucose tolerance test (GTT)**

Between 24 and 28 weeks of pregnancy, you will be tested for high blood sugar in pregnancy, called gestational diabetes. You will be given a sweet soda to drink and then samples of your blood will be taken.

— **Non-stress test**

This test records your baby's heart rate on a special machine. This test is painless and involves putting patches on your abdomen.

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 4-6 times in an hour.

－ 超音波検査

妊娠中に少なくとも1回は超音波検査を受けます。胎児の発育や状態を見るために複数回行うこともあります。

－ 羊水穿刺

この検査は遺伝病を調べるために妊娠15週から18週の間に行います。医師が妊婦の腹部に針を刺して、羊水のサンプルを少量採取します。羊水は研究所に送られて検査されます。

－ ブドウ糖負荷試験 (GTT)

妊娠24週から28週の間、妊娠性糖尿病と呼ばれる妊娠中の高血糖状態が起こっていないかどうかを検査します。甘い炭酸水を飲んだ後に血液を採取します。

－ ノンストレステスト

この検査では特別な機械を使って胎児の心拍を記録します。検査では腹部にパッチをとりつけますが、痛みを感じることはありません。

妊娠中に以下の症状が現れた場合は直ちに担当医に連絡してください。

- 羊水の漏れまたは破水
- 下腹部からの出血
- 1時間に4～6回以上痛みや収縮が起こる