

A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and 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 when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

Food and Drinks

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 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 to 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).

健康な妊娠生活

あなたの体と赤ちゃんのためにできることをいくつか以下に挙げます。

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。
- 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、通訳や財政的補助を依頼してください。

飲食物

- 全粒粉のパン、シリアル、果物、野菜、牛乳、肉、その他のたんぱく質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1～2カップにとどめるか、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。

- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.
- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.
- The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to www.fns.usda.gov/wic to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

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 to 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.

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 or low fat products.
- **Avoid** fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

- 十分に加熱されていない肉や卵は避けます。牛乳やチーズなど、殺菌処理済の乳製品を食べましょう。未調理の食品には細菌の存在する可能性があり、妊婦に重篤な病気を引き起こしたり、流産の危険性が高まります。
- 惣菜コーナーやレストランにある、加熱処理されていないホットドックや加工肉は避けましょう。蒸気が出るまで完全に加熱されていれば、食べても大丈夫です。食品の安全性のために、ホットドックは沸騰した湯で、加工肉は電子レンジを「高」の温度設定で最低 30 秒間加熱します。
- 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。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。オハイオ州の方は 1-800-755-4769 に電話してください。

体重の増加

体重の増加量は妊娠前の体重、食習慣、運動、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 900～1,800 g (2～4 ポンド)、その後は週に 300～450 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。

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。低カロリーや低脂肪の食品をとります。
- 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。

Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescription or over the counter medicines and herbals.
- Take only medicines ordered 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. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

Safety

- Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.
- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.

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。
- 担当医が処方した薬のみを服用します。

喫煙、飲酒、ドラッグ

- 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。酸素や栄養が胎児に行くよう、左側を下にして横になるのがベストです。
- 毎日約 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。新しい運動プログラムを始める前に、担当医に相談しましょう。
- 母親学級で運動について学び、実践します。
- 体に合ったサポート機能のあるブラジャーを使用します。

安全性

- 妊娠中は、X 線を受ける前に必ず担当医に相談します。歯科用 X 線は、腹部の周りに防護衣をつければ安全です。歯科治療には、妊娠中期である 4～6 ヶ月が最適な時期です。歯科治療、X 線検査、クリーニングなどを受ける前に必ず、かかりつけの産科医に許可を得ましょう。以下は、あなたの体と赤ちゃんのために重要です。
- 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, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby.
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat. Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

Share Your Concerns

- 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. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

Planning Ahead

- Get a baby car seat and install it in your car.
- 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 delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- 猫用トイレ、鳥かご、爬虫類のケースの掃除は避けてください。動物の糞に含まれる細菌が、あなたの気分を悪くしたり、赤ちゃんに害をもたらすことがあります。
- 生肉にさわったら石鹸と水で手を洗います。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。

心配事の相談

- 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。母乳育児や出産後の避妊方法、赤ちゃんの担当医選びについても相談できます。

事前の計画

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

A Healthy Pregnancy. Japanese.