

健康な妊娠生活

A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and your baby.

あなたはご自身と赤ちゃんの健康のために、以下の事柄を行うことができます

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.

アポイントメントとクラス

- 妊娠していると気づいたら、プレナタル(出産前)ケアを始めるよう、できるだけすぐにアポイントメントを取ってください。
- 気分が良いときでも、定期的に妊婦健診を受けてください。妊娠の最終期には、定期健診は1～2週間ごとになります。
- 間陣痛、出産、授乳、赤ちゃんのケア準備に役立つよう、クラスを受講してください。パートナーまたはサポートしてくれる人と一緒に行きましょう。
- 痛妊娠および赤ちゃんの給付に関して保険が適用されるか確認してください。
- 必要に応じて、通訳や経済的支援を求めてください。

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.

飲食物

- 全粒粉パン、シリアル、果物、野菜、牛乳、肉、その他のタンパク質を含むバランスの取れた食事をしてください。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。

- 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).
- 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.
- 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weetやイコール(アスパルテーム)やスペンダ(スクラロース)は問題ありませんが、サッカリン(スイートロー)はやめましょう。
- 完全に火の通っていない肉や卵は避けてください。牛乳やチーズなど、低温殺菌された乳製品を食べてください。調理されていない食べ物には、細菌が含まれており、妊婦に深刻な病気を引き起こし、流産リスクを高める可能性があります。
- デリカウンターまたはレストランでは、加熱していないホットドッグやランチミートは避けてください。これらは蒸気が出るまで加熱したものであれば食べても大丈夫です。食品の安全のため、沸騰した湯でホットドッグを作るか、電子レンジを強めにしてデリミートを30秒以上加熱してください。

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.

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にアクセスして、州のフリーダイヤル番号を確認するか、オハイオ州で1-800-755-4769に電話してください。

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.

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 ($\frac{3}{4}$ ～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 or low fat products.
- Avoid fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

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.

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。低カロリーまたは低脂肪製品をお試しください。
- 揚げ物は避けます。焼いた、炙った、またはグリルした鶏肉、魚またはターキーを選んでください。

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ても避けます。
- 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。身体の左側を下にして横になるのが一番です。赤ちゃんへの酸素と栄養の流れが良くなります。
- 体ウォーキング、水泳または自転車で毎日30分くらい運動してください。新しいエクササイズプログラムを開始する前に、医師に相談してください。
- 母親学級で運動について学び、実践します。
- くよくよフィットするサポートブラを着用してください。

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.

Other safety points:

- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- 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.

安全性

妊娠中に医療用レントゲンを受ける場合は、医師に認を行ってください。歯科治療用レントゲンは防護衣で下腹部を保護すれば安全です。歯のお手入れをする期間は、妊娠第2期（妊娠4～6か月）が一番です。レントゲンまたはクリーニングなど、治療の前には産婦人科医の許可が必要になることがあります。これはあなたと赤ちゃんの健康のためです。

その他の安全ポイントは：

- 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。
- ネコのトイレまたは鳥や爬虫類のケージを掃除しないでください。動物の糞には細菌がいるので、病気になったり、赤ちゃんに害を与えたりする可能性があります。
- 生肉に触れた後は、石鹸と水でよく手を洗ってください。
- 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。

不安を共有する

- 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。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。

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.

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。
- 陣痛が始まったら、電話をかける人のリストを作ってください。病院への交通手段を手配してください。
- 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。