

妊娠中・出産後、気になる症状がありませんか？ 安心して働き続けるために 母健連絡カードを活用しましょう！

(母性健康管理指導事項連絡カード)

妊娠中は、仕事に影響を与えるほどの身体的な症状が出ることもあります。
また、仕事の内容によっては、母体や胎児に影響を与えないか不安に思うこともあるかもしれません。
そのような時は、妊婦健診等の際に、主治医や助産師(以下「主治医等」といいます。)に相談してみましょう。
主治医等から指導を受けた場合、指導事項を的確に事業主に伝えるためのツールとして、
母健連絡カード(母性健康管理指導事項連絡カード)があります。

こんなことに困っていませんか？

妊娠中・出産後に起きやすい症状の例



通勤中の
つわりが辛い



お腹が張ったり
痛んだりする



足がむくみ、
立ち作業が続けられない

貧血

妊娠中は循環血液量が増えるものの、血液中の血球数は容易に増加しないため、結果的に血液が希釈されることとなり、貧血に陥りやすくなります。

めまい・立ちくらみ

妊娠中は血圧が低下しやすく長時間の立位や歩行の際に、めまい、立ちくらみ、失神を起こす場合があります。

腹痛

子宮の収縮や妊娠特有の合併症、子宮筋腫や卵巣嚢腫などの婦人科系の病気、便秘・尿管結石・虫垂炎など産婦人科以外の病気など、様々な原因が考えられます。

手や手首の痛み

ホルモンの影響で関節が柔らかくなり、妊娠後期から産後にばね指や手根管症候群などが起きやすく、指の関節の痛みや手首の痛みが出ることがあります。

血圧の上昇

通常、血圧は妊娠中期まで変化し、妊娠後期にかけて妊娠前のレベルに戻ります。
血圧が上昇する場合は、妊娠高血圧症候群の可能性ががあります。

頭痛

妊娠前と同じような頭痛が繰り返し起こることがあります。血液の量が増える妊娠20週以降に、今までにない頭痛が出現する場合は、原因や病状を調べる必要があり、注意が必要です。

ほかにも

静脈瘤

腰痛・恥骨の痛み

頻尿・排尿時痛・残尿感

動悸・呼吸困難

産器出血

痔

産後の体調不良

全身倦怠感

妊娠中/産後の不安・不眠・落ち着かない

妊娠中・出産後に起きることのある疾患

妊娠悪阻

胎児発育不全

妊娠糖尿病

蛋白尿

妊娠高血圧症候群

切迫早産

切迫流産

合併症等