

プレコンセプションケア外来 チェックシート(女性用)

このチェックシートのチェックを増やしていくと、妊娠しやすいからだになり、より安全な妊娠生活や出産へとつながっていきます。

※該当する項目に ✓印を入れてください。

- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- 適正体重をキープする。
- バランスの良い食事をこころがける。
- ストレスを溜め込まない。
- からだを動かす。
- 感染症をチェックする。 ※風疹・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など
- ワクチンを接種する。 ※麻疹・風疹・水ぼうそう・おたふくかぜ・インフルエンザなど
- 葉酸を積極的に摂取する。
- がんのチェックをする。
- 自分と家族の病気を知っておく。
- 口腔内(歯)のケアをする。
- 将来の妊娠・出産を自分のライフプランとして考える。

このチェックシートを使いながら必要な検査や食生活調査を行うことで、あなたの現在のからだの状態を知ることができます。
まずあなたのからだの状態を確認し、改善点があればご指導させていただきます。



医療法人 清慈会
鈴木病院

産婦人科 小児科 麻酔科

〒471-0033 愛知県豊田市月見町1-10-8 TEL 0565-33-8051