

## Q : 「妊娠したかも・・・」

A : 妊娠したときにおこるからだの変化は

おりものの量が増えた

色が変わった

少量の出血（下着に血がにじむ）

お腹が痛い・お腹の下の方が痛い・おなかが張る感じがする

いつも眠い、昼間に眠くなる

食欲がない、食欲がありすぎる

めまいやふらつき

なんだか熱っぽい

わけもなくイライラする、気分が落ち込む

妊娠の可能性がある性行為（セックス）をし、妊娠の心配がある場合は月経開始予定日から1週間後以降に妊娠検査薬を使うのが一般的です。

生理予定日がわからない場合は、目安として、性交の日から3週間以上経ってから検査してみてください。

妊娠検査薬はあくまでも目安ですので、結果が陽性、陰性のいずれであっても産婦人科を受診することをおすすめします。

お腹が大きくなったとき、数ヶ月生理が来ていない場合でも、卵巣の病気でお腹が大きくなったり、月経が来なくなることもあります。まずは産婦人科クリニックや病院に行き、原因を調べてもらいましょう。

病院に行くのは怖い、気持ちの整理ができない、という方はお電話でお話を聞くことができます。人に話すことで気持ちが落ち着いて前向きに行動することができるようになるかもしれません。一人で抱え込まず、誰かに頼ることが、自分のからだところを守り、自分を大切にすることにつながります。

妊娠届、親子健康手帳（母子健康手帳）、妊婦健康診査、母子医療給付について

子ども総合センター母子保健係 03-3602-1387

妊娠・出産のことやご自身やご家族のからだ、こころの相談、困りごとについて

青戸保健センター 03-3602-1284

金町保健センター 03-3607-4141

新小岩保健センター 03-3696-3781

水元保健センター 03-3627-1911