

プレコンセプションケア・チェックシート (男性)

パートナーと、将来の妊娠・出産やライフプランについて考えてみよう。

適正体重をキープしよう！

肥満は生活習慣病や心血管病の原因となります。また、肥満は男性不妊と関連することがあります。急なダイエットではなく、バランスのよい食事と適度な運動を日常生活に取り入れて、健康的なダイエットをこころがけましょう。

たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。

受動喫煙は低出生体重児の原因になることがあります。また、たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒は男性不妊の原因になるため注意が必要です。

ストレスをためこまない。

感染症から自分とパートナーを守る。
(風疹・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など)

ワクチン接種をしよう。
(風疹ワクチン・おたふくかぜワクチン・インフルエンザワクチンなど)

自分と家族の病気を知っておこう。

生活習慣病や遺伝性疾患などは、生まれてくる赤ちゃんにも影響を与える場合があります。自分と家族の病気を知っておきましょう。

パートナーと一緒に健康管理をしよう！

パートナーが将来の健康や妊娠のために食事管理をしていたら、一緒にバランスのよい食事をとって健康になりましょう。もし、パートナーに持病があれば、定期的な通院をすすめ、サポートしましょう。

※転載される場合には、引用元を明記し当ページへのリンクを貼ってください。