

現在仕事をしていますが、妊娠しても続けたいと思います。どんなことに注意したらいいですか？



ロイヤルベルクリニック
院長 丹羽慶光先生

名古屋大学医学部卒業。日本周産期・新生児医学会認定周産期専門医、日本婦人科腫瘍学会認定婦人科腫瘍専門医、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医

A 労働環境を調整するなど 体に負担をかけないように

—会社への妊娠報告はどの時期にするのがベストですか？

丹羽先生(以下、丹)

妊娠初期は、つわりや不正出血などで体調を崩すことがあります。休みを取るなど仕事の調整が必要になる場合もありますので、病院で妊娠が分かった時点で早めに報告してはいかがでしょうか？

—営業なので外回り、残業が多いのですが、大丈夫でしょうか？

丹 著しい残業は望ま

しくありません。体への負担を軽減するため

に、通勤緩和や休憩時間、勤務時間の変更などを申請するのもいいでしょう。企業における母性健康管理への措置についての詳細は「女性にやさしい職場づくりナビ」というサイトもあります。

—立ち仕事なのですが、赤ちゃんへの負担はありますか？

丹 必ずしも切迫流産、切迫早産などのトラブルにつながる訳ではありませんが、重労働や立ち仕事の場合は、無理をせずに軽作業への配置転換を申請してみたいかがでしょうか。母性健康管理指導事項連絡カードという用紙がありますので、病院で発行してもらい職場に提出すると仕事の軽減申請がスムーズです。

丹

—妊娠中の暑さ対策についてアドバイスをください。

エアコンの温度は28℃を目安に、扇風機やサーキュレーターを併用すると体感温度を下げる事ができます。湿度が高いと不快になるので除湿にするとういでしょう。また、こまめな水分摂取も大切ですが、冷たいものを取り過ぎると食欲減退のもとになりますので控えるにしましょう。