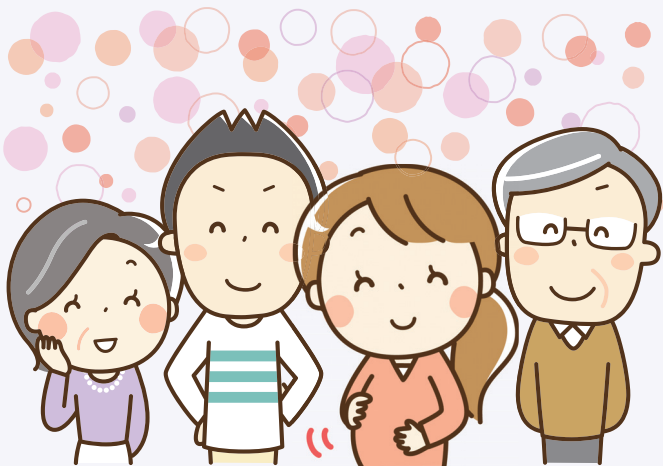


これからお母さんになられる方とそのご家族へ



妊娠おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症から、お母さんと生まれてくる赤ちゃんの健康を守るためのポイントをまとめました。



長野県健康福祉部 保健・疾病対策課
信州母子保健推進センター

はじめに

妊婦さんの新型コロナウイルスへの感染率は妊娠していない方と変わらず、特別に感染しやすいということはありません。

○感染が妊娠に与える影響

妊娠中に新型コロナウイルスに感染しても、基礎疾患を持たない場合、その経過は**同年代の妊娠していない女性と変わりません。**

(※高年齢での妊娠、肥満、高血圧、糖尿病などが新型コロナウイルス感染症の重症化のリスク因子であるという報告もあり、このような背景を持つ妊婦の方は、特に感染予防に注意してください。)

○妊婦の感染が胎児に与える影響

新型コロナウイルスに感染した妊婦から**胎児への感染はまれ**だと考えられています。

妊娠初期または中期に新型コロナウイルスに感染した場合に、**ウイルスが原因で胎児に先天異常が引き起こされる可能性は低い**とされています。

一方で、新型コロナウイルス感染症に限らず、一般に妊婦さんが肺炎になった場合には、重症化する可能性があるため、感染予防に努めることが大切です。



Q

感染予防のためにどのようなことを心がければいいですか？

A

次の点を日常生活の中で心がけて感染予防に努めましょう。

- ▶ 不要不急の外出を控えましょう。
- ▶ こまめに手洗いをしましょう。
- ▶ 人混みを避けましょう。
- ▶ ①密閉空間、②密集場所、③密接場面の3つの「密」を避けましょう。
- ▶ 十分な睡眠、バランスのよい食事を取り、毎日検温をして、ご自身の健康管理に努めるようにしましょう。



妊婦さんのご家族へのお願い

同居されているご家族の感染により、妊婦さんが家庭内で感染する場合があります。ご家族も、妊婦さんご自身と同様に、感染予防に努めていただきますようお願いいたします。



相談窓口

こんな時には…	窓 口	連絡先
発熱、倦怠感などの症状がある 新型コロナではないかと不安	受診・相談センター	佐久：0267-63-3178 上田：0268-25-7178 諏訪：0266-57-2930 伊那：0265-76-6822 飯田：0265-53-0435 木曾：0264-25-2227 松本：0263-40-1939 大町：0261-23-6560 長野：026-225-9305 北信：0269-67-0249
	県保健福祉事務所 ※県が委託した「受診・相談コールセンター」が受付し、お近くの医療機関をご案内します(24時間対応)	
	長野市保健所(24時間対応)	平日(8:30~17:15) 026-226-9964 休日・夜間(17:15~8:30) 026-226-4911
	松本市保健所(24時間対応)	0263-47-5670
	多言語コールセンター (24時間対応)	0120-974-998
ワクチンの予約や接種場所など一般的なことについて知りたい	お住まいの市町村にお問い合わせください	
ワクチンの効果や副反応等、専門的なことについて知りたい	ワクチン接種相談センター (24時間対応)	026-235-7380
「眠れない」「不安で落ち着かない」など気分がすげれない	こころの相談 窓口(県精神保健福祉センター) (8:30~17:15(土日・祝日除く))	026-266-0280
育児について不安がある	妊娠～子育てほっとライン信州 (子育て女性健康支援センター) (火曜、木曜10:00~16:00)	0263-31-0015

新型コロナウイルス感染症に関する 相談・受診の目安

妊婦さんは、重症化する場合も考えられますので、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合でも、早めに相談窓口へご相談ください。

外出自粛で運動不足になりがちですが、適度に身体を動かしましょう。



長野県における新型コロナウイルスに関する最新情報はこちら



製作

長野県健康福祉部 保健・疾病対策課

TEL : 026-235-7141

FAX : 026-235-7170

令和3年5月発行



Q

感染予防のために妊婦健診の受診を控えた方がいいですか？

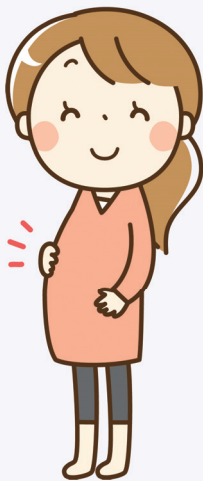
A

妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認する大事な健診です。

基本的には、通常どおり受診するようにしましょう。

また、自分だけで判断せず、かかりつけの産婦人科医等とよく相談してください。

発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合や、感染者・感染の疑いがある方と濃厚接触した場合は、かかりつけ医療機関へ電話でご相談ください。



Q

分娩において、通常と異なることはありますか？

A

感染予防のため、立会い分娩や面会が制限されることがあります。分娩受け入れ医療機関へご相談ください。

妊婦さんが新型コロナウイルスに感染した場合には、県と医療機関が協力し、安心・安全な分娩ができる環境を提供するよう努めます。妊婦さんや赤ちゃんの状況によっては、帝王切開となる場合や、出産後、赤ちゃんへの感染防止のため、面会や授乳を制限される場合があります。

また、遠隔地への帰省分娩（里帰り出産）は、長距離移動によって感染リスクが高まることも想定されるため、かかりつけ医療機関及び分娩受け入れ医療機関と十分ご相談ください。

厚生労働省

「妊産婦や乳幼児に向けた
新型コロナウイルス対応関連情報」



●働き方に不安を感じている方は…

ご自身の体調なども踏まえ、時差勤務やテレワークの活用、休暇の取得などについて、勤務先とよくご相談ください。



法的な指導・請求

- 新型コロナウイルス感染症への不安やストレスが、母体や胎児に影響があると主治医から指導を受け、事業主に申し出た場合、事業主は必要な措置を講じなければなりません。(業務の転換、在宅勤務等)

主治医等からの指導を事業主への確に伝えるために、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

(男女雇用機会均等法 適用期間：令和2年5月7日～令和4年1月31日)

- 妊娠中の女性労働者は、時間外労働、休日労働、深夜業の制限などについて、主治医等からの指導がなくても請求することができます。(労働基準法)

厚生労働省

「職場における妊娠中の
女性労働者等への配慮について」

