

プレコンセプションケアのすすめ



～将来の自分へのプレゼント～



プレコンセプションケアとは

プレ(Pre)は「～の前の」、「コンセプションConception)は「妊娠・受胎」という意味で、「妊娠前からのケア」を意味します。

プレコンセプションケアとは、「いつか赤ちゃんを授かるかもしれない」ということを想定して、自分の体や生活習慣をよりよくしていくこと。将来の体の健康は、今を積み重ねた延長線上にあります。

「妊娠なんてまだまだ先」という10代や20代にも、今から始めてほしいケアなのです。

なぜプレコンセプションケアが必要？

赤ちゃんの重要な臓器は、お母さんが妊娠に気づくころにはすでに基礎が出来上がっています。だから女性の健康は若い時から大切です。

偏った食事や過度なダイエットなどは貧血や骨粗しょう症といった自分の健康問題だけでなく、将来の健康にまで影響します。

男性にもプレコンセプションケアが必要です。妊娠は女性だけの問題ではありません。未来の家族のために、赤ちゃんを産む産まないにかかわらず、皆さんに知っておいてほしいことなのです。

