

## 5. 働く女性と妊娠・出産

### 1) 妊娠がわかったら

妊娠中から産後も快適に職場で働くためには、妊婦自身の周囲への積極的な働きかけと職場の理解、この2つが大切です。

職場への妊娠の報告は早めに行い、その時、産後も働き続ける意志があることをはっきりと伝えましょう。また、産前産後休業や育児休業についても早めに相談しましょう。



### 2) 妊娠と仕事

#### (1) 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度について

働く女性・男性のための出産に関する制度については、母子健康手帳に記載されていますので、目を通しておきましょう。

また、医師などから母体または胎児の健康保持について受けた指導を職場に的確に伝えるために「母性健康管理指導事項連絡カード」がありますので活用しましょう。

#### (2) 無理をしない、からだをいたわる工夫

##### ①職場や通勤での工夫

- ・長時間の立ち仕事だけでなく、事務などの座ったままの仕事も腰や足に負担をかけるので、定期的に軽い体操や横になるなどして、血液の循環をよくする
- ・時差出勤や楽な通勤経路への変更
- ・揺れの激しい乗り物や自転車での通勤は避ける

##### ②家庭での工夫

- ・家族で家事分担をする
- ・睡眠や休養を十分にとり、妊娠高血圧症候群を引き起こしやすいとされている過労状態にならないように心がける

パパ・家族の  出番！

夫や家族の役割はとても重要です。精神的な支えとなるだけでなく、妊婦をいたわり、家事も積極的に分担しましょう。