

私は皇帝ペンギンママ
パパと力を合わせて
子育て中！

みんなのギモンに
答えるよ！

20歳ごろのあなた 今から知ってほしい妊娠・不妊



からだのことを
ちゃんと知って、
あなたの
ライフプランに
活かそう！

からだは年をとっても、卵子や精子は年を取らない!?

Q



NO!



卵子は年齢とともに
どんどん減少します。

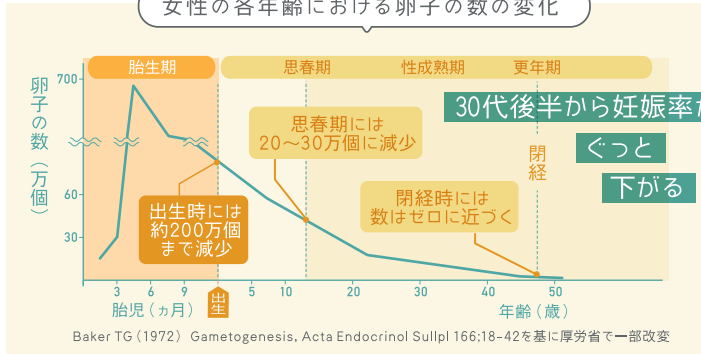


精子も年齢とともに数は減少し
運動率(*)が下がります。

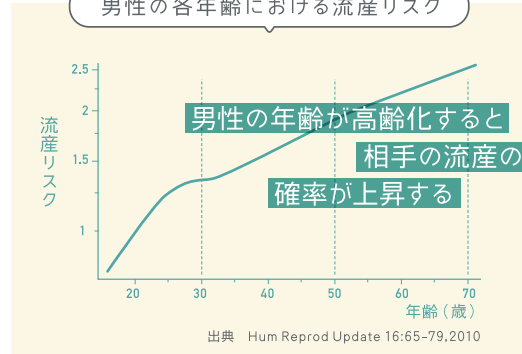
*精液の中の精子がどれだけ運動しているかの数値

男性・女性ともに、妊娠・出産には適した年齢があります

女性の各年齢における卵子の数の変化



男性の各年齢における流産リスク



さらに

喫煙やジャンクフードの多い食事などの生活習慣は、精子の数や運動率を低下させ、流産率も上がります！

米ハーバード大学調査他より



ポイント!

健康なからだを大事に! ストレスや睡眠不足は心身の不調の一因に。良い生活習慣を維持してね!



「子どもがほしい」と望んだときに、すぐに子どもは持てる!?

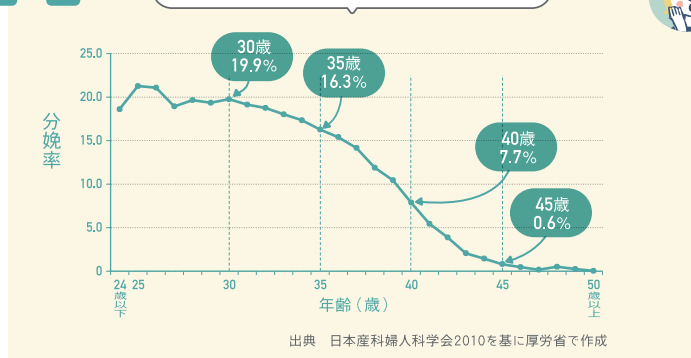
Q



NO!

「子どもがほしい」と思うカップルでも、3組に1組のカップルが不妊を心配したことがあると言われています。*不妊の検査や治療は、5.5組に1組が受けています

不妊治療における年齢別の分娩率

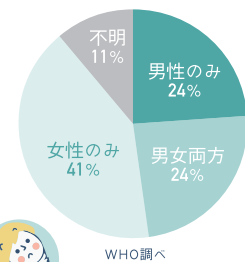


不妊治療(体外受精)をして出産できる確率は高くないのね

治療をしても、30代後半以上になると出産できる確率はぐっと下がるんだ

不妊症は男性側の原因が約50%あるんだね

不妊症の原因



ポイント!

1年間避妊せず、継続してセックスしていても妊娠しない場合を「不妊(症)」、妊娠していても、流産や死産を繰り返し、赤ちゃんを得られない状態を「不育症」って言うよ。



こんなことって、自分だけなの！?



LET'S CHECK!

- ▶ 性感染症の予防は気を付けているつもりだけど、いつもと違う症状がある…
- ▶ 「イライラ」や「ムラムラ」を感じるけれど、これっておかしなこと?
- ▶ あなたは「性的同意」って知っていますか?
- ▶ 月経が不規則だったり、3か月以上こない、月経痛がづらい…

性感染症について

- 性的行為でうつる感染症
- 自覚症状が出にくい
- おりものの変化や排尿痛がある場合は、性感染症の可能性もある!
- クラミジア感染症や淋菌感染症は男女ともに不妊の原因になることも!

保健所で匿名・
無料の検査あり



性欲とのつき合い方

- 男女とも性的な欲求を感じることは自然なこと。でも、合意のない性行為は性暴力になります
- 他者を傷つけることなく自分で欲求を満たせるようになることは、性的に自立した大人への一歩
- セルフプレジャー、気分転換、運動など、自分に合った方法を探してみよう!

ピルについて

- 月経痛の緩和、月経血量の減少を目的に使用することも可能
- 避妊の方法の一つでもあるが、性感染症は予防できない(コンドームとの併用が大切)

月経について

- 一般的に25日~38日の間隔
- 3日~7日間続く(出血・痛み・イライラ等様々な症状)

月経が不規則な場合

- ストレスやダイエット、環境の変化で不規則になる場合がある
- 3か月以上こない場合は、健康問題になるので婦人科受診を

月経痛の対処法

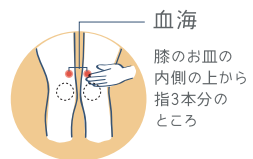
- 鎮痛薬を服用
 - お腹や足腰を温める、軽い運動
 - 無理はせず、リフレッシュ
 - ツボを押したりあたためる
 - ストレスは要注意
- ※痛みがひどい時は必ず受診を

ちょっとした疑問は、すぐに確認してみよう!



正しく知って
上手に
付き合っておね!

- ▶ 月経痛におすすめのツボ
気持ちの良い程度に
押しみましょう



仕事や結婚など、希望やプランを考えた方がいい?



YES!

結婚する?
しない?



子どもを産む?

産まない?

どんな仕事をする?
どこで働く?

具体的に考えてみると…

産まないなら避妊はどうする?

産むとしたらいつ? 何人?

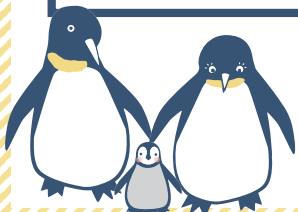
育児休暇は夫、妻どちらがいつ取る?

- ▶ 妊娠しやすいとされている20歳~34歳の女性が妊娠までにかかった期間は、約半年~8か月程度
- ▶ 妊娠期間(最終月経開始~出産まで)は、約280日(約10か月間)
- ▶ 育児休暇を1年取るとしたら…



この場合だと、妊娠を希望してから、
仕事復帰まで約2年半かかる

その決定はすぐかもしれないし、もう少し後かもしれないけれど、仕事や結婚、出産、育児もあなたのプランに加えておくことはとても大切なこと!



からだのことや妊娠、不妊のことなどで悩んだときはこちらへ
友達や家族などに相談しにくいことがあれば、ぜひお気軽にご相談ください

発行元:千葉市健康支援課 TEL 043-238-9925

