

■ジネコまとめ記事 1

★タイトル

【超ビギナー必見】「妊活」を始める前に知っておきたい7の基礎知識<[入門編準備編](#)>

[※画像以下でお願いします](#)

<https://www.photo-ac.com/main/detail/1082567?title=%E3%81%A4%E3%81%BF%E3%81%8D%E3%81%A7%E3%81%82%E3%81%9D%E3%81%BC%E3%81%EF%E3%81%9F>

★リード

「赤ちゃんがほしい！」と思い始めたあなた、「妊活」の用意は万全ですか？
妊活は、まず知識をつけて、その人の健康状態や年齢、生活環境に合った対策を、無理なく続けることが大切です。

また、妊活は女性がひとりでするものではありません。パートナーの理解や、必要によっては男性側の「妊活」が必要になることも。

「どんなことから知ればいいのかわからない」という妊活初心者さんにぜひ知ってほしい情報を、ジネコのコンテンツの中からピックアップしてまとめました。今回は、妊活[入門編準備編](#)として、妊活スタート前におすすめの準備についての記事をご紹介します。

パートナーと一緒に読んで、赤ちゃんを迎える[準備したく](#)を始めましょう！

★本文

まずは、安心して妊娠できる体と環境づくりが必要です。健康診断、受けていますか？
ライダルチェック、受けたことがありますか？

赤ちゃんを迎えることについて、パートナーと話し合っていますか？

妊活を始める人に読んでほしい記事がこちらです。

■ “妊活” は、ヘルスチェックから！ ～妊娠のために、今自分でできることとは？～

<http://www.jineko.net/magazines/%E4%B8%8D%E5%A6%8A%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%81%AE%E5%BA%83%E5%A0%B4%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%83%87%E3%83%93%E3%83%A5%E3%83%BC/1502>

「赤ちゃんはまだいい」というパートナーとの意見のすり合わせで悩む人も多いようです。
みんなの広場ではたくさんの意見が寄せられています。

<http://www.jineko.net/forum/%E5%A6%8A%E5%A8%A0%E3%83%BB%E5%87%BA%E7%94%A3%E3%81%AE%E5%BA%83%E5%A0%B4%E3%81%9D%E3%81%AE%E4%B9%96/189183>

妊娠中にかかるとお腹の赤ちゃんに影響が出る病気があります。感染症の抗体があるか検

査して、予防接種を受けておくとう安心ですよ！

■風しん、はしかなどの感染症について妊娠前にチェック！

<http://www.jineko.net/magazines/%E5%A6%8A%E5%A8%A0%E3%83%BB%E5%87%BA%E7%94%A3%E3%81%AE%E5%BA%83%E5%A0%B4/%E3%81%9D%E3%81%AE%E4%BB%96/1793>

妊娠中はつわりなどの影響で虫歯になりやすくなります。~~その妊娠~~前から虫歯などの口内トラブルがあると、悪化してしまうことも。妊活前に歯科健診も受けておきましょう。

■妊娠中に虫歯ができた…治療は胎児に影響しないの？

<http://www.jineko.net/magazines/%E5%A6%8A%E5%A8%A0%E3%83%BB%E5%87%BA%E7%94%A3%E3%81%AE%E5%BA%83%E5%A0%B4/%E3%81%9D%E3%81%AE%E4%BB%96/1703>

もしも妊娠に気づかず持病や風邪などで薬を飲んでしまうと、影響が心配になりますね。かかりつけの医師に妊娠の可能性あることを相談しておきましょう。

■妊娠に気づかず薬を内服！お腹の赤ちゃんに影響はないの？

<http://www.jineko.net/magazines/%E5%A6%8A%E5%A8%A0%E3%83%BB%E5%87%BA%E7%94%A3%E3%81%AE%E5%BA%83%E5%A0%B4/1175>

さて、妊活スタートの準備とともに、始めたいのが基礎体温のチェックです。毎朝測るのが大変……と思いがちですが、正しい測り方を知って習慣にしまえば大丈夫。女性のバイオリズムは基礎体温に表れますから、体調管理にも役立ちますよ！

■【はじめての基礎体温】正しい測り方を知りたい！

<http://www.jineko.net/magazines/%E5%A6%8A%E5%A8%A0%E3%83%BB%E5%87%BA%E7%94%A3%E3%81%AE%E5%BA%83%E5%A0%B4/1672>

■基礎体温のキソ知識 ～基礎体温でカラダをみつめよう～

<http://www.jineko.net/magazines/%E4%B8%8D%E5%A6%8A%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%81%AE%E5%BA%83%E5%A0%B4/1907>

※画像以下でお願いします

<https://www.photo-ac.com/main/detail/352637?title=%E4%BD%93%E6%B8%A9%E6%B8%AC%E5%AE%9A>

さて、これで妊活スタートの準備が整いました。

今回はいよいよ妊活の第一歩！誰でも最初は不安な婦人科健診についてご紹介します。