

妊娠・出産期および産後の心身の変化と職場のサポート

時期			妊娠・出産に伴う状態	仕事への影響	本人から職場への申告	職場側の対応	職場での配慮が望まれること
妊娠中、全期間を通して現れる症状等			・疲れやすい ・立ちくらみを起こしやすい ・一時的に聞こえにくさを感じることもある(耳閉感)	・作業効率の低下 ・集中力の低下	・仕事への影響が強い場合、勤務について上司に相談 ・状況により、母性健康管理指導事項連絡カードの提出	・勤務時間の短縮、通勤緩和、休憩などの検討 ・カードの指示に沿って仕事や働き方を調整	・休憩をとれる場所を確保しましょう。短時間でも体を横にして休める場所が望ましいです。 ・体調により、適宜、休憩をとれるようにしていきましょう ・体調の悪い状況を申告しやすい雰囲気づくりを心がけましょう ・妊婦健診(*)を受けた後に、仕事や働き方に検討が必要か、確認できるというでしょう。
			・突発的に自宅療養や入院治療を要する状況が出現することがある	・突発的な休業	・病状の報告、診断書の提出	・速やかに仕事の調整を実施	・日ごろから、いざという時のチーム体制を整えておくことで安心です。
初期	2ヶ月	4~7週	・月経が遅れ、妊娠に気づく ・つわりが始まる(臭いに敏感になる、吐き気、嘔吐 場合によっては、空腹時に吐き気が強くなる) ・頻尿になる ・流産(*2)しやすい	・妊娠報告をいつするか?の思案 ・つわりにより、吐き気、気分不良(空腹時、食後)が現れやすい ・流産を防ぐために、走らない、長時間の立位継続や歩行継続はしない、重いものを持たないようにする等、日常生活の制限が必要になる	・妊娠の報告(妊婦健診を受けるための時間の確保、突発的な休業が起こる可能性について等) ・つわりへの対応、流産予防のための産道労働の回避、勤務時間の調整等が必要な場合は症状を申告する	・受理 ・本人からの申告や主治医等からの指示により、仕事内容や勤務時間等の調整	・妊娠報告は遅くなりがちですので、報告をしやすくなるよう、配慮できるというでしょう。なお、一定の率で流産に至る可能性もあるため、職場への周知については、本人の意向を優先する必要があります。 ・つわりのため、空腹時に気分が悪くなるような場合には、随時、席や休憩室で飲食をしてもよいとする配慮も必要です。
	3~4ヶ月	8~15週	・出産予定日が確定される ・比較的、流産しやすい	・流産予防のための行動制限	・出産予定日の報告、産休開始時期の相談 ・産休に向けての業務引き継ぎの相談	・相談対応 ・業務の調整、引き継ぎ等の指示	・本人の仕事への配慮と共に、業務分担により他の社員が、負担感を過剰に感じることなく業務に当たれるような配慮も望まれます。
中期	5~6ヶ月	16~21週	・20週頃までに、胎動を感じ始める ・比較的、安定している ・お腹が目立ってくる	・制服がきつく感じられるようになる	・制服の交換	・本人の服装への配慮	
	6~7ヶ月	22~27週	・比較的、安定している ・腰痛が現れやすい ・貧血になりやすい(動悸、疲れやすさ) ・まれに、早産(*3)になることがある	・腰痛のために、動きにくくなる ・早産予防のための行動制限(長時間の立位や歩行の継続の制限、お腹が張る時には、産って休む)	・産休開始時期および復帰時期(育休を取得する予定か)についての相談 ・症状により、申告	・相談対応と復帰時期のスケジュール ・業務内容の検討や調整	・妊娠経過により、休業開始時期が早まる可能性もありますので、臨機応変な対応ができるサポート体制が望まれます。
後期	8ヶ月	28~31週	・お腹が大きくなり、足元が見えにくくなったり、バランスを取りにくくなる ・浮腫(主に膝から下)が出やすくなる ・静脈瘤が出る ・お腹が張りやすくなる(子宮が収縮することによる 早産の危険性が高くなる) ・妊婦高血圧症候群(*4)になることがある(35歳以上の場合に、発症しやすい)	・歩行が遅くなる ・早産予防のための行動制限 ・妊婦高血圧症候群の予防のために十分な休息が必要			・浮腫や静脈瘤に対しては、長時間の立位や歩行は避けることが必要ですので、症状により、時折運動をするような時間が取れるように配慮するというでしょう。
	9ヶ月	32~35週	・お腹の張り(子宮の収縮)の頻度が増えやすい ・夜間の睡眠が浅くなり、睡眠不良となる ・子宮が胃を圧迫し、つわりのような気分になることがある	・夜間の睡眠不良のために、仕事への影響が現れることがある ・産休に向けて、業務の引継ぎを行う	・産休開始時期および復帰時期についての最終相談	・相談対応と復帰計画の確定	・妊娠経過および出産後の状態により、産休の開始時期が変動する可能性がありますので、臨機応変な対応ができる職場の体制が望まれます。
	10ヶ月	36~39週	・お腹の張りの頻度が増え、いつ出産になるか、分からない	<産休>			
出産	(37~41週)	・陣痛が始まり、出産となる	<産休>	・出産の報告 ・産後のスケジュール、復帰時期の相談	・受理 ・本人の意向および子育て環境の状況を勘案し、復帰に向けてのスケジュール		
産後	産後1週間前後	・マタニティーブルーズ(情緒不安定、涙もろさ、抑うつ気分、不安感等)になることがある	<産休>				
	産後1ヶ月	・育児に慣れにくく ・疲れやすい ・産後うつになることがある	<産休> ・体調により、産休後の職場復帰の時期の相談および再調整が必要になることがある	・産休後の復帰時期の連絡(育休取得の場合は、育休期間の確認)	・確認 ・復帰後の職場体制の準備	・復帰に向け、子育て中の就労のための、搾乳スペースや母乳凍結保存に要する冷凍庫等の設備の準備が望まれます。	
	産後半年	・徐々に産前の体型へ戻る	・育児、家事も少しずつやろうとすると、体調を崩してしまうことがある	・育児休業から復帰時期の確認	・復帰後の職場体制の準備	・仕事内容の検討	・出産後の母体の回復に対する理解が望まれます。
	授乳中(産後~卒乳)	・母乳の分泌による乳房の張り、つっぱり感、場合により痛み ・夜間の授乳のための睡眠不良	・通時、搾乳を行わないと乳腺炎になりやすい ・母乳育児でない場合にも、夜間授乳による睡眠不足のため、日中の職務への影響(眠気、集中力の低下)の恐れがある	・搾乳(授乳)時間の確保の申請(育児時間取得の申請)	・就業時間の調整 ・復帰時期の確認 ・復帰後の職場体制の準備	・授乳による体調不良(乳房痛、睡眠不良)についての理解と配慮が望まれます。	
乳幼児の子育て期間	乳幼児期の子どもの病氣	・子どもの突発的な発熱等	・病児保育、病後保育が可能な場合にも、帰宅後の子どもの看病が必要であり、十分に休養を取れないことがある	・子どもの病状および保育状況等についての申告	・申告に対応	・突発的な休業の可能性を考慮し、チーム体制等を整えておくというでしょう。 ・休業を要しない場合にも、帰宅後の家庭での負担を理解し、配慮することが望まれます。	

*1 妊婦健診は、妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24~35週には2週間に1回、36週以降は1週間に1回、行われます。

*2 流産とは、妊娠22週未満の間に、妊娠が終了することです。主な兆候は、出血と腹痛です。

*3 早産とは、妊娠22週以降、37週未満に産に達することです。主な兆候は、臍回りの子宮の収縮(お腹の張る感じ)、出血(茶色、黒色のおりものも含む)です。

*4 妊婦高血圧症候群とは、妊娠に伴い血圧が上昇する状態です。場合によっては、尿たんぱくも伴うようになり、重症になると、お腹の中の赤ちゃんの成長が止まったり、陣痛が始まる前に胎盤が剥れてしまったり、まれに、母親が意識を失い、命にも関わる状態になることもあります。