## ●●ワクチンデビューは生後2ヵ月の誕生日●●

ワクチンで防げる病気から赤ちゃんを守るために、予防接種スケジュールを立てましょう。 奥村マタニティクリニックでは、妊娠後期の妊婦さんへのご案内と、ご出産後 1 ヶ月健診時に スケジュール表をお渡ししています。

ワクチンによって、接種する回数や間隔・年齢が違います。接種を希望される方は、お子さん にあったスケジュールを立て、ベストなタイミングで接種できるようにしましょう。

# Q.a.A

- **Q。** 同時接種について、小さな赤ちゃんに同時に何種類ものワクチンを注射して 大丈夫なのでしょうか?
- A。 同時接種の安全性は、単体でワクチンを接種した場合と変わりありません。 複数のワクチンを同時に接種して、各ワクチンの有害事変、副反応の頻度が 上がるようなことはありません。(※日本小児科学会より) 当院でも同時接種を行っております。医師にご相談ください。
- 🔾 定期接種と任意接種の違いとは?

## **A.** <定期接種>

予防接種法に基づき、市町村が実施するもので、一定の年齢になったら受けるように努力する予防接種です。決められた期間なら基本的には無料(公費)で受けることができます。(自治体によって異なります)

#### <任意接種>

定期接種以外で、日本で受けられる予防接種と、期間外に受ける定期接種のワクチンが対象となり、基本的には希望者が個別で医療機関へ行って受けるものです。 自治体により、助成金制度がある場合もありますので各自治体へ確認してください。

## ● ● インフルエンザ(任意接種)の予防接種、予約受付け中! ● ●

10/15(木)~、インフルエンザの予防接種を開始します。ご希望の方はスタッフまでお問い合わせください。小児科でのご予約は受付に設置のタッチパネルでも予約可能です。

|     | 実施日   |
|-----|-------|
| 産科  | 月~土   |
| 小児科 | 月・木・金 |



奥村マタニティクリニック

〒648-0072 和歌山県橋本市東家 4 丁目 18-13 TEL 0736-32-0072





## 小児科外来について



## 平成 27 年 4 月より、小児科(要予約)の診察日が増えました!

| 受 付 時 間       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 午前 9:00~12:00 | 0 | ı | ı | 0 | 0 | I |    |
| 午後2:00~4:00   | 0 | _ | _ | 0 | 0 | - | _  |

## ソフロロジー教室

陣痛は赤ちゃんが生まれるための大切なエネルギー。 ママも赤ちゃんもリラックスした状態で最高に幸せなお産を しましょう♡

対象:妊娠 24 週頃~

内容:ソフロロジー式分娩について

お産の経過 DVD 鑑賞

呼吸の練習 etc...

日時:毎週水曜日 13:30~15:30(要予約)

費用: 1,000円

イメージトレーニング CD 付

### 託児サービスも利用して頂けます!



## "キッシュ風トースト"

ほうれん草には鉄分や葉酸、牛乳やチーズにはカルシウムが豊富で、妊婦さんに 必要な3大栄養素が多く含まれたオススメのレシピになっています。 いつものトーストに具材を乗せるだけで栄養満点♥

【調用工業料】

おいしく簡単にできるのでぜひ作ってみてください(● ^ o ^ ●)

|                      | 180°00'10'10' A          |
|----------------------|--------------------------|
| ・食パン 1枚              | ・牛乳 50cc ・塩、こしょう         |
| ・ほうれん草 50 g          | ・バター 2g ・コンソメ 小さじ1/4     |
| ・ベーコン 1枚             |                          |
| ・たまご 1個 <sub>「</sub> | 【栄養価】1人分あたり              |
| · /こみに 1.1回          | カロリー 458kcal カルシウム 256mg |
| ・チース 20 g            | 食塩相当量 2.5 g 鉄 2.6 mg     |

159µg

#### 【作り方】

- ①ほうれん草をゆでてざく切りにし、ベーコンも細く切っておく。フライパンでほうれん草とベーコンをバターで炒め、コンソメ・塩こしょうで味つけする。
- ②溶いた卵に牛乳を入れて混ぜておいたものを①のフライパンに加え、スクランブルエッグのように半熟に炒める。
- ③食パンに②の具材をのせ、その上にチーズをのせて2~3分トーストすれば完成!



### 妊婦さんもりんご病にご注意を!

例年春から夏にかけて増加する『伝染性紅班』、 いわゆる"りんご病"・・・・

首都圏や東北地方では、昨年秋ごろから過去の平均を大きく上回り、東京都では警報基準を超えたことが発表されています。

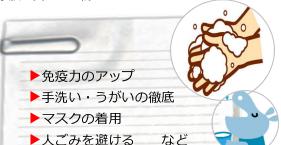
りんご病は子どもが感染することが多く、発熱や せきの他、頬や腕に赤い発疹ができるのが特徴で す

大人が感染すると、頬の発疹はあまり出現せず、 初期症状としては頭痛やめまい、発熱といった風 邪に似た症状を伴うことが多いそうです。

その後、体や手足の発疹、関節痛などの大人特有の症状が現れる場合もあるそうです。

おたふく風邪や麻疹、風疹といった大人や妊婦さんが感染すると重症化すると言われている感染症と同じく、りんご病も用心が必要です。

飛沫感染・接触感染によって拡散するウイルス感 染症の一種なので、全国的に増加傾向にある中、 家族全員での予防を心がけましょう。





## マタハラって何??

「マタハラ」とはマタニティハラスメントの略で、働く女性が妊娠・出産などをきっかけに職場で精神的・肉体的な嫌がらせを受けたり、解雇や雇い止め、自主退職の強要など不当な扱いを意味することばです。

「セクハラ」「パワハラ」とともに働く女性を悩ませる3大ハラスメントの1つと言われていますが、社会的認知はまだ十分に進んでいないようです。

マタハラのパターンは大きく分けて下記の4つに分類されるとか。 あなたの職場環境は快適ですか?

#### 4 つのマタハラ類型

#### 昭和の価値観押し付け型

「子供の事を第一に考えない と!」「あなたの体を心配して言ってるんだ」

世代による考え方の違いを 理解できない

#### いじめ型

「迷惑」「休めていいよね」 「やる気ある?」

妊娠・出産で休んだ分の業務を力 バーさせられる怒りが労働者に 向けられる。

#### 悪意なし

#### 個人型

#### 悪意あり

#### 労働の強制

#### 組織

#### 労働の排除

#### パワハラ型

「休みは取れないよ」 「病人じゃないんだから」 妊娠や育児を理由に休んだり する事を許さない職場風土

#### 追い出し型

「子供ができたら辞めてもらう よ」「産休育休なんて制度うちに はない」

一番分かりやすいマタハラ。ほと んどの女性が泣き寝入りする。

## 託児サービス、ぜひご利用ください!!

診察時にお子さまを一時お預かりしています。 保育士スタッフが対応しますので、お子さま連れの 方で、他にお付添いの方がいない場合など、安心し て受診していただけます。

- ★予約制です。安全の都合上、予約人数に限りが あります。ご希望の方はスタッフまで。
- ★当日は、受付にて予約確認後、番号札をお渡しします。番号札は託児ルームの保育士へお渡しください。

日時:月~金 受付9時~11時半まで 火・水 受付13時半~16時まで

お子さまのオムツ・着替え・お茶のご用意をお願い します。ジュースや食べ物・ゲーム機等の持ち込み はご遠慮ください。