



スマイル通信 2016年10月号 Vol.22



昼間はまだ残暑厳しいですが、朝晩は涼しくなってきたと感じる今日この頃です。
みなさんはいかがお過ごしですか？

今年はリオオリンピックが開催されました。連日の熱戦の応援で寝不足の日もあったのではないのでしょうか？選手たちの一生懸命な姿、そしてチームワークに感動しました。

2病棟も新しいスタッフを迎え、チーム一丸となり頑張っています。



トピックス

☆高槻市では子どものインフルエンザ予防接種費用の一部助成が開始されます。

- 接種期間は10月1日～12月28日
- 対象は接種日現在、高槻市に住民票のある生後6カ月～小学6年生のお子さま
助成申請方法など詳細は高槻市ホームページをごらんください。
妊娠中の方、子育て中の方は特に、インフルエンザにかかっても重症化を防ぐためにご家族で予防接種を受けることをお勧めします。

☆ B型肝炎ワクチンが定期接種化（公費負担）されます。

- 開始日は10月1日～
- 1歳までに3回の接種（標準的には生後2カ月、3カ月、7～8カ月）
- 対象はH28年4月以降にお生まれのお子さまで1歳まで
それ以前に生まれたお子さまは従来通り任意接種です。また、H28年4月以降にお生まれの赤ちゃんでもお誕生日を過ぎてしまうと任意接種になります。定期接種をご希望される方は、10月になったら早めに小児科で接種プランを相談しましょう。
B型肝炎はB型肝炎ウイルス（HBV）によって起こる肝炎です。世界で約3億人が感染しているといわれ、日本でも約100万人が感染していると推測されます。
現在、大人でB型肝炎による慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんで苦しんでいる方の多くは乳幼児期の感染が原因とされています。

当院の母乳育児支援について



母乳？ミルク？混合栄養？赤ちゃんをどのような栄養法で育てたいと思っていますか？

当院で出産された方の中にも、「完全母乳でいきたい」「できたら母乳で」「預けたりできるように混合で」「ミルクで」等様々なご希望があります。仕事や家の事情、赤ちゃんの兄弟の事、お母さんの持病や体調、過去の乳房トラブルが辛かったなど理由も様々です。

当院では妊娠中から卒乳まで、お母さんの妊娠ご希望に添った授乳を継続できるようにサポートしています。

【妊娠中】

中期（20週頃）、後期（36週頃）に助産師と面談

母乳栄養について、妊娠中の乳頭手入れについての説明や乳房チェック

【分娩入院時】

赤ちゃんの栄養法についてのご希望確認

もちろん、出産後に母児の状態によりお気持ちが変わることは多々あります。

その都度、ご希望を確認しながらサポートします。

【入院中】

出産直後の早期授乳から日々変化する赤ちゃんとお母さんの状態に合わせて授乳のお手伝い、抱き方や乳頭のくわえさせ方の指導、退院後の生活をイメージしながらお母さんと一緒に授乳プランを考えます。

【退院後】

退院後1週間頃には「すこやか健診」を受けていただき、赤ちゃんの体重の増え方や乳房の状態、お母さんの様子（サポートの有無や上の子の様子によってはお疲れになっていることもあります）をみて、授乳プランの見直し、提案をさせていただいています。退院後のお母さんの頑張りをみとめ、不安や悩みをお聞きする大切な時間となっています。

【母乳外来】

火曜日～金曜日 14:00～16:00（電話予約）

育児相談、乳腺炎相談、卒乳までサポートしています。



「お乳足りないんじゃないの?」「ミルクもっと足したら?」逆に「ミルクで育てているの?」等、周囲の何気ない言葉で傷ついているお母さんはたくさんいます。

我が子にとって一番いい方法をと頑張っているお母さんたち、何が一番いいのかは100人いれば100通りの正解があると思っています。お母さんの気持ちにできるだけ寄り添って、育児が楽しいと思えるようなサポートをしていきたい。それが私達助産師の思いです。



おすすめブログ

初めての妊娠のドキドキハラハラから、出産レポート、赤ちゃんとの生活や二人目育児のスタートによくある悩み、または妊娠中から産後の食事や体重管理まで、気楽に読めて参考になり、元気をもらえるブログを紹介します。

情報過多の時代、ネットを見すぎて不安になる方もいる一方で、みんな同じことで悩んでいるのだとか、これ試してみようとか、よい気分転換になります。

「Unity Magenta Blog」 森崎友紀さん・・・料理研究家 管理栄養士

ご自身も出産され、妊娠中からお産後のバランスのよいご飯、乳腺炎予防のご飯など、赤ちゃんのことで忙しくて大変な時だけど、優しくてお手軽なレシピを紹介してくれています。

「本日も余裕しゃくしゃく」 釈由美子さん・・・女優

釈ちゃんの人柄がにじみ出てほっこり。辛いつわりの時も、「無理はしない！完璧はめざさない！」のスタンスで過ごしながらも、辛すぎて起きていられないときは自らを「涅槃仏か！？」って突っ込みを入れるところに、そうそう！そうなのよねーって共感。今は赤ちゃんも生後4カ月となり、寝かしつけに悪戦苦闘中のようにです。タイトルは余裕しゃくしゃくだけど、くしゃくしゃの日もあり……。わかるわかる。奇跡の朝が来るのが待ち遠しいね。

「北欧、暮らしの道具店」

まったくジャンルは違いますが、インテリア、ワードローブ、ペット、キッチングッズ、旅、日常の過ごし方、スケッチなど、ミニコラムを見るだけでもリフレッシュ。ときめきの宝箱です。日々、家事などは雑に暮らしておりますが、ちょこっと丁寧に暮らしてみようかなと思います。そうすると、お料理ひとつとっても盛り付けとかに変化がでて、ひとり満足（家族はおそらく気づいていないので・・・。）



スポーツの秋



猛暑日の連続した夏も終わり、過ごしやすい気候になってきました。夏の疲れからの回復と冬に向けての体力づくりのため、からだにいいこと何かはじめてみませんか？

私ごとですが、夏休みに自宅マンションのラジオ体操担当役員となり、10日間（1日は雨天中止となったので正確には9日間）早朝に住民の方々と一緒にラジオ体操をおこないました。幼児、小学生はもちろん、ママに抱かれた赤ちゃんや出勤前のお父さん、90代のおばあさま、マッショなおじいさまなど、なんと200数名の参加があり、挨拶しあってすがすがしく楽しい日々でした。久々とはいえ身体はなんとなく音楽と動きを覚えているものですね。寝起きの固まった身体がわずか3分ほどの間にほぐれてくるのが実感できました。今では習慣となり、毎朝6時30分からのNHKラジオ第1放送をかけて体操を続けています。夜勤明けや寝過ごしてしまった日はパスですが、そんな日は何か物足りない感じです。

ラジオだけでなくテレビでもやっているよと教えていただきました。

【ラジオ】
NHK ラジオ第一 6:30~6:40

【テレビ】
NHKE テレ 6:25~6:35
NHKG 9:55~10:00 (みんなの体操)
14:55~15:00

ちなみに、子育て中のママの中には、BS放送のアンパンマンの冒頭にあるアンパンマン体操をお子さんと一緒に楽しんでいる方もいらっしゃいます。いい運動になり、スキンシップにもなるよとのこと。ラジオ体操でなくても、アンパンマン体操でもヨガやストレッチ、ウォーキングでも何かひとつ自分の生活や性格にあった運動はじめてみましょう！

食欲の秋 おいしく食べて 運動すれば 体重計も おそれるなかれ… (*´▽`*)

いやいや、私は、恐れなければなりません(-_-)



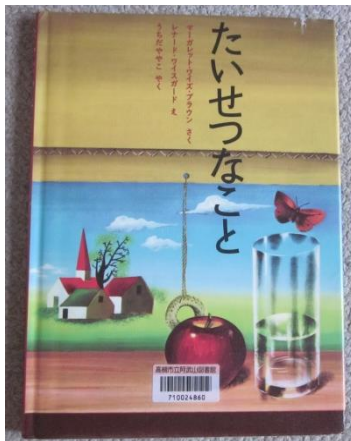
読書の秋

☆ ねえ だっこして 竹下文子 文 田中清代 絵 金の星社



赤ちゃんが生まれ、お兄ちゃんお姉ちゃんの心の声を猫が代弁してくれているような絵本です。2人目のお子さんがいる方にぜひ読んでいただきたい1冊です。

☆ たいせつなこと マーガレット・ワイズ・ブラウン作 うちだややこ 訳



レナード・ワイズガード 絵 フレーベル館

1949年に最初に出版されて以来多くの人によみつがれてきた本です。

日常にあたりまえにあるもの。

そのいずれにも大切な意味がある。

あなたにとって大切なのは「あなたがあなたであること」

ありのままでもいいんだよって心をとほぐしてくれる1冊です。

編集後記

久々のスマイル通信担当。楽しみながらネタ集めをしました。

最後に忘れてはならないのが、4月14日、熊本を中心に九州を襲った大地震。地震大国日本に住んでいる限りいつどこで被災するかわかりません。

日頃から自分でできる防災活動ってなんでしょか？

非常食の準備、非常袋（緊急時は、持病のある方はお薬手帳と内服薬忘れずに）、自宅内の安全対策（家具の固定、危険物の除去など、避難路の確認など）、避難場所の確認、ハザードマップ入手、いろいろあります。できるところから準備しておきましょう。そして、大災害時に大きな力となるのが地域の絆です。地域の絆は熊本地震でも大きな力を発揮しました。日頃から隣近所と何気ない会話を重ねること、地域の行事にも積極的に参加しましょう。

最後までお付き合いいただきありがとうございました。

担当 K.K&K.N