

R3.12月

2名の  
赤ちゃんが誕生しました♡



母子健康包括支援センター

# あいのわ (愛の輪) 通信 1月号



あけましておめでとうございます



今年も母子健康包括支援センター あいのわを宜しくお願いします。

日々、笑顔(がおー)の絶えない1年になりますように♡

新年早々ですが、1月から村内でもコロナ感染者が増加中です。日頃より、皆様には感染予防対策にご協力いただいているところですが今一度、基本的な感染予防対策の徹底を宜しくお願いします。

## ☆妊婦さんの貧血対策講座☆

妊娠が進むにつれて、必要となる血液量が増えることで、体内の貯蔵鉄が不足して鉄欠乏性貧血になりやすくなります。産後の体力回復や母乳分泌のためにもしっかりと鉄分を摂る意識をしましょう。

### ☆ポイント☆

ブロッコリーなどの野菜類や柑橘類などの果物に含まれるビタミンCと一緒に取ると吸収率が高まります。



### 鉄の吸収を助ける!



### おすすめ

赤身→しゃぶしゃぶ  
鶏肉→もも肉  
魚→かつおのたたき

※妊娠中は火を通したものを食べましょう~!

アセロラ  
シークワサー  
(濃縮果汁でも可)

身近にある  
ビタミンC

### レバー嫌いな妊婦さんにおすすめ ~あみこしレバーの活用~

- 市販の粒マスタードに混ぜ、きゅうり&チーズのサンドウィッチに!
- カレーやシチュー、タコライスにパラパラ!
- マッシュポテトに混ぜ混ぜ! ジャガイモにはビタミンCも豊富!



## ☆乳幼児健診変更のお知らせ☆

予定日程：令和4年2月6日(日)

変更後：**令和4年3月6日(日)**

時間：時間は月齢によって異なります。  
案内通知をご確認ください。

場所：改善センター

※時間・場所には変更はございません。

☆対象のお子さんには、事前に案内通知と問診票を郵送しています。

※体調が悪いときや風邪症状がある際は、下記までご連絡ください。

医療保健課 49-2234・49-5000 医療保健課携帯 080-6492-0645

(乳幼児健診当日の連絡は、医療保健課携帯までお願いします。)

## 乳幼児健診や予防接種は、「不要不急」ではありません。

- 予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。
- 特に、生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに、赤ちゃんがかかりやすい感染症(百日咳・感染性髄膜炎)から赤ちゃんを守るために、とても大切です。

○乳幼児健診は、子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。**適切な時期にきちんと健診を受けましょう。**