



## 母乳育児のヒント！

授乳中の方は『〇〇は母乳に良くないよ』『〇〇を食べたら詰まるよ』など母乳と食べ物に関する話を耳にした方も多いのではないのでしょうか。

なんとなく避けている方もいるかもしれませんが、ネットやSNSの情報を信じて真面目に守っておられる人も最近よくみかけます。

全てが全ての人に当てはまらないこともあります。



## では、乳腺炎の原因って？

そもそも乳腺炎の原因は乳汁が滞ってしまうことにあります。

### 誘因としては

- ・授乳回数が少ない
- ・授乳間隔を空けてしまう
- ・赤ちゃんが乳汁を飲みきれない
- ・乳汁の過剰分泌
- ・乳房の圧迫(きつい下着など)
- ・母親のストレスや疲労
- ・油っぽい食べ物、甘い物
- ・カロリーの高い食べ物の食べ過ぎ

などがあります。

## 授乳中の食事のポイント

栄養バランスに気をつけたい授乳中は、エネルギーになる《炭水化物》・《タンパク質》・《カルシウム》・《鉄》など、**楽しみながら**取り入れていきましょう。

炭水化物・・・ ご飯・麺類・パン



タンパク質・・・ 卵・納豆・豆腐・牛乳・ヨーグルト・チーズ・魚類・肉類



カルシウム・・・ 牛乳・ヨーグルト・チーズ・小松菜・豆腐・納豆

鉄・・・ 牛肉・いわし・カツオ・あさり・納豆・豆腐・小松菜・ほうれん草



育児におわれる毎日で、自分の栄養などが後回しになることもあるかと思います。大鍋に野菜と上記の『タンパク質・カルシウム・鉄』から選んでバランス鍋も乳腺炎予防につながりますよ！



## 子宮頸がんワクチン・シルガード

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等、多くの病気の発生に関わっています。特に、近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えています。

子宮頸がんワクチン接種率が海外では80%を超える国もある中、日本は1.9%と低い水準でとどまっています。そのため海外では子宮頸がんの罹患率が低くなっているのに対し日本では増加の一途をたどっており、年間1万人以上の女性が子宮頸がんと診断され2900人が命を落としています。

現在、定期接種として公費で受けられるHPVワクチンは、2価ワクチン(サーバリックス)、4価ワクチン(ガーダシル)、9価ワクチン(シルガード9)の3種類があります(※)。

(※) 令和5(2023)年4月から、シルガード9も公費で受けられるようになりました。

ワクチンでの予防効果としてサーバリックス、ガーダシルが60~70%に対してシルガードは90%以上の予防効果をもつことが期待できます。

### 対象年齢と時期

小学校6年~高校1年相当の女子

キャッチアップ接種時期(R7 3/31まで)

H9 4/2 ~H19 4/1生まれの女子



※1: 1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。

※2・3: 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※2)、3回目は2回目から3か月以上(※3)あけます。



## 「5月の代診のお知らせ」

10日と24日の水曜日・16日火曜日の午後は畠添先生の診察になります。診断書の記入や体重チェック、臍ヘルニアの診察の方は院長先生の診察日に来院していただくようお願いいたします。

「診療時間」月曜・火曜・木曜・金曜：9時~12時、14時~18時（17時30分受付終了） 予防接種専門外来：14時~15時

水曜：9時~12時、土曜：9時~13時

健康診断（4か月・10か月・1歳6か月）：月曜・火曜・水曜・木曜・金曜（予約制）

