



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200



ママの母乳育児を応援します！！



～ 妊 娠 中 から 産 後 まで ～

母乳は赤ちゃんにとって最良の栄養です。

母乳は免疫物質を多く含み、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くしてくれます。

「できれば母乳で育てたい」というママは多いと思います。

ところが、「赤ちゃんがうまく吸ってくれない」、「母乳の出が良くない」、「おっぱいが痛い、しこりがあるけどどうすればいいの?」「どのくらい飲んでいるかわからない、体重の増えが心配」・・・など、母乳育児には、いろいろと不安や心配が多いのではないのでしょうか。

そういう時、近くに気軽に相談できる人がいると安心ですね。

市では安心して母乳育児を継続していただくために、助産師が自宅への訪問等による相談指導を行ないます。

母乳育児に不安を感じている方、おっぱいにトラブルのある方、早めにお気軽に健康増進課（北浦保健センター）までご連絡ください。

☆対 象 者：○行方市に住所のある妊産婦で母乳育児に不安を感じている方

☆相談内容：○授乳の仕方（赤ちゃんの抱き方、吸わせ方等）

○おっぱいのトラブルの予防及び対処法について

○必要に応じ乳房マッサージも行います

☆連 絡 先：予約制ですので下記までお電話ください。

行方市健康増進課（北浦保健センター ☎ 0291-34-6200）

予防接種の確認をしてみてください！！

①MR（麻しん・風しん）1～4期

MR 1期⇒1才～2才の誕生日の前々日まで

MR 2期⇒H16年4月2日～H17年4月1日生まれ（平成23年に入学する児）

MR 3期⇒H9年4月2日～H10年4月1日生まれ（現在の中学1年生）

MR 4期⇒H4年4月2日～H5年4月1日生まれ（現在の高校3年生）

※はしかの集団発生・妊娠中の風しん感染を防ぐためにも今、皆で予防接種を受けることでウィルス自体を撲滅してしまう必要があります。

MR 2～4期の方の公費負担は、平成23年3月31日までで終了となります。

②二種混合（破傷風・ジフテリア）

H10年4月2日～H11年4月1日生まれ（現在の小学6年生）

ケガをした時などに破傷風を予防するためにも、まだ済んでいない方は接種を済ませましょう。

公費負担は、平成23年3月31日までで終了となります。

③その他

ポリオ・三種混合などは、7歳半に到達すると公費で接種できなくなってしまうので確認してください。

【問合せ先】健康増進課（北浦保健センター）☎ 0291-34-6200

春のポリオ予防接種のお知らせ

☆期 日 4月1日（金）

会 場 北浦保健センター

☆期 日 5月13日（金）

会 場 玉造保健センター

☆期 日 6月30日（木）

会 場 麻生保健センター

【受付時間】13：15～13：50

【持 ち 物】母子手帳・予診票

献血のお知らせ

◇期 日 3月4日（火）

◇時 間 10：00～15：30

◇会 場 セイミヤモール麻生店
麻生保健センター

◇期 日 3月11日（金）

◇時 間 9：00～15：30

◇会 場 行方市北浦公民館