



# 産科だより

康心会汐見台病院

平成 31 年

今年もインフルエンザが流行っています。

今年もインフルエンザが流行っています。今年も例年以上に流行しているようで、テレビでしきりに取り上げられています。東京都のHPをみると、去年はAH3（A香港型）が多く、次いでAH1pdm09という型のインフルエンザが流行していたようですが、今年も逆転して、圧倒的にAH1pdm09が流行していて、これは過去2009〜2010年に大流行したものと同一型だそうです。

当科では先月号でもお知らせしましたように、インフルエンザの流行に伴い、面会制限を行っています。インフルエンザは接触感染、飛沫感染が問題になります。手洗い・うがいはもちろん、マスク着用、アルコール消毒、人ごみを避けるなどの対策が必要になりますが、自分自身が他人に感染させてしまわない様に意識して行動することも大事になってきます。それぞれが意識して行動できると、より感染を防ぐことが出来るかもしれません。この季節もあともう少し、頑張って乗り越えましょう。



◆お祝い膳をはじめました。昨年12月より、ご出産のお祝いに心ばかりですが、お祝い膳をご用意させていただくことになりました。入院生活をより楽しんでいただけたらと思います。

### お品書き

- てんぷら
- 炭火焼 つくね
- うなぎの蒲焼き
- 生ハムとアボカドのサラダ
- 酢の物く季節の香味野菜
- 十六穀米ご飯
- 汁椀
- デザート



お祝い膳は、入院期間中の3日〜1週間以内の1回だけです。夕食でお出ししています。患者さまからは「美味しかったです」「嬉しかったです」とのお声を頂いています。本来ならお祝い事ですので、お赤飯を用意したいところですが、授乳するママにとつてもち米はおっぱいが張ってしまうこともありますので、あえてお赤飯に似せた十六穀米にしました。写真にはありませんが、他にも鉄分を含むジュースを付け、貧血に傾いた産後のママに優しい工夫をしています。おいしいごはんを食べて、お産の疲れを癒やし、これから育児に追われる毎日を元気に過ごしてもらえたら嬉しいです。

### ◆今月の赤ちゃん

このエコー写真、きれいに赤ちゃんの全身が写っています。向かって左側から頭、お腹、足になっています。この子はすでに産まれていますが、当時15週3日。この頃は胎盤がしっかりとできてつわりも落ち着く頃です。あと1ヶ月くらい経つと胎動を感じる時期に入ります。胎動がわからない時期は赤ちゃんの動く姿をエコーで見られると安心しますね。この時期は耳が少し聞こえ始める頃です。たくさん話しかけてあげてください。胎動を感じるようになった時、ママの話し声に反応してくれたりしますよ。

