



ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys Club

寒い時期になり冬本番となりましたね。

妊婦さんは免疫力や抵抗力（菌に打ち勝つ力）が弱っています。
そこで今回は感染予防に役立つお話をしたいと思います。

～妊娠中の感染予防のための三箇条～

一、基本の『基』！石鹸と流水でしっかり手洗い・うがい

手指にはウイルスや細菌などの病原体が付いています。
病原体のほとんどは、石鹸で洗うことで数を減らすことができます。
特に、帰宅後、料理時、食事前、おむつ交換後などは必ず手洗いを行きましょう。



- 妊娠中は避けましょう
- ユッケ・レアステーキ
 - ローストビーフ
 - 生ハム・サラミ
 - 低温調理した肉塊
 - 加熱が不十分なジビエ料理など

一、肉や貝類はしっかりと中心部まで加熱

肉にはトキソプラズマ原虫やリステリア菌などが潜んでいることがあります。
表面だけではなく中心までしっかり加熱をすることで、肉内部の病原体を殺すことができます。

一、子どもと食器を共有したり、食べ残しを口にしない

子どもの唾液や尿にはサイトメガロウイルスが潜んでいることがあります。
子どもの唾液がついていそうなもの（洗っていない食器・食べ飲み残しなど）は口に触れないようにしましょう。
親子のスキンシップはとても大切です。おでこのキスやハグなら問題ありません。たくさんスキンシップをはかりましょう。

... だし！！

小平市でも産後ケア事業が始まりました

産後ケア事業とは、産後間もないお母さんの心身のケア・育児サポートを行い、安心して子育てができるように支援する事業です。

宿泊型やデイサービス（日帰り）型の入院がご利用いただけます。

ご利用の詳細は HP をご覧ください。

