



妊婦さん、子育て中のママ・パパを市がサポートをします！

妊娠中は、妊娠した喜びや我が子への愛情を感じると同時に、日々の体調の変化やいざ出産を間近に控えての不安は誰しもが感じます。産後はホルモンの影響もあり、慣れない育児と睡眠不足で悲しくなることも…。

市は、妊婦さんと子育て中のママ・パパを応援する取り組みを実施しています。

パパ&ママクラス

もうすぐ父親・母親になるプレパパ&ママを対象に、月1回開催しています。

お風呂・着替えの練習や、参加者同士で情報交換をしています。プレパパは、妊婦体験もできます。

お子さんがいらっしゃる方も参加ください。

パパ&ママクラス プラス

妊娠28週以降のプレパパ&ママを対象に、年4回開催しています。

出産直後から安心して育児をスタートできるように、抱っこや授乳方法、寝床の工夫などを知ることができます。

ピチピチしおがまっ子！大集合

生後2～4カ月ごろの赤ちゃん和妈妈を対象に、月1回開催しています。

赤ちゃんとの大切なスキンシップになるベビーマッサージ、産後の身体の回復とリフレッシュができる産後ヨガ体験ができます。

託児も利用できるので、上のお子さんも一緒に参加できます。

詳しい日程は「広報しおがま」「市ホームページ」「健康カレンダー」「しおがますくすくアプリ」で確認ください。

☎保健センター ☎364-4786

10月1日からロタウイルスワクチンが定期接種化されます

ロタウイルスは、感染性胃腸炎の原因となるウイルスの1つで、乳幼児期にかかりやすい病気です。ロタウイルスワクチンの接種を受けることで、重症化予防にも効果があるとされています。



定期予防接種の対象者は、**令和2年8月1日以降に生まれたお子さん**です。

ただし、8月生まれ以降のお子さんが10月1日までに接種した分は、**任意接種**（自費）になりますのでご注意ください。

※対象のお子さんには、生後2カ月ごろに送付する「定期予防接種綴り」に予診票が含まれています

※腸重積症発症のリスクを避けるため、初回接種は**生後14週6日**までに行うことが推奨されています

ロタウイルスワクチンは2種類あり、どちらも同一ワクチンでの接種となります。

種類	接種方法	対象年齢	接種回数
ロタリックス(1価ワクチン)	経口	生後6週～24週	27日以上の間隔をおいて2回
ロタテック(5価ワクチン)	経口	生後6週～32週	27日以上の間隔をおいて3回

そのほか、ロタウイルスワクチンの接種で不明な点は、保健センターまで問い合わせください。

☎保健センター ☎364-4786