



**妊婦や子育て中のお母さん、ご家族へ**

# **非常災害時に備えた準備を！**

- ・赤ちゃんへの感染症の予防のためにも母乳育児を。



災害時に粉ミルクや哺乳びん、水の確保が難しいことから、母乳育児に努めましょう。災害時に母乳が足りているかは、赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっこがでていれば大丈夫です。

- ・哺乳びんがないときは

哺乳びんがないときや洗浄消毒が十分でない場合に、粉ミルクや搾った母乳を飲ませるときには「使い捨て紙コップ」による哺乳がもっとも衛生的で安全な方法です（カップフィーディング法）。

※詳しくは [カップを使った授乳方法 \(http://ialc-net.jp/cupfeeding2005.pdf\)](http://ialc-net.jp/cupfeeding2005.pdf)

また、水道水が使えない場合は、硬度の低い軟水（国産）を80℃まで沸騰させて使用します。電気

やガスなどが使えない時のお湯の確保としてカセットコンロなども必要となります。

### ・紙おむつについて

震災当初はおむつの確保も重要な問題です。1日6回おむつを換えるとして、救援が長引けばかなりの数が必要となります。日常の育児の中で少し多めにストック（お尻ふきも！）しておくとう安心です。

### ・その他の備えについて

離乳食や食物アレルギー対応食が必要であれば、レトルト粥やそれらに対応した食料や使い捨てスプーンの準備をしておくとう安心です。また、アレルギーネットワークなどのNPO支援団体など関係機関の連絡先なども控えておきましょう。

日本未熟児新生児学会災害対策委員会から避難所等で生活する赤ちゃんを応援するパンフレット等が出されていますので、参考にご覧下さい。

※詳しくは 被災地の避難所で生活する赤ちゃん

<http://plaza.umin.ac.jp/~ison/shinsai/qafamily.html>



災害時避難用リュックに妊婦用や乳幼児用の物品を加えて備えましょう。ひとつの袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。



### ・災害時避難用リュックの中身

- |                                     |                                    |                                     |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯       | <input type="checkbox"/> 常備薬       | <input type="checkbox"/> 非常食        |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ      | <input type="checkbox"/> 絆創膏       | <input type="checkbox"/> 水          |
| <input type="checkbox"/> 軍手         | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> カイロ        |
| <input type="checkbox"/> スリッパ       | <input type="checkbox"/> マスク       | <input type="checkbox"/> 保険証・診察券コピー |
| <input type="checkbox"/> 小銭(特に10円玉) | <input type="checkbox"/> 下着類       | <input type="checkbox"/> タオル        |

雨具（カッパ・ポンチョなど）



## ・妊婦さんの場合



持てる重さは5kgが目安です。  
災害時避難用リュックに加え準備しましょう。

- 生理用品
- 軽量のひざ掛け(防寒用)

母子健康手帳

## ・乳幼児がいる家族の場合



産後の方が持てる重さは5kgが目安です。  
妊婦用に加えて、赤ちゃんのための物品を追加します。

- 紙おむつ
- 衣類
- 調整粉乳
- おしりふき
- おんぶ紐
- 哺乳瓶
- タオルやガーゼのハンカチ



離乳食

(月齢に応じた)

おやつ

使い捨てスプーン・紙コップ類 (授乳・離乳食用)

☆アレルギーや疾患がある場合は必ず必要な食料や薬を忘れずに持ち出しましょう。

★災害用備蓄品として、自宅やその周辺に保管する物品も準備しましょう★

(湯沸し・調理用にカセットコンロを用意しておくとう便利です。)