



災害時に頼れる母乳栄養

災害が起こった場合、乳幼児とその母親は「災害弱者」として特別な支援が必要で、特に栄養面においては、日頃から深刻な状況を想定しておく必要があります。特に東日本大震災では安全な水を調達しにくい状況が続いたことから、ミルクを与えることが困難となりました。

そのため「災害時こそ母乳」と世間が認識するようになりました。但しブライパシーの確保が難しく、母乳育児も大変苦労したと聞きます。乳幼児を母乳で育て続けるには周囲の支援と配慮が大切です。またブライラインが整っていない状況でも、ミルクを安全な方法で与えられるような特別な配慮が必要となります。

1. 災害時だからこそ、母乳が重要
災害時には母親と同様に赤ちゃんも不安定です。そんな時、母乳を飲ませることがお互いの気持ちに安定をもたらします。

2. 授乳中の母親には優先して水と食糧を供給する必要がありますが、十分に食べられなくても、数週間であればそれま

3. 災害時に母乳育児を推進する方法
① ストレスで一時的に母乳の出が悪くなっても、頻りに吸わせ続ければ回復していきます。授乳回数を増やすことでトータル量をキープすることも出来ます。

② 授乳中の母親には優先して水と食糧を供給する必要がありますが、十分に食べられなくても、数週間であればそれま

4. ミルクの安全な取り扱い方法
災害時であっても不潔な操作でのミルクの調乳は細菌性腸炎を引き起こし、健康や命を脅かす危険があるため、安全か

つ慎重に扱うことが重要です。
① 清潔な水と洗剤で洗った容器、できれば熱湯消毒した容器で調乳しましょう。

② 人工乳首を清潔に保つのは難しいため、紙コップ、使い捨てスプーン、湯飲みなどを使う方法もあります。

③ 調乳の際はミルク缶の説明を読み、正確な割合で調乳しましょう。

④ 感染予防のため、1回沸騰させた70℃以上のお湯を使いましょう。

そろえておきたい非常用物品

<一次持ち出し品(まず持ち出す品)>
*赤い□は普段から持ち歩くと良いもの

食料等

- 非常食
- 飲料水

便利品

- 懐中電灯
- ビニール袋
- 呼び笛
- 保温シート
- 使い捨てカイロ

- 軍手
- ライター
- 給水袋
- 電池



貴重品

- 保険証のコピー
- 通帳等貴重品
- 現金

情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 家族との災害時取り決めメモ
- 携帯電話・非常用充電器
- 小銭（公衆電話用に10円・100円）
- メモ帳
- ボールペン

清潔・健康のための品

- ウェットティッシュ
- トイレトーパー
- ティッシュペーパー
- 着替え
- 常備薬
- キズ薬
- 携帯トイレ
- タオル
- 下着

お母さんと子どものために・・・

- 母子健康手帳
- 診察券
- お薬手帳
- 生理用品
- 清浄綿
- 母乳パッド
- 飲料水（ミルク用）
- 粉ミルク
- 離乳食・おやつ
- ガーゼのハンカチ
- おしりふき
- おんぶひも
- 子どものおもちゃ
- 哺乳びん・洗剤
- 子ども用の歯ブラシ
- 紙おむつ
- 肌着・赤ちゃんの服
- 紙コップ

<二次持ち出し品(3日分は用意を!)>

食料関連

- 非常食（1人あたり3日分）
- 飲料水（1人1日3リットル）
- 食品用ラップ
- 万能ナイフ
- 粉ミルク
- カセットコンロ
- カセットガス

清潔・健康のための品

- 災害用トイレ
- トイレトーパー
- ウェットティッシュ
- おしりふき
- 紙おむつ
- 生理用品
- 水のいらないシャンプー
- 常備薬
- 赤ちゃん用爪切り



その他

- ビニールシート
- 布製テープ
- 台車
- 使い捨てカイロ
- ポリタンク
- レインコート
- 新聞紙
- ビニール袋



これは、NHK 朝の情報番組内で発案された「ひよこぼたん」に賛同したアプリです。
電車やバスで、赤ちゃんが泣き止まず、お母さんが周りを気にしてあたふたしている…。そんなとき「迷惑じゃないですよ」「気にしていませんよ」の気持ちを「びよびよ」の鳴き声を通して伝えるものです。びよびよが響き渡ればお母さんもきっと安心して赤ちゃんの面倒を見られますよね。

頑張るママを“そつと応援したい”方向けのサイトのご紹介

「楽しいだけでなく、大変なことも多い子育て。でも、社会全体が赤ちゃんに“愛”を向けることによって、よりよい環境が生まれるのかもしれない…」という想いの込められた「WEラブ赤ちゃんプロジェクト ～泣いてもいいよ!～」があります。
子育て中のお母さん、応援したい方々、ぜひのぞいてみてくださいね。



WEラブ赤ちゃんプロジェクト

非常持ち出し袋の中身は大丈夫？

- 災害に備えて備蓄した食品の賞味期限はチェックできていますか。非常持ち出し袋に入れても賞味期限のあるものは要注意！防災の日や年末の大掃除などの機会を利用して点検し、もしもの時に備えましょう。
- 子どもの衣類は成長に応じた大きさである
 - 保存食の賞味期限は次に点検する日を越えている
※水は期限が切れていても洗浄などに転用できます。廃棄せずに取り置き、新しいものと交換しましょう。
 - ラジオや懐中電灯は作動に問題なく使える
 - 赤ちゃんや子ども等のために新たに必要になったものが揃っている

災害時は子どもを抱えながらも、両手が使えると助かります。昔ながらの帯紐も慣れれば便利。抱っこひもは、他にもいろいろあります。

- ・抱っこ紐（キャリアー）
 - ・スリング
 - ・ポバラップ
 - ・ヒップシート
 - など
- スリング 帯紐 エルゴ ポバラップ
- 身体に合ったものを選びましょう。非常時だけでなく、普段使いのよさも考えて一つはあると便利です。

