

災害に備える

災害時の
赤ちゃんの
栄養



災害時に心配なのが赤ちゃんの栄養。
ミルクや母乳はどうしたらいいの？離乳食はどうしたらいいの？

母乳 で赤ちゃんを
育てている方へ

母乳には免疫成分が含まれているので、母乳をあげ続けることで赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。災害などで大きなストレスがかかると、**母乳をギュッと押し出すホルモンが出にくくなつて“止まっちゃった”**感覚がしますが、**母乳は作られ続けています。**このホルモンは**「安心」「リラックス」「触れ合う」**と出やすくなります。



災害時 どうしたらいい？

普段と違うことを
感じていつもより
泣くことも
ギャーン!!



① 母乳育児だけど**ミルクが配られた** → ミルクが必要な赤ちゃんへ

② 母乳が**足りているか不安** → おしっこうんちの回数・元気度チェック

赤ちゃんも普段と違うなと思うと、いつもより泣いたり、
おっぱいから離れなったりするかもしれません。
赤ちゃんの**元気はどうかな？** **おしっこうんちの回数**はどうかな？
尿や便の回数が減っているようなら → 下記のコツを試してみて
変わらなければ、医療者や相談窓口に相談しましょう。



③ 母乳が**止まった？！**と感じた → 欲しがる時に**好きなだけあげる**
抱き方を見直してみる

欲しがるときに好きなだけ

周りの声は気にせずに、欲しがるだけあげましょう。
おっぱいは栄養だけではなく、赤ちゃんの心の安定剤でもあります。



抱き方を見直してみよう

抱き方はいろいろありますがコツは一緒です。
まず、**ママがリラックスできる姿勢**に。
寄りかかったり、寝てみたり…

ママのおなかと赤ちゃんのおなかが「べったり」くっつくように「赤ちゃんを寄せる」
赤ちゃんの頭と背中とお尻が「一直線」になり、ひねりがなく楽な姿勢になります。

ママがリラックス
できる姿勢で



お互いのおなかが
べったりくっつくように

赤ちゃんの頭・背中・お尻
が一直線に



災害に備える

災害時の
赤ちゃんの
栄養



粉ミルク で赤ちゃんを育てている方へ

粉ミルクと哺乳瓶の両方とも殺菌が必要です。
災害時には殺菌する道具や薬品が手に入りにくいかもしれません。

① 粉ミルクは70°C以上で殺菌

70°C以上（沸騰して熱いうちに溶かす）で殺菌できます。

② 2時間以内に飲ませる

調乳した粉ミルクは2時間以内に飲ませます。

災害時 どうしたらいい?

哺乳瓶の消毒・殺菌ができる時は哺乳瓶を使った授乳ができます。
哺乳瓶を殺菌することがむずかしい状況では、「カップ授乳」ができます。

で
き
な
い
こ
と

全く洗うことができない



授乳方法

使い捨て紙コップ



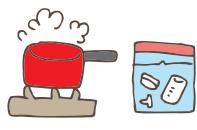
手洗いができる
消毒・殺菌はできない



でこぼこの少ない コップ



消毒・殺菌ができる



哺乳瓶が使えます



液体ミルク

2019年3月から日本でも液体ミルクの発売が開始されました。

粉ミルクとの違い

- 調乳の手間がなくそのまま飲ませられる
- 70度以上のお湯による殺菌が不要
- 栄養の組成は粉ミルクと同じ

こんな時に使えます

- 母乳だけでは十分でない場合に
- 外出時や夜間に調乳が大変なとき
- 70度以上のお湯で殺菌が不要なので、災害時や備蓄用に
- 医学的な理由で母が授乳できないとき

使い方

1 開封前によく振る



2 開封後はすぐ使用する 薄める必要なし



3 紙パックや缶の場合は 清潔容器に移して与える



4 飲み残しは捨てる



注意

- 常温（通常25度以下 メーカーによる）で保存可能。
温めてもよいが再加熱は不可。
- 直射日光や夏場の車中など高温の場所を避けて保存。
- 保存期間に注意（紙パックは約6ヶ月、缶は約1年。メーカーにより異なる）
- 開封後2時間以内に飲ませてください。

カップ授乳のコツ

紙コップを災害用に
ストックしておきましょう！

赤ちゃんができるだけ 立てて抱っこ

あげると赤ちゃんが授乳に集中できる、光や音の少ない環境がベストです。
時間はあらかじめ30分はかかると思っていると落ち着けます。



コップが下唇の上に 「かる～く」触れ、 コップの縁が上唇の外側に触れるように

- こぼしても気にしない
- 1回の授乳量は気にしない

コップに唇をつけたまま 赤ちゃんが自分で飲む ようにする

注ぎ込まないで
なめさせるように
するとgood。
コース料理の
スープの感じで…

