

妊婦や子育て中のお母さん、ご家族へ



すこっぴーだより

～幸せな楽しいくらしはまず健康～

発行：幸田町 健康課



できていますか？

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 \(http://jalc-net.jp/cupfeeding2005.pdf\)](http://jalc-net.jp/cupfeeding2005.pdf)

検索

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

災害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。

・災害時持ち出し袋について

持てる重さは5kgが目安です。必要なものをまとめて準備し、いつでも持ち出せるように用意をしましょう。妊婦、乳幼児のいるご家庭では、状況に合わせたものを用意しましょう。

妊婦の場合・・・生理用品、母子健康手帳、防寒用ひざかけ

乳幼児がいる家族の場合・・・紙おむつ、おしりふき、おんぶ紐、防寒用ひざかけ、ミルク、哺乳瓶、離乳食、使い捨てスプーン、紙コップ等

・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/~jspn/shinsai/qafamily.html>)

検索

※裏面もご覧下さい