## 妊婦や子育て中のお母さん、ご家族へ

きていますか?

# 災害時(緊急時)に備えた準備



## 授乳における備え



### ☆母乳で育てているママへ

災害のストレスで一時的に母乳が出にくくなることが ありますが、授乳を続ければまた出るようになります。 母乳育児を続けることで、赤ちゃんとママの安心にもつながります。

赤ちゃんもママも 安心して授乳するために ケープや大きめの布など を用意しておきましょう



### 💟 ミルクを使用されているママヘ

災害時に備えて多めに備蓄を!



### ミルクを飲ませるときの工夫

### カップフィーディング法

「使い捨て紙コップ」による哺乳法。 哺乳瓶がないときや洗浄・消毒が十分でない 場合に便利。比較的衛生的で安全な方法です。



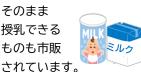
詳しくはこちら



紙コップは浅い方が飲みやすいです

### 液体ミルク

コストはかかりますが、 調乳なしで常温のまま 飲ませることができます。 アタッチメントをつけて そのまま 授乳できる ものも市販





## 哺乳グッズ

### 使い捨て哺乳瓶

毎回だとコストはかかりますが、 哺乳瓶の洗浄・消毒不要で すぐに使えて便利です。

#### 哺乳瓶用インナーバッグ

哺乳瓶にセットすれば、哺乳瓶本体 の洗浄・消毒不要で、哺乳瓶1本をく り返し使用できます。

※乳首は毎回洗浄し消毒が必要です。

## 調乳には**お湯**が必要!だけど…

水道水 使えない 硬度の低い軟水(国産) を 80℃まで沸騰させて 使用します

雷気・ガス 使えない

カセットコンロ・ ガスボンベの準備を!

## おむつの備え

月齢にもよりますが、 1日6~8枚程度、



1週間分で約1パック あると安心。

おしりふきは、身体や手拭きにも 利用できますので、少し多めに ストックを。

## 離乳食・食物アレルギー対応食の備え

★少なくとも2週間分の備蓄を!

★使い捨てスプーンもあると安心

## 食物アレルギーがある場合

アレルギーネットワーク等の NPO 支援団体など関係機関の 連絡先なども控えておく。

詳しくは別紙参照



主食・主菜・副菜を 組み合わせて準備



被災地の避難所等で生活をする赤ちゃんのためのQ&A↑ (日本新生児成育医学会災害対策委員会版)

## 避難用リュック物品チェック

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

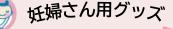
#### 避難生活サポートグッズ 生活必需品 □ 健康保険証のコピー □ 携帯ラジオ □ タオル □ ウェットティッシュ (またはマイナンバーカード) □ 除菌シート □ 携帯充電器 □ 軍手 □ 診察券・お薬手帳のコピー □ 乾電池 ロ カイロ □ 歯ブラシ・洗口剤 □ 雨具(カッパ・ポンチョ等) □ 常備薬 □ 懐中電灯 □ 絆創膏・三角巾 □ 現金(特に小銭) □ 携帯トイレ □ 非常食 家庭備蓄と合わせて □ 飲料水 □ 生理用品 □ スリッパ 最低3日分の準備を! □ メガネ 等 □ 下着類 □ マスク

## 妊婦さんの場合…重さは5kgまで

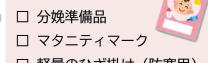
災害時避難用リュック







- □ 母子健康手帳
- □ 軽量のひざ掛け(防寒用)





## ローリングストック法 とは?

日頃から食べている食品等を多めに用意し ておき、使ったら補充していく方法です。



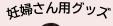




## 乳幼児がいる家族の場合…重さは5kgまで

### 災害時避難用リュック







※マタニティマーク 分娩準備品を除く

## 乳幼児用グッズ

- □ 授乳ケープ (大きめスカーフ等) □ 紙おむつ
- □ おしりふき □ 育児用粉ミルクまたは液体ミルク
- □ 離乳食 □ 哺乳瓶・消毒グッズ
- □ 使い捨てスプーン・紙コップ類(授乳・離乳食用)
- □ 抱っこ紐等 □ タオルやガーゼのハンカチ
- □ 衣類 □ 子ども医療受給者証のコピー
- □ バスタオル □ 好きなおやつ
- □ お気に入りのおもちゃ (音の鳴らないものがおすすめ)
- ①アレルギーや疾患がある場合は必要な食料や薬を忘れずに ②湯沸かし・調理用にカセットコンロを用意しておくと便利!

### 問い合わせ

### 妊婦さん・赤ちゃんのこと

#### 小牧市保健センター

- **☎** 0568-75-6471 fax 0568-75-8545
- ™ hokensen@city.komaki.lg.jp
- HP http://www.city.kimaki.aichi.jp

### 防災に関すること

#### 小牧市防災危機管理課

- **☎** 0568-76-1171 fax 0568-41-3799
- ⊠ kikikanri@city.komaki.lg.jp
- HP <a href="http://www.city.komaki.aichi.jp">http://www.city.komaki.aichi.jp</a>