



# すくすく通信

2024年9月号

子育て世代包括支援センター

子育て支援室

9月1日は「防災の日」です。日常的に災害への備えをされている方も多いと思いますが、今一度この機会に防災セットを見直したり、家族で話し合ってみましょう。小さいお子さんがいらっしゃるご家庭の「こんなときはどうしたらいいの?」という疑問にお答えします。

## 「避難場所での子どもの食事はどうしたらいいの?」

### 母乳をあげている

- 赤ちゃんの栄養・心の安定になります。欲しがるときに欲しがるだけあげましょう。
- 母乳は作られ続けているので、どれだけ飲んでいるかは尿や便の回数、普段の様子と比べて確認しましょう。
- ママがリラックスできる姿勢を見つけて授乳を工夫しましょう。



### 粉ミルクをあげている

- 哺乳瓶と粉ミルク（70℃以上）の殺菌をしましょう。（カセットコンロ、やかん、飲料水等）
- 哺乳瓶の殺菌が難しいときは、紙コップやスプーンで授乳ができます。
- 殺菌が不要な液体ミルクも活用できます。
- 調乳後、開封後は2時間以内に飲ませましょう。

避難所に段ボールやテント等で授乳スペースが整えられている環境がない場合は、大きめのバスタオルをケープとして使用する方法もあります。同じ境遇のママと話すことで不安が軽減され、リラックスに繋がります。



### 「紙コップ授乳」の方法

- ① お子さんをできるだけ立てて抱っこしましょう。
- ② コップの飲み口が下唇に軽く触れるようにし、傾けすぎないようにしましょう。お子さんも慣れないことなので、いつもより時間はかかると思って落ち着いて飲ませてあげましょう。



### 大判バスタオルを使った簡易抱っこ紐

- ① バスタオルを広げて左下角を上辺まで三角形に折りあげます。
  - ② 左上角と右下角を合わせて2回、片結びをします。
  - ③ 結び目が肩、角が腰にくるようにたすき掛けにします。
  - ④ 子どもを抱えながら上からバスタオルの中に入れて、垂れているバスタオルの角を子どもの股から通して引き上げて完成です。
- ※あくまで簡易的な方法ですので、子どもが転落しないように大人の手で支えましょう。 ③



### 離乳食を食べている

- 離乳食を食べ始めたばかりのお子さんは、母乳やミルクで栄養を取るようにしましょう。
- 災害時のために、ベビーフードにも慣れておきましょう。月齢にあったもの、食べたことのある食材が使われているもの、好みのメニューを準備しておきましょう。おやつも備えておくとういでしょう。
- 配られている食事を与える場合は、アレルギーに注意しましょう。係りの方に使われている材料を確認しましょう。