

# 災害時における乳児栄養・授乳 支援 参考資料



母と子の育児支援ネットワーク

災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会

[i-hahatoko.net](http://i-hahatoko.net)

防災推進国民大会 2020 資料

## 資料について

改変せず、非営利目的である場合は、ダウンロードしてお使いいただけます。  
上記の条件にあてはまっている場合には、再配布や印刷の許可は不要です。

## 資料一覧

作成・発行：母と子の育児支援ネットワーク

ダウンロードURL [https://i-hahatoko.net/?page\\_id=57](https://i-hahatoko.net/?page_id=57)

- ◆ 災害時の赤ちゃんの栄養～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに  
2018年6月作成 2019年4月改訂  
両面印刷 モノクロ版もあり
  
- ◆ コップで授乳 哺乳びんでなくても飲めるの？その方法を知りたいお母さん・ご家族へ  
2020年4月作成  
モノクロ版もあり
  
- ◆ 液体ミルクを使用するお母さま、ご家族の方へ  
～災害時に安心して使うためのチェックリスト  
2018年作成 2020年1月改訂

発行：あんどうりす・本郷寛子 (Risū Ando・Hiroko Hongo, IBCLC)

ダウンロードURL [https://i-hahatoko.net/?page\\_id=1182](https://i-hahatoko.net/?page_id=1182)

- ◆ どうする？災害時の赤ちゃんの栄養 漫画  
comic by エムラヤスコ (Yasuko Emura)  
医学監修 奥起久子 (Kikuko Oku, MD, IBCLC)

日本語のほか、中国語（2種 簡体字 ・ 繁體字）、英語・スペイン語・アラビア語・インドネシア語字幕版があります。

# 災害時の赤ちゃんの栄養



～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに～  
赤ちゃんの栄養で困ったときは

## 乳児用ミルクをあげているお母さんへ

ミルクを確保し、できるかぎり清潔に調乳しようと気を張りつめておられることでしょう。

- ✳️ 粉ミルクは70度以上で調乳する（一度沸騰させて熱いうちに溶かす）ことができれば、細菌を死滅させることができます。
- ✳️ 容器を洗って消毒・殺菌することが難しいときは、使い捨ての紙コップが役に立ちます。
- ✳️ 調乳後の粉ミルクも液体ミルクも飲まなかった分は破棄します。

## コップで飲ませる方法

- ✳️ コップが下唇に軽くふれ、コップの縁が上唇の外側にふれるように
- ✳️ コップを唇につけたまま、赤ちゃんが自分で飲むようにする
- ✳️ 赤ちゃんの口の中にミルクを注ぎ込まないようにしましょう



## 赤ちゃんを落ち着かせ、ママも肩の力を抜くために

- ✳️ たくさん抱っこ
- ✳️ 肌と肌をふれあわせ  
スキンシップ
- ✳️ 乳房を何回でも含ませてみる
- ✳️ 深呼吸
- ✳️ 子育てママが集まって  
情報交換
- ✳️ 肩や背中へのマッサージ
- ✳️ 気持ちを聴いてもらう



## 困ったときに

- ✳️ 災害時の母乳育児相談～よく聞かれる質問  
[https://lljapan.org/faq\\_saigai.html](https://lljapan.org/faq_saigai.html)



- ✳️ 母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口  
[hisai\\_support@lljapan.org](mailto:hisai_support@lljapan.org)

- 1) お名前
- 2) お住まいの地域
- 3) 相談内容
- 4) 電話相談・メール相談どちらをご希望かを記入して送信ください



## 母乳をあげているお母さんへの情報は裏面です

2018年6月  
2019年4月一部改訂

母と子の育児支援ネットワーク 「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」 <https://i-hahatoko.net/>

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本

母乳育児支援ネットワーク

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会

<https://lljapan.org/>

<https://bonyuikuji.net/>

<http://jal-net.jp/>

イラスト: Tomo Miura

写真: Sannomiya, Rieko

# 災害時の赤ちゃんの栄養



～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに～  
赤ちゃんの栄養で困ったときは

## 母乳をあげているお母さんへ

母乳には免疫が含まれていますので、あげ続けていると赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。

✿ 欲しがるときに欲しがらだけ吸ってもらいましょう。

✿ スキンシップをたくさん取りましょう。

✿ できるかぎり、リラックスして過ごしましょう。

一時的に母乳が出にくくなったと感じても、大丈夫。

赤ちゃんがひんぱんに飲むことで母乳の量は増えていきます。

足していたミルクが少なくてすむようになったり、足さなくてすむようになることもあります。赤ちゃんが十分に母乳を飲めていないのではと不安になったら、おしっこウンチの回数を数えます。

“おしっこウンチがいままでと同様に出ている”なら飲めている証拠です。

もし、いつもより少ないと感じたら……、医療者や相談窓口へ、遠慮なく相談しましょう。



## 赤ちゃんを落ち着かせ、 ママも肩の力を抜くために

✿ たくさん抱っこ

✿ 肌と肌をふれあわせスキンシップ

✿ 乳房を何回でも含ませてみる

✿ 深呼吸

✿ 子育てママが集まって情報交換

✿ 肩や背中へのマッサージ

✿ 気持ちを聴いてもらう



## 困ったときに

✿ 災害時の母乳育児相談～よく聞かれる質問

[https://lll-japan.org/faq\\_saigai.html](https://lll-japan.org/faq_saigai.html)



✿ 母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口

[hisai\\_support@lll-japan.org](mailto:hisai_support@lll-japan.org)

1) お名前 2) お住まいの地域

3) 相談内容

4) 電話相談・メール相談どちら

をご希望かを記入して送信ください



## 乳児用ミルクをあげているお母さんへの情報は裏面です

2018年6月  
2019年4月一部改訂

母と子の育児支援ネットワーク 「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」 <https://i-hahatoko.net/>

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本

母乳育児支援ネットワーク

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会

<https://lll-japan.org/>

<https://bonyuikuji.net/>

<http://jal-net.jp/>

イラスト: Tomo Miura

写真: Sannomiya, Rieko



# コップで授乳



哺乳びんでなくても飲めるの？  
その方法を知りたいお母さん・ご家族へ

## コップで授乳？

生まれてまもない赤ちゃんも含め月齢に関係なく、哺乳びんを使わずに乳汁（しぼった母乳や乳児用ミルク）を飲むことができます。災害時には使い捨ての紙コップが便利です。

## 困ったときに

＊授乳についての情報  
<https://lljapan.org/index.html>



＊相談窓口  
<https://lljapan.org/tel.html>



(NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本)

0

### 赤ちゃんが目覚めていること

赤ちゃんがはっきり目覚めている必要があります。泣いているときはまず抱っこしてあやし、泣きやんだらスタート。

1

### 赤ちゃんを縦にだっこ

イラストのようにひざの上で赤ちゃんの体を起こして座らせ、赤ちゃんのあごが胸にうまった状態にならないように、赤ちゃんの背中と首を支えます。うまれて1か月くらいまでの赤ちゃんは布でしっかり包んで腕が出ないようにしたほうが飲ませやすいでしょう。

2

### コップを赤ちゃんの下唇に

しぼった母乳か乳児用ミルクの入ったコップを赤ちゃんの下唇（くちびる）にそっとあてます。唇にコップが当たると赤ちゃんは口と目を開けるようになります。大人が飲むときもそうですが、下唇と左右の口角（口の両わき）がコップのふちにふれるようにします。それから静かにゆっくりとコップをかたむけると赤ちゃんは自分から口を動かして唇や舌で液体にふれようとします。



3

### ゆっくりと赤ちゃんのペースで

この時あわててコップを深く傾けないようにしましょう。コップを赤ちゃんの唇にそえるだけで、あとは赤ちゃん自身が飲むようにしましょう。自分ですすったり、吸うように飲んだり、あるいは舌を使ったりして飲みます。途中に休みを入れることもあります。赤ちゃんのペースにまかせます。お腹がいっぱいになると口を閉ざし、それ以上飲もうとしなくなります。

# 液体ミルクを使用するお母さま、ご家族の方へ 災害時に安心して使うためのチェックリスト

このたびの災害では、ライフラインが不十分な中で、赤ちゃんにできるだけ安全にミルクを与えられるように心を配っていらっしゃることでしょう。液体ミルクは、調乳の必要がなく殺菌されており常温で保存可能なので、災害時には有用です。液体ミルクを使用する際には製品の説明書に従ってください。一般的な準備や保存上のチェック項目には以下のようなものがあります。項目をチェックしましょう。

## 開封前

### 賞味期限までは常温\*で保存可能

- 高温での保存は想定されていません。できるだけ冷暗所保存します。
- 冷凍保存はできません。
- 賞味期限を確認し、期限切れのものは破棄します。
- 海外のものは表記方法に注意します。  
(例：英国式 日/月/年；米国式 月/日/年)

## 飲ませる準備

- 使用前に手を清潔にします。
- 液体ミルクパッケージに傷や破損がないこと、注ぎ口が汚れていないことを確認します。
- 濃度が均一になるように、よく振ります。
- ストロウの先や缶の注ぎ口に手を触れないようにして清潔な容器に移します。

#### 清潔な容器とは？

- 1回ごとの使い捨ての人工乳首が付いていないタイプは、授乳用の清潔な容器が毎回必要。
  - 繰り返し使うタイプの人工乳首や洗浄しにくいアタッチメントは災害時の使用には適さない。
  - 清潔な哺乳びん・人工乳首が手に入らない、または十分に洗浄や消毒ができない場合、使い捨ての紙コップなどを利用できる\*\*。
- 容器に移した後、凝固・分離・異臭がないことを確認します。
  - 温めずに飲ませてかまいません。
  - 温める場合は以下を留意しましょう。
    - 製品の説明書に従い人肌まで温める。
    - 電子レンジや直火など高温になる加熱は避ける。
    - 製品パッケージ（缶・紙パック）のままの湯せんはできない。
    - いったん温めたミルクや飲み残しは、絶対に再加熱せず廃棄する。
  - 赤ちゃんが飲み残した分は必ず廃棄しましょう。口をつけていなくても開封後の保存はできません。



Tomo Miura



## 母乳をあげている、またはミルクと母乳の両方をあげているお母さん

災害のストレスで母乳が減ってしまったように感じられるかもしれませんが、それは一時的なものです。赤ちゃんが欲しがるときに母乳を飲ませると母乳はつくられ続けます\*\*。

\* 日本栄養士会『災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック』では25℃以下。日本工業規格（JIS）では常温を5℃～35℃と定めています。

\*\* 詳しくは、母と子の育児支援ネットワーク「災害時の赤ちゃんの栄養」を参照してください。「災害時の赤ちゃんの栄養」 <https://i-hahatoko.net/?p=745>



災害時の赤ちゃんの栄養



# どうする?? 災害時の 赤ちゃんの栄養

原始時代には 危機が迫った時に 乳を押し出すのを 一時的にとめ 安全になると 出る仕組みができた といわれています



これは「今はゆくり 授乳している場合 ではなく逃げろ」ということだからです

それは現代も同じ: 母乳が押し出しにくく感じて ストレスには関係なく 作り続けられています

災害時 「ストレスで 母乳が止まる」 って聞きましたけど...

それは よくある誤解! 安心できる と出る 仕組みが現代でもあるの

だから「ここは安心」と 思えるような場所を 用意する事が とっても大事な の



授乳回数が減ったり ここでミルクをあげると 作られる量が 減ってきます

母乳中の 免疫物質は 災害時に心配な 感染症から 赤ちゃんを守って くれる



少し多めに あげていたら いつもより出たって 人もいるの

だから 母乳をあげている 人には授乳に専念 できるように

安心できる 環境整備が 特に重要な の

ママが食べてなく ても母乳は作られる けどママの元気の ために多めの食事 をあげたいし

赤ちゃんは 落ちつくために 乳首をくわえるし 夜の授乳もあるから できれば家族専用の スペースがよいね

そして 乳幼児用ミルクを あげている人は 徹底的な衛生管理が 大事!

消毒した哺乳瓶が ないときは コップなどで 飲ませる方法も あるよ!

あと 飲み残しは 絶対に捨てる事



ミルク・母乳どちらを あげていても同じくらい 子育てを頑張ってる 災害時もいつものやり方を 尊重してもらって!

「災害前の子育てを 続けるられるように 何が出来るか」 支える人たちは 乳児の保護者に 寄り添って 考えて欲しい...

国際基準 WHO の国際規準や災害時の 乳幼児栄養の指針で定めていること ○ それぞれにあった方法を さちんとアセスメントして 必要ならミルクを渡す × 災害時ミルクを一律に配布 × 平時時ミルクの試供品や試飲を提供

アドバイスよりも まず保護者に話を 聞いて 今までの通りの育児が できるように 手助けしようね

それが 母乳を飲んでる赤ちゃん ミルクを飲んでる赤ちゃん 両方を守ることに なるんですね



- American Academy of Pediatrics. Infant Feeding in Disaster and Emergencies, 2015.  
<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Documents/InfantNutritionDisaster.pdf>  
(災害時は母乳育児の継続支援が基本と記載。内容は日本語で下記の論文に引用紹介されている。)
- ・板橋家頭夫:災害時の栄養.周産期医学.2017: 47:421- 424.
  - ・長谷部義幸,板橋家頭夫.災害と小児栄養の問題点と課題,小児内科,2018: 50(3):401-405.
- American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists. Breastfeeding Issues During Disasters (AAP/ACOG) in Breast-feeding Handbook for Physicians 2nd ed. p.239-244, 2014  
(災害時にストレスで母乳が出なくなることはなく、また十分な栄養摂取ができていなくてもきちんと母乳育児はできるとお母さんに伝えて安心させるよう、と記載されている。)  
日本語暫定訳: 災害時の母乳育児 (Breastfeeding Issues During Disasters) [https://vahoo.jp/box/4M\\_msp](https://vahoo.jp/box/4M_msp)
- Bartle, Carol. Infant Feeding in Emergencies: Fact Sheets for Parents and Support Workers.  
日本語版: ラ・レーチェ・リーグ日本翻訳.平時から備えたい災害時の「乳幼児栄養と授乳」情報シート集, ラ・レーチェ・リーグ日, 2015.
- Child Protection Working Group (CPWG). Minimum standards for child protection in humanitarian action, 2012.  
日本語版: セーブザチルドレン翻訳. 人道行動における子どもの保護の最低基準  
<https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/cpms.pdf>
- De Brabandere A, David A, Dozio E, under the coordination of Bizouerne C. Baby Friendly Spaces - Holistic Approach for Pregnant, Lactating Women and their very young children in Emergency, 2014. Action contre la Faim, member of the ACF International Network (ACF)  
[https://www.ennonline.net/attachments/2305/ACF\\_BFSManuel.2014.gb.pdf](https://www.ennonline.net/attachments/2305/ACF_BFSManuel.2014.gb.pdf)
- ENN, IBFAN-GIFA, Fondation Terre des hommes, CARE USA, Action Contre la Faim, UNICEF, UNHCR, WHO, WFP, Linkages. Infant Feeding in Emergencies Module 2 Version 1.1 For health and nutrition workers in emergency situations for training, practice and reference, 2007.  
[https://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/ife\\_module2/en/](https://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/ife_module2/en/)
- Gribble KD, Berry NJ. Emergency preparedness for those who care for infants in developed country contexts. Int Breastfeed. J. 6(1):16, 2011  
日本語版: JALC 翻訳. 先進国における災害時の乳児栄養. <https://jalc-net.jp/hisai/gribbleandberry.pdf>
- Gribble K, Fernandes C. Considerations regarding the use of infant formula products in infant and young child feeding in emergencies (IYCF-E) programs. World Nutrition 2018;9(3):261-283  
<https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/584/539>
- Hipgrave, et al. Donated breast milk substitutes and incidence of diarrhoea among infants and young children after the May 2006 earthquake in Yogyakarta and Central Java. Public Health Nutr.2012: 15(2):307-15.
- 本郷寛子, 新井基子, 五十嵐祐子. お母さんも支援者も自信がつく母乳育児支援コミュニケーション術. 南山堂, 2012.
- IFE Core Group. Infant and Young Child Feeding in Emergencies: Operational Guidance for Emergency Relief Staff and Programme Managers, version 3.0, 2017.  
<https://www.ennonline.net/operationalguidance-v3-2017>  
(災害時の乳児の栄養支援の国際的スタンダード。このチラシの最下段に記載してある WHO の方針というのは、具体的にはこの手引きに記載されている内容)  
日本語版: JALC 翻訳. 災害時における乳幼児の栄養—災害救援スタッフと管理者のための活動の手引き.  
[https://www.ennonline.net/attachments/3126/Ops-G\\_Japanese\\_2019.pdf](https://www.ennonline.net/attachments/3126/Ops-G_Japanese_2019.pdf) 及び  
[https://www.jalc-net.jp/dl/OpsG\\_Japanese\\_Screen.pdf](https://www.jalc-net.jp/dl/OpsG_Japanese_Screen.pdf)
- 日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム.災害時における乳幼児の栄養支援の手引き, 2019.  
<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/b92b1745e54bfd38249c741e3026cf4afd45fbd0.pdf>
- 奥 起久子.乳児用液体ミルク: その導入と「母乳代用品のマーケティングに関する国際規準」法制化の必要性.Neonatal Care, 2017:30:725-730.
- 奥 起久子.災害時の乳幼児の栄養支援～液体ミルク導入に際しての留意事項を含めて～,助産雑誌,2019:73(8):676-683.  
参議院予算委員会会議録第 8 号 (第 13 部) 第 198 回国会, 平成 31 年 3 月 13 日, p.23.  
<http://kokkai.ndl.go.jp/SENTAKU/sangiin/198/0014/19803130014008.pdf>
- Prime DT, Kent JC, Hartman RA, Hartman PE. Oxytocin: Milk ejection and maternal-infant well-being. In TW Hale & PE Hartman (Eds.), Hale & Hartman's Textbook of Human Lactation (pp.141-155). Hale Publishing, 2007.
- Sphere Association. The Sphere Handbook 2018  
日本語版: スフィアハンドブック: 人道憲章と人道支援における最低基準 日本語版,第 4 版,2019.  
[https://jqan.info/wp/JQ/wp-content/uploads/2019/10/spherehandbook2018\\_jpn\\_web.pdf](https://jqan.info/wp/JQ/wp-content/uploads/2019/10/spherehandbook2018_jpn_web.pdf)
- UNHCR, ENN. Infant and Young Child Feeding Practices: Standard Operating Procedures for the Handling of Breastmilk Substitutes (BMS) in Refugee Situations for Children 0 - 23 months, 2015.  
<https://www.unhcr.org/publications/operations/55c474859/infant-young-child-feeding-practices-standard-operating-procedures-handling.html>
- WHO. International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes, 1981.  
日本語版: 母乳育児支援ネットワーク翻訳 母乳代用品のマーケティングに関する国際規準.  
[http://jalc-net.jp/dl/International\\_code.pdf](http://jalc-net.jp/dl/International_code.pdf)
- WHO, UNICEF. Baby Friendly Hospital Initiative: Revised, updated and expanded for integrated care, 2009  
日本語版: BFHI2009 翻訳編集委員会翻訳.UNICEF/WHO 赤ちゃんとお母さんにやさしい母乳育児支援ガイド ベーシックコース. 医学書院, 2009.
- WHO, UNICEF. Infant Young Child Feeding Counselling: An Integrated Course, 2006.  
<https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9789241594745/en/>
- WHO, UNICEF, LINKAGES, IBFAN, ENN. Infant Feeding in Emergencies Module 1 For emergency relief staff, 2001.  
[https://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/ife\\_module1/en/](https://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/ife_module1/en/)