

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://i-hahatoko.net/?page_id=570



- ✳ 母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口
<https://lll-japan.org/tel/>



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
2023年3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/>
<https://jalc-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る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://i-hahatoko.net/?page_id=570



✳️ 母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口

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



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
2023年3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/>
<https://jal-net.jp/>

イラスト：Tomo Miura
写真：Sannomiya, Rieko