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乳児用調製液体ミルクも 2時間以内に飲まなかったら破棄します。

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://llljapan.org/faq_saigai.html



- ★ 母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口 hisai_support@llljapan.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

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」

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。

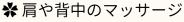
足していたミルクが少なくてすむようになったり、足さなくてすむように なることもあります。赤ちゃんが十分に母乳を飲めていないのではと不安 になったら、おしっことウンチの回数を数えます。

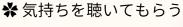
"おしっことウンチがいままでと同様に出ている" なら飲めている証拠です。

もし、いつもより少ないと感じたら……、医療者や相談窓口に、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







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://llljapan.org/faq_saigai.html



- ★母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口 hisai_support@llljapan.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

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」