

妊婦や子育て中のお母さん、ご家族へ



できていますか？



非常災害時に備えた準備を！

・赤ちゃんへの感染症の予防のためにも母乳育児を。

災害時に粉ミルクや哺乳びん、水の確保が難しいことから、母乳育児に努めましょう。災害時に母乳が足りているかは、赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっこがでていれば大丈夫です。

・哺乳びんがないときは

哺乳びんがないときや洗浄消毒が十分でない場合に、粉ミルクや搾った母乳を飲ませるときには「**使い捨て紙コップ**」による哺乳がもっとも衛生的で安全な方法です（カップフィーディング法）。



※詳しくは http://jal-net.jp/hisai/cupfeeding2005.pdf)"/>

検索

また、水道水が使えない場合は、硬度の低い軟水（国産）を 80℃まで沸騰させて使用します。電気やガスなどが使えない時のお湯の確保としてカセットコンロなども必要となります。

・紙おむつについて

震災当初はおむつの確保も重要な問題です。1日6回おむつを換えるとして、救援が長引けばかなりの数が必要となります。日常の育児の中で少し多めにストック（お尻ふきも！）しておくとうれしいです。

・その他の備えについて

離乳食や食物アレルギー対応食が必要であれば、レトルト粥やそれらに対応した食料や使い捨てスプーンの準備をしておくとうれしいです。また、アレルギーネットワークなどのNPO支援団体など関係機関の連絡先なども控えておきましょう。

日本未熟児新生児学会災害対策委員会から避難所等で生活する赤ちゃんを応援するパンフレット等が出されていますので、参考にご覧下さい。

※詳しくは

http://plaza.umin.ac.jp/~jspn/shinsai/qafamily.html)"/>

検索

※裏面もご覧下さい

非常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

- | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 非常食 | ☐ 常備薬・おくすり手帳 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 水 | ☐ 保険証・診察券コピー |
| ☐ 軍手 | ☐ ウェットティッシュ | ☐ 絆創膏 |
| ☐ スリッパ | ☐ マスク | ☐ カイロ |
| ☐ 小銭(特に 10 円玉) | ☐ 下着類 | ☐ タオル |
| ☐ 雨具(カッパ・ポンチョなど) | | |



・妊婦さんの場合

持てる重さは5kgが目安です。
災害時避難用リュックに加え準備しましょう。

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 生理用品 | ☐ 軽量のひざ掛け(防寒用) | ☐ 母子健康手帳 |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|



・乳幼児がいる家族の場合

産後の方が持てる重さは5kgが目安です。
妊婦用に加えて、赤ちゃんのための物品を追加します。

- | | | |
|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 紙おむつ | ☐ おしりふき | ☐ タオルやガーゼのハンカチ |
| ☐ 衣類 | ☐ おんぶ紐 | ☐ 離乳食(月齢に応じた) |
| ☐ 調整粉乳 | ☐ 哺乳瓶 | ☐ おやつ |
| ☐ 使い捨てスプーン・紙コップ類(授乳・離乳食用) | | |



☆アレルギーや疾患がある場合は必ず必要な食料や薬を忘れずに持ち出しましょう。

★災害用備蓄品として、自宅やその周辺に保管する物品も準備しましょう★

(湯沸し・調理用にカセットコンロを用意しておくくと便利です。)

お問い合わせ先

清須市役所健康推進課
清須市須ヶ口 1238 番地
☎ 052-400-2911 (代表)

平成 26 年度愛知県市町村行政栄養士連絡協議会作成