

妊婦や子育て中のお母さん、ご家族へ
できていますか？

災害時(緊急時)に備えた準備



授乳における備え

母乳で育てているママへ

災害のストレスで一時的に母乳が出にくくなる場合がありますが、**授乳を続ければまた出るようになります**。
母乳育児を続けることで、赤ちゃん和妈妈の安心にもつながります。

赤ちゃんもママも
安心して授乳するために
ケープや大きめの布など
を用意しておきましょう



ミルクを使用されているママへ

災害時に備えて**多めに備蓄**を！

ミルクを飲ませるときの工夫

カップフィーディング法

「使い捨て紙コップ」による哺乳法。
哺乳瓶がないときや洗浄・消毒が十分でない
場合に便利。比較的衛生的で安全な方法です。



詳しくはこちら



紙コップは浅い方が飲みやすいです

液体ミルク

コストはかかりますが、
調乳なしで常温のまま
飲ませることができます。
アタッチメントをつけて
そのまま
授乳できる
ものも市販
されています。



災害時に
役立つ

哺乳グッズ



使い捨て哺乳瓶

毎回だとコストはかかりますが、
哺乳瓶の洗浄・消毒不要で
すぐに使えて便利です。

哺乳瓶用インナーバッグ

哺乳瓶にセットすれば、哺乳瓶本体
の洗浄・消毒不要で、哺乳瓶1本をく
り返し使用できます。

※乳首は毎回洗浄し消毒が必要です。

調乳にはお湯が必要！だけど…

水道水
使えない

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・ガス
使えない

カセットコンロ・
ガスボンベの準備を！

おむつの備え

月齢にもよりますが、
1日6～8枚程度、



1週間分で約1パック
あると安心。

おしりふきは、身体や手拭きにも
利用できますので、少し多めに
ストックを。

離乳食・食物アレルギー対応食の備え

★少なくとも**2週間分**の備蓄を！
★使い捨てスプーンもあると安心



食物アレルギーがある場合

アレルギーネットワーク等の
NPO 支援団体など関係機関の
連絡先なども控えておく。

詳しくは別紙参照

ポイント

主食・主菜・副菜を
組み合わせて準備



避難所等で生活する赤ちゃんを応援するパンフレットはこちら↑
(日本新生児育成医学会災害対策委員会)