

# 災害のときの母乳育児



## 母乳が出ているかな？心配…

- 食べ物が少なく、ママ自身の栄養が足りていないときも、母乳の中の栄養分は足りています。
- 非常時でも、けどう母乳は出るそうです。自分の体を信じよう。
- 万が一、ストレスで一時的に出なくなっても、赤ちゃんに何回もおっぱいを吸わせていけば、何日か、また母乳が出ます。あきらめなくて大丈夫。

## 母乳の出をよくする方法

- 授乳回数をいつもよりふやす。(いつも10回なら、15回にする等。)
- ママの体をあたためて、血行をよくする。(とくに足・腰・背中をあたためる。)
- ママがリラックスする。誰かと話そう。
- あまり出なくても、赤ちゃんにおっぱいを毎日何回も吸ってもらおう。

## 避難所に、ママのスペースを♡

- できれば、授乳コーナーやおむつ替えコーナーを作ってもらう。
- リーダーや保健師、看護師、助産師、医師を探して相談しよう。
- 赤ちゃんのいるママを見つけて、話してみよう。ホッとするといい。
- 何人かが集まり、輪になって話そう。知恵や情報を分かち合い、助け合える。気持ちを話すと楽になり、リラックスできる。

## 避難所で、夜、泣いたら…

- 「赤ちゃんや小さい子は、夜中に何回か起きて泣くことがある」ということを、避難所のリーダーさんから皆に説明してもらおう。紙に書いて、壁にはってよい。(説明は大切。)

## 母乳は足りているの？

- 1日に7回以上授乳して、1日に6回以上、赤ちゃんがしかりおしっこをしていれば、足りています。
- 赤ちゃんの表情や肌の色、つや、手足の動きを観察してみよう。元気そうなら、母乳は足りています。

## 混合や、粉ミルクのとき

- ほ乳びんを消毒できないときは、新生児でも、コップを使ってミルクを飲ませることが出来ます。
- 清潔なコップを使うと、赤ちゃんの感染症や下痢をへらせます。
- 紙コップの場合は、使い捨てにしよう。
- 流しごととむせるので、赤ちゃんに少しずつ、吸ってもらいましょう。



## 避難所で、気がねしたら…

- 「赤ちゃんや小さい子は迷惑かな？」と悩むことがあるかもしれない。でも、
- 「人は皆、始めは赤ちゃんだった」ことを思い出そう。
- 赤ちゃんは、「未来の希望」。その純粋な生命力の輝きは、存在しているだけで、周囲の人の心を明るくする。
- 子どもがいると、人の心がなだむこともある。

# 心が落ち着く方法

## 子どもが不安定なとき

- 不安で子どもがいつもより泣くかも。そんなときは、しつぱい抱っこしたり、そと背中をさすったり、手をつないだり、顔をなでたりして安心させよう。
- 子どもの話を、できるだけ聴いてあげたい。
- 親のせいだ、子どもが泣いているわけではないことを、思い出してね。



## 大人もたいへん

- 災害のとき、大人も深いショックを受けます。直接被災した人はもちろん、ニュースを見ただけの人も、悲しい、こわい。
- そのつらい気持ちをガマンしていると、ガマンすることに大きなエネルギーを使い、他のことができなくなってしまう。
- 家事や仕事がかたじけなかったり、これからのことが考えられなくなったり、ケンカしたり、子どもの話を聴けなかったりするかもしれない。

## 話すことの大切さ

- 安心できる人と話そう。本当の気持ちを言おう。(安心できないときは、ムカして話さなくてよい。)
- お互いに話を聴き合おう。何回でも話そう。
- 話すと心が落ち着く。頭もさえてくる。新しいことを考えるエネルギーが出てくる。子どもの話も聴けるようになる。
- 話せる時間と、場所を作ってみよう。

# 放射性物質の影響が気になったら

- 子どもの健康を守りたい。親の、心からの願いですよね。放射性物質の影響がある可能性を心配して、「母乳をやめようか？」と迷うことがあるかもしれません。

- ども、赤ちゃんにとって、急に母乳をやめることは大きなストレスです。
- あたたかいママの胸で、安心しておっぱいを飲んでくれた赤ちゃん。突然やめると、赤ちゃんはとて不安に。

- 母乳には、子どもの健康を守る免疫物質が入っていて、子どもをより丈夫に育てます。

- 子どもの胃腸を守る作用があって、下痢や感染症、アレルギーになりにくくなります。



- 赤ちゃんの心を落ち着かせる作用があります。
- 何も道具がなくても、停電の暗闇でも、母乳は適温で出るので、楽です。

- 心配になったら、母乳にくわしい専門家を探して、聞いてみよう。
- 下記のホームページでも、専門家のアドバイスを読めます。状況が変化するので、最新の情報を見てください。災害のときに役立つこともいろいろあります。「日本ラレーチェルグ」「日本産科婦人科学会」「日本未熟児新生児学会」「日本母乳の会」「日本ラクテーション・コンサルタント協会」