



専門・認定看護師便り

2015年3月発行
Vol. 46

乳幼児を持つお母さん考えていますか、非常災害のこと

阪神淡路大震災から20年、東日本大震災から4年がたちました。日本は地震が多い国で、いつ大きな地震や自然災害に見舞われるかわかりません。災害が起こるとライフラインが寸断され、電気だけでなく水分や食事などの供給も滞り、衛生面も悪化することが考えられます。新生児や乳幼児は災害弱者であり、より困難な状況に置かれることが考えられます。災害に備えて乳児たちの分も準備しておきましょう。

災害時だからこそ母乳育児が推進されています

理由・母乳に含まれている免疫で、災害時に蔓延しがちな感染症から身を守るができる。

- ・おっぱいを頻回に吸わせることで分泌量の増加が期待できます。
- ・母親が十分に食べられていなくても、短期間は災害前と変わらない栄養分の母乳が分泌されます。
- ・調乳用品を清潔に洗浄や消毒することができない可能性があります。
- ・粉ミルクや安全な水、お湯、哺乳瓶などが常に手に入れられるとは限りません。

乳児の栄養を考えるだけで以下のものが必要となります

人工乳を使用している乳児に必要な物（1週間分）

- ・粉ミルク 900g 缶 2 個、スプーン（ミルクをかき混ぜるために、割りばしでも可）
- ・ミネラルウォーター、2リットルペットボトル 5~6 本 ・計量カップ（お湯を計るためのもの）
- ・ガスコンロ（カセットコンロとカセットボンベ）・やかん（お湯を作るためのもの、手鍋でも可）
- ・乳首、哺乳瓶、紙コップ（哺乳瓶は消毒の必要があるため使い捨てにできる紙コップも準備）

災害時の紙コップ使用方法

災害時は哺乳瓶の洗浄消毒が十分にできないため、粉ミルクや搾った母乳を飲ませるときは、使い捨てにできる紙コップでの授乳がもっとも安全とされています。

80℃のお湯で粉ミルクを割りばしで溶き、それを冷まして授乳すれば、哺乳瓶は使用しなくてもよくなります。

コップを使って飲ませる方法（カップフィーディング）は、下唇にコップをつけて少しずつ口の中にミルクを入れてあげましょう。



参考 災害時の乳幼児栄養に関する指針（母乳育児団体連絡協議会）
避難所で生活する赤ちゃん（日本未熟児新生児学会災害対策委員会）

文責 新生児集中ケア認定看護師：森本晃弘