

知って安心!

発災後3日間を
乗り切る!



災害時の乳児の栄養

乳児の栄養の種類 : 母乳 ・ 人工乳 ・ 離乳食

1 母乳栄養

.... 母乳は安全で、清潔な栄養

災害時はストレスなどで母乳の出る量が一時的に少なくなることがありますが、赤ちゃんが欲しがるたびにあげていると、また出てくるようになります。非常事態でも、赤ちゃんに授乳する時間は母子ともに精神的な支えとなり、ほっとする時間になるでしょう。

・・・ちょっと気になる・・・

① 母乳の量が気になるとき

② 母乳の栄養が気になるとき

③ 授乳の場所が気になるとき



① 赤ちゃんが欲しがるたびに授乳ができて、いつものように便や尿が出ていれば大丈夫です。
また、お母さんは水分をしっかりと摂りましょう。

② 母乳は完全栄養です。安心して飲ませましょう。

③ 授乳スペースが確保できない時は、上着やバスタオルなどを羽織れば、人目に触れにくくなります。

・・・なるほど!!

2 人工栄養

.... あると便利です!

災害時は安全な水と燃料の確保が困難になる可能性があります。授乳期の赤ちゃんがいる家庭では、調乳物品（ミルク・水・哺乳瓶・計量器具・なべ・カセットコンロ・ボンベなどの他、紙コップ・割り箸）も用意しておきましょう。哺乳瓶と乳首は、物資の不足などで十分な洗浄や消毒ができないことがあり、紙コップ（使い捨て）などを活用し、清潔に授乳できる方法もあります。知っておくと安心です。

紙コップ での授乳方法

1. 紙コップに粉ミルクをいれ、沸騰させたお湯（粉ミルク内の菌を殺菌するため）を計量カップで計測し、注ぐ。
割り箸（使い捨て）で混ぜミルクをとかし、人肌にさます。
2. 赤ちゃんに飲ませるときは、やや立て抱きになるような姿勢をとる。
3. 紙コップ内のミルクが赤ちゃんの唇に触れるくらい紙コップを傾ける。
4. 赤ちゃんがミルクを飲み始めたら、紙コップの位置をそのままにし、赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにする。
(角度をつけて注ぎ入るとむせてしまいます)
5. 赤ちゃんが飲まなくなったら終了とする。



3 離乳食 …… あるもので工夫しましょう！

災害が起こってから3日間程度は、支援物資などが届かない可能性があります。届いたとしても菓子パンや市販のおにぎりなど、月齢の小さな赤ちゃんには適切ではないものもあります。

＊母乳栄養中の場合は、周囲が落ち着くまで離乳食をお休みしても大丈夫です。

月 齢	5～6か月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
災害時	母乳・ミルクで対応	おかゆ状のもので対応		ご飯で対応

＊赤ちゃんのいるご家庭では、3日分程度のベビーフードやおかゆのレトルトパックなどを用意しておきましょう。

賞味期限を確認しておけば、赤ちゃんの離乳食完了までに1～2回程度に入れ替えで対応できるでしょう。

＊発災後3日を過ぎると、各地から支援物資が届きます。

＊炊き出しなどは水を足すなどして、薄めたりつぶしたり、赤ちゃんの月齢に応じて工夫しましょう。

あると安心♡ 赤ちゃんに必要な備蓄品

