

知って安心!

災害時の備え ～妊産婦と乳児編～



災害時は、自分と赤ちゃんを守るために妊産婦であることを周囲の人々に発信しましょう。妊娠中から災害への備えを整えましょう。周囲の方の支援も大切です!



妊産婦

【日ごろの備え】

- 母子手帳（電子母子手帳）・診察券・健康保険証・お薬手帳・生理用品または産褥パット・ビニール袋・ウェットティッシュを常に持ち歩きましょう。
 - マタニティマークを活用しましょう。
 - 家族との連絡方法を確認しておきましょう。（災害時伝言ダイヤル・避難場所等）
 - 安全な場所や近くの避難所をあらかじめ確認しておきましょう。
- ※災害時は電子機器＝スマートフォン等が使用できない場合があります。
母子手帳には必ず、緊急連絡先等を記入しましょう。

【気を付けたい症状】

◇次の症状がみられる場合は、医療機関に受診しましょう。

- 規則的なお腹の張り（1時間に6回あるいは10分毎）、破水など、分娩開始の兆候
- 生理の一番多い量を上回るような出血
- 我慢できないような、お腹の痛み
- 胎動が減少し、1時間以上感じない場合
- 頭痛、目がチカチカする場合
- 子宮の戻り、乳房のトラブルがある場合
- 強い不安や気分の落ち込みがある場合



【対策・対応】

- エコノミークラス症候群を防ぐために、「水分を摂る」「ふくらはぎの運動」「適度な運動」「弾性ストッキングをはく」などを行きましょう。
- 入浴にこだわらず、身体はタオルやウェットティッシュで拭きましょう。
※陰部は不潔になりやすいので、部分的に洗ったり拭くようにしましょう。
（身体をウェットティッシュで拭く場合、アルコールでかぶれることがあるので注意しましょう。）

乳児

授乳：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ときにあげていると、また出てくるようになります。授乳をするために水分をしっかり摂りましょう。また、液体ミルクなども活用していきましょう。



神奈川県看護協会
「災害時の乳児の栄養」へ



体温コントロール：赤ちゃんの体温は外気温に影響されやすいので、体温調節に配慮しましょう。保温にはタオル、新聞紙等で身体を包んだり、抱き暖めます。また、脱水症には注意しましょう。汗をかいた時は、なるべく肌着をこまめに替え、水分補給をしましょう。



清潔：赤ちゃんのお尻はオムツをこまめに交換できなかつたり、沐浴できなかつたりすることで、清潔が保ちにくくオムツかぶれを起こしやすくなります。短時間オムツを外してお尻を乾燥させたり、お尻だけをお湯で洗うようにしましょう。

(オムツの入手が困難な場合、タオルなどを使って代用できます。)

簡易オムツの作り方

<準備するもの>

