

災害時の乳幼児の 授乳・食事について



避難所や家庭で生活するための準備をしましょう

災害時には電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、
長期間不便な生活を強いられる可能性があります。
特に離乳食や育児用ミルクなど避難所には十分に用意されていないこともあります。

日頃から味に慣れたミルクや、離乳食などを最低でも3日間、
できれば1週間分程度用意しておきましょう。



ポイント

☆災害時にあわてないためにも、普段から備えておくことが大切です。ご自宅の備蓄品を見直してみてください。

☆お子さん用の備蓄品は成長を考慮して定期的に見直しましょう。

☆日ごろから家族の健康管理をして感染症に負けないからだづくりをしましょう。



備蓄食品について

お子さんの成長に合わせて見直しましょう

育児用ミルク

日頃から1缶(箱)分は買い置きをしておきましょう。
液体ミルクを備蓄しておく断水時に便利です。

離乳食・幼児食

長期保存可能な市販のベビーフードや幼児食を用意しておきましょう。
(月齢にあったものを用意しましょう)
食べさせる時のスプーンも用意しておきましょう。



備蓄食品について

普段から食べ慣れたものを

離乳食にも使える食品

レトルトのご飯・おかゆ、無洗米、ロングライフ牛乳、野菜ジュース、フリーズドライのスープ・みそ汁、常温で日持ちする野菜(芋類・玉ねぎ等) 乾物(高野豆腐、干しいたけ、かつお節、のり、切り干し大根、乾麺等) クリームコーン・肉・魚(ツナ、鮭、鯖の水煮など)・豆・果物などの缶詰

その他にも

クッキー・ビスケット・ゼリーなどの保存できる嗜好品

- 日ごろから使い勝手やバランスを考えて備蓄しておくの良いです。
- 家族の好みを考慮して選ぶの良いです。
- 賞味期限が切れる前に使用し、使ったら買い足しましょう。



食物アレルギーのある方



手に入りにくくなることが想定されるものは多めの備蓄を！

アレルギー用のミルク	避難所では手に入りにくいので、日ごろから1缶以上の買い置きをしておきましょう。
ベビーフード 幼児用食品	アレルギー物質の入っていないものを1週間分備蓄しておきましょう。 レトルトでカップ入りのものが便利です。 食べ慣れていない食品は子どもに食べさせてみて味慣らしをしておきましょう。

- ・炊き出しでは、原因物質を食べないようにするために、アレルギーがあることを周囲の人へ伝えることも大切です。
- ・避難所で除去食の対応ができない場合でも使用した食品を知らせてもらう等のサポートをお願いしましょう。



母乳育児の方へ

- ・災害時でも感染症予防の観点から母乳が勧められています。
- ・母乳が一時的に出なくても吸わせ続けることが大切です。
- ・いつもと同じ回数以下にならないように飲ませましょう。
- ・母乳があげられない状況が発生することも考えてミルクの準備もしておきましょう。

母乳が足りているか心配なときは…



- ・おむつがしっかり濡れるくらいの尿が1日6回以上出ていれば母乳は足りていると判断できます。
- ・赤ちゃんの元気度や尿や便の回数を確認して下さい。



ミルクで育児をされている方へ

〈粉ミルク〉

- ・キューブ状、スティック状のものは計量の際、スプーンが不要で簡単です。
- ・市販の水を使う場合は硬度の低い国産の軟水を使用してください。
(硬度の高い水だと腎臓に負担がかかり、消化不良を引き起こすことがあります。)
- ・給水車の水を使用する場合、できるだけ当日給水のものを使用しましょう。
- ・井戸水は使えません。

〈液体ミルク〉

- ・常温(25℃以下)で保管されていれば、温める必要もありません。
- ・メーカーにより、褐色化している場合もありますが滅菌過程によるものです。
- ・表示してある注意事項をよく読んでお使いください。
- ・初めて飲ませる場合には少しずつあげるようにしましょう。(日頃から飲み慣れておくことも大切です。)

☆使い捨て哺乳瓶が市販されていますので、備蓄しておく哺乳瓶が洗浄、消毒できない時に便利です。

☆液体ミルク(缶・紙パック)につけるアタッチメントが便利です。

哺乳瓶が使えない場合…



紙コップやお椀、スプーンなどを
使うことができます！ (カップフィーディング)



- ・使用する容器はきれいに洗浄、消毒してから使うのが望ましいです。
- ・煮沸、消毒などができない場合は衛生的な水でよく洗ってから使ってください。
- ・赤ちゃんのペースを保つようにしましょう。
- ・液体ミルクにつけるアタッチメントが便利です。

離乳食について



- ・離乳食が手に入らない時は母乳・育児用ミルク、おかゆなどで対応しましょう。
- ・炊き出し等調理ができる体制が整ったら、みそ汁や煮物を利用して、離乳食・幼児食を作りましょう。
- ・大人用の食事をつぶしたり、お湯を加えてかたさを調整したものを食べさせることも可能です。
- ・食材は十分に加熱し、清潔な食器を使うようにしましょう。

家族の健康管理

災害時は衛生環境の確保が難しく、
体調を崩すと長期化してしまう場合があります。

日頃から
バランスの良い食事、十分な睡眠・休息、適度な運動
をして感染症等に負けないからだづくりをしましょう。



日頃の健康管理も
備えの一つです！

保護者の方に心がけてほしいこと



避難することになった場合、少しでも元気に過ごすために心がけてほしいことがあります。

◎頑張りすぎないで

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。

◎とれるときに水分を

飲み物が十分なかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を減らしがちです。保護者の方と赤ちゃんの健康や、母乳のためにも飲み物がある場合は積極的に水分を摂ることも大切です。

◎食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や一回当たりの食事量が限られてしまうこともあります。食欲がないこともあったりするかもしれませんが、食べられるときに食べることを心がけましょう。



保護者の方に心がけてほしいこと



◎食べ物の種類が増えてきたらビタミン補給も

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパンなどの主食以外にも野菜・果物・野菜ジュースや栄養を強化した食品などをとり、ビタミンを補給しましょう。

◎できる範囲であたたかく

赤ちゃんとお母さんはできる範囲であたたかく、毛布をまいたり、抱っこしてあたためましょう。お母さんの抱っこで赤ちゃんは安心します。



参考文献

- 「災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」
(日本栄養士会災害支援チーム 赤ちゃん防災プロジェクト)

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/aec041f33071d6c0a7b768074eb34cf966e0cc.pdf>

- 赤ちゃん、妊婦・授乳婦リーフレット
(国立研究開発法人 医療基盤・健康・栄養研究所 栄養士会)

<https://www.dietitian.or.jp/data/manual/jdadatguide5-3-3.pdf>

- 授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)実践の手引き
(公益財団法人 母子衛生研究会)