

# 災害時の赤ちゃんの栄養

～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに～  
赤ちゃんの栄養で困ったときは

## 乳児用ミルクをあげている お母さんへ

ミルクを確保し、できるかぎり清潔に調乳しようと気を張りつめておられることでしょう。

- ✳ 粉ミルクは70度以上で調乳する（一度沸騰させて熱いうちに溶かす）ことができれば、細菌を死滅させることができます。
- ✳ 容器を洗って消毒・殺菌することが難しいときは、使い捨ての紙コップが役に立ちます。
- ✳ 調乳後の粉ミルクも液体ミルクも飲まなかった分は破棄します。

## 赤ちゃんを落ち着かせ、 ママも肩の力を抜くために

- ✳ たくさん抱っこ
- ✳ 肌と肌をふれあわせ  
スキンシップ
- ✳ 乳房を何回でも含ませてみる
- ✳ 深呼吸
- ✳ 子育てママが集まって  
情報交換
- ✳ 肩や背中へのマッサージ
- ✳ 気持ちを聴いてもらう



## コップで飲ませる方法

- ✳ コップが下唇に軽くふれ、コップの縁が上唇の外側にふれるように
- ✳ コップを唇につけたまま、赤ちゃんが自分で飲むようにする
- ✳ 赤ちゃんの口の中にミルクを注ぎ込まないようにしましょう



## 困ったときに

- ✳ 災害時の授乳～よく聞かれる質問  
<https://i-hahatoko.net/faq/>



- ✳ 母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口  
<https://lll-japan.org/tel/>



## 母乳をあげているお母さんへの情報は裏面です

2018年6月  
2024年3月一部改訂

母と子の育児支援ネットワーク 「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」 <https://i-hahatoko.net/>

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本  
母乳育児支援ネットワーク  
NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会

<https://lll-japan.org/>  
<https://bonyuikuji.net/>  
<https://jal-net.jp/>

イラスト：Tomo Miura  
写真：Sannomiya, Rieko

# 災害時の赤ちゃんの栄養

～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに～  
赤ちゃんの栄養で困ったときは

## 母乳をあげているお母さんへ

母乳には免疫が含まれていますので、あげ続けていると赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。

✳ 欲しがるときに欲しがるだけ吸ってもらいましょう。

✳ スキンシップをたくさん取りましょう。

✳ できるかぎり、リラックスして過ごしましょう。

一時的に母乳が出にくくなったと感じても、大丈夫。

赤ちゃんがひんぱんに飲むことで母乳の量は増えていきます。

足していたミルクが少なくてすむようになったり、足さなくてすむようになることもあります。赤ちゃんが十分に母乳を飲めていないのではと不安になったら、おしっことウンチの回数を数えます。

“おしっことウンチがいままでと同様に出ている”なら飲めている証拠です。

もし、いつもより少ないと感じたら……、医療者や相談窓口へ、遠慮なく相談しましょう。



## 赤ちゃんを落ち着かせ、 ママも肩の力を抜くために

✳ たくさん抱っこ

✳ 肌と肌をふれあわせスキンシップ

✳ 乳房を何回でも含ませてみる

✳ 深呼吸

✳ 子育てママが集まって情報交換

✳ 肩や背中へのマッサージ

✳ 気持ちを聴いてもらう



## 困ったときに

✳ 災害時の授乳～よく聞かれる質問

<https://i-hahatoko.net/faq/>



✳ 母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口

<https://lll-japan.org/tel/>



## 乳児用ミルクをあげているお母さんへの情報は裏面です

2018年6月  
2024年3月一部改訂

母と子の育児支援ネットワーク 「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」 <https://i-hahatoko.net/>

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本  
母乳育児支援ネットワーク  
NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会

<https://lll-japan.org/>  
<https://bonyuikuji.net/>  
<https://jal-net.jp/>

イラスト：Tomo Miura  
写真：Sannomiya, Rieko