

# 妊婦や子育て中のお母さん、ご家族へ



## できていますか？



# 非常災害時に備えた準備を！

## ・赤ちゃんへの感染症の予防のためにも母乳育児を。

災害時に粉ミルクや哺乳びん、水の確保が難しいことから、母乳育児に努めましょう。災害時に母乳が足りているかは、赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっこがでていれば大丈夫です。

## ・哺乳びんがないときは

哺乳びんがないときや洗浄消毒が十分でない場合に、粉ミルクや搾った母乳を飲ませるときには「**使い捨て紙コップ**」による哺乳がもっとも衛生的で安全な方法です（カップフィーディング法）。



※詳しくは http://jalc-net.jp/hisai/cupfeeding2005.pdf)"/>

また、水道水が使えない場合は、硬度の低い軟水（国産）を80℃まで沸騰させて使用します。電気やガスなどが使えない時のお湯の確保としてカセットコンロなども必要となります。液体ミルクがあれば、そのまま飲ませることができるので、水やカセットコンロも不要です。

## ・紙おむつについて

震災当初はおむつの確保も重要な問題です。1日6回おむつを換えるとして、救援が長引けばかなりの数が必要となります。日常の育児の中で少し多めにストック（お尻ふきも！）しておくとうれしいです。

## ・その他の備えについて

離乳食や食物アレルギー対応食が必要であれば、レトルト粥やそれらに対応した食料や使い捨てスプーンの準備をしておくとうれしいです。また、アレルギーネットワークなどのNPO支援団体など関係機関の連絡先なども控えておきましょう。

日本未熟児新生児学会災害対策委員会から避難所等で生活する赤ちゃんを応援するパンフレット等が出されていますので、参考にご覧下さい。

※詳しくは

http://plaza.umin.ac.jp/~jspn/shinsai/qafamily.html)"/>

# 非常用リュック物品チェック

災害時避難用リュックに妊婦用や乳幼児用の物品を加えて備えましょう。  
ひとつの袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

## ・災害時避難用リュックの中身

- |   |                                    |                                     |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯           | <input type="checkbox"/> 常備薬       | <input type="checkbox"/> 非常食        |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ          | <input type="checkbox"/> 絆創膏       | <input type="checkbox"/> 水          |
| <input type="checkbox"/> 軍手             | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> カイロ        |
| <input type="checkbox"/> スリッパ           | <input type="checkbox"/> マスク       | <input type="checkbox"/> 保険証・診察券コピー |
| <input type="checkbox"/> 小銭(特に10円玉)     | <input type="checkbox"/> 下着類       | <input type="checkbox"/> タオル        |
| <input type="checkbox"/> 雨具(カッパ・ポンチョなど) |                                    |                                     |



## ・妊婦さんの場合

持てる重さは5kgが目安です。  
災害時避難用リュックに加え準備しましょう。

- |                               |                                       |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 軽量のひざ掛け(防寒用) | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|



## ・乳幼児がいる家族の場合

産後の方が持てる重さは5kgが目安です。  
妊婦用に加えて、赤ちゃんのための物品を追加します。

- |  |                                |                                       |
|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ                    | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ |
| <input type="checkbox"/> 衣類                      | <input type="checkbox"/> おんぶ紐  | <input type="checkbox"/> 離乳食(月齢に応じた)  |
| <input type="checkbox"/> 調整粉乳                    | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶   | <input type="checkbox"/> おやつ          |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てスプーン・紙コップ類(授乳・離乳食用) |                                |                                       |



☆アレルギーや疾患がある場合は必ず必要な食料や薬を忘れずに持ち出しましょう。

★災害用備蓄品として、自宅やその周辺に保管する物品も準備しましょう★

(湯沸し・調理用にカセットコンロを用意しておくくと便利です。)

## お問い合わせ先

### 妊婦さん・赤ちゃんのこと

大府市保健センター  
☎ 0562-47-8000 fax 0562-48-6667  
✉ hkn-c@city.obu.lg.jp

### 防災に関すること

大府市市民協働部危機管理課 防災担当  
☎ 0562-45-6320 fax 0562-47-9996  
✉ kikikanri@city.obu.lg.jp