



しあわせおっばい通信



岐阜県総合医療センター 4階東病棟（産科病棟）

Vol.34 2018. 夏号

日本は地震が多い国であり、東海地方でも近い将来高い確率で大きな地震が来るといわれています。

母乳育児を行っているお母さん達の中には

「災害時もおっぱいは続けられるの?」「どんな準備をしたらいいの?」

そんな不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。



病院 HP

今回は『**災害時の母乳育児**』についてお話ししたいと思います。



★災害時こそ母乳育児★

母乳育児のメリット

- 免疫物質が豊富で感染予防になる
- 授乳の時に出る“オキシトシン”というホルモンで不安が和らぎ、子どもが落ち着く
- その場で気軽に、手軽に行える

災害が起きたとき、ストレスやショックのほかに周りへの気兼ねなどから授乳回数が減ることで分泌が低下する可能性があるといわれていますが、それは一時的なものであり頻りに授乳を行うことで多くの場合回復していきます。混合栄養であっても、母乳を吸わせる回数を増やすことで母乳のみに戻ることもあります。赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ吸わせてください。



★今から知っておくこと！災害時の注意点★

災害時には、授乳に必要な水を確保することが難しいです。粉ミルクは70度以上のお湯で調乳し、人肌温度まで冷ましてから使わなければいけないので、たくさんのきれいな水を必要とします。粉ミルクは、災害時こそ本当に必要な場合に適切に使い、混合栄養であってもできるだけ母乳を吸わせましょう。

災害時に哺乳瓶を使うことは十分に消毒ができないため、下痢や感染などのリスクを高めます。どうしてもミルクやしぼったおっぱいを飲ませることが必要な時は、使い捨ての紙コップやスプーンを使用して哺乳することもできます。

★災害グッズに入れておくと便利★

紙おむつ



スプーン・紙コップ



おしりふき



授乳しやすい服・ケープ



スリング・抱っこ紐



非常食などの災害グッズと一緒に準備しましょう！