避難生活を少しでも元気に過ごすために

１．　ママ　肩の力をぬいて

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。

２．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、水分を控えがち・・
妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

３．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います。
食欲がないこともあるでしょう。
食べられる時に、食べられる量から。

４．食べ物の種類が増えてきたらビタミンを

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュースや、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。

５．赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。また、吸わせ続けることで、また出てくるようにもなります。

６．赤ちゃんやママはできる範囲であたたかく

毛布を巻いたり、抱っこしてあたためましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。
妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、おなかの赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。

国立研究開発法人　医薬基盤・健康・栄養研究所　国立健康・栄養研究所
公益社団法人　日本栄養士会

大事なことはママと赤ちゃんが疲れすぎないことです

赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっことウンチが出ていれば母乳は足りています。
*気になる場合は管理栄養士や助産師等の専門職にミルクが必要かどうか相談しましょう。

粉ミルクの作り方　＜準備するもの＞

・哺乳ビン（なければ、紙コップ、スプーン等でもOK）
　＊使う前に、きれいに洗って、熱湯で十分消毒してください
・軟水（井戸水は❌　給水車の水は当日中に使いましょう
　水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで）

＜ミルクの作り方＞　手は清潔に

やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます

粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます

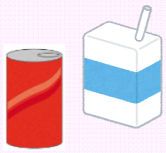
混ざったら、直ちに冷やします。
＊水は、哺乳瓶のキャップより下に当てます

手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です

（出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変）

液体ミルク

２０１８年８月に解禁された液体ミルクは、調乳なしでそのまま飲ませることができます。
よく振ってから、飲ませてください。飲み残しは捨てましょう。
人工乳首がついていないタイプは、清潔な紙コップ等で与えると便利です。
室温（２５℃以下）で保存してくださいね。



詳しくは「専門家向け解説資料」または
「赤ちゃん防災プロジェクト　災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」をご参照ください

離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよね
５－６カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用を
７－１１カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えて、おかゆ状に
１２カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫

＊生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげないでくださいね
＊塩分はなるべく控えめに
＊食器やスプーンは清潔に

アレルギーがあるお子さんに
炊き出しに含まれる和風だし（さば、えび等）やコンソメ・スープ類（卵・牛乳等）、味噌・醤油・バター（大豆）などの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。
医療スタッフにご相談ください

国立研究開発法人　医薬基盤・健康・栄養研究所　国立健康・栄養研究所
公益社団法人　日本栄養士会