

緊急・災害に備えよう！！

総合周産期母子医療センター 産科病棟



母子手帳を 開いてみましょう！



母子手帳は記入していますか？
お薬手帳もセットで常に持ち歩きましょう！

- * 緊急連絡先は必ず記入！
- * 経過もできれば書きましょう

南海地震に備えましょう！！

- * 母子手帳はお母さんと赤ちゃんを守ってくれます♥
- * 食料、水、おむつ等の消耗品は準備していますか？
- * 家族で連絡方法を決めましょう。
- * 避難場所、知っていますか？

※災害時に支援のいる、妊産婦や乳幼児のための「福祉避難所」というものもあります！
→各自治体の防災マップを確認しておきましょう

※災害伝言ダイヤルなどの家族と連絡を取る手段も考えておきましょう！

- ★ 自宅には1週間分(最低でも3日分)の備えをしておきましょう!
- ★ 常備食として缶詰やレトルト食品などを多めに備えておきましょう!

- ★非常用持ち出し袋を準備しましょう!
 - ・授乳中の場合は、授乳用ケープや
代用としてバスタオルがあると便利です
 - ・妊娠中や産後しばらくは、ナプキンも必要です
妊婦バッチも一緒に携帯しましょう

- ★ライフラインが止まった時のために、家には
カセットコンロとボンベがあるとよいです

◎母乳だけで育てている児に必要な物品◎
～1週間分～
紙おむつ100枚 おしりふき200枚

災害時こそ
母乳育児
を続けましょう



◎混合栄養、人工乳で育てている児に必要な物品◎
ミルク → 長期保存が可能な液体ミルクもOK
調乳に必要な哺乳瓶や消毒物品 → 確保できない場合、紙コップでも十分です

正しい情報を入手しましょう

災害が起こると、SNSで情報が拡散されることが多くなりましたが、中にはフェイクニュースが含まれることもあります。SNSに惑わされることなく、公的機関からの正しい情報を集めるようにしましょう。

◎災害時の母乳育児支援情報

- ・ 日本ラクテーション・コンサルタント協会
災害時の乳幼児栄養・母乳育児支援情報
- ・ ラ・レーチェ・リーグ日本
- ・ 緊急時のための成育医療ポータル
(国立生育医療研究センターHP)





母と子の安全に必要なもの

- 温かいサポート
- 適切な情報

災害時の母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口

hisai_support@lljapan.org

- 1) お名前
- 2) お住まいの地域
- 3) 相談内容
- 4) 電話相談・メール相談どちらをご希望かを記入して送信ください



もっと知りたいときは…

ラ・レーチェ・リーグ日本オフィシャルサイト
「災害時の母乳育児支援」へ
http://www.lljapan.org/hisai_support.html



LLL 日本 災害時 検索 🔍

コピーは自由です。この情報をたくさんの方にお伝えください。

◆ 災害時によくいわれる誤解 ◆

「ストレスで母乳が出なくなる」
って本当？



そんな話を聞くと不安になりますね。
強いストレスを受けたとき、乳房の中で
母乳はどのような状態になっているのでしょうか。

