

もしもの時 赤ちゃん和家人を守る防災対策



●赤ちゃん用非常用持ち出し袋

	用品名	備考	チェック
食事	赤ちゃん用保存水	定期的に賞味期限を確認しましょう	
	粉ミルク	最低7日分	
	哺乳瓶 乳首	プラスチックボトルがおすすめ	
	ベビーフード	スプーン付きでそのまま食べられるものが良いでしょう 時々賞味期限を確認し入れ替えましょう 高齢者にも利用できます	
	手拭用ウェットティッシュ		
	使い捨てカイロ	防寒、加熱（水なら 35 度まで温め可能）	
衣類	紙おむつ	大きめサイズを用意しておくとお換できない時も安心	
	おしりふき		
	肌着 靴下	サイズが変わるので入れ替えをしましょう	
	大きめの上着 大判ストール	おむつ替えマット、布団、おくるみ、防寒用として使用	
	ガーゼ		
	靴		
	レジ袋	切っておむつカバーやエプロンとして使用	
	抱っこひも おんぶひも		
	さらし	ガーゼ、包帯、レジ袋とセットで簡易おむつとして使用	
常備	母子手帳、健康保険証、薬		

●災害時だからこそ母乳が重要（母乳を飲ませることで母子ともに安心できます）

- ストレスで母乳の出が悪くなくても頻りに乳房を吸わせれば回復することがあります
- 出産後1年以上たっても、安全な水や離乳食が手に入らない場合は母乳で乗り切ることも
- 母乳育児の際も粉ミルクを用意しておくとお安心です
- 粉ミルクは非常食として最適（栄養バランスが良く消化がよいので大人にも利用できます）

●紙コップ授乳法(哺乳瓶が手配できなかった阪神大震災の際、活用されました。)

- 膝の上に立て抱きの姿勢をとる
- コップを赤ちゃんの唇に触れるようにし、コップの中のミルクが赤ちゃんの唇に触れるくらいにコップを傾ける
- コップを赤ちゃんの唇につけたまま保持し、赤ちゃん自身で飲むようにさせる

●水が出ないときの工夫 少量の水でご飯を炊く方法(料理用ポリ袋炊飯法)

- ① 料理用ポリ袋に米と水各 1/2 カップ入れる
(小さじ1の醤油を入れると味付けご飯になります)
- ② 袋の空気を出して、輪ゴムやひもでしっかりとめる
- ③ 熱湯の中に入れて 30 分煮る (鍋の水は飲料用でなくても使用できます)
- ④ 袋を開けて食器代わりにしながら出来上がったご飯を食べることができます。



- 妊娠中、出産直後はエコノミークラス症候群を起こしやすいので、室内を歩く、軽い体操や脚の運動(脚や足の指をこまめに動かす、かかとを上下に動かす)をすると良いでしょう