

はぐくみ通信

日本赤十字社医療センター 周産母子センターVol.19

「災害と母乳育児について」

日本では全国各地で地震や台風による災害が起こっています。自然災害はいつ起こるか分かりませんが、備えておくことはできます。今回は災害に備えて準備出来ること、災害が起こった場合の妊婦さん・産後のお母さんと赤ちゃんに向けての情報をお伝えします。

I. 災害が起こったら

<母子手帳の活用>

母子手帳には、お母さんと赤ちゃんの大切な情報が記載されています。日頃から検査結果や飲んでいる薬、緊急連絡先など分かるようにしておきましょう。そして、常に携帯し外出先での緊急時にも対応できるようにしておきましょう。



<妊娠中の方へ>

お産の兆候や身体の変化があれば、遠慮せずまわりの人に助けを求めましょう。以下のような場合は受診し、すぐに受診できない場合は助産師などの医療関係者、避難所責任者に受診できるようお知らせ下さい。

- ・お腹が張ったら…身体をあたためて横になりましょう。
- ・出血や破水をしたら…清潔なナプキンや赤ちゃん用のおむつ、タオルをあて静かに横になりましょう。
- ・陣痛がきたら…病院へ行けるよう手伝ってくれる人を呼びましょう。

<産後の方へ>

●母乳をあげている方へ

母乳で赤ちゃんを育てている場合は母乳を飲ませ続けましょう。お食事を十分にとれず母乳が出るのか心配かと思いますが、一時的に母乳量が少なくなっても飲ませ続けることで増えていきます。今まで通りの授乳方法を変えないことが大切です。今までと同じようにおしっこ・うんちが出ていたら足りています。足りないかなと心配な時には、おしっこ・うんちの回数を医療者や相談窓口に遠慮なく相談しましょう。



●ミルクをあげている方へ

- ・お湯は70℃以上に加熱したものを使用しましょう。
- ・哺乳瓶の消毒が難しい場合は紙コップでも代用可能です。
コップで飲ませる場合は、赤ちゃんの口に流し込まず赤ちゃんが自分で飲むのを待ちます。
- ・授乳時に飲み残したミルクは捨てましょう。



<こころの変化>

眠れない、涙が出る、無気力になるなど様々な反応が出る場合があります。これは環境の急な変化への正常な反応です。産後の場合はホルモンの影響で特に不安定になりやすいものです。我慢せず話せる人に自分の気持ちを語ることで心が軽くなります。生活のリズムを整える、身体を動かしてみることも大切です。

<赤ちゃんについて>

環境の変化で赤ちゃんも不安になりがちです。肌と肌を合わせ、温かく保温し泣いたら抱っこするなどでお母さんの心も安定します。災害時に赤ちゃんがいることは大変である半面で、希望や安らぎにもなります。

II.災害に備えて

災害が起こった場合、①自宅や職場で避難する(自助) ②地域の避難所へ行く(共助) という考え方で行動します。

災害による被害をできるだけ少なくするためには、自分のことは自分で助ける・なんとかする「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。自助が防災の基本と言われるのは、まずは自分を守ることににより、家族や友人・隣人を助けに行くことができる、「共助」のベースになるからです。

<ハザードマップ・避難場所>

自治体から配布されているハザードマップをご存じですか？まず、自分の住んでいる地域にどのような災害が起こりやすいか確認をしておきましょう。

あらかじめ、避難場所と連絡方法を家族と決めておきましょう。家族の居場所や生活スタイルは昼と夜間とで変わるので、いろいろな場面で考えておく必要があります。東京都のアンケートで「避難場所は知っているが避難経路は知らない」という妊産婦さんが9割という結果が出ています。避難所の場所や経路を確認するために一度は足を運んでおきましょう。また、自治体で行われている防災訓練に参加するなど普段から地域とつながりを作っておくことも大切です。



<災害用伝言ダイヤル(171)>

大きな災害が起こると家族や知人に連絡をとるために多くの方が一斉に電話をかけるため、つながりにくい状況になります。そんな時に役立つサービスがNTTの「災害伝言ダイヤル」です。災害用伝言ダイヤル(171番)は、災害発生後にNTTがシステムを稼働し家族間の安否確認や集合場所の連絡などに利用することができます。



<災害用備蓄品>

首都直下型地震などの大規模災害の場合、災害発生直後から救援物資が届くまでの期間(時間)は、少なくとも3日程度はかかると言われています。それまでの間は、自分自身でなんとかしなければならないということです。普段から自宅に1週間分の食料品や生活用品を蓄えておき、古いものから使っていく(ランニングストック)習慣をつけておくと災害時の備えになります。災害用備蓄品のリストについては、東京都防災

ホームページや区のホームページなどが参考になりますよ。

東京都防災ホームページ：http://www.bousai.metro.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/003/554/002.pdf

今回取り上げた情報はごく一部です。家族構成や住んでいる地域の特性に合わせて対策を考えましょう。