

# どうする?? 災害時の 赤ちゃんの栄養

原始時代には 危機が迫った時に 乳を押し出すのを 一時的にとめ 安全になると 出る仕組みができた といわれています



これは 「今はゆくり 授乳している場合 ではなく逃げろ」ということだからです

それは現代も同じ: 母乳が押し出しにくく感じて ストレスには関係なく 作り続けられています

災害時 「ストレスで 母乳が止まる」 っていう聞きました けど...

それは よくある誤解! 安心できる と出る 仕組みが現代でもあるの

だから「ここは安心」と 思えるような場所を とっても大事な の



でも 災害時の状況だと 授乳回数が減り がちになって...



授乳回数が減ったり ここでミルクをあげると 作られる量が 減ってきます

母乳中の 免疫物質は 災害時に心配な 感染症から 赤ちゃんを守って くれる



少し多めに あげていたら いつもより出たって 人もいるの



だから 母乳をあげている 人には授乳に専念 できるように



ママが食べてなく ても母乳は作られる けどママの元気の ために多めの食事 をあげたいし



そして 乳幼児用ミルクを あげている人は 徹底的な衛生管理が 大事!



消毒した哺乳瓶が ないときは コップなどで 飲ませる方法も あるよ!



あと 飲み残しは 絶対に捨てる事

ミルク・母乳どちらを あげていても同じくらい 子育てを頑張ってる 災害時もいつものやり方を 尊重してもらって!



「災害前の子育てを 続けるられるように 何が出来るか」 支える人たちは 乳児の保護者に 寄り添って 考えて欲しい...

国際基準 WHOの国際規準や災害時の 乳幼児栄養の指針で定めていること ○それぞれにあった方法を さちんとアセスメントして 必要ならミルクを渡す ×災害時ミルクを一律に配布 ×平常時ミルクの試供品や試飲を提供

アドバイスよりも まず保護者に話を 聞いて 今までの通りの育児が できるように 手助けしようね

それが 母乳を飲んでる赤ちゃん ミルクを飲んでる赤ちゃん 両方を守ることにするんですね