

助産師が伝えたい!!/
ママと赤ちゃんのための
防災豆知識



- 1 はじめに
- 2 避難バッグ確認リスト
- 3 抱っこ紐とおんぶ紐について
- 4 災害時の授乳について
- 5 簡易おむつの作り方
- 6 身体の清潔について
- 7 簡易布ナプキンの作り方
- 8 心のケアについて
- 9 パッククッキング
- 10 骨盤ケアについて
- 11 車中泊の注意と工夫
- 12 防災キャンプの勧め
- 13 アレルギーなど特別な準備が必要なお子さんをお持ちの方へ

1 赤ちゃんのいのちを守れるママになる

まずは災害について、知っておきましょう

災害は突然やってきます。掛川市では、「掛川市防災ガイドブック」を発行しています。お住まいの地域にはどのような危険が予想されるかを確認しましょう。災害には、地震、台風や豪雨による土砂災害、水害、火災、原子力災害等があり、いつ発生するかわかりません。災害の種類や状況により避難場所が異なる場合もあります。災害時に慌てることがないよう平時から「家庭の避難計画」をたてましょう。「家庭の避難計画」の様式は「掛川市防災ガイドブック」の中に示してあります。「掛川市防災ガイドブック」を活用して、自宅周辺にどのような災害の危険性があるのか確認し、災害種別ごとの避難場所、避難のタイミング等を事前に決めておきましょう。

私たちの愛する赤ちゃんと家族を守る、 そんなママになりましょう

ママが知って備えていれば、守れる命があります。本冊子では、「掛川市防災ガイドブック」と併用して、ママと赤ちゃんのために平時からの準備品や災害時における避難生活のほか、常に役立つ豆知識を紹介し、ママたちの自助力の向上を目指しています。

平時から本冊子をご活用いただき、防災持ち出し品とともに保管し、明日起こるかもしれない災害に備えましょう。(母子健康手帳とセットで保管いただくと便利です)



2 避難バッグ確認リスト

「掛川市防災ガイドブック」の非常持ち出し品・非常用備蓄品に加えて、ママバッグに入れておくとよいグッズを紹介します。

避難バッグの基本は、「持てる・使える・助かる」です。グッズが充実していると安心ですが、重量オーバーにならないように、実際に背負ったり、使ってみましょう。

普段のママバッグに入れておいて欲しいもの



- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 携帯電話
- ガーゼのハンカチ
- ティッシュ
- ハンドタオル ……1~2枚
- おむつ ……5~6枚
- おしりふき 多目に用意
- ミルクセットやマグ
- レジ・ビニール袋 ……4~5枚
- ガーゼのお包みやショール

●首が据わるまでの時期

赤ちゃんを抱っこして、リュックは背中に。新生児は、おむつや着替えで底上げた肩掛けのトートバッグに入れる方法もあります。

●首が据わってから走れるようになるまでの時期

赤ちゃんをおんぶして、肩掛けバッグかリュックを前にします。歩いたり、走ったりできるようになったら、リュックが便利。

ママ用

普段のママバックにプラスしよう!!

携帯の充電器

充電器!!ソーラー、手回しは尚更可

小銭

災害時は、小銭が必要です。

マスク

感染予防に努めましょう。

LEDライト 

両手が使えるヘッドライトがお勧め。授乳時や手を使いたい時に便利です。

ホイッスル

玉の入っていない少ない空気でも鳴る高音域タイプがお勧めです。

マルチツール 

はさみ、ピンセット、ナイフ、毛抜きがコンパクトになったアウトドア用品。ハサミは簡易おむつ作りに必要です。

塩

非常食を整えたり、うがいにも。

飴や氷砂糖

ママのちょこっと癒やしに。母乳のママには栄養補給になります。

赤ちゃん用

おもちゃ

電池を使わない使い慣れたおもちゃ。心のケアにもなります。

抱っこ紐やおんぶ紐

避難の基本はおんぶです。(P5)へこ帯は抱っこにもおんぶにも対応可能。

離乳食の食器

ミルクや離乳食を食べるときに。

ワセリン

保湿、軽いやけどの処置などに。小分けしてコンパクトにしておくで軽量化できます。

家族写真

家族の名前や連絡先などを裏面に記入。

ママ用

持って逃げられる防災バックを車に常備

布ガムテープ

伝言メモやクリーナー、簡易布ナプキン作り(P9)に使えます。

マジック

ガムテープに伝言メモを書く時に必要。

生理用品

一ヶ月分以上を用意。止血や母乳パッドなどの代用にも重宝。

- ビデ
- おりものシート
- さらし

ビタミン剤

歯ブラシ、糸ようじ、
マウスウォッシュ

マスク

ごみ袋(45L)

赤ちゃん用

体温計

着替え

防寒着

帽子や靴

おむつとおしり
拭き(7日分)

ミルクセット(7日分)

スティックシュガー

スプーン・紙コップ

歯ブラシ

レジャーシート

アウトドア用ざぶとん

お風呂に入れない時は、重宝します。

下着を頻繁に洗えないのであれば便利。

おんぶや抱っこ紐、おむつや布ナプキンの代用、手ぬぐいや授乳用ケープにと万能です。

災害時はビタミンが不足し口内炎になり易いのでサプリメントの用意もいいですね。

水がなくても歯磨きできるグッズを用意します。

避難所では感染予防が必要です。

雨具かわりに、荷物を入れて防水対策やバケツに被せて簡易トイレなど。

電池のチェックもお忘れなく。

子どもの成長や季節に合わせて、年2回は入れ替えしましょう。

抱っこやおんぶの時に、頭や足を守る。

おむつは大人の簡易トイレにも代用できます。おしりふきは、身体拭きにも使用できます。簡易おむつの作り方(P8)

哺乳瓶は消毒できないので、使い捨てスプーンや紙コップも必要です。(P7)

ミルクが無くなった場合の緊急時に糖水を作るのに使用します。(P7)

離乳食の食器の他、哺乳瓶の代わりに。

赤ちゃんの成長に合わせて変えましょう。

避難所での場所の確保などにも。

床からの冷え防止やおむつ替えシートに。

3 抱っこ紐とおんぶ紐について

避難の基本は「おんぶ」です

首が据わる前は抱っこですが、首が据わったらおんぶで避難しましょう。両手が自由になり、身体にぴったりとくっつけられるおんぶは子どもの重さを感じにくくなります。普段からおんぶに慣れ親しんで避難時にすばやく逃げられるようにしておきましょう。おんぶの場合は、頭や足を守るために帽子や靴下をはかせておくと安心です。



非常時を想定し、おんぶ紐や抱っこひもは常時携帯してください。特に、へこ帯は軽くて携帯しやすい上、抱っこもおんぶもできます。

使いこなすまでに練習が必要ですので使い慣れておくことをお勧めします。

5mさらしでへこ帯の代用をすることもできます。

4 災害時の授乳について

母乳で育てているママへ



避難所では母乳をたくさん含ませてあげることで子どもの気持ちを安定させ、授乳を通したスキンシップの機会になります。また衛生状況が悪い避難所で衛生的に栄養を与えるための大切な手段です。母乳は免疫が含まれており、あげつづけることで赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ授乳できるように、プライバシーが守られ、母子が落ち着いて授乳できる場所を作りましょう。個室のような場所の確保が難しい場合は、人目を気にせず授乳できるように、スリングやショールなどを利用してみましょう。離乳食が確立しない乳児期の母乳育児は非常時の命綱として続けて欲しいと思います。

災害時、ストレスで母乳が出なくなるって本当？

心配しなくて大丈夫！

一時的に母乳の出が止まる仕組みが働く可能性があります。母乳の流れは再開するようになっています。赤ちゃんに頻繁に飲せることで、母乳の量はまた増えていきます。

ミルクで育てているママへ

災害時、衛生的な水やミルクを確保することはとても困難な事です。その為には、事前準備が大切となります。少しでも良い環境でミルクを与えてあげられるように、次の物を準備しておきましょう。

備蓄品

- 粉ミルク 7日分
- 水7日分(調乳に使える軟水)
- 使い捨て哺乳びんあるいは、紙コップやスプーン



- ※ 消毒・殺菌することが難しい場合、使い捨ての紙コップが哺乳瓶代わりになります。日常でも、紙コップやスプーンでも練習してみましょう。
- ※ 粉ミルクは70度以上で調乳する(一度沸騰させて熱いうちに溶かす)できれば、細菌を死滅させることができます。
- ※ 赤ちゃんは細菌感染に弱いので下痢や嘔吐を引き起こすことがあります。調乳後の粉ミルク、乳児用調製液体ミルクは2時間以内に飲ませましょう。

ミルクがないときの代用

非常時、緊急時のやむを得ない手段です。

【5%砂糖水】

スティックシュガーがあると便利です!!

100ccの白湯に5gの砂糖を溶かし、スプーンで少しずつ与えます。与える量は、1回につき20cc~40ccを目安に。

【重湯】

10倍粥を作り(P11)、白濁した上澄みを皿にうつして冷まし、スプーンで少しずつ与えましょう。

5 簡易おむつの作り方

常備しておいたおむつが無くなったときの代用法です。

- ① レジ袋の持ち手と、両脇のマチを切って縦長に開く
- ② タオルや古着、もしくはさらし(150cm×3枚←布おむつと同じサイズ 折りたたんで使う)や生理用ナプキンを置く。
- ③ 赤ちゃんの身体に合うように上下の持ち手の部分をくるくる巻いて調節する。
- ④ 紙おむつと同じように、簡易おむつの上に赤ちゃんを乗せて、左右の持ち手を腰の位置で結ぶ。

※ 日常用のおむつとおしりふきとは別に、7日以上は用意し、おしりふきは保清などの代用品としても使用するため、多目に用意しましょう。



6 身体の清潔について

感染予防にデリケートゾーンだけでも清潔にしましょう

被災時に長くお風呂に入れない場合は、きれいに洗った食器用洗剤かペットボトルなどの空き容器に水(可能であればぬるま湯)を入れて洗い流してあげて、おむつかぶれや感染症を防ぎましょう。

▼ 新生児期

出生後から1週間くらいは、あまり皮脂の分泌がさかんではなく、1週間くらいは沐浴しなくても大丈夫です。その後は、ウェットティッシュで体を拭き、排泄回数が多い新生児期は、デリケートゾーンを上記の要領で洗い流してあげましょう。

▼生後1カ月から

生後1カ月からは新陳代謝が活発になり、乳児発疹がでやすくなります。被災時は部分的にお湯に入れてあげるか拭いてあげることで補いましょう。赤ちゃんの皮膚と皮膚が重なったところはかぶれやすく、こすれると赤くなります。ウエットティッシュは、除菌成分が含まれていないものを使用しましょう。

7 簡易布ナプキンの作り方

生理用品は、最低1か月分は備蓄をしておきましょう。

避難所では下着の洗濯や交換がこまめに出来ない場合があります。そんな時は、清潔なコットン製の衣類で簡易ナプキンを作りましょう。布だけ洗えばいいので、とても便利です。

必要なもの

- コットン製のTシャツなど ガムテープ ハサミ

作り方

- ① Tシャツの胸から下の胴体部分をカットする。
だいたい20cm×40cm位になるように。

- ② カットしたものを幅が7～10cm位になるよう、何重にも折る。その際、ガムテープも一緒に折り込み、両端が出るようにする。

※ 布ガムテープは下着に貼り付けるためだけでなく、耐水性があるので、下着への血液浸透を防ぐ効果がある。

- ③ ②を下着にしっかりと固定する。
血液は、洗う温度が高いと凝固してかえって落ちにくくなるので、40℃位までのぬるま湯か水を使用しましょう。



8 心のケアについて



▼ママ

妊娠期・出産・産後は平時でも精神的な変化の大きい時期だと言えます。また、災害時には、誰でも不安や恐怖を感じたり、気持ちが落ち込んだりします。

急に涙がこぼれたり、何も手につかなくなったり、いつもの自分と違うと感じる時は、自分の気持ちを押し込めてしまわず、信頼できる人と話をできる機会を作りましょう。



▼赤ちゃん

赤ちゃんにとって環境の変化はストレスを感じる要因です。しかし、言葉で表現できない赤ちゃんは、夜泣きやぐずり、発達がゆっくりになる、後退するなどの行動で、ストレスを表します。周囲からは迷惑な行動ととらわれがちで、ママたちを困らせることがあるでしょう。しかし、こうした行動は、赤ちゃんがストレスを受け止め、環境に順応していくための大切なプロセスです。こうした意味を周囲に伝え、理解してもらう事が大切です。そして、しっかりと赤ちゃんを抱きしめてあげてください。頻繁に母乳を含ませるなどのケアも良いでしょう。とにかくママが落ち着いて赤ちゃんと接することが大切です。そのためにも周囲の協力や理解を求め、赤ちゃんの心配をママが一人で抱えこまないようにしましょう。

9 パッククッキング

パッククッキングとは、ビニール袋に材料を入れて20分煮るだけ!!

主食からデザートまで多種多様な食事が作れます。

※ビニール袋は、高密度で0.01mm以上の厚さのものを使用します。

作り方の基本

- 1 材料をビニール袋に入れる。
- 2 空気をしっかり抜いて縛る。
- 3 沸騰した鍋に(鍋底にお皿を敷くとよい)入れて20分加熱。
- 4 10分蒸らす。



ご飯の炊き方(1人分) **米80g:水1/2カップ(100ml)=1:1**

離乳食のおかゆは、分量を変えるだけ。

5.6ヵ月
(10倍粥) **米:水=1:10**

9.10ヶ月
(5倍粥) **米:水=1:5**

7.8ヵ月
(7倍粥) **米:水=1:7**

軟飯 **米:水=1:3**

野菜のおかゆ(1人分)

- ジャガイモ ● ニンジン ● 玉ねぎ
- ツナ缶(大豆缶)…1/2缶 ● 水…100ml ● 塩…1つまみ

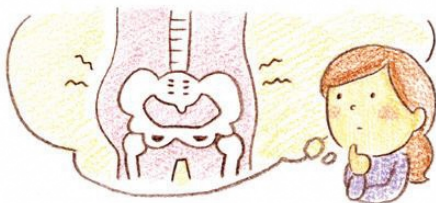
出来上がった物にカレーを1かけ入れれば大人用カレーに変身!

※哺乳瓶の消毒が必要な場合は、先に哺乳瓶を煮沸消毒してから作ります。

10 骨盤ケアについて

妊娠中や産後の方は、骨盤が開きやすい状態です。骨盤が開くことで、お腹を張りっぽくさせたり、切迫流産の兆候や下肢のむくみや頻尿・尿漏れ、疲れなどの症状を起こしやすくさせたりします。特に、非常時の特別な状況は疲労やストレスと重なり、感染症をおこしやすくします。避難生活を健康に過ごすために、骨盤ケアは大切です。骨盤ケアは、着物を着るときに腰ひもを結ぶ場所(骨盤輪:恥骨結合とお尻の一番膨らんでいるところの一周)にさらしなどのベルト状の紐を巻いて支えることで、骨盤の広がりを軽減する方法です。腰痛や冷えの予防にもなります。

日頃から骨盤ケアの方法を助産師から学んでおくといでしょう。



掛川市と静岡県助産師会が災害時協定を結びました

- 災害時、静岡県助産師会も応援に駆け付けてくれます。
- 助産師会の助産師は、ピンクのビブスを着ています。
- 心配なこと不安なことで押しつぶされそうになるときも。
- そんな時こそ、女性支援のプロである助産師を頼って下さい。

11 車中泊の注意と工夫について

車中泊ではエコノミー症候群を引き起こすことがあり、特に妊婦や産後の女性は、一般の人に比べて血栓ができやすいと言われており推奨はしていません。しかし、どうしても車中泊をしなければならない状況の時は、エコノミー症候群を予防するには、「水平」を心掛け、適度に体を動かし、水分補給をしましょう。

エコノミークラス症候群とは

長時間、飛行機や車などの座席に座っていることで、足の血管内に血栓ができ、それが肺に流れ込んで胸痛・呼吸困難・心肺停止などの症状を起こす疾患。最悪の場合、死に至ることも。

車中泊をするときの注意点

- できるだけクルマは水平の場所に停める。
- 自分の車がフラットシートにできるか確認する。
- 車内の凸凹はタオルで埋める。
- タオルは窓にかけて車内の目隠しに。
- フラットにできない場合は、足の下にリュックや鞆などを置いて、足が下にならないようにする。
- 車内が暑くて寝られないときは思い切って高地に移動する。
- 冬場は雪・凍結に注意(エンジンをかけたまま寝ないこと!)
- 水分をこまめにとりましょう!!

12 防災キャンプの勧め

車中泊や防災に必要な道具の多くは、アウトドアで大活躍する物と共通しています。道具がない状況から、アイデアを引き出す能力を養う経験にもなり、避難所での不自由な生活をイメージ化できます。赤ちゃんがいる生活といたない生活では、防災に必要なものも変わります。経験を重ね、非常時に戸惑わないようにするために、防災キャンプを自宅の中で行ってみるなど、普段から災害を意識し生活を見直してみることは大切です。

13 アレルギーなど特別な準備が必要な お子さんをお持ちの方へ

- ① 治療に必要な物品の備蓄や食料は、1週間分以上の準備をお願いします。
- ② 避難所では、ほこりなどが立ちやすいことが予測されます。マスクや保湿剤なども1週間分以上を用意しましょう。
- ③ 備蓄する薬剤や食品について、主治医に相談をしておきましょう。
- ④ 困ったときは、支援者やお近くの人に相談しましょう。

災害時のママ向けのお役立ち情報サイトのご紹介

- 掛川市防災ガイドブック
- 全国助産師教育協議会
「避難所の女性が健康に過ごすための工夫」
- 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」
- 日本小児アレルギー学会
「被災時の子供のアレルギーに関する相談窓口」



いのちに寄り添い、あなたに寄り添い

掛川助産師会は、御前崎市・菊川市・掛川市・袋井市で活動する助産師の集まりです。

近年、東日本や熊本などの災害時以降、要支援者である妊産婦、乳児の支援に対しての配慮や知識の必要性がクローズアップされました。精神的、身体的支援など様々な女性支援が必須となるからです。また乳腺炎等の乳房トラブルには、早い時期での対応が必要です。そのため非常時には、助産師の知識や技術が大変重要だと考えられています。

今回、助産師の知識を活かし、赤ちゃん和妈妈を対象とした災害用冊子を「掛川助産師会」と掛川市が協働して作成しました。災害時の備えとは「非常時の環境をどれだけ普段の環境に近づけられるか」であり、日頃からの備え(自助力)が大切です。

それから、つい赤ちゃんが優先になってしまうかもしれませんが、ママの健康管理も忘れないでください。

助産師への相談内容・料金は、各助産院に直接お問い合わせいただくか各助産院のHPをご覧ください。



制作 掛川助産師会

掛川助産師会

検索



静岡県助産師会HP

掛川助産師会HP



監修
一般社団法人静岡県助産師会
NPO法人静岡災害支援隊
発行年月日 2018年3月