

母乳通信 第27号

母乳通信は、しんしろ助産所の母乳育児に関する考え方と手技をまとめた通信です。
母乳で育てたいプレママ・ママを応援します。



地震や台風、津波に噴火など、自然災害はいつどこで起こるかわからないもの。近年の自然災害の経験から「災害時こそ母乳」との意識が高まっていますが、
体的・心理的にストレスの多い災害時は、母乳育児を継続する上で大変なことが
あります。そこで今回は「**災害時の母乳育児**」についてお伝えします。



どうして「災害時こそ母乳」なの？

<衛生面・栄養>

安全な水や物資が不足しても衛生的に授乳できる

<免疫>

母乳に含まれる免疫が災害時に蔓延しがちな感染症から赤ちゃんを守ってくれる

<母子の安心感>

ストレスの多い災害時に、授乳によるスキンシップで母子ともに安心感が得られる

災害時の母乳育児はどんなことが困るの？

●避難所で授乳する場所がない

プライバシーが守られ、母子が落ち着いて授乳できるような専用の場所が作られるのが望ましいのですが、難しい場合には、授乳ケープやバスタオルなどを利用して授乳しましょう。

●ショックやストレスで母乳の出が悪くなることもある

災害時のショックやストレスによって母乳の分泌が悪くなってしまうことがありますが、これは一時的なものです。赤ちゃんの欲求に応じて授乳をしていれば、母乳の分泌も回復します。頻繁に赤ちゃんに吸ってもらおうようにしましょう。

●十分な食事が取れないときの母乳への影響は・・・？

母親が十分に食べられなくても、深刻な栄養失調でなければ母乳の質や量に影響はないと言われています。それでも、授乳中の母親には優先して水と食糧が供給されるのが望ましいですね。

●乳腺炎などのトラブルが起きたらどうしたらいい？

環境の変化による授乳リズムの乱れ、疲労やストレスなどの影響でおっぱいトラブルを起こすことがあります。予防や改善に最も重要なのは赤ちゃんに吸ってもらうことです。いつもより頻回に授乳しましょう。抱き方を変え、いろいろな方向から飲んでもらうことも効果的です。それでも高熱が出る、症状が強い・改善がない場合は医師の診察を受けられるよう、避難所責任者などに相談しましょう。



～災害時に役立つ紙コップ授乳～

哺乳瓶や人工乳首の衛生管理が難しい災害時に
生後すぐの赤ちゃんでも行える、使い捨ての紙コップを使った授乳法です！

- ① 赤ちゃんの上半身を起こし、やや縦抱きになるようにする。
- ② 紙コップを赤ちゃんの口角にぴったりと当たるように支え、液面が赤ちゃんの唇に触れるくらいのところで保持する。
- ③ 赤ちゃんの口にミルクを流し込むのではなく、赤ちゃんが自分で飲むようにする。

*時間がかかったり、こぼしてしまうこともありますが、
赤ちゃんのペースで授乳しましょう。

