

～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに～ 赤ちゃんの栄養で悩んだときは

災害時の母乳育児相談～よく聞かれる質問
(FAQ) はこちらから

http://www.lljapan.org/faq_saigai.html



■ 粉ミルクをあげているお母さんへ ■

さまざまな制約の中で、ミルクを確保し、できるかぎり清潔に調乳しようと気を張りつめておられることでしょう。

- ☆ 70度以上で(一度沸騰させて熱いうちに溶かす)調乳することができれば、細菌を死滅させることができます。
- ☆ 容器を洗って消毒・殺菌することが難しいときは、使い捨ての紙コップが役に立ちます。

コップで飲ませる方法

- ・コップが下唇に軽くふれ、コップの縁が上唇の外側にふれるように。
- ・コップを唇につけたまま、赤ちゃんが自分で飲むようにする。
- ・赤ちゃんの口の中にミルクを注がないようにしましょう。



■ 母乳をあげているお母さんへ ■

母乳をあげ続けていると赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。

- ☆ 欲しがるときに欲しがらだけ吸ってもらいましょう。
- ☆ スキンシップをたくさん取りましょう。
- ☆ できるかぎり、リラックスして過ごしましょう。

一時的に母乳が出にくくなったと感じても、大丈夫。赤ちゃんがひんぱんに飲むことで母乳の量は増えていきます。今までずっとミルクを足していた人は、それが少なくてすむようになり、足さなくてすむようになることもあります。

赤ちゃんが十分に母乳を飲んでいないのではと不安になったら、おしっことウンチの回数を数えます。

“おしっことウンチがいままでと同様に出ている”なら飲んでいる証拠です。

もし、いつもより少ないと感じたら…、医療者や相談窓口へ、遠慮なく相談しましょう。

母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口

hisai_support@lljapan.org



- 1) お名前 2) お住まいの地域 3) 相談内容
- 4) 電話相談・メール相談どちらをご希望かを記入して送信ください



イラスト:三浦友萌

ちょっと肩の力を抜くために

- ・たくさん抱っこ
- ・肌と肌をふれあわせスキンシップ
- ・深呼吸
- ・子育てママだけのコーナーの利用
- ・乳房を何回でも含ませる
- ・肩や背中へのマッサージ
- ・気持ちを聴いてもらう

「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」 <https://sites.google.com/site/hisaihahatoko/>

ラ・レーチェ・リーグ日本 <http://www.lljapan.org/>

母乳育児支援ネットワーク <http://www.bonyuikuji.net/>

NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 <http://jal-net.jp/>