

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

■ 乳児用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。

災害時の母乳育児相談～よく聞かれる質問
(FAQ) はこちから
http://www.lljapan.org/faq_saigai.html



- ✿ 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）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。
- ✿ 調乳後の粉ミルクも乳児用調製液体ミルクも2時間以内に飲まなかつたら破棄します。使わなかったミルクを、大きな子どもや大人がすぐ飲むのはかまいません。

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ぎ込まないようにしましょう



■ 母乳をあげているお母さんへ ■

母乳には免疫が含まれていますので、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る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ったり、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めて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今までと同様に出てる”なら飲めている証拠です。

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



イラスト:三浦友萌

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

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
- ・子育てママが集まって情報交換
- ・乳房を何回でも含ませる
- ・肩や背中のマッサージ
- ・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/>

NPO法人ラ・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.bonyikuji.net/>

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