

# ～「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) はこちらから

[http://www.lljapan.org/faq\\_saigai.html](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ったら破棄します。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んでいないのではと不安になったら、おしっこウンチの回数を数えます。

“おしっこ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。



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](mailto: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.bonyuikuji.net/>

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