災害のときの母乳育児

母乳が出ているかな？心配…

- 食べ物が少なく、ママ自身の栄養が足りていないときも、母乳の中の栄養分は足りています。
- 非常時でも、けっこう母乳は出るそうです。自分の体を信じよう。
- 万が一、ストレスで一時的に出なくなっても、赤ちゃんに何回もおっぱいを吸わせていれば、何日かで、また母乳が出てきます。あきらめなくて大丈夫。

母乳の出をよくする方法

- 授乳回数をいつもより ふやす。（いつも10回なら、15回にする、等。）
- ママの体をあたためて、血行をよくする。（とくに足・腰・背中を あたためる。）
- ママがリラックスする。誰かと話そう。
- あまり出ていなくても、赤ちゃんにおっぱいを毎日何回も吸ってもらう。

避難所に、ママのスペースを♡

- できれば、授乳コーナーや おむつ替えコーナーを 作ってもらおう。
- リーダーや保健師、看護師、助産師、医師を 探して 相談しよう。
- 赤ちゃんのいるママを見つけて、話してみよう。ホッとするよね。
- 何人かで集まり、輪になって話そう。知恵や 情報を分かち合い、助け合える。気持ちを話すと楽になり、リラックスできる。

避難所で、夜、泣いたら…

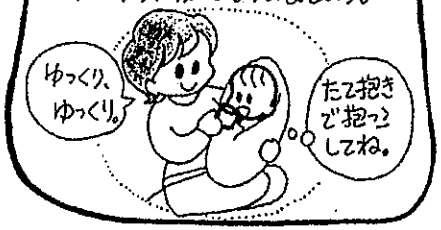
- 「赤ちゃんや小さい子は、夜中に何回か起きて泣くことがある」ということを、避難所のリーダーさんから皆に説明してもらおう。紙に書いて、壁に はってもよい。（説明は大切。）

母乳は 足りているの？

- 1日に7回以上 授乳していて、1日に6回以上、赤ちゃんがしっかりおしっこをしていれば、足りています。
- 赤ちゃんの表情や肌の色・つや、手足の動きを観察してみてね。元気そうなら、母乳は足りています。

混合や、粉ミルクのとき

- ほ乳ビンを 消毒できないときは、新生児でも、コップを 使ってミルクを飲ませることができます。
- 清潔なコップを使うことで、赤ちゃんの感染症や下痢を へらせます。
- 紙コップの場合は、使い捨てにしよう。
- 流しこむと むせるので、赤ちゃんに少しずつ、吸ってもらいましょう。



避難所で、気がねしたら…

- 「赤ちゃんや小さい子は迷惑かな？」と悩むことがあるかもしれない。でも、
- 「人は皆、始めは赤ちゃんだった」ことを 思い出そう。
- 赤ちゃんは、「未来の希望」。その純粋な生命力の輝きは、存在しているだけで、周囲の人の心を明るくする。
- 子どもがいると、人の心がなごむこともある。

心が落ち着く方法

子どもが不安定なとき

- 不安で子どもがいつもより泣くかも。そんなときは いっぱい抱っこしたり、そっと背中をさすったり、手をつないだり、頭をなでたりして安心させよう。
- 子どもの話を、できるだけ聴いてあげたい。
- 親のせいで、子どもが泣いているわけではないことを、思い出してね。

大人も たいへん

- 災害のとき、大人も深いショックを受けます。直接 被災した人はもちろん、ニュースを見ただけの人も、悲しいし、こわい。
- そのつらい気持ちをガマンしていると、ガマンすることに大きなエネルギーを使い、他のことができなくなってきます。
- 家事や仕事がはかどらなかったり、これからのことが考えられなくなったり、ケンカしたり、子どもの話を聴けなかったりするかもしれない。

話すことの大切さ

- 安心できる人と話そう。本当の気持ちを言おう。（安心できないときは、ムリして話さなくてよい。）お互いに話を聴き合おう。何回でも話そう。
- 話すと心が落ち着く。頭も さえてくる。新しいことを考えるエネルギーが出てくる。子どもの話も、聴けるようになる。
- 話せる時間と、場所を 作ってみよう。

放射性物質の影響が気になったら

- 子どもの健康を守りたい。親の、心からの願いですよね。放射性物質の影響がある可能性を心配して、「母乳を やめようか？」と迷うことがあるかもしれません。

- でも、赤ちゃんにとって、急に母乳をやめることは 大きなストレスです。
- あたたかいママの胸で、安心しておっぱいを飲んでいた赤ちゃん。突然やめると、赤ちゃんはとても不安に。

- 母乳には、子どもの健康を守る免疫物質が入っていて、子どもをより丈夫に育てます。
- 子どもの胃腸を守る作用があって、下痢や感染症、アレルギーに なりにくくします。

- 赤ちゃんの心を落ち着かせる作用があります。
- 何も道具がなくても、停電の暗闇でも、母乳は適温で出るので、楽です。

- 心配になったら、母乳に くわしい専門家を探して、聞いてみよう。
- 下記のホームページでも、専門家のアドバイスを 読めます。状況が変化するので、最新の情報を見てみてね。災害のときに役立つことも、いろいろのっています。

「日本ラ・レーチェ・リーグ」「日本産科婦人科学会」「日本未熟児新生児学会」「日本母乳の会」「日本ラクテーション・コンサルタント協会」

（ Copy Free ご自由にコピーして配布してください。 ）

（すずき ともこ）