

乳幼児期のお子  
さんがいる方へ

## 災害時を元気に過ごすために

★ママ！がんばりすぎないで！！

### ◆大事なことは、ママと赤ちゃんが元気であることです

☆ママが疲れてしまうと母乳が減ったり、一時的に止まったりする事があります。  
そんな時は、がんばりすぎないで！足りない分は粉ミルクを使いましょう。



### ① 災害時、哺乳瓶がない時のミルクの飲ませ方

【準備するもの】

#### ◆紙コップ・使い捨てスプーン・清潔なレンゲ等

※使い捨て以外のものは、使う前にきれいに洗いましょう



#### ◆軟水

井戸水は使えません

給水車の水は、当日中に使い切りましょう

水道水が使えない場合は、国産のミネラルウォーターを



### 【コップを使ったミルクの飲ませ方】

- ① 赤ちゃんが完全に目が覚めている状態で、飲ませる方のひざにのせ、やや縦抱きになるような姿勢をとります。
- ② コップを赤ちゃんの唇に触れるようにし、コップの中のミルクが赤ちゃんの唇に触れるくらいに傾けます。コップの縁が上唇の外側に触れるようにします。
- ③ 赤ちゃんの口にミルクを注ぐのではなく、コップを赤ちゃんの唇につけたままにし、赤ちゃん自身が飲むようにします。
- ④ 赤ちゃんはお腹いっぱいになると口を閉じます。どれくらい飲んでいるかは、1回ごとではなく、1日トータルで見るとするようにしましょう。



※スプーンやレンゲも同じようにして飲ませます

## ②乳幼児の栄養



### 離乳の目安と災害時の対応

月 齢	5・6か月児	7・8か月児	9～11か月児	12～18か月児
回 数	1日1回 1さじから	1日2回	1日3回	1日3回
形 態	なめらかに すりつぶした状態	舌で つぶせる固さ	歯ぐきで つぶせる固さ	歯ぐきで かみ切れる固さ
具体例	つぶしがゆ すりつぶして のばす	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
災害時の対応	母乳や ミルクで対応	おかゆ状のもので対応 (スプーンでつぶす、お湯を加える)		ごはん (炊き出し)で対応

◎炊き出しなどの調理調達体制が整ったら・・・

12か月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのごはんにみそ汁を入れて「お手軽おじや」を作ったり、よく煮た大根や芋をつぶしてできあがり。

### 離乳食で注意してほしいこと

- \*生ものと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげないでください
- \*塩分は極力控えめに
- \*食器やスプーンは清潔に

### アレルギーがあるお子さんへ

炊き出しに含まれる和風だし(さば・えび等)やコンソメ、スープ類(卵・牛乳等)味噌・しょうゆ・バターなどの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。医療スタッフにご相談ください。

参考:「災害時の栄養・食生活支援マニュアル」

独立行政法人国立健康・栄養研究所 社団法人日本栄養士会

◎困ったときはご相談ください

【資料作成】村山地域栄養施策担当者会

【相談・連絡先】尾花沢市健康増進課 ☎22-1118 ✉kenko@city.obanazawa.yamagata.jp