

災害時を元気に過ごすために



1. ママ、がんばりすぎないで！

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。

2. とれるときに水分を

飲み物が十分になかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがち……。妊婦さんとお腹の赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

3. 食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や、一回当たりの食事量が限られてしまいます。食欲がないこともあるでしょう。食べられる時に、少しずつでも食べられる量をとってください。



4. 食べ物の種類が増えてきたらビタミンを

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュースや、栄養を強化した食品などをとり、ビタミンを補給しましょう。

5. 赤ちゃんは、ママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで安心します。また、吸わせ続けることで、また出てくるようになります。



6. 赤ちゃんやママは、できる範囲であたたかく

寒い時は毛布を巻いたり、抱っこして温めましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。

妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、お腹の赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。

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