

妊婦や子育て中のお母さん、ご家族へ

できていますか？

災害時(緊急時)に備えた準備



ミルクの備え

感染症予防のためには母乳育児が推奨されていますが、災害時には一時的に母乳が出なくなってしまうこともあります。

日ごろから粉ミルク・液体ミルクを飲み慣れておき、備蓄しておくこと、いざというときに安心です。

ミルクを飲ませるときの工夫

カップフィーディング法

「使い捨て紙コップ」による哺乳法。哺乳瓶がないときや洗浄・消毒が十分でない場合に便利です。比較的衛生的で安全な方法です。



紙コップは浅い方が飲みやすいです

液体ミルク

コストはかかりますが、調乳なしで常温のまま飲ませることができます。アタッチメントをつけてそのまま授乳できるものも市販されています。



災害時に役立つ

哺乳グッズ



使い捨て哺乳瓶

毎回だとコストはかかりますが、哺乳瓶の洗浄・消毒不要ですぐに使えて便利です。

哺乳瓶用インナーバッグ

哺乳瓶にセットすれば、哺乳瓶本体の洗浄・消毒不要で、哺乳瓶1本をくり返し使用できます。

調乳にはお湯が必要！だけど...

水道水
使えない

硬度の低い軟水(国産)を80℃まで沸騰させて使用します

電気・ガス
使えない

カセットコンロ・ガスボンベの準備を！

おむつの備え

月齢にもよりますが、1日6～8枚程度、1週間分で約1パックあると安心。おしりふきは、身体や手拭きにも利用できますので、少し多めにストックを。



その他の備え

離乳食・食物アレルギー対応食

★少なくとも2週間分の備蓄を！

★使い捨てスプーンもあると安心



※食物アレルギーがある場合...

アレルギーネットワーク等のNPO支援団体など関係機関の連絡先なども控えておく。

ポイント

主食・主菜・副菜を
組み合わせて準備しましょう

★裏面もご覧ください

避難用リュック物品チェック

災害時避難用リュックに妊婦用や乳幼児用の物品を加えて備えましょう。
ひとつの袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。



災害時避難用リュックの中身

生活必需品

- 健康保険証のコピー
(またはマイナンバーカード)
- 診察券・お薬手帳のコピー
- 常備薬
- 現金 (特に小銭)
- 生理用品
- メガネ 等

避難生活サポートグッズ

- 携帯ラジオ
- 携帯充電器
- 乾電池
- 懐中電灯
- 携帯トイレ
- スリッパ
- 下着類
- タオル
- 軍手
- カイロ
- 絆創膏・三角巾
- 非常食
- 飲料水
- マスク
- ウェットティッシュ
- 除菌シート
- 歯ブラシ・洗口剤
- 雨具 (カッパ・ポンチョ等)

家庭備蓄と合わせて
最低3日分の準備を!



妊婦さんの場合…重さは5kgまで

災害時避難用リュック



妊婦さん用グッズ

- 母子健康手帳
- 分娩準備品
- マタニティマーク
- 軽量のひざ掛け (防寒用)



備蓄に
おすすめ

ローリングストック法 とは?

日頃から食べている食品等を多めに用意しておき、使ったら補充していく方法です。



乳幼児がいる家族の場合…重さは5kgまで

災害時避難用リュック



妊婦さん用グッズ



※マタニティマーク
分娩準備品を除く

乳幼児用グッズ

- 紙おむつ
- おしりふき
- 離乳食
- 使い捨てスプーン・紙コップ類 (授乳・離乳食用)
- 抱っこ紐等
- 衣類
- バスタオル
- お気に入りのおもちゃ (音の鳴らないものがおすすめ)
- 授乳ケープ (大きめスカーフ等)
- 育児用粉ミルクまたは液体ミルク
- 哺乳瓶
- タオルやガーゼのハンカチ
- 子ども医療受給者証のコピー
- 好きなおやつ

ポイント

- ①アレルギーや疾患がある場合は必要な食料や薬を忘れずに
- ②湯沸かし・調理用にカセットコンロを用意しておくと便利!

お問い合わせ

妊婦さん・赤ちゃんのこと
あま市甚目寺保健センター
☎ 052-443-0005

防災に関すること
あま市危機管理課
☎ 052-444-0862