

避難時に持ち出す

「防災ママ・パパバック」を用意しておきましょう

ママとパパのためのもの

- LEDライト(ヘッドライトなら両手が空きます)
- 携帯トイレ・トイレトペーパー
- ラジオ・電池・携帯充電器
- 除菌シート・消毒液
- レジ袋・ゴミ袋(不透明)・ラップ
- 軍手・手袋
- 下着
- お泊り化粧品セット・マスク
- 生理用品・衛生用品・口腔ケア用品
- お薬手帳(コピー/アプリ)
- 自分がほっとする食料やアイテム
- プリントアウトした家族写真
- 断熱マット(オムツ替えやクッションに)
- 防水バック(貴重品を濡らさないように)

赤ちゃん(お子さん)のためのもの

- < ミルクを飲んでいる赤ちゃん >
- 乳児用液体ミルク・粉ミルク
- 使い捨て哺乳ビン・紙コップ・攪拌用の割り箸など
- 飲料水(洗浄や調乳用)・簡易コンロ
- < すべての赤ちゃん >
- 母子手帳(コピー/アプリ)
- ベビーフード(生後5か月以上)
- おむつ
- おしりふき
- 抱っこひも
- おもちゃ
- 着替え



災害時における区の取り組み

避難所生活でも安心して授乳ができるよう、避難スペース近くの個室を授乳スペースに充てます。

また、個室がない避難所には、「テント式プライベートルーム」を備蓄しています。

生理用品や紙おむつ、2歳未満の乳幼児用に粉ミルクを備蓄しています。区の備蓄品は、避難所で配布をします。

お問い合わせ

母子健康について

- 青戸保健センター TEL. 3602-1284
- 金町保健センター TEL. 3607-4141
- 新小岩保健センター TEL. 3696-3781
- 水元保健センター TEL. 3627-1911

災害対策について

地域振興部 危機管理課 TEL. 5654-8223

制作: 葛飾区



監修: あんどうりす
(アウトドア防災ガイド
「災害と乳児栄養」国際基準研究会)

令和元年9月発行

災害時に備えて

ご存じですか?

どうやって
使うの?

保存
方法は?

乳児用 液体ミルク



乳児用液体ミルクは、母乳代替食品です

乳児の栄養は母乳が最良ですが、母乳が足りないや医師等が判断した場合や、母乳を飲ませてあげられない場合のために、母乳に代わるものとして乳児の発育に必要な栄養条件を満たすよう作られた母乳代替食品が、粉ミルクや液体ミルクです

2019年から 乳児用液体ミルクの販売が開始されました

国内で製造、販売される乳児用液体ミルクの栄養組成は乳児用粉ミルクと同等です。

常温で保存でき、乳児にそのまま飲ませることができるため、

ライフラインが停止した発災時にも使えます

< 乳児用液体ミルク・粉ミルクの特徴 > (詳細はメーカーやお子様の飲む量により異なります)

	乳児用液体ミルク	粉ミルク
価格	1回分 200円程度	1回分 25円～65円程度
保存性と温度管理	未開封のものは液体のまま常温で保存できる <small>※未開封で6か月～1年。高温による変質リスクを避けるため、粉ミルクよりも温度管理は厳格に</small>	未開封のものは常温で保存できる <small>※未開封で1～1年半。開封後、湿気を避けるため冷蔵せず1か月以内に使い切る。使用時は、70℃以上のお湯で殺菌をする</small>
利点	常温ですぐに飲ませることができる <small>(70℃以上の湯を沸かして溶かしたり冷ます必要がない)</small>	アレルギー対応の製品がある

国で認可されたものには、特別用途食品のマークが表示されます。



乳児用液体ミルクはどんな時に使えるの？

- ✓ 粉ミルクの代わりに使用
 - ・お湯が不要のため、災害時の備蓄に
 - ・外出時などで調乳が大変なとき
- ✓ 服薬等のため医師が授乳できないと判断したとき

など



乳児用液体ミルクの保存方法

- ✓ 常温(おおむね25℃以下)で保存 ※日本工業規格(JIS)では常温を5℃～35℃と定めていますが、製品によって異なりますので確認が必要です
- ✓ 直射日光、火の近く、夏場の車中を避けて保存
- ✓ 容器に破損、膨張等や色、臭い、味に異常がある場合は使用しない

乳児用液体ミルクの使い方

災害時にライフライン(電気・ガス・水道等)が停止すると、

粉ミルクの調乳や哺乳ビンの洗浄が難しくなります。

乳児用液体ミルクを赤ちゃんにコップで飲ませる方法についても確認しておきましょう。

- 1 開封前に容器をよく振るなど使用方法を確認の上、哺乳ビンやコップに移し替えてください。
- 2 開封したら、すぐに飲ませましょう。水で薄めずに与えてください。
※飲み残しを与えないでください
※開封してから2時間経ったものは、破棄しましょう



コップで飲ませる方法

(お出かけ先や災害時などで哺乳ビンの消毒が難しい場合に役立ちます)

- 1 コップが下唇に軽く触れ、コップの縁が上唇の外側に触れるようにします。
- 2 コップを唇につけたまま徐々に傾けて水面が上唇に触れると、ミルクを飲み始めます。
- 3 赤ちゃんのペースでゆっくり飲ませます。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、乳児用液体ミルクに含まれていない免疫成分などが含まれています。

そのため、母乳育児は、医療制度が機能しなくなる災害時、避難所などで流行する **かぜや乳児下痢症などの感染症のリスクを減らす効果があることが報告されています。**

乳児用液体ミルクは、**母乳の不足や乳児の発育状況などを確認した上で使用することが望ましいため、使用前に保健師・栄養士などにご相談ください。**



「災害時にストレスで母乳が止まる」は誤解

ストレスで母乳の出が悪くなったと感じる方もいるかもしれませんが、**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。**ストレスを減らすために、安心できる場所を確保したり、多めの水分や食料の提供を受けることはわがままではありません。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てみましょう。今までと同様に出ているなら飲んでいる証拠です。

もし、いつもよりおしっこやウンチの回数が少ないと感じたら、相談窓口に遠慮なく相談しましょう。**一時的に食事がとれなくても、赤ちゃんに必要な栄養が含まれる母乳は作られ続けます。**母乳は吸われるほど作られますが、ミルクを与える量が増えると母乳の分泌が減る関係にあります。母乳を与えている方がミルクをもらった場合、ミルクを必要としている人に譲ってあげて大丈夫です。