



2025年9月



みなさん、災害時の授乳についてご存知ですか？
母乳育児は母乳に含まれている免疫成分のおかげで
災害時に蔓延しがちな感染症のリスクを減らすことができます。

赤ちゃんも母親の不安を感じて泣くことが多くなりますが、
精神的に安心するためにも、災害時であるからこそ
基本的には母乳育児が重要となってきます。
今回は災害と母乳についてお話しします。

災害のストレスで母乳が出なくなる？

ストレスやショックで一時的に母乳が減ったり、一時的に出ないように感じる場合がありますが、吸わせ続けることでまた母乳が出るようになっていきます。母乳が足りているか不安なときは、今までと同じくらい赤ちゃんのおしっこ、うんちの回数があれば飲めているサインです。

また、母児のスキンシップとストレス軽減にも効果があります。災害で母乳育児からミルクに切り替えることで乳房トラブルが生じることもあります。一人で抱え込まず、周囲のサポートを得て共に頑張っていきましょう。

災害時行うべきことは？



短期間であれば、母親が十分に食べられなくても、普段と変わらない栄養をもった母乳を赤ちゃんに与えることができます。避難所で授乳中の母と子のための安心して授乳できる場所を確認しましょう。

名古屋市の公式ホームページにて各地域ごとの避難場所が掲載されています。
名古屋市ホームページ：www.city.nagoya.jp

ミルクを使用する場合の注意点は？

粉ミルクを使用する場合は調乳用、哺乳瓶や乳首の洗浄用の水の確保、調乳時には加温が必要です。液体ミルクは25℃以下で保存、開けたらすぐ飲む、飲み残しは必ず破棄するようにしましょう。哺乳瓶や乳首がないときは紙コップやカップなどで代用できます。代替用品も洗浄、熱湯で十分消毒して使用しましょう。

【参考文献】災害時の乳幼児栄養に関する指針。母乳育児団体連絡協議会。2007年10月