

## 避難所で生活する 赤ちゃん(乳児)のためのQ & A

### Q 1：母乳で栄養が足りているの？

**A** 赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっこが出ていれば大丈夫。  
欲しがるたびに与えてください。

### Q 2：哺乳瓶がないときは？

**A** 赤ちゃんでも紙コップで飲めます。赤ちゃんをたてに抱っこし、ミルクを紙コップに半分以上入れ、赤ちゃんの下唇にあてて少量ずつ飲ませます。



紙コップに  
半分くらいのミルク  
が目印を入れてみる。



赤ちゃんを  
たてにおいて  
飲ませる。

### Q 3：粉ミルクが足りないときは？

**A** 湯ざましと砂糖があれば一時しのぎできます。コップ1杯(約200ml)の湯ざましに砂糖大さじ1杯を溶かして飲ませましょう。重湯(おかゆの上澄み)もよいでしょう。6カ月過ぎの赤ちゃんなら、ごはんやバナナをつぶしてお湯で伸ばすなど離乳食で補ってもOKです。

### Q 4：赤ちゃんを寒さから守るには？

**A** タオルなど手もとにあるものを利用しましょう。「衣服やタオル、ママのショールなどで何枚か重ねて空気の層をつくる」、「レインコートなどで冷気をさえぎる」、「帽子をかぶせる」、「床には新聞紙やダンボールなどを敷く」、「ダンボール箱に新聞紙やタオルを敷いて赤ちゃんを寝かす」などするとよいでしょう。

### Q 5：清潔が保てない時?(お風呂に入れない、お尻ふきがない等)

**A** 少量のお湯で、皮膚をきれいにする方法→お湯で洗ったタオルで顔→手→胴体(胸・おなか)→背中→足→おしり周辺と、順番に拭いて汚れを取り、乾いたタオルで水分をふきとります。タオルがないときはティッシュペーパーでもOK。

### Q 6：下痢になったら？

**A** 母乳やミルク、乳児用イオン飲料など飲ませて水分補給をしてあげましょう。赤ちゃんが母乳やミルクなど水分を飲めない、オムツからあふれるぐらいの下痢が1日5回以上のときは医療スタッフに相談してください。

### Q 7：紙おむつが少なくなったとき、なくなったときは？

**A** 手持ちの紙おむつの最大活用、レジ袋とタオルで代用おむつなどのくふうをしましょう。紙おむつの外側は防水なので何度か使えます。

手持ちが少なくなったら、生理用ナプキンやタオル、さらしなどを中に敷く、吸収体まで汚れたらそれを取って外側だけおむつカバーとして使うことができます。レジ袋とタオルで代用おむつを作ることもできます。

- ①ハサミでレジ袋の持ち手の部分と側面をきります。
- ②開いた部分にタオルをのせます。タオルの上にガーゼやフリスなどを敷いておくとうんちをとるときに便利です。
- ③袋の持ち手を結びます。



### Q 8：吐いていたら？

**A** 吐いていても機嫌がよくて母乳やミルクが飲めれば大丈夫。嘔吐が2～3日続く、嘔吐だけでなく下痢をしているとき、おしっこが出ない、ぐったりしている場合には医療スタッフに相談してください。また生後3カ月未満の赤ちゃんで、発熱したり、顔色が悪い、うつらうつらしているときはすぐに連絡してください。

### Q 9：鼻水や鼻づまり、咳やせーぜーがひどいときは？

**A** 母乳やミルクが飲めていれば大丈夫。

### Q 10：(体温計がなくてはいけなく)熱っぽいときは？

**A** 熱があっても、いつもと同じように、「飲む、寝る、遊ぶ」ができていれば大丈夫。熱があると脱水になりやすいので、母乳やミルク、水分などをこまめに与えてください。3カ月未満の赤ちゃんや、嘔吐を繰り返す、母乳やミルクを飲めない、ぐたっとしてしているときは、医療スタッフに相談してください。

### Q 11：お母さんの疲れ・ストレスがたまっているときは？

**A** 家族や周囲の人に手助けを求めましょう。災害のときなら誰でも、「眠れない、何もする気がしない、イライラする、敏感になる、不安になる」のは当たり前。まして赤ちゃんを抱えたお母さんがストレスを感じるのも当然です。一人で頑張ろうとしないでください。

### Q 12：夜泣きがひどいときは？

**A** 赤ちゃんも不安を感じています。しっかり抱っこしてあげましょう。

# 災害時における 乳幼児への 対応マニュアル



災害はいつどんな形で私たちに襲ってくるかわかりません。

そんなもしかの時の保護者のためのマニュアルです。

母子手帳にいつもはさんで置いてください。



## 災害時の乳幼児の栄養について

災害時だからこそ母乳が重要です。

ストレスやショックで一時的に母乳が出なくなることがありますが、普段より頻回に乳房を吸わせ続ければ回復します。

お母さんが十分に食べられなくても数週間であれば、今までと変わらない栄養のある母乳を与えられます。

出産後1年以上たった幼児でも、母乳だけで大丈夫です。



## 被災直後

被災直後は慣れない環境に肉体的にも精神的にも大変お疲れになっていると思います。大人が落ち着くと子ども達も安心を取り戻します。そのためには、まず持ち物・環境に気を向けてみてください。

## 持ち物

避難所では、子育てに必要な必需品があるだけで安心です。

こんなものがそろっていますか？

水、粉ミルク、缶詰、ビスケット、乾パン、インスタ

ント保存食、アレルギー食品、毛布、ビニールシート、ウレタンマット、紙おむつ、乳幼児用衣類、食器（紙コップ・皿・割箸・スプーン）カセットコンロ、タオル、ティッシュペーパー、ビニール袋、缶きり、はさみなどもし無かったら周りの方に伝えてください。



## 避難所

落ち着いた環境を作り、家族が安心することが子どもにとってなよりの心のケアになります。

避難所ではこんな工夫をしてみてください。

- ・簡単なしきりで、家族だけの空間をつくる
- ・談話室のような部屋を避難所内につくり、人目を気にせず過ごせる時間がもてるようにする
- ・子どもたちが寝るときには、覆いをかけて陰をつくる

親同士が語り合える機会を持つのも大切です。

## 少し落ち着いたら

環境の整備と共に、子どもの心のSOSにも気を向けてください。すみやかに子どものPTSD（心的外傷後ストレス障害）に対応することが大切です。

## こどもの心のSOS

こんなサインはありませんか？

発熱、下痢、食欲（哺乳力）が低下した

乳児では、夜泣き、寝つきが悪い、少しの音にも敏感に反応する、表情が乏しい

幼児では、赤ちゃん返り、おねしょ、落ち着きが無い、無気力・無表情、爪噛み・チック、泣く、怒る、暗い所を怖がる、いつも一緒にいたがる、パニック、元気がなく皆と遊べない

子どもがこれまでと違った行動をしても、多くは正常な反応です。子どもたちは親にしっかりと受け入れてもらっていると感じることで、こころのやすらぎを取り戻すことができます。子どもに話しかけてあげたり、一緒に遊んであげたり、抱きしめてあげて「大丈夫」と伝えてあげてください。余震の時は寄り添って声かけをしてあげてください。

また、親自身も強い不安を抱いたり、食欲や睡眠が取れなくなっても当たりまえのことです。不安な気持ちをぜひ周りにいる方々にお話してください。

## 遊び場など楽しみの場をつくる

子どもたちのこころの健康に遊びは欠かせないものです。

しかし、災害直後には子どもたちが安全にのびのびと遊べる場所はほとんどありません。子どもたちが集まれる場をつくり、遊びに誘うことは、子どもたちのこころの健康に役立ちます。親も一緒に参加して親同士で語らしましょう。

もし幼稚園・保育所が再開されたら通わせてください。



## 外出時の注意

避難所の外は危険がいっぱいです。

外出時にはつぎのことを教えておいてください。

- ・マスクを着用すること
- ・ガレキなどの危険物に近寄らない・遊ばないこと
- ・道路で遊ばないこと
- ・トラックや車に注意すること
- ・外出する時は帽子を着用すること

## 健診や予防接種について

健診や予防接種は被災中でも大切です。母子手帳や問診票などを紛失していても、被災前の最寄りの保健所（保健センター）へ問い合わせ、健診と予防接種を継続してください。