

プレママ教室第5回 いまからできる！ 災害対策

赤ちゃんのいる家庭に必要な避難グッズ



いつかくるかも？

地震や津波、水害など
災害が起こりやすい時代になっています。

もしもそれが
妊娠中や赤ちゃんが生まれたときだったら・・・

* どうしたら身を守ることができるのでしょうか？



災害時持ち出しリュックを作ろう！

いつどこで遭うかわからない災害…

赤ちゃんも自分も守るために、
避難時のリュックの中身はどんなものが必要でしょうか？

①妊娠中

②産後に授乳中の赤ちゃんを連れている時期

***一般的な大人用災害リュックに
追加する物品を考えてみましょう！**



災害グッズ☑️リスト

①妊娠中

* ふだんの備えにプラスして



- 母子健康手帳
- お薬手帳、処方薬
- 健康保険証
- 生理用品
- 保温用品（カイロ、腹巻、靴下、タイツ）

妊娠32週ごろから
赤ちゃんグッズも追
加
していきましょう♪

災害グッズ☑リスト

②産後授乳中



* 妊娠32週ごろから、①の☑リストにさらにプラスして

- | | |
|----------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも、スリング | <input type="checkbox"/> 授乳用ケープ |
| <input type="checkbox"/> タオル、ガーゼハンカチ | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの着替え | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> シャワーボトル（ビデ） | <input type="checkbox"/> ラップ |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶、紙コップ、スプーン | <input type="checkbox"/> ミルク、水 |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶消毒剤 | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |

★マーク

日常使いのものは
いつでも身近に！

どうして必要なの？

★母子手帳、お薬手帳（あれば、血圧手帳）

災害時のカルテ代わりです。普段から記入を意識し、持ち出せない場合でも経過が言えるようにしておきましょう。

★処方薬

産科の薬はもちろん、自分の健康管理に必要な薬の把握を。

○生理用品、シャワーボトル（ビデ）

破水や出血に備えて。清潔を保ちましょう。

ペットボトルのフタを取り換えて使えるものも。



★マーク

日常使いのものは
いつでも身近に！

どうして必要なの？

○保温用品（カイロ、腹巻、靴下、タイツ）

冬場や夜は冷えます。災害リュックに入っているか確認を。

★抱っこひも、スリング、授乳用ケープ

○タオル

バスタオルはおくるみ・授乳ケープの代用に使えます。

○ガーゼハンカチ

歯の汚れや顔を拭くことができます。



○マーク

あらかじめリュックに入れておくもの！

どうして必要なの？

- 紙おむつ** 止血にも使えます。
圧縮袋で小さくすると便利。
- おしりふき** 手や体拭きにも使えます。
- ポリ袋** おむつ捨てやおむつカバー、エプロンの代用に。
保温にも使えます。
- ラップ** 食器の汚れ防止、保温、傷の保護に使えます。



哺乳ビンを使う場合

○マーク

あらかじめリュックに入れておくもの！

★哺乳瓶（必要な方は、搾乳器）

○スプーン、紙コップ

哺乳瓶の代用に使えます。

○哺乳瓶消毒剤、ポリ袋

ミルトンなどは、ポリ袋がケースの代用に使えます。



赤ちゃんの月齢によって
必要なものは変わります。
定期的に点検しましょう！

ミルクを使う場合

○粉ミルク（ミルクキューブやミルクスティック）24個

3kgの赤ちゃんの必要量=540ml/日

8回/日授乳するなら約70ml/回

70ml/回以上作れる粉ミルクを8回/日×3日分=24個

○水（純水や軟水）2L

ミルクを必要最少量のお湯で溶かし、残りは水でのばして
必要量分作る。純水・軟水は赤ちゃんに負担をかけません。

540ml×3日分=1620ml ⇒ 2Lあれば足りる



完全母乳リュック



重さ
赤ちゃん：3kg
リュック：3kg

成人女性が持って動ける重さは 10kg未満です

完全ミルクリュック



重さ
赤ちゃん：3kg
リュック：5.7kg

成人女性が持って動ける重さは 10kg未満です



聖霊病院 産科病棟

もしも、災害が起こったら…

❁ 1人にならないこと

❁ おなかのはりを感じたり、赤ちゃんがいつもよりおとなしいと感じたら、保温して安静にしましょう

❁ 急にお産が始まったら、周りの人に助けを求めましょう



災害時もおわてない！ 今から家族と決めましょう！

- ◆ 私たち家族の集合場所
- ◆ 避難場所
- ◆ 歩いて行ける産婦人科病院、助産院
- ◆ 家族の連絡先
- ◆ 家族の職場・学校の連絡先



家族との連絡方法

- 171 (NTT)
- 各携帯電話会社の災害伝言板
- グーグルパーソナルファインダー
- 無料Wi-Fiの利用 (SNS)



あかちゃんとママを守る防災ノート



- 妊娠期から産後のママのための自作する防災ノート。
- 地元のハザードマップから自宅の想定災害を記入したり、「発災時に冷静になれる言葉」や避難生活でリラックスする方法を書き込んでみてください。

産科に入院中の災害対策

お部屋の頭上の棚に、重たいもの・大きなものを置かない。

⇒ 震災対策

災害が起こったときは、まずはその場を動かない。

⇒ 安全を確認したあとに、スタッフが避難を誘導します。

*** 産後の一時避難場所は、授乳室です。**

赤ちゃんをタオルでくるみ、抱っこで集合しましょう。



レスキューママについて

産後のお母さんに使ってもらおう、赤ちゃんの防災スリングです。
授乳室に集合されたあとに、お配りします。



体験者のはなし <プレママ編>

- 「お腹が張る回数が増えてきた。近所の人に話したら、座っているように言ってくれて…そしたら落ち着いてきた。よかった。」
- 「お腹のあかちゃんが元気か、それが心配だった。横になるとぽこぽこ動いてくれて涙が出るほどうれしかった。」



体験者のはなし ＜授乳編＞

- 「最初は色々な心配と恐怖でおっぱいが出なくなると感じたけど、吸わせ続けていたら大丈夫だった。」
- 「目隠しのできる授乳ケープがあると便利だった。」
- 「きれいな哺乳瓶がなくて困った。紙コップを使ってミルクを飲ませる方法があることを知って助かった。」



体験者のはなし <育児編>

- 「とにかく抱っこひも！子どもを抱いて必死に逃げた。両手が空いていたおかげで津波から逃られた。」
- 「子どもが泣いて困ったけど、近所の人がいとても頼りになった。」



おもいやり たすけあい

被災時、妊婦さん・子育てママの心強い味方であったのは、
実は近所のみなさんでした。

地域の方々とつながる機会があると、いざというとき
安心感がもてると思います。



さいごに・・・

安心して、安全で楽しい
マタニティライフを送って下さい♡

助産師より

