


# 防災用ベビー用品リスト

- 紙オムツ
- 粉ミルク
- 飲料水
- 温め用のカイロ
- 哺乳瓶
- スプーン
- 紙コップ
- 携帯用おしりふき
- ビニール袋
- バスタオル(大)
- バスタオル(小)
- ベビーフード

避難所に物資が届くまでに  
約3日かかると言われています。  
赤ちゃんの食事・排泄に関わる  
用品は最低3日分用意しておく  
良いでしょう。



(すぐに食べられる瓶タイプが便利。もしくは、ベビーせんべいをお湯でやわらかくしても食べられます)

- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 着替え、靴または靴下
- 
- 
- 
- 
- 

## 保管場所は避難する時の 動線上がベスト!!

玄関付近に用意しておくのが良いでしょう

# 避難場所・連絡先MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 総合病院 釧路赤十字病院



<http://www.kushiro.jrc.or.jp>  
e-mail r.cross@kushiro.jrc.or.jp

# 赤ちゃんのための 災害対策

～万が一のために備えよう～

災害はいつ・どこで起きるかわかりません。  
赤ちゃんのいるご家庭の参考になればと思います。  
作成した災害パンフレットです。  
是非ご活用ください。

釧路赤十字病院  
総合周産期母子医療センター NICU 病棟  
看護スタッフ一同

## 赤ちゃんがいる家庭の防災対策

### 災害時のシミュレーションはできていますか？

災害は家族が揃っている時に起きるとは限りません。いざという時、落ち着いて行動できるよう、普段から家族で話し合っておきましょう。

#### ◆家族で話し合っておくこと

- 家族との連絡の取り方を決めておく(集合場所の確認)
- 災害伝言ダイヤルの使用法の確認
- 避難場所や避難経路の確認
- 地域の防災マップの確認



#### ◆我が家の『防災の日』を決めて見直しをしましょう

避難時の持ち出し袋の準備は万全ですか？赤ちゃんの成長は早いものです。成長と共に必要物品も少しずつ変化していきます。衣類やオムツなどもサイズが合わなくなってきますので、半年に1回程度は見直しをしていきましょう。※チェックリストを御参考下さい

#### ◆電話番号を控えておきましょう

避難所では電源の確保が困難だったところも多くあります。携帯電話の電池がなくなって、電話番号がわからず連絡が取れなくなってしまった方も多いため、必要最低限の電話番号は母子手帳などに記入しておくとい良いでしょう。

- ・家族の電話番号(携帯電話が記憶しているので、覚えていない方も意外と多いようです。)
- ・病院・保健所・役所の電話番号
- ・遠方の親戚や知人の電話番号



## もしもオムツが足りなくなったら・・・？

◆フリースの生地の上に、ナイロン生地やビニールをあてて下さい。汚物は少量の水で簡単に流せ、すぐに乾き、再利用できます。

◆あまり汚れていない紙オムツの吸収体だけをはずすと、周りの紙の部分がオムツカバーとして利用できます。水を吸収させるために、さらしまたは綿シャツなどの柔らかい布地をオムツとして使うと、汚れたさらし(綿シャツ)部分の洗濯で済みます。また、ビニール袋の両端をカットし、T字帯のようにお尻から前にまわし、持ち手部分を赤ちゃんのおなかの上で結んで使用することもできます。(写真参考)



## ストレスで母乳が出なくなったら？

極度のストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪くなる事があっても、それは**一過性のもの**です！！

母乳が出なくなっても、赤ちゃんの欲求に合わせてあげていると、母乳はまた出てくるようになります。

### ストレスで母乳が干上がる事はありません！！

災害のような状況で**母乳はとても重要**であり、母乳中の感染防御因子は、非常事態で流行の危険性のある**感染から赤ちゃんを守ります**。

また、母乳育児を続けることによってお母さんも赤ちゃんも落ち着き、**お互いに心の支えが得られます**。お母さんも大変な状況ではありますが、少しでも身体を休めてリラックスし、母乳育児を続けられるように頑張りましょう。

## ミルクに使用のお湯はどうしたらいいの？

水は避難後、比較的早い時期に手に入りますが、冷たい水で溶かしたミルクだと赤ちゃんは下痢をしてしまいます。そこで活躍するのが**携帯用のカイロ**。ペットボトルなどをくむようにすると水を温めて使うことができます。

## 哺乳瓶の代替に！

災害時には調乳用品を洗浄・消毒する事ができないかもしれません。ミルクや母乳は、哺乳瓶の代わりに**スプーン**や**小さなコップ**でも飲ませる事ができます。赤ちゃんがしっかり目覚めている時に、お母さんの膝の上に縦抱きに乗せ、ゆっくりと飲ませましょう。**この方法は生後すぐの赤ちゃんにも、安全に行う事ができます**。

