妊婦や子育て中のお母さん、ご家族へ

できていますか？

災害時(緊急時)に備えた準備

授乳における備え

母乳で育てているママへ

災害のストレスで一時的に母乳が出にくくなることがありますが、**授乳を続ければまた出るようになります。**
母乳育児を続けることで、赤ちゃんとママの安心にもつながります。

赤ちゃんもママも
安心して授乳するために
ケープや大きめの布など
を用意しておきましょう

ミルクを使用されているママへ

災害時に備えて**多めに備蓄**を！

ミルクを飲ませるときの工夫

カップフィーディング法

「使い捨て紙コップ」による哺乳法。
哺乳瓶がないときや洗浄・消毒が十分でない場合に便利。比較的衛生的で安全な方法です。

詳しくはこちら

紙コップは浅い方が飲みやすいです

液体ミルク

コストはかかりますが、
調乳なしで常温のまま
飲ませることができます。
アタッチメントをつけて
そのまま
授乳できる
ものも市販
されています。

災害時に役立つ 哺乳グッズ

使い捨て哺乳瓶
毎回だとコストはかかりますが、
哺乳瓶の洗浄・消毒不要で
すぐに使えて便利です。

哺乳瓶用インナーバッグ
哺乳瓶にセットすれば、哺乳瓶本体の洗浄・消毒不要で、哺乳瓶１本をくり返し使用できます。
※乳首は毎回洗浄し消毒が必要です。

調乳にはお湯が必要！だけど…

水道水使えない → 硬度の低い軟水（国産）を沸騰させて、70℃程度に冷ましたものを使用します

電気・ガス使えない → カセットコンロ・ガスボンベの準備を！

おむつの備え

月齢にもよりますが、
１日６～８枚程度、
１週間分で約１パック
あると安心。

おしりふきは、身体や手拭きにも利用できますので、少し多めにストックを。

離乳食・食物アレルギー対応食の備え

★少なくとも**２週間分**の備蓄を！
★使い捨てスプーンもあると安心

ポイント
主食・主菜・副菜を
組み合わせて準備

食物アレルギーがある場合

アレルギーネットワーク等の
NPO 支援団体など関係機関の
連絡先なども控えておく。
詳しくは別紙参照

避難所等で生活する赤ちゃんを応援するパンフレットはこちら↑
（日本新生児成育医学会災害対策委員会）

避難用リュック物品チェック

災害時避難用リュックに妊婦用や乳幼児用の物品を加えて備えましょう。
ひとつの袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

災害時避難用リュックの中身

生活必需品

- ☐ 健康保険証のコピー（またはマイナンバーカード）
- ☐ 診察券・お薬手帳のコピー
- ☐ 常備薬
- ☐ 現金（特に小銭）
- ☐ 生理用品
- ☐ メガネ　等

避難生活サポートグッズ

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯充電器
- ☐ 乾電池
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ スリッパ
- ☐ 下着類
- ☐ タオル
- ☐ 軍手
- ☐ カイロ
- ☐ 絆創膏・三角巾
- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水
- ☐ マスク
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌シート
- ☐ 歯ブラシ・洗口剤
- ☐ 雨具（カッパ・ポンチョ等）

家庭備蓄と合わせて
最低３日分の準備を！

妊婦さんの場合…重さは5kgまで

＋

妊婦さん用グッズ

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 分娩準備品
- ☐ マタニティマーク
- ☐ 軽量のひざ掛け（防寒用）

備蓄におすすめ

ローリングストック法 とは？

日頃から食べている食品等を多めに用意しておき、使ったら補充していく方法です。

乳幼児がいる家族の場合…重さは5kgまで

＋

妊婦さん用グッズ

※マタニティマーク
分娩準備品を除く

乳幼児用グッズ

- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ 離乳食
- ☐ 使い捨てスプーン・紙コップ類（授乳・離乳食用）
- ☐ 抱っこ紐等
- ☐ 衣類
- ☐ バスタオル
- ☐ 授乳ケープ（大きめスカーフ等）
- ☐ 育児用粉ミルクまたは液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶・消毒グッズ
- ☐ タオルやガーゼのハンカチ
- ☐ 子ども医療受給者証のコピー
- ☐ 好きなおやつ
- ☐ お気に入りのおもちゃ（音の鳴らないものがおすすめ）

ポイント

①アレルギーや疾患がある場合は必要な食料や薬を忘れずに
②湯沸かし・調理用にカセットコンロを用意しておくと便利！

お 問 い 合 わ せ

妊婦さん・赤ちゃんのこと・・・・半田市子育て相談課母子保健担当　☎ 0569-84-0645
防災に関すること・・・・・・・・半田市防災安全課　☎ 0569-84-0626

避難情報や避難所開設情報等の伝達は、半田市ホームページや防災行政無線（屋外スピーカー）、広報車、X（旧 Twitter）、緊急速報メールなどを使って行います。

防災・災害情報X

災害時の避難指示等の情報や避難所の開設情報、気象警報等の情報が閲覧できます↓

愛知県防災 Web