

災害時の赤ちゃんの栄養

川口市立医療センター

新生児集中治療科

の ぐち ゆう すけ
野 □ 優 輔



昨年の台風19号は川口市でも荒川や芝川の増水をきたし、避難所へ避難したかたも少なくなかったかと思います。今回は、災害時の赤ちゃんの栄養を紹介します。

粉ミルクを調乳する時は、清潔な水を煮沸させ70℃以上で使用しましょう。手洗いと哺乳瓶の消毒を忘れないでください。使い捨ての紙コップも使用できます。災害時には清潔な水が用意できない可能性も高く、常温で保存でき調乳が不要な液体ミルクを使う選択肢もあります。よく振って混ぜた上で、開封から2時間以内に飲ませてください。飲み残しは必ず廃棄しましょう。常温でも温めても与えられますが、製品容器のまま電子レンジで加熱しないことと、一度加熱した製品は再加熱しないことが大切です。

母乳をあげているお母さんは、災害時にはストレスにより母乳が減るのではないかと不安に感じるかもしれません。しかし、ストレスで一時的に母乳が減っても、安心できる場所をつくって授乳回数を保つことにより母乳の分泌が回復します。いつもより多く授乳したらむしろ分泌量が増えたと話すお母さんもいます。逆にミルクをあげて授乳回数を減らしてしまうと、どんどん分泌が下がってしまいます。母乳に含まれる感染防御因子は非常時に蔓延しやすい下痢や呼吸器感染症から赤ちゃんを守ってくれるので、ぜひとも母乳育児を続けてください。未来の希望となる赤ちゃんのために、家族や避難所のかたにもお母さんがプライバシーを確保し安心して授乳できる環境への配慮をお願いします。