

乳幼児期のお子  
さんがいる方へ

## 災害時を元気に過ごすために

### ★ママはがんばりすぎないで！！

◆大事なことは、ママと赤ちゃんが元気であることです。

☆ママが疲れてしまうと、母乳が減ったり、一時的に止まったりする  
事があります。そんな時は、がんばりすぎないで！足りない分は  
粉ミルクを使いましょう。



### ① 災害時、哺乳瓶がない時のミルクのあげ方

\*準備するもの



◆紙コップ・使い捨てスプーン・清潔なレンゲ等

※使う前にはきれいに洗いましょう。

◆軟水

井戸水は使えません。

給水車の水は、当日中に使い切りましょう

水道水が使えない場合は、国産のミネラルウォーターで

#### 【コップを使ったミルクの飲ませ方】

- ① 赤ちゃんが完全に目が覚めている状態で母親の膝にのせ、  
やや縦抱きになるような姿勢をとります。
- ② コップを赤ちゃんの唇に触れるようにし、コップの中のミルクが  
赤ちゃんの唇に触れるくらいに傾けます。  
コップの縁が上唇の外側に触れるようにします。
- ③ 赤ちゃんの口にミルクを注ぐのではなく、コップを赤ちゃんの  
唇につけたままにし、赤ちゃん自身が飲むようにします。
- ④ 赤ちゃんはお腹いっぱいになると口を閉じます。どれぐらい  
飲んでいるかは、1回ごと見るのではなく、1日で見ると良いでしょう。



※スプーンやレンゲも同じように使います。

## ②乳幼児の栄養



### 離乳の目安と災害時の対応

月 齢	5、6か月児	7、8か月児	9～11か月児	12～18か月児
形 態	1日1回 1さじから	1日2回	1日3回	1日3回
	なめらかに すりつぶした状態	舌で つぶせる固さ	歯ぐきで つぶせる固さ	歯ぐきで かめる固さ
具体例	つぶしがゆ すりつぶした物	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
災害時の対応	母乳や ミルクで対応	おかゆ状のもので対応 (スプーンでつぶす、お湯を加える)		ごはん (炊き出し)で対応

◎炊き出しなどの調理調達体制が整ったら・・・

12か月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫です。

#### 離乳食で注意してほしいこと

- \* 生モノと十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげないでください。
- \* 塩分はなるべく控えめに。
- \* 食器やスプーンは清潔に。

#### アレルギーがあるお子さんへ

炊き出しに含まれる和風だし（さば・えび等）やコンソメ、スープ類（卵・牛乳等）、味噌・しょうゆ・バターなどの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。医療スタッフにご相談ください。

○困った時は、スタッフにすぐ相談しましょう。

【相談・連絡先】

〇〇市・町

〇〇〇〇課

TEL :