

母乳とミルクについて

母乳には免疫物質が含まれ、赤ちゃんを下痢や感染症から守ります。インフルエンザやノロウイルスなどが蔓延しやすい避難所では、特に母乳の効果は大きく、過去の災害では母乳を飲ませていた子どもの方が下痢や感染症になる率が低かったと報告されています。また、粉ミルクや液体ミルクの取り扱いには細心の注意が必要です。乳児栄養や授乳の専門家の支援を積極的に受け入れましょう。

母乳をあげたいと思う

お母さんには徹底した環境整備を

母乳が出にくくなったと感じるかもしれませんが、それはストレスによる一時的な現象です(図参照)。母乳が出なくなったらミルクをあげればいい、という発想ではなく、「母乳が出る環境を整える」ことが、最大限に災害時の赤ちゃんのいのちを守ることになります。栄養のある食事が摂れなくても母乳の成分や量は変わりませんが、授乳中のお母さん自身の健康維持のために優先的に食事を提供しましょう。

母乳が一時的に出にくくなるしくみ



赤ちゃんにとってのメリット

- 成長に必要な栄養が含まれている
- 消化、吸収機能が未熟な赤ちゃんには負担が少ない
- 免疫物質が含まれているため、下痢や感染症になりにくい
- 欲しい時にいつでももらえる

お母さんにとってのメリット

- 精神的に安定する
- ライフラインが止まっても関係なくあげられる
- 備蓄の必要がなく、経済的 など

ミルクをあげている

お母さんには徹底した衛生管理を

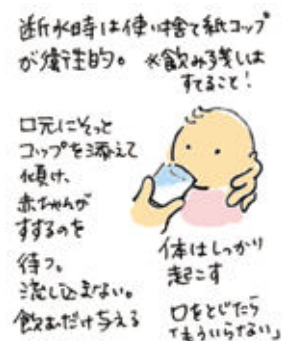
ミルクの場合、調乳すること以外にも飲むための容器が必要になるので、感染症が発生しやすい避難所では徹底した衛生管理が大切です。粉ミルクは乳児用の水の確保と容器の煮沸消毒を徹底しましょう。液体ミルクは温度管理に注意します。どちらも飲み残しは破棄するよう注意します。

液体ミルクの注意点

- 常温(JIS規格:5℃~35℃)で保存可能だが、タンパク質が変質する懸念があるので高温になる場での放置は厳禁
- 開封後雑菌が急速に増殖するため、飲み残しはすぐに廃棄
- 移し替える容器の消毒を徹底する
- 沈殿しやすいのでよく振ってから飲ませる

粉ミルクの注意点

- 無菌ではないため、70度以上での調乳が勧められる(70度以下では滅菌できないので注意)
- 火傷に気をつけて人肌まで冷ます
- 軟水で調乳(硬度の高いミネラルウォーターは未熟な腎臓に負担をかけ消化不良を起こす)
- 哺乳瓶などの消毒(沸騰後5~15分煮沸)
- 必要な栄養が不足するため、絶対に薄めない



特殊栄養食品ステーション

に相談しましょう

大規模な災害の際、日本栄養士会が設置します。アレルギー対応食品、ミルク、離乳食などを管理栄養士が直接届け、継続的にケアをする仕組みがあります。積極的に相談しましょう。

監修:NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会