



## 災害が起こったら、どうしたらいいの？

自然災害は、いつ起こるか分かりません。4月に起こった「平成28年熊本地震」では、いまだ避難所で生活されている方も多くいらっしゃいます。避難所で生活されているお母さん・赤ちゃんはどのようなことに困っているのでしょうか。



避難所では、人が多くて、授乳するところがありません。周りの目も気になります…。

- スカーフや風呂敷の一边を首に結んで、胸を覆うことで簡易のケープとして使うことができます。
- 周囲に相談して、授乳場所を確保しましょう。

消毒物品がなく、衛生面が心配ですよね。赤ちゃんは、コップやスプーンでも上手に飲むことができます。使い捨ての紙コップやスプーンを用意し、一度練習してみるといいですね。

赤ちゃんって、スプーンやコップからも上手に飲むことができるんですね。



避難所で生活していると、おっぱいの出が悪くなった気がします。母乳育児を続けても大丈夫ですか。



災害など非日常的なことが起こり、緊張状態が続くと、「オキシトシン」というおっぱいを出すホルモンが出にくくなります。そこで、出なくなったのでは、、と不安になります。それは一時的なものです。

**自信を持って、母乳育児を続けましょう！**

オキシトシンは聴覚や視覚の影響も受けます。赤ちゃんと一緒にいることで安心できると、おっぱいもたくさん出ようと反応します。



## 今、できることは？

非常用持ち出し袋の中身を確認しましょう。

- ・使い捨ての紙コップやスプーンをいれておく。
- ・ケープやケープの代わりに風呂敷・スカーフを入れておく。
- ・おしりふきを入れておく。
- ・紙おむつを入れておく。

