

3月11日、東日本大地震が発生し、甚大な被害をもたらしました。当院でも、幸い患者様や職員の安全は確認できましたが、ライフラインの寸断や救急患者様の受け入れなど、様々な混乱が発生しました。その大地震から2ヶ月もの時が流れました。被災されていた皆様やご家族など被害にあわれた方々には、哀悼の意を表すると共に、復興のために尽力されている皆様には心より感謝いたします。

今回の地震によるライフラインの寸断などは私たちの生活に大きな影響を及ぼしました。2ヶ月経った今も、電気・ガス・水道と復旧に時間を要している地域もあります。

そこで、今回は「**災害と母乳育児**」について少しお話させて頂こうと思います。

## 災害時だからこそ母乳育児が重要です!!



今回の地震のような大きな被害の場合、粉ミルクを与えるには様々な問題が発生します。

- 調乳用具を清潔に洗浄・消毒することができな**い**かもしれません。
- 粉ミルクや安全な水、お湯や哺乳瓶などが常に手に入るとは限りません。

## こんな時、母乳育児は…

1. 消毒や物の準備は不要です。いつでも、どこでもお母さんがいれば与えることができます。
2. 母乳に含まれている免疫のおかげで、災害時の様々な感染症から赤ちゃんを守ることができます。
3. 産後1年以上経っていても、免疫はもちろん、栄養的価値も十分にあります。
4. おっぱいは赤ちゃんにとって**素敵な精神安定剤**です。おっぱいを含むことで不安の心が解消され、心の支えとなります。

## 災害と母乳育児Q&A



Q. ストレスやショックで母乳の出が悪くなった**ら**いはしないの？

A. 一時的に母乳の出が悪くなったとしても、頻繁におっぱいを吸わせ続けられれば、ほとんどの場合元に戻ります。混合栄養の場合も、これまで以上に頻繁に吸わせられれば、分泌量の増加も期待できます。

Q. お母さんの栄養が不足すると、母乳の出や栄養も悪くなるのでは？

A. 母乳の栄養はいつでも完全です。お母さんが深刻な栄養失調に罹らなければ大丈夫です。とはいえ、お母さんが安心して母乳育児ができるように、十分な水分や食糧の確保を努めましょう。また、体を十分に休めてリラックスできる環境を整えることも大切です。

## 私たちにできること…

正確な知識や情報の提供、母子が安心して母乳育児が出来る授乳環境の確保など温かいサポートが大切です。



赤ちゃんにやさしい病院認定のための現地調査が秋頃行われる予定です。日程は決定次第お知らせ致します。また、中止していました母乳キャラバンも6月に再開予定です。ご協力よろしくお願い致します。