

すくすく おっぱい通信 第39号

令和7年 震災特別版 No.2



東日本大震災より14年の月日が経ちました。その後も地震や豪雨など自然災害が多くなっています。災害が起きたとき、赤ちゃんを抱えてすぐに避難する準備はできていますか？もしもの時に慌てないためにも、一時避難の時に必要なものを考え、準備しながら見直してみましょう。

<新生児・乳幼児がいる家庭の最低限必要な備蓄物資>

- ①母子手帳や保険証のコピー ②おくすり手帳 ③おくるみ（バスタオル） ④ビニール袋
- ⑤おしりふき（ウェットティッシュの代用にもなる） ⑥紙オムツ（適宜サイズを入れ替えましょう） ⑦着替え一式
- ⑧おんぶ抱っこ紐 ⑨授乳用ケープ ⑩母乳パッド ⑪紙コップ（哺乳瓶の代わり） ⑫離乳食（ベビーフード）
- ⑬おやつ（子供用） ⑭おもちゃ ⑮レジャーシート ⑯飲料水 ⑰ライト

※各ご家庭に必要な物、子供の年齢により用意するものは異なると思いますので、ご事情にあった物をご準備下さい。



<先輩ママ達に震災の時のお話をお聞きしました>

☺ 震災時1か月児 ☺

完全母乳だったので、震災のストレスでおっぱいの張りが弱くなったと感じました。食事も偏ってしまいおっぱいトラブルが心配になりました。水がなくて沐浴ができず、肌がゴワゴワになっていました。どこにも出掛けられず、電気も通じなくて情報がなく不安でした。

☺ 震災時3か月児 ☺

完全母乳だったので、赤ちゃんの栄養は困らずとにかく飲ませていました。ガスが止まりお風呂に入れない状態だったので、友人から水とプロパンガスが使えると連絡をもらい、お風呂へ入りに行きました。オムツはあまり買い置きしてなかったので足りなくなり、友人や家族に買いに行ってもらいました。たくさんの人に助けをもらい、困った事が少なくなることができました。

☺ 震災時7か月児 ☺

震災のショックと家に食べ物がないと十分食えることができず、母乳の出が悪くなり、数日間大変でした。離乳食の買い置きもなかったので、保存食の備蓄は大切だと思いました。避難所に行った時、他の方がミルクとお湯がないと困っていました。当時の自分は何もできなくて、複雑な気分で見ていることしかできませんでした。

☺ 震災時9か月児 ☺

入浴が長期間できず、オムツも入手困難であった為、大事に使いすぎてオムツかぶれに悩みました。昔ながらのストーブで、電気もガスもない中、いも類を焼いたり温めたりできたので離乳食を再開することができました。段ボールにビニール袋をかぶせて、やかんのお湯を冷まし、簡易的なお風呂にして入れてあげる事もできました。災害に対する準備がない状態で被災したので、それ以降は避難グッズを準備し、子供と過ごす場所には落下物を置かない等色々気を付けるようにしました。当時を振り返ると、授乳の後に一緒にお昼寝をしていたので、すぐに子供を抱っこできた事は幸運だったと思います。

☺ 震災時11か月児 ☺

当時離乳食2～3回食でしたが、レトルトの離乳食があれば良いと感じました。配給される離乳食はアレンジしづらかったです。カセットコンロがあると良いと思います。充電式の掃除機があると電気がなくても部屋の散らかった物をすぐ掃除でき、子供のケガを防げることができました。他に頭に付けるヘッドライトがあると、暗闇の授乳やオムツ交換もでき、両手が使えて楽々にできました。食べ物類の配給はありましたが、歯ブラシがありませんでした。1週間ぶりに歯磨きした時は、とても感動しました。

月齢により、不安や悩み、困った事や工夫した事、支援して欲しい事などには色々と違いがあります。また周りの環境やその時の状況によっても違いがあります。今一度、家族みんなで相談し考えてみる事が大切です。

☆災害は突然訪れます。必要な物を準備して、日頃から備えておきましょう☆