

## 赤ちゃんの授乳支援にあたってのポイント (20190721)

作成 「災害と乳児栄養」国際基準研究会

- 授乳している人には（ミルクでも母乳でも）、なによりもまずプライバシーを確保してリラックスして授乳できるような環境をつくってあげてください。
- 母乳はストレスで産生をやめることはありませんが、もしも出にくいと感じていた場合でも、その理由に耳を傾けましょう（※1）。平常時の授乳方法を確認せずに一律にミルクを配布すると、かえって母子の健康リスクにつながる場合もあるので、以下のサイトを参考にしてください。  
[https://i-hahatoko.net/?page\\_id=711](https://i-hahatoko.net/?page_id=711)（※2）
- ミルクの場合、哺乳瓶の洗浄消毒が難しい時は、使い捨ての紙コップで授乳できます。
- 支援にあたっては、まずは、保護者・養育者の気持ちや想いに寄り添います。専門家の助言を受けて支援するのがベストですが、それが難しい場合は、当事者の困難状況に共感を示した上で、保護者・養育者に以下の事を聞いてあげてください。
  - ①赤ちゃんの月齢（※3）
  - ②被災前はどのように授乳していっていったのか（母乳のみ、ミルクのみ、両方）
  - ③今はどのようにされているのか（母乳のみ、ミルクのみ、両方、授乳できてない）
- その上で、上記サイトの一番上のチラシ「災害時の赤ちゃんの栄養」をお渡しして（※4）、適切な情報をお伝えしたうえで（コップ授乳の方法も入っています）、保護者・養育者の気持ちに寄り添い、その意思も尊重しながら一緒に支援方法を考えましょう。
- ミルクを提供するときは、必要な物品も併せて支援しましょう（粉ミルクの場合は燃料・軟水・紙コップ・割りばし等、液体ミルクの場合は紙コップ等）。粉ミルクは70℃以上のお湯での調乳が必要です。液体ミルクの場合は調乳不要で便利ですが、常温を超えた状況で保管するとたんぱく質が変質して赤ちゃんが栄養を取れなくなってしまうので、品質が保たれたものかどうかをきちんと確認しましょう。液体ミルクを使用する時の注意点をまとめたパンフレットもあります（※5）。

※1 作られている母乳が、緊張などで一時的になかなか出てこないという場合もありますが、リラックスしておっぱいを吸わせ続けることで乳房が刺激されて、多くの場合はまた出るようになります。それでも授乳が難しい場合や、赤ちゃんがぐったりしているなど心配なことがあればすぐに医療機関につなげましょう。目安ではありますが、ひんぱんに授乳し、おしっこが1日6回以上あって、おむつがしっかりと濡れていれば母乳は足りています。なお、お母さんが十分栄養を取れてなくても母乳の量と質はほとんど変わりません。ただし、お母さんの体の資源を使って母乳は作られるので、お母さんに優先的に食料を提供しましょう。

※2 授乳支援の専門団体によるサイトです。

※3 6カ月未満の赤ちゃんは母乳やミルクで栄養補給する形になります。6カ月以上は離乳食なども食べられるようになりますが、母乳が出る場合はそれを少量でも飲ませることで赤ちゃんの体を感染症などから守りやすい状況を作ることができます。

※4 「災害時の赤ちゃんの栄養～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに」（両面のチラシ）

[https://i-hahatoko.net/?page\\_id=711](https://i-hahatoko.net/?page_id=711)（このサイトの一番上にあります）

片面は、乳児用ミルクをあげている方向け、片面は母乳をあげている方向け。災害時に母乳やミルクについて無料で相談できる二次元コードつき。カラー、背景白、モノクロあり。自由にダウンロードして配布できます。用途に応じてお使いください。

※5 「液体ミルクを使用するご家族の方へ」（片面のチラシ）

<https://i-hahatoko.net/wp-content/uploads/2018/07/液体ミルクを使用するご家族の方へ.pdf>