



案ずるより産むがやすし

寒さが身にしみる季節になりました。体調を崩されていないでしょうか。近年、西日本豪雨災害や台風等、大きな被害が出たことも記憶に新しいと思います。大切な命をはぐくむ妊婦さんや小さいお子さんのいるご家庭では特に災害に備えてさまざまな準備をしておくことが大切です。今回は、**妊産婦さんの自然災害への備え**についてお話します。

～非常用物品の準備～

一般的な非常用物品に以下の物品を追加し、1つの袋（妊婦さんや産後の方が持てる重さの目安：5kg）にまとめて準備して、いつでも持ちだせるようにしておきましょう。支援物品は災害発生後2～3日頃に届き始めますので少なくとも3日分を準備すると良いでしょう。

妊娠 27 週までの方

□生理用品 □下着 □清浄綿(会陰部の清潔を保つため) □常備薬

妊娠 28 週以降および産後の方は上記に加えて以下のもの

□おしり拭き □紙おむつ □肌着・赤ちゃんの服 □粉ミルク/液体ミルク □水（赤ちゃん用/軟水）
□プラスチックの哺乳瓶/使い捨て紙コップ □使い捨てスプーン □アルミブランケット/おくるみ・バスタオル（赤ちゃんの体温調整必要） □スリング/抱っこ紐 □赤ちゃんの月齢に応じて離乳食（お湯や温め不要のもの）
□使い捨てカイロ（身体を温めるだけでなく哺乳瓶を包みミルクを温めることもできます）



母子手帳は常に持ち歩くと安心です。医療者が健康状態を把握することが出来ます。血液検査結果や緊急連絡先、内服薬なども記入しておきましょう。

～哺乳瓶がないときの授乳方法～

災害時に容器を洗って消毒・殺菌することが難しい場合、使い捨てコップが哺乳瓶の代わりとして使用できます。



・液体ミルクが 2018 年から販売され始めました。調乳済み、滅菌済みのため、粉を溶かさず、瓶に入れて、常温でもすぐにそのまま飲むことができます。

1. 使い捨てコップの中で粉ミルクを調整する。
2. 赤ちゃんの手が使い捨てコップにぶつからないよう赤ちゃんをタオルや布で包む。
3. 赤ちゃんがしっかり目が覚めているかを確認して縦抱きにする。
4. コップが下唇に軽くふれたらコップを唇につけたまま軽くカップを傾けてゆっくりと赤ちゃんの口に少しずつ流し込む。赤ちゃんが自分で飲むようにし、口の中にミルクを注ぎこまないように気をつける。
5. コップの位置をそのままの状態に保ち赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにする。



～災害が起こったときのからだと心の健康チェック～

このような症状があれば受診が必要です

妊娠中	妊娠中・産後	産後	乳幼児
<ul style="list-style-type: none"> ・いつもより多い腹部緊満 ・胎動が減少し 1 時間以上ない場合 ・腹痛、出血、破水感 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛、目がチカチカするなどの症状（妊娠高血圧症候群の可能性あり） ・不眠、気分の落ち込み ・無気力 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱 ・悪露の増加/直径 3cm 以上の血塊、悪露が臭い（子宮収縮不良、子宮内感染の可能性） ・帝王切開や会陰切開の傷の痛み、発赤、腫脹 ・乳房の発赤、腫脹、しこり ・強い不安や気分の落ち込み 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱、下痢、哺乳力低下（感染・脱水の可能性） ・乳幼児の様子がいつもと異なることが続く場合



住んでいる地域の避難場所や家の中の安全を確認することも大切です。日本助産師会 HP「助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ」も参考にしてみてください。ご家族で、万が一のときに備えた話し合いをしてみたいかがでしょうか。

母親学級のお知らせ

場所：講堂 AB 時間：13：30～

産婦人科外来に予約ノートを用意しています（キャンセルの連絡不要）。予約なしの当日参加も可能です。

R1 12月4日(前期) 12月11日・25日(後期)

R2 1月15日(前期) 1月8日・22日(後期)

担当 大久保

