

災害時の 赤ちゃんの栄養

原始時代には
危機が迫った時に
乳を押し出すのを
一時的にとめ
安全になると
出る仕組みができた
といわれています



これは「今はゆっくり授乳している場合ではなく逃げろ」ということだからです

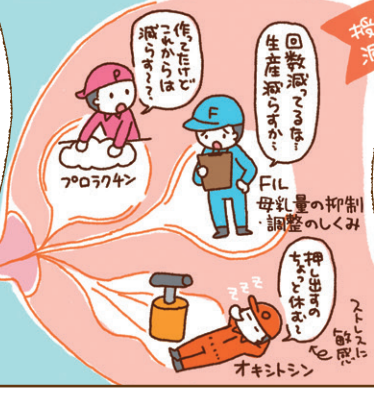
それは現代も同じ：母乳が押し出しにくく感じて母ストレスには関係なく作り続けられています

災害時「ストレスで母乳が止まる」って聞きましたけど…

それはよくある誤解！安心できる outcomes 仕組みが現代でもあるの

だから「ここは安心」と思えるような場所をとつても大事な

でも災害時の状況だと授乳回数が減りがちになって…



授乳回数が減ったりここでミルクをあげると作られる量が減ってきます

母乳中の免疫物質は災害時に心配な感染症から赤ちゃんを守ってくれる



少し多めにあげていたらいつもより出たって人もいるの

だから母乳をあげている人には授乳に専念できるように

安心できる環境整備が特に重要な

ママが食べてなくても母乳は作られるけどママの元気ののために多めの食事をあげたいし

赤ちゃんは落ちつくために乳首をくわえるし夜の授乳もあるからできれば家族専用のスペースがほしいよね

そして乳幼児用ミルクをあげている人は徹底的な衛生管理が大事！



消毒した哺乳瓶がないときはコップなどで飲ませる方法もあるよ！

消毒した哺乳瓶がないときはコップなどで飲ませる方法もあるよ！



あと飲み残しは絶対に捨てる事

ミルク・母乳どちらをあげても同じくらい子育てを頑張ってる災害時もいつものやり方を尊重してもらって！

「災害前の子育てを続けられるように何が出来るか」支える人たちは乳児の保護者に寄って欲しい…

国際基準 WHO の国際規準や災害時の乳幼児栄養の指針で定めていること

アドバイスよりもまず保護者に話を聞いて

それが母乳を飲んでる赤ちゃんミルクを飲んでる赤ちゃん両方を守ることになるんですね