

液体ミルクを使用するお母さま、ご家族の方へ 災害時に安心して使うためのチェックリスト

このたびの災害では、ライフラインが不十分な中で、赤ちゃんにできるだけ安全にミルクを与えられるように心を配っていらっしゃることでしょう。液体ミルクは、調乳の必要がなく殺菌されており常温で保存可能なので、災害時には有用です。液体ミルクを使用する際には製品の説明書に従ってください。一般的な準備や保存上のチェック項目には以下のようなものがあります。項目をチェックしましょう。

開封前

賞味期限までは常温*で保存可能

- 高温での保存は想定されていません。できるだけ冷暗所保存します。
- 冷凍保存はできません。
- 賞味期限を確認し、期限切れのものは破棄します。
- 海外のものは表記方法に注意します。
(例：英国式 日/月/年；米国式 月/日/年)

飲ませる準備

- 使用前に手を清潔にします。
- 液体ミルクパッケージに傷や破損がないこと、注ぎ口が汚れていないことを確認します。
- 濃度が均一になるように、よく振ります。
- ストロウの先や缶の注ぎ口に手を触れないようにして清潔な容器に移します。

清潔な容器とは？

- 1回ごとの使い捨ての人工乳首が付いていないタイプは、授乳用の清潔な容器が毎回必要。
- 繰り返し使うタイプの人工乳首や洗浄しにくいアタッチメントは災害時の使用には適さない。
- 清潔な哺乳びん・人工乳首が手に入らない、または十分に洗浄や消毒ができない場合、使い捨ての紙コップなどを利用できる**。
- 容器に移した後、凝固・分離・異臭がないことを確認します。
- 温めずに飲ませてかまいません。
- 温める場合は以下を留意しましょう。
 - 製品の説明書に従い人肌まで温める。
 - 電子レンジや直火など高温になる加熱は避ける。
 - 製品パッケージ（缶・紙パック）のままの湯せんはできない。
 - いったん温めたミルクや飲み残しは、絶対に再加熱せず廃棄する。
- 赤ちゃんが飲み残した分は必ず廃棄しましょう。口をつけていなくても開封後の保存はできません。



Tomo Miura



母乳をあげている、またはミルクと母乳の両方をあげているお母さん

災害のストレスで母乳が減ってしまったように感じられるかもしれませんが、それは一時的なものです。赤ちゃんが欲しがるときに母乳を飲ませると母乳はつくられ続けます**。

* 日本栄養士会『災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック』では25℃以下。日本工業規格（JIS）では常温を5℃～35℃と定めています。

** 詳しくは、母と子の育児支援ネットワーク「災害時の赤ちゃんの栄養」を参照してください。「災害時の赤ちゃんの栄養」 <https://i-hahatoko.net/?p=745>



災害時の赤ちゃんの栄養

コップで授乳



哺乳びんでなくても飲めるの？
その方法を知りたいお母さん・ご家族へ

コップで授乳？

生まれてまもない赤ちゃんも含め月齢に関係なく、哺乳びんを使わずに乳汁（しぼった母乳や乳児用ミルク）を飲むことができます。災害時には使い捨ての紙コップが便利です。

困ったときに

＊授乳についての情報

<https://lll-japan.org/index.html>



＊相談窓口

<https://lll-japan.org/tel.html>



(NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本)

0 赤ちゃんが目覚めていること

赤ちゃんがはっきり目覚めている必要があります。泣いているときはまず抱っこしてあやし、泣きやんだらスタート。

1 赤ちゃんを縦にだっこ

イラストのようにひざの上で赤ちゃんの体を起こして座らせ、赤ちゃんのあごが胸にうまった状態にならないように、赤ちゃんの背中と首を支えます。うまれて1か月くらいまでの赤ちゃんは布でしっかり包んで腕が出ないようにしたほうが飲ませやすいでしょう。

2 コップを赤ちゃんの下唇に

しぼった母乳か乳児用ミルクの入ったコップを赤ちゃんの下唇（くちびる）にそっとあてます。唇にコップが当たると赤ちゃんは口と目を開けるようになります。大人が飲むときもそうですが、下唇と左右の口角（口の両わき）がコップのふちにふれるようにします。それから静かにゆっくりとコップをかたむけると赤ちゃんは自分から口を動かして唇や舌で液体にふれようとします。



3 ゆっくりと赤ちゃんのペースで

この時あわててコップを深く傾けないようにしましょう。コップを赤ちゃんの唇にそえるだけで、あとは赤ちゃん自身が飲むようにしましょう。自分ですすったり、吸うように飲んだり、あるいは舌を使ったりして飲みます。途中に休みを入れることもあります。赤ちゃんのペースにまかせます。お腹がいっぱいになると口を閉ざし、それ以上飲もうとしなくなります。