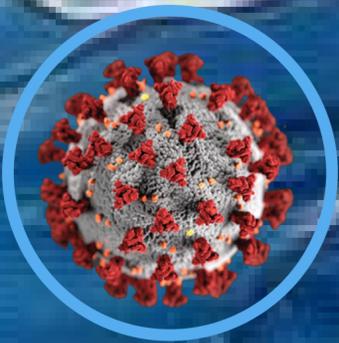


災害に備えて：授乳期のママのための情報



災害への備えとしての授乳

妊娠－出産－赤ちゃんへの授乳

妊娠中に

授乳について知っておきましょう。
妊娠中からピアサポート（母親から母親への支援）のグループに参加すると、安心して授乳について語りあえるママ友が作れます。オンラインのグループもあります。ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル(LLLI)には、こうしたサポートグループが世界中にあります。LLLIは、授乳に関連した情報を持っていて、オンラインで気兼ねなく利用できます。
日本語での情報や支援については、支援の項目を参照ください。



出産のとき

ママと赤ちゃんの心身の健康のために、生後1時間以内に母乳を飲めるようにすることが推奨されています。そのまま肌と肌とのふれあいを90分以上とれるといいですね。肌と肌とのふれあいというのは、ママの裸の胸に裸の赤ちゃんをのせることです。（訳注：ママが希望してできるかどうかは、病院の方針や母と子の状態によって違いがあります。妊娠中に希望を申し出てどの程度可能かを確認しておきましょう）寒いようなら、赤ちゃんの背中から乾いた清潔な布をのせます。赤ちゃんが呼吸できるようにし、顔をふさいだりしないようにしましょう。肌と肌とのふれあいは、出産のときだけではなく、どんな月齢の赤ちゃんや幼児にとってもいいものです。



母乳をあげている場合

災害時、母乳をやめずに飲ませ続けましょう。
支援と励ましと情報を求めましょう。（支援の項目参照）



乳児用ミルクをあげている場合

災害時に乳児用ミルクを飲んでいる赤ちゃんは、どのような月齢でもコップを使って安全にミルクを飲ませることができます。哺乳びんは洗ってきれいにするのがむずかしいので、きれいに洗えない状況では感染を起こすリスクがあるからです。コップなら洗うのが簡単で清潔に保つことができます。

災害時、少し前にやめた母乳をもう一度飲ませたいと思った人や、混合栄養で育てていて母乳の量を増やしたいと思う人は、母乳の分泌を復帰させる方法もあります。

コップでの授乳の方法や母乳分泌復帰の情報は、支援の項目を参照してください。



ストレスを軽くする：体もこころも

ママと赤ちゃんのストレスを減らすには



母乳を飲ませたり肌と肌をふれあったりするとオキシトシンというホルモンが出ます。災害のように危機的な状況であってもこのホルモンはママと赤ちゃんを落ち着かせリラックスさせる効果があります。肌と肌をふれあうことで、赤ちゃんの呼吸・心臓の鼓動・体温・血糖値が安定します。小さい赤ちゃんはママから引き離されると、不安定になり、心臓の鼓動が早くなったり、呼吸が早くなったり、貴重なカロリーを余分に消費したりする可能性があります。肌と肌をふれあうことで、元気に体重を増やし成長するためのエネルギーが保たれ、赤ちゃんが丈夫に育ちます。母乳を飲ませることと肌と肌をふれあうことを両方することで、身体的にも精神的な意味でも教育的にも経済的にも利点が一生涯続くことが研究でわかってきています。

赤ちゃんを守るために



栄養と免疫による病気の予防、そして病気とたたかう力

母乳を飲ませ続けることで赤ちゃんは栄養をとり続けることができます。

母乳の中には抗体が含まれ、乳幼児をウイルスや細菌から守ります。

災害時に母乳をあげるのをやめると乳幼児が栄養をとれなくなるリスクが高まるだけでなく、呼吸器の感染症や下痢の感染症にかかりやすくなります。

収入が安定しない場合、乳児用ミルクを安定的に購入し続けるのがむずかしいかもしれません。災害時には高所得の先進国のママでさえ乳児用ミルクを店で安定的に見つけるのが大変になることもあります。母乳を飲ませ続けることで、乳児用ミルクを必要としているほかのママが十分な量を手に入れることができます。

母乳分泌を増やしたり再開したりすること、乳児用ミルクを安全に飲ませるコップ授乳の支援・情報に関心のあるかたは、支援の項目を参照してください。

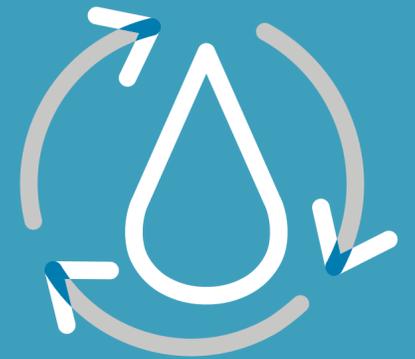
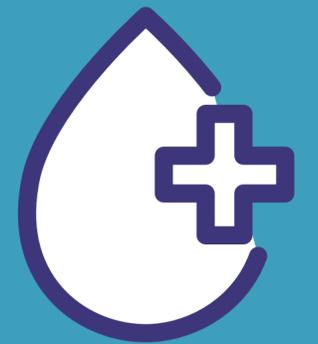
母乳の量を増やしたい人へ

母乳が十分に出ているのかしら？災害時によくある心配ごと

母乳は「需要と供給」の原理で作られます。よりひんぱんに授乳をすればするほど体は母乳をもっと作るようになります。できるかぎりひんぱんに授乳しましょう。母乳産生のホルモンであるプロラクチンは夜間が一番たくさん分泌されるので、夜も授乳することで体が母乳を多く作るようになります。赤ちゃんが乳房に深く吸いついていること、授乳のときに赤ちゃんをしっかり密着して抱くことも母乳の産生と分泌に重要です。ママの乳頭が赤ちゃんの口ではなく鼻の位置になるように抱くと、赤ちゃんは乳房を深く吸いきやすくなります。赤ちゃんのお腹をママにぴったりくっつけるように抱きましょう。

肌と肌をたくさんふれあうことでオキシトシンというホルモンが分泌され、乳房から母乳を外に放出するきっかけをつくります。乳房が張ると母乳の産生の速度をゆっくりにしなさいというサインが送られます。逆に赤ちゃんがひんぱんに吸って乳房から母乳が出ていけばいくほど、母乳はもっと作られていきます。

赤ちゃんが飲んでいるときに手でやさしく乳房を圧迫するように押すと出が良くなり、赤ちゃんの体重増加が必要な時は助けになります。

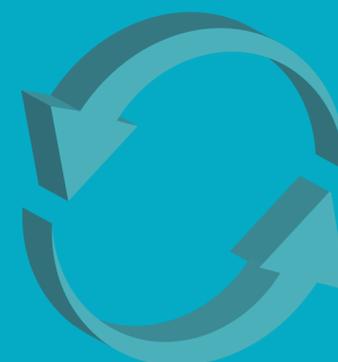


ママの健康のために

乳幼児のためだけでなく、ママのためにもいいことがあります！

母乳をあげることは、女性にとっても短期的にも長期的にも心身の健康に利点があります。産後うつや生活習慣病やがんにかかるリスクが低くなります。昼も夜も母乳だけを飲ませていると産後6か月間、排卵を抑制する効果があります。これは授乳性無月経と呼ばれます。月経の再開が遅れ、ほかの条件がそろえば98%自然な避妊ができます。そして、乳がんや卵巣がんになるリスクをかなり減らします。授乳を長く続けるほど、乳がんになるリスクが減っていきます。複数の子どもへの授乳期間の合計で言えば、1年授乳期間が長くなることと乳がんになるリスクが4.3%減ることと関連があることが研究でわかっています。

災害が起きようと起きまいと、特に乳がんにかかりやすい家系の場合、自分が望む限り授乳を続ける価値があります。





ふれあい子育て

母乳を飲ませることと肌と肌とのふれあいは、根拠に基づいた子育てのコツです。本当かな？と思ったら、とりあえずやってみてはいかがでしょうか。



母乳をあげることは単に栄養を与える以上のことです。肌と肌とのふれあいも単に赤ちゃんの身体を安定させる以上のものです。どちらも根拠に基づいた子育てのコツであり、人間の脳を成長させ、親と子のきずなを高め、乳幼児の生存を助けるだけではなく、丈夫に育てていきます。

災害時にはいつもよりもひんぱんに授乳するといいいでしょう。気持ちをなぐさめ精神的につながるためにも。子どもの出すサインに応じたケアをしましょう。赤ちゃん・子どもと遊んで、目と目をたくさん合わせて、語りかけて、一緒に歌いましょう。ストレスを吐き出して、赤ちゃんの甘い匂いを嗅ぎましょう。いっぱい抱っこしましょう。泣かせっぱなしにしないことで、貴重なカロリーが浪費されず、健康な脳の発達を助けます。肌と肌のふれあいと授乳は、泣いている赤ちゃんをなだめます。パパも赤ちゃんと安全な肌と肌のふれあいをすることができますね！



安全なスリング（抱っこひも）で赤ちゃんを抱いていると空いている手でほかのこともできます。包むタイプのスリングを使って赤ちゃんとぴったり肌と肌をふれあうこともできます。歩いている間もふれあいながら自然と母乳がたくさん作られ、赤ちゃんとのきずなも深まります。



支援－母乳を飲ませたいママを応援してくれるところがあります

支援・情報・励ましをもらうために、母親同士の支援グループのリーダーや認定された授乳のエキスパートを探してみましょう。facebookのグループ、電子メール、電話などで相談できるところもあります。例えばラ・レーチェ・リーグは世界中にボランティアがいて、WHOやユニセフとも協働しています。ウェブサイトには授乳に関連した情報が項目別に載っていて、どこで支援が得られるかが書かれています。

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本 <https://lll-japan.org/>

乳児用ミルクもあげながら母乳育児をしているママや、ミルクだけで育てているママで、母乳の量を増やしたり再開したりすることに関心がある場合は、母乳分泌の再開も可能です。カギは、まず自分がやりたいかどうかと根気、そして、支援が得られるかどうかにかかっています。災害時に母乳分泌を再開するためのコツは以下を参照してください。

<https://lll-japan.org/faq.php?num=103>

自分が健康で母乳が出すぎるくらい出ていて、ほかのママを助けたいと思ったら、母乳バンクにしぼった母乳を寄付するという方法もあります。

どうする？災害時の赤ちゃんの栄養（マンガ）

https://www.ennonline.net/attachments/3320/Comic_Feeding_babies_during_emergencies_Japanese.pdf



コップ授乳の方法 <https://i-hahatoko.net/wp-content/uploads/2020/04/cupfeeding.pdf>



支えあって
納得のいく子育てを！