いつもの授乳を **災害時** にも

赤ちゃんのための授乳ハンドブック



母乳の方も



ミルクの方も

混合栄養の方も

一時的に母乳が出にくくなったと感じても、**大丈夫**

ミルクは**衛生管理**がポイント

知れば安心

心配になったら、**オシッコ**の回数を数えます

哺乳瓶の洗浄が難しければ**紙コップ**でもOK

乳児の栄養は母乳が最良ですが、必要に応じて母乳代替食品も活用しましょう。
このリーフレットでは災害時における適切な授乳方法を伝えることを目的としています。

江戸川区

ストレスで母乳は止まってしまいますか？

いいえ。一時的に母乳の量が減ったり、出ないように感じても、母乳は体の中で作られ続けています。水分や栄養をできる限り取りながら、いつも通りのペースで授乳を行いましょう。

母乳の方は安心して授乳できる環境で

自宅で生活する方は



自宅が安全であれば、むやみに避難所へ行かず、自宅で生活（在宅避難）しましょう。

避難所で生活する方は



避難所に授乳室があるかどうか確認し、無い場合は避難所運営職員に相談しましょう。

一日６回以上オシッコをしていることが母乳を十分に飲めているサインです。
母乳に含まれる免疫物質は感染症から赤ちゃんを守ってくれます。

粉ミルク授乳で気を付けることは何ですか？

調乳するときに、**哺乳瓶と粉ミルクの両方とも殺菌**して飲ませることが大切です。
また、赤ちゃんがおなかを壊さないよう**軟水を使用**しましょう。
調乳後はすぐに授乳をして、飲み残したミルクは与えないなど**徹底した衛生管理**を行いましょう。



粉ミルクを使用しているご家庭はライフラインが停止しても調乳できるよう、カセットコンロ・ボンベなどの熱源や飲料水も備蓄しておきましょう。

液体ミルクは災害備蓄に適しています

乳児用液体ミルクは、**滅菌済みで調乳する必要がない**ことや、**常温（おおむね25℃以下）で保存することが可能**なため、**災害備蓄として有用**です。
栄養成分も**調乳した粉ミルクと同じ**なので、安心して使用できます。

使い方



①保存期限や使用方法を確認し、容器をよく振りましょう。
②清潔な哺乳瓶や紙コップに移し替え、開封したらすぐに飲ませましょう。
※飲み残しは与えないようにしましょう。

液体ミルクを容器のまま飲ませることができる紙パック用乳首や、缶につけるアタッチメントがあるとより便利です。

液体ミルクと粉ミルクの比較

	液体ミルク	粉ミルク
アレルギー対応製品	国産メーカーでは無し	あり
保存期限（未開封の場合） ※メーカーにより異なるため、賞味期限を確認の上使用ください。	9か月～1年半	1年～2年

紙コップでも授乳できます

災害時に清潔な哺乳瓶が用意できなかったときのために、紙コップでミルクを飲ませる方法についても知っておきましょう。　※新生児からできます。



①赤ちゃんが起きているか確認し、縦抱きにします。
②赤ちゃんの口元に半分以上のミルクが入った紙コップを近づけ、少し傾けます。
③紙コップを赤ちゃんの下唇の上で静止させ、上唇にミルクが触れるよう、軽く紙コップを傾けます。
④紙コップの位置をそのままで保ち、ゆっくり飲ませます。赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにしましょう。

避難するならぜひ持っていきましょう！

急いで避難しなければならない状況は思ってもみないときに訪れます。いざというときにすぐ持ち出せるように必要なものを準備しておくことが大切です。特に赤ちゃんや小さなお子さまがいる家庭は特別な準備が必要です。

非常持ち出し袋に含めるか、すぐに持ち出せるようにしておくもの

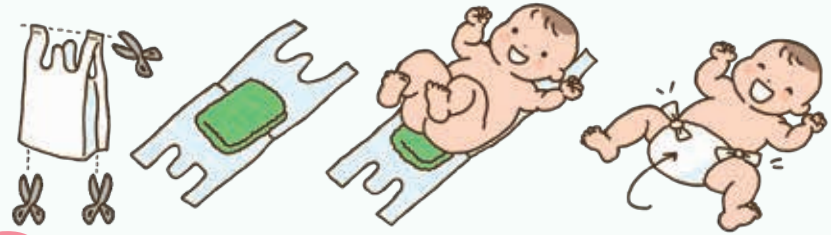
- □乳幼児用液体ミルク・粉ミルク
- □使い捨て哺乳瓶・紙コップ・攪拌（かくはん）用の割りばし
- □飲料水（洗浄や調乳用）・簡易コンロ
- □母子健康手帳
- □ベビーフード
- □使い捨てスプーン
- □おむつ
- □おしりふき
- □ガーゼ（口の中をふく）
- □除菌シート・消毒液
- □レジ袋・ゴミ袋
- □抱っこひも
- □おもちゃ
- □着替え
- □断熱マット・毛布
- □授乳用ケープ



防災まめ知識 ～赤ちゃん用おむつの作り方～

必要なもの

1. レジ袋　1枚
2. ナプキンまたはタオル　1枚
3. はさみ



作り方

①レジ袋の持ち手と両脇を上記のとおり切る。

②レジ袋を開き、生理用ナプキンやタオルを中央に置く。

③おむつの上に赤ちゃんをのせ、持ち手を腰の位置で結ぶ。

お問い合わせ

母子健康に関すること

中央健康サポートセンター　5661-2467
小岩健康サポートセンター　3658-3171
東部健康サポートセンター　3678-6441
清新町健康サポートセンター　3878-1221
葛西健康サポートセンター　3688-0154
鹿骨健康サポートセンター　3678-8711
小松川健康サポートセンター　3683-5531
なぎさ健康サポートセンター　5675-2515

災害対策に関すること

危機管理部　地域防犯防災課　5662-2129

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

江戸川区は、「ともに生きるまち」を目指してSDGsに取り組んでいます

2026年4月発行