

乳幼児の備え

赤ちゃんを守ることが最優先!

ミルクの備え

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビンを用意しておくことで安心です。また、紙コップや使い捨てのスプーンを用意しておくことで、災害時に役立ちます。飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。

◆ 災害時の心得

災害時に一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはお母さんのお乳を吸っているだけで安心します。また、吸わせ続けることで、母乳が出てくるようになります。

大事なことは、お母さんと赤ちゃんが元気であることです。ですから、災害時に困ったことがあったら、医療・栄養のスタッフに相談し、お母さんは頑張り過ぎないようにしましょう。



アレルギー対応ミルクについては、P24の食物アレルギーのページを参照してください。

コラム

使い捨て哺乳ビン

コップやスプーンで飲ませることもできますが、哺乳ビンが使えると助かります。

使い捨て哺乳ビンが市販されていますので、普段お出かけのときなどにも使用することを想定して、使いやすいものを探して、選んでみてください。

ただし、使い捨て哺乳ビンは、一度使用したら廃棄しなければなりません。替えの乳首や、本体部分が不足した場合は、紙コップ哺乳に切り替えるなど、清潔に保つ工夫が必要です。

写真: ママプラグWebページより



◆ 粉ミルクの作り方

準備するもの

- 哺乳ビン(なければ、紙コップ、スプーン等でもOK)
※使う前に、きれいに洗って熱湯で十分消毒してください
- 飲料水 水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーター
給水車の水は当日中に使いましょう

井戸水は×

作り方

手は清潔に

(出典:How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home(FAO/WHO)より抜粋・改変)



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます。



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳ビンに入れます。



混ぜたら、すぐに冷やします。
※水は、哺乳ビンのキャップより下に当てます



手首にミルクを一滴たらし、熱くなく、生温かければ大丈夫です。

出典:「赤ちゃん、妊婦・授乳婦リーフレット」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成

コラム

液体ミルクについて

水不要、熱源不要

液体ミルクなら調乳なしでそのまま飲ませることができます

平成30(2018)年8月に厚生労働省令が改正されて、日本でも液体ミルクの製造販売が可能になり、平成31(2019)年春にも販売が開始される見通しです。液体ミルクが市販されるようになれば、各家庭で備蓄する赤ちゃん用ミルクの一つの選択肢として期待できます。

保存と飲ませ方は?

- 常温(おおむね25℃以下)で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装(容器)の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 開封したらすぐに飲ませましょう
- 飲み残しを与えるのはダメ

- 哺乳ビンに入ったタイプ
- 紙パック・缶のタイプ等
(使い捨てカップや哺乳ビンにうつします)



注意点は?

- 国内では許可されたばかりなので、災害時は外国製品が支援物資として届くこともあります。外国語の表示に注意しましょう。
- 月齢にあったものを
 - 期限を確認
 - 色は褐色がっていますが、問題ありません。

[BBE : 04-20][USE BY : APR 20]→2020年4月まで
(BBE = Best Before End : 賞味期限)
[24.11.18]→2018年11月24日まで

出典:「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」(公益社団法人日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム)

離乳食の備え

◆ レトルトの離乳食

災害発生後、数日から1～2週間は電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。特に、離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、それを洗うための水が必要となります。

そこで、ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分、備蓄することが推奨されます。

また、離乳食を始めた赤ちゃんは、月齢に応じて食べるものが変化します。このため、次のステップへ進むときは、前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買って備えるようにしましょう。

アレルギー対応の離乳食については、P24の食物アレルギーのページを参照してください。

◆ スtockしたレトルトの離乳食の利用

レトルトの離乳食は、月齢が進んでも前の月齢のものを工夫して使えます。例えば、

かぼちゃなどのレトルト離乳食に、大人用のかぼちゃの煮物をつぶして混ぜる。

魚や野菜のクリーム煮などのレトルト離乳食をスープでのばして、ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせて準備



レトルトの離乳食は、普段から利用して、食べ慣れておくことも大切です。

◆ 好きな食品や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備える

災害時には、普段とは違う環境で、落ち着かないことが想定されます。お菓子や缶詰、レトルト食品などの中から、子どもが日頃から大好きな食品や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備えておきましょう。



乳幼児(9~12か月) 向け

離乳食は、普段の食事の中でも、家族の食事をアレンジして作るのが基本です。大人用の備蓄として米、乾麺(うどん、そうめん)などがあると応用が利くでしょう。缶詰やレトルト食品、乾麺などは塩分が多いので、うす味にするなど注意が必要です。



芋粥

◆ 材料/1人前

- ・米(無洗米) 40g(コップ1/5杯)
- ・水 200cc(コップ1杯)
- ・さつまいも 中1.5cm(30g)
- ・塩 少々
- ・アレンジ/バター

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにしておく
- ② ポリ袋に、米、水、①のさつまいもを入れ、空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、60分加熱する



かぼちゃと にんじんのツナサラダ

◆ 材料/1人前

- ・かぼちゃ 3cm角1コ(30g)
- ・にんじん 中サイズ1cm(10g)
- ・ツナ缶(水煮) 小さじ1(10g)
- ・粉ミルク 小さじ1

作り方

- ① かぼちゃは一口大、にんじんは1cmの角切りにする
- ② ポリ袋に①とツナ缶、粉ミルクを加え、空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、30分加熱する