



災害時について

1. 災害時に必要な行動

洪水や土砂崩れ

避難勧告や避難指示が出たら、指示に従い避難します。

地震

・発災前、発災時

できるだけ安全な場所に移動し、赤ちゃんと自分を守る姿勢をとって揺れがおさまるのを待ちましょう。

・揺れがおさまった後

☆割れたガラスや食器等で足をけがしないよう靴かスリッパをはきます。

☆家の中にいる家族の安否や被害状況を確認。

☆テレビ・ラジオ等で正しい情報を得ながら、避難バック等を出し、必要があれば避難準備を。



妊娠中・後期

おなかで足元が見えず小さな段差等に気づかないことがあります。必ず誰かと一緒に避難しましょう。

乳児

抱っこ紐やスリング等を使用し抱っこして避難しましょう。

2. 必要物品

親子健康手帳、マイナンバーカード、お薬手帳、薬、おむつ、おしりふき、授乳用ケープ、ミルクセット、スプーン、紙コップ、ラップ、抱っこ紐、ガーゼ、着替え、生理用品、マスク、非常食



3. 必要な栄養

母乳

災害時には母乳が最適な栄養源となります。一時的に出にくくなっても継続していくことが大切です。リラックスして授乳するようにしましょう。

粉ミルク

市販の水を使う際には必ず、飲水を使用します。哺乳瓶がない場合には、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませます。



妊産婦の食事

非常用の食事には塩分が高めです。選択できるときは塩分の少ないものにしましよう。

4. 病気の予防について

妊娠合併症

災害時はストレスにより普段よりも血圧が上昇し、妊娠高血圧症候群になりやすいため、寒さを避け、十分な水分摂取をして、十分に足を伸ばして横になれる場所を確保することも重要です。また、血栓症（エコノミー症候群）もおこしやすいため、こまめに水分をとり体を動かすことも大切です。

栄養不足

十分な栄養がとれないため、口内炎などにもなりやすくなります。サプリメントでの補給や口内の清潔を保つことが大切です。

5. 心のケアについて

妊娠期・産褥期

妊娠期、出産、産後は平時でも精神的な変化が大きい時期だといえます。そのうえ、被災のショックが重なることで、強い恐怖や落ち込み、うつ症状を伴うこともあります。

子供を励まそうとするあまり、自分に気持ちを押し込めてしまわず、信頼できる人と話をできる機会をつくりましょう。

