

地震・津波や水害などの災害が起こると「災害弱者」としての乳幼児とその母親には、栄養についての特別な支援が必要である。以下は、「災害時の乳幼児栄養」について、保健医療専門家としての観点からの指針である。

「災害時の乳幼児栄養」は、災害の程度が大きければ大きいほど、栄養学的側面だけではなく、心のケア、社会的サポート、および感染症予防の観点も視野に入れる必要がある。そのためには、乳幼児を母乳で育て続けられるような母親への周囲の支援と配慮が重要である。また、ライフラインが整っていない状況では、乳児用粉ミルクを安全な方法で与えられるような特別な配慮が必要となる。

1. 災害時だからこそ、母乳が重要

災害時には母親が不安・ショックであるとともに赤ちゃんも不安定となる。母乳を飲ませることによって生きていることの喜びを母子ともに感じる事が出来る。災害時には、母乳に存在する感染防御因子が、非常事態で蔓延しやすい下痢や呼吸器感染症から赤ちゃんを守る。医療へのアクセスが制限されている状況も想定した上での、長期的な視点をもった配慮が必要である。

2. 災害時も、母親が母乳を与え続けられるような支援や配慮を

～ストレスで母乳が出なくなるのは一時的～

ストレスで一時的に母乳が出にくくなることもありえるが、母と子への十分な支援やこまやかな配慮があれば母乳育児を続けることができることを、支援者はじめ母親の周囲にいる人たちも理解することが重要である。基本的には、母親に飲み物や食べ物や毛布など、温かい配慮と少しでも安心できるプライバシーが確保できる環境を整えることが大切である。

3. 災害時に母乳育児を推進する方法

1) ストレスやショックで一時的に母乳の出が悪くなったようでも、普段より頻繁に乳房を吸わせ続ければ回復することが多い。また、授乳回数を増やせば1日の総量で必要量に近づけることができる。混合栄養の場合も、今までより頻繁に乳房を吸わせていけば、分泌量の増加が期待できる。

2) 母親が十分に食べられなくても、数週間であればそれまでと変わらない栄養分を持った母乳が分泌される。授乳中の母親には優先して水と食糧を供給する必要がある。

3) 母と子が一緒にいられないことは、母乳の分泌に影響を与える可能性がある。赤ちゃんも母親の不安を感じて泣くことが多くなる事が多い。精神的に安心するためにも、たとえ避難所でも家族と一緒に過ごせるように配慮する。

4) 避難所に授乳中の母と子のために、簡便であってもプライバシーが保持された授乳場所を確保する。

5) 災害時もしくは災害直後に出産がある場合、安全に粉ミルクが与えられない状況を考えると、なおさら母乳育児がスムーズに始められる支援が大切となる。そのためには、出生直後からの早期授乳を含む肌と肌との触れ合い、母子が離れずにいること、そして頻回授乳が大切である。

6) 赤ちゃんが母乳を十分に飲んでいるかどうかの目安(1日に5-6回の尿、生後1か月くらいまでは1日3回以上の便など)を母親に伝え、不安感から粉ミルクを不必要に足さなくてもいいように支援する。

7) 出産後1年以上経っても、母乳には感染防御的な価値も栄養的価値も十分にある。安全な水や離乳食や食事が手に入るまでの期間、幼児も母乳だけで切り抜けることができる。

8) 母親が安心して母乳育児が続けられるように、母乳育児に詳しい専門家や母乳育児支援団体の相談窓口を積極的に活用してもらう。

9) たとえミルクを一時的に補充しても、授乳回数を頻回にすることを務め、分泌が改善したら、ミルクを中止する。

4. 災害時に乳児用粉ミルクを与える際は

災害時であっても、安全な調乳を心がけ、慎重に扱うことが重要となる。不潔な操作での調乳は、細菌性腸炎を引き起こし、健康や命を脅かす危険があるため、以下の注意が必要である。

1) 混合栄養も含め、母乳を与えている母親が、母乳の分泌を心配して必要量以上の粉ミルクを与えると、直接

飲ませる回数が減り分泌量が減ってしまうことがある。粉ミルクは、赤ちゃんが母乳を十分飲めているかどうかのアセスメントをした上で、医学的に必要な場合にのみ慎重に与えるようにする。

2) 清潔な水と洗剤で洗った容器、できれば熱湯消毒した容器で調乳する。十分な洗浄ができないまま消毒液につけても効果がない。

3) 特に人工乳首を清潔に保つのは難しいため、人工乳首を使わず、紙コップ、洗剤で洗浄したスプーン、湯飲み、あるいは茶碗などを使うのが望ましい。

4) 調乳の際は、粉ミルクの缶の説明文を読み、粉ミルクとお湯は正確な割合で調乳する。

5) 「サカザキ菌」感染予防のため、1回沸騰させた（めやすは70℃以上）のお湯を使う。

6) 調乳後、遅くとも2時間以内に使う。

(注) 海外では人工乳首つきの調整液状乳（あらかじめ調乳された人工乳）があるが、わが国では現時点では法的規制により利用できない。

★コップでの授乳方法

哺乳びんを使用するのではなく、調乳したミルクはスプーンや小さなコップで飲ませることができる。消毒ができないような状況下では、使い捨ての紙コップが便利である。

1) 赤ちゃんが完全に目が覚めている状態で母親のひざに乗せ、やや縦抱きになるような姿勢をとる。

2) コップを赤ちゃんの唇にふれるようにし、コップの中のミルクが赤ちゃんの唇にふれるくらいにコップを傾ける。コップと赤ちゃんの唇の位置は、コップを下唇に軽く触れるようにし、コップの縁が上唇の外側にふれるような関係となる。

3) 赤ちゃんの口の中にミルクを注ぐのではなく、コップを赤ちゃんの唇につけたまま保持し、赤ちゃん自身で飲むようにする。

4) 赤ちゃんは満ち足りると口を閉じ、それ以上飲もうとしなくなる。必要量はこぼす分を見込んで調乳する。



下記の3団体はそれぞれ、あるいは協力して、乳幼児栄養についての相談と支援を積極的に行っている。

作成：母乳育児団体連絡協議会

日本母乳哺育学会一般社団法人 <http://square.umin.ac.jp/bonyuu/> Tel/Fax 03-3782-5767

一般社団法人日本母乳の会 <http://www.bonyu.or.jp/> TEL 03-5318-7383 Fax 03-5318-7384

NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 <http://jalc-net.jp> Tel/Fax 06-6195-6328

2011年4月改訂版作成