

災害への備え 妊産婦・授乳婦編

妊娠・授乳中の方が非常用リュックに備えるべきものです。
災害はいつ起こるか分かりません。
日頃からしっかり備えておきましょう。

☑ 食べ物以外も備えが必要です！

妊娠中は、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなると言われています。
避難所での感染には十分気をつけて過ごしましょう。

☐ マスク



避難所ではマスクをしましょう。
マスクを長時間使うと雑菌が繁殖するので、使い捨ての不織布タイプを使用します。

☐ 手指用アルコール、清浄綿



頻繁に手を洗い、消毒しましょう。
清浄綿は授乳前に乳首を綺麗にしたり、悪露の処理などにも使えます。

☐ 母子手帳

妊娠・出産・産後の経過が書かれており、医療者が健康状態を把握することができます。



☐ カイロ



妊娠中に冷えは大敵！
母乳が出づらい時に乳房を暖めることにも使えます。

☐ バスタオル



板の間が固かったり冷えている時のクッションやひざかけに。授乳の際の目隠しにも。



あると安心
妊娠・授乳中の方のオススメ商品

避難所の食事はおにぎりやパン、カップラーメンなどに偏りがちで、赤ちゃんの成長に必要な栄養素が不足しがちです。
栄養を上手に補う工夫をしましょう。

ワダカルママ 葉酸

- 赤ちゃんの先天異常のリスクを減らす葉酸に加え、妊娠授乳期に不足しがちな鉄・カルシウム・7種類のビタミンを配合。
- 妊娠初期～授乳期まで広くご使用できます。



イージーファイバー 乳酸菌プラス

- 腸内環境を整えてくれる食物繊維4.8gと乳酸菌を摂れます。
- 妊娠中に起こりがちな便秘対策に。





災害時の食事 妊産婦・授乳婦編

妊娠・授乳期に気をつけるポイントです。
妊娠期には便秘になりやすく、便が固くなりがちですが、強くいきまないようにすることも大切です。

妊婦

授乳婦

栄養の問題

注意が必要な時

予防法

食事回数・量の減少
塩分過多
水分不足

水分補給
栄養補給
(エネルギーと
ビタミン、ミネラル)

注意が必要な時

予防法

食事回数・量の減少
塩分過多
水分不足

水分補給
栄養補給
(エネルギーと
ビタミン、ミネラル)

身体の変化

注意が必要な時

予防法

お腹が張る
妊娠高血圧症候群
タンパク尿、体重増加
血圧上昇、浮腫
エコノミー症候群*

暖かくして横になる



注意が必要な時

予防法

発熱、精神的不安定
母乳減少・停止
乳腺炎
(乳房腫れ・痛み)
悪露の増加、傷の痛み

出来るだけ清潔に
乳房ケア
おっぱいを
吸わせる



*妊娠中または出産直後は、深部静脈血栓症/肺塞栓症（エコノミー症候群）を起こしやすくなっています。
脚の運動、室内や外を歩く、軽い体操、脚を上げて横になる等によって予防しましょう

これで1日分です！（500ml×4本=2ℓ）



2ℓより500ml
ペットボトルが
便利です。

最低3日分、1人あたり6ℓの水を備蓄しておく心安心です。
水分を十分摂ることで、エコノミークラス症候群を予防することができます。
細菌が繁殖するのを防ぐため、直接口をつけないようにしましょう。

