

乳児の栄養/母乳育児・粉ミルクについてのご相談はこちらへ。

ユニセフ後援 赤ちゃん **無料** ダイヤル

フリーダイヤル

やっぱり ハハ と コ

0120-888-105

10時～22時(日曜・祝日を除く)

「母乳の会」携帯電話(通話料が発生します)

080-3479-2280

080-3418-2827

13時～18時(年中無休)

わからないこと、不安なことはどうぞご相談ください。  
(2011年5月31日までの予定)

制作

日本ユニセフ協会/ユニセフ東京事務所

母乳育児団体協議会

日本母乳哺育学会一般社団法人/一般社団法人日本母乳の会/NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会

災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会

ラ・レーチェ・リーグ日本/母乳育児支援ネットワーク/NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会



被災された

すべてのお母さんと赤ちゃんへ。

今、知ってほしいこと。

ふれあいブック

# 赤ちゃんとおふれあおう。

たくさん抱っこ。いっしょに深呼吸。

ちょっとしたふれあいで、お母さんもリラックス。

おっぱいが出なくても、乳房を含ませるだけでも、

ふれあいになります。

被災された皆様へ、  
心よりお見舞い申し上げます。

懸命に育児をされているお母さんを支える  
小さな力になればと思い、この冊子を制作  
しました。親子の「ふれあい」は、お子さんにと  
ってもお母さんにとっても、心を休める  
時間です。適切な知識を持って、周りの人たち  
にも協力をお願いしながら、無理をせずに、  
お子さんをあたたかく見守ってください。そして、  
お母さんと赤ちゃんの笑顔で、被災された  
周りの大人たちも元気にしてあげてください。

## 母乳育児を続けましょう。

母乳にはたくさんの栄養や免疫が  
含まれており、  
病気にかかりにくくなります。  
震災のストレスで、  
母乳が止まったように思えても、  
一時的なもので、母乳が出始めたら、  
また量は元に戻っていきます。  
できるだけ母乳を  
続けてみてください。



欲しがるときに  
欲しがらば、  
吸ってもらいましょう。

### コツ

- 抱っこして赤ちゃんのぬくもりを感じると、リラックスにもなります。
- 避難所などでは、授乳コーナーを作ってもらいましょう。  
タオルなどの布の四角の一边を首に結んで、さりげなくおおってみましょう。
- 赤ちゃんが十分に母乳を飲めていないのではと不安になっても、  
おしっこウンチが今までと同じように出ているなら、きちんと飲めています。  
(生後1か月くらいたったら、便の回数が減るのはふつうです。)

## 粉ミルクは、清潔に気を配りながら。

衛生環境が整ってない場所で、  
粉ミルクをつくる時は、  
消毒や殺菌など、十分気をつけて。  
また、混合栄養の方は、  
以前飲ませていた粉ミルクの量は  
増やさずに、  
何度でも回数多く乳房を  
吸わせてみましょう。



コップの場合は、やや縦抱きで。  
無理にそそぎこまずに  
赤ちゃん自身で飲むように。

### 注意

- 一度沸騰させて、一呼吸置いたお湯を使ってください。
- 哺乳ビンや授乳用のコップは洗浄して熱湯や消毒液で殺菌してください。
- 清潔な哺乳ビンやコップがない場合は、使い捨てのコップを使って飲ませるようにしましょう。
- 調乳後、2時間以内に使用しなかった分は赤ちゃんに飲ませないようにしてください。
- 下痢症状をおこしたら、すぐにお医者さんに診てもらいましょう。

母乳をもういちど  
はじめたい方は・・・

- ひんぱんに両方の乳房を吸わせる。(2~3時間ごとに20~30分)
- ミルクの前に、まず乳房を吸わせてみる。
- 赤ちゃんが乳房にうまく吸いつけない場合は、手で乳房をしぼる。
- 1日数回3~5分から始める。

続けると少しずつ母乳がつかられてきます。  
(個人差があります)