

おっぱいだより

14号

東日本大震災で被災された方、また、ご家族、ご親戚、ご友人が被災された方、お見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りします。

日本全体を揺るがす大震災が起きて一カ月が経過しました。今も行方不明の方の数は1万人を超えています。また、不自由な避難所生活を送っている方もとても多くいらっしゃいます。その中にはもちろん、妊婦さん、褥婦さん、赤ちゃんもいらっしゃいます。震災が起きてすぐの時は物資も届かず、ミルクが必要な赤ちゃんがいるお母さんは本当に大変な思いをしたのではないかと思います。母乳で育てていたお母さんも、自分自身が十分に食べたり飲んだりできていない状態で、不安、恐怖、ストレスがあり、赤ちゃんもいつもと違う状況にストレスを感じ、敏感に泣く子も多かったことでしょう。

～震災直後のお母さん達の言葉です。～

- 「ミルクがなくて大変。食べ物を私が噛んで砕いてあげています。そうしないとこの子が餓死してしまうから。」
- 「病院に避難していれば、この子のミルクだけはもらえます。私の食べ物はなくても今はここにいた方がこの子が助かるから。」
- 「オムツの替えがないから、お尻がただれて。血が出てかわいそう。」
- 「アレルギー用のミルクが不足しています。どうかそういった赤ちゃん達のためのミルクも送って下さい。」

震災前の日本では考えられないような言葉ばかりでした。

被災地の母子に何が必要であるのかを、オーストラリアの医師が提唱し、今回の震災後に日本のラクテーションコンサルト（JALC）が発表したものがあるので紹介したいと思います。

「緊急時だからこそ、感染予防のために人工乳で育てられている子どもが衛生的に調乳されたものを与えられるべきであり、緊急時だからこそ、感染予防のために母乳だけで育てられている子どもが継続して母乳で育てられることが推奨されるべきである。緊急時に母乳だけで育てられているこどもの割合が多ければ多いほど、そのとき人工乳で育てられている子どもに支援をさしのべることができる。」

災害時に乳児に必要な支給品について

★母乳だけで育てている児に必要な支給品（1週間分）

- ・紙おむつ100枚
- ・おしり拭き200枚



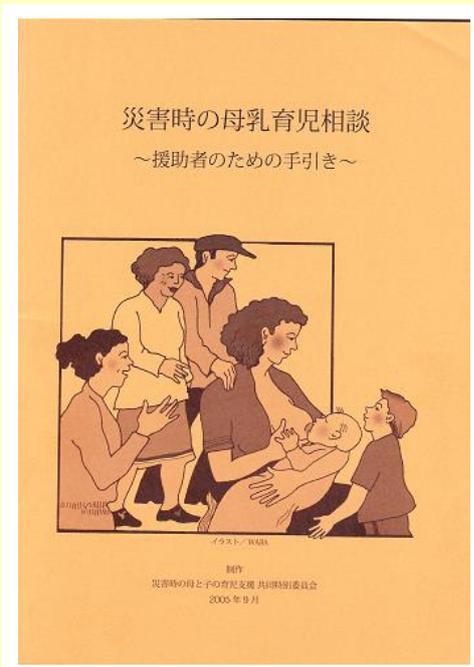
★人工乳だけで育てている児に必要な支給品（1週間分）

- ・粉ミルク900gの缶2つ
- ・飲料水170L（1日24Lとして計算）
- ・保存容器（蓋付きでつぶれない固さのもの）
- ・やかん
- ・カセットコンロとガスボンベ
- ・計量カップ（お湯を量るためのもの。消毒できるように耐熱性のものが良い）
- ・金属ナイフ（粉ミルクを量る時に平らにするのに使う）
- ・金属製の Tongue（滅菌物を取り出すため）
- ・金属か陶器のカップ（紙コップを使い捨てにしても良い）
- ・大きめのペーパータオル300枚（手や器具を拭くため）
- ・洗剤
- ・紙おむつ100枚
- ・お尻ふき200枚



人工乳を飲ませるためには、きれいな水と、消毒するための物品が必要なことが分かります。飲ませるものがなければ、きれいなコップでもいと勧められています。赤ちゃんがミルクを飲む時には、ゴムでできた乳首を吸うのを想像されるかと思いますが、赤ちゃんはコップでもスプーンでもミルクを飲むことができます。災害時にはこのことを知っておくだけで少し役に立つのではないかと思います。

災害時の母乳育児相談



左の冊子は2004年10月23日におきた新潟中越地震の経験をもとに、被災された授乳中の母と子に対して適切な支援がなされるように作成されたものです。被災されたお母さん達がストレスで母乳の分泌が減ってしまったと感じる時の対応や、避難所での母乳のあげ方などが書かれています。

被災前は当たり前のようにオムツ、おしり拭きがあり、汚れたらすぐに着替えられる洋服がある。蛇口を開けば水が出て、ポットでお湯が沸き、ミルクがすぐに作れる。飲んだ後は洗剤で洗って消毒ができていた。これらの全てが突然できなくなった被災者の方々は本当にどのように過ごされていたのでしょうか。物資が届くまでの数日間をどのように過ごすか、どんな支援が必要なのかを再度考える災害となりました。