

おっぱいだより

55号

新潟市民病院母乳育児推進委員会 平成31年3月

3月になり、暖かくなってきましたね。今月のおっぱいだよりは、災害時の母乳育児とミルクについてお話ししたいと思います。



災害時の母乳育児



災害時の母乳育児の意義

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ります。しかし、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ことができます。また、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ってくれます。

災害時に関連した母乳の特徴

災害時は、ストレスやショックで一時的に母乳の出が悪くなる場合があります。しかし、普段より頻繁に直接授乳を続けていくことで回復することが多いです。また、母乳の出が悪くなったとしても、授乳回数を増やすことで、1日の総量で赤ちゃんの哺乳必要量に近づけることができます。

母親が十分に食事を摂れなくても、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と言われています。また、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と言われています。安全な水や離乳食や食事が手に入るまでの期間、新生児から幼児まで、母乳だけで切り抜けることができます。

災害時の母子への支援

①母子分離は母乳分泌に影響を与える可能性があります。また、赤ちゃんは母親の不安を感じとり、泣くことが多くなります。避難所でも家族と一緒に過ごせるように配慮しましょう。

②避難所に授乳中の母子のために、簡単なものでも、プライバシーが保持された授乳所を確保しましょう。

③授乳中の母親には優先して水と食料を供給しましょう。

※母乳を赤ちゃんにあげることで、1mlあたり0.66kcal消費するといわれています。

1回の授乳で100ml程度飲んだとすると、1日8回の授乳では528kcal消費することになります。

④赤ちゃんが母乳を十分に飲めて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しましょう。

- ⑤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いましょう。
- ⑥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てもらい、分泌が改善したら、ミルクを中止しましょう。

災害時のミルク

災害時であっても、調乳は安全に行う必要があります。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ので、以下のような注意が必要となります。

①清潔な水と洗剤で洗い、できればその後に熱湯消毒もしくは消毒液につけた容器で調乳する。

※十分な洗浄ができないまま消毒液につけても効果がありません。

②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（使い捨て紙コップであれば洗浄や消毒も必要ありません）、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。

③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。

④粉ミルクを使用する際は「サカザキ菌」感染予防のため、1回沸騰させた（目安は70℃以上）のお湯を使う。

※赤ちゃんがサカザキ菌に感染すると敗血症や壊死性腸炎を引き起こすことがあります。

⑤調乳後、遅くとも2時間以内に使う。

液体ミルク

ミルクと言えば、国内ではこれまで粉ミルクが主流でしたが、今年の2月に国内の企業より初となる「液体ミルク」が発売されました。液体ミルクは、粉ミルクと同様の成分で、新生児から飲ませることができます。

粉ミルクを赤ちゃんに飲ませる場合、粉ミルクを一度沸騰させた70度以上のお湯に溶いてひと肌程度に冷ましてから飲ませる必要があります。一方、液体ミルクの場合、ミルクをお湯や水で薄める必要がありません。カップや哺乳瓶に移し、室温に戻し、温めずにそのまま赤ちゃんに飲ませることができます。消費期限は、未開封であれば、製品にもよりますが、常温保存で6～12か月です。災害でライフラインが停止してしまうような緊急時には粉ミルクよりも安全に使うことができます。

但し、手軽さを売りに販売促進が行われないう、WHOコードを厳守することがとても大切です。



参考：災害時の乳幼児栄養に関する指針 改訂版

http://www.jalc-net.jp/hisai/hisai_forbaby2018.html

