

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なってあげてください。

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。



飲しがるときに
飲しがるだけ、
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、さりげなくおっってみましょう。
- 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か月くらいたったなら、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、
粉ミルクをつくるときは、
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、やや縦向きで、
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…

- ひんば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。

続けるると少しずつ母乳がつくられてきます。
(個人差があります)



地震や水害にあった母乳育児中のお母さんへ

母乳育児中のお母さんは母乳育児を続けましょう

このような状況で母乳育児を続けることはとても重要です。母乳育児は赤ちゃんの命を救います。母乳育児は完全無欠の栄養を赤ちゃんに与えます。さらに、母乳の中の感染防御因子が、非常事態で流行する可能性のある下痢や呼吸器感染から赤ちゃんを守ります。一方、安全な水や、お湯を沸かす燃料のない場所での人工乳の使用は、栄養不良、疾病、乳児死亡のリスクを高めます。母乳育児を続けることで、お母さんも子どもも慰められ、心の支えが得られます。

ストレスで母乳が干上がることはありません！

極度のストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪くなることはあっても、それは一過性のものです。母乳育児をすると、お母さんも子どもも落ち着き、実際に緊張が和らぐようなホルモンがつくられるという医学的根拠が証明されつつあります。一時的に出が悪くなっても、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけあげているとまた母乳は出てくるようになります。

栄養状態のよくないお母さんの母乳にも、完全な栄養が含まれています！

母乳の栄養はいつでも完全です。お母さんが深刻な栄養失調にかかったときのみ、母乳の量が減ります。とはいえ、災害時は授乳中のお母さんが十分な栄養をとれるよう、人工乳の配給よりも、お母さんのための食べ物や飲み物を優先的に確保するようにしましょう。お母さん自身が少しでも体を休めてリラックスし、きちんと食べて十分な水分を取るようにつづければ、母乳の出をよくすることができます。

下痢の赤ちゃんでも母乳は続けられます！

母乳の中には免疫が含まれています。母乳で育てられていて、極度に下痢をしている赤ちゃんで、脱水症状がある場合は、医療を受ける必要があります。その場合も、母乳育児はやめたり減らしたりするべきではありません。非常事態では水が汚染されることが多く、哺乳びんやおしゃぶりも汚染されていることが多いので、注意が必要です。母乳だけで育てている赤ちゃんにおしゃぶりは必要ありません。

一度は母乳育児をあきらめた人も、必ず再開できます！

母乳復帰の方法を用いれば、お母さんが母乳育児を再開することは可能です。母乳復帰をすれば、非常事態において、生命を救う栄養と免疫面の恩恵が得られます。これまで混合で、人工乳をたくさん飲ませていたお母さんも、授乳の回数を増やし、赤ちゃんに何度も吸ってもらうようにすれば、母乳の量を増やすことができます。

母乳が足りないのではないかとと思ったら、便や尿を確認しましょう

月満ちて生まれた健康な赤ちゃんは、生後3、4日ごろから1日に6-8回の尿をします。(紙おむつなら5-6枚)。生後6-8週間くらいまでは、1日に3-5回の便がでます。欲しがらだけ欲しがらるときに乳房を含ませましょう。新生児は1日8-12回飲むのが平均ですが、もっと飲む赤ちゃんもいます。赤ちゃんが欲しがらるときに授乳できていて、赤ちゃんの肌の色つやがよく手足をよく動かして、いつものように便や尿が出ていけば大丈夫です。

2004年10月31日作成：災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 (JALC)

ラ・レーチェ・リーグ (LLL) 日本

母乳育児支援ネットワーク (BSNJapan)

なお、NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会とラ・レーチェ・リーグ日本では、被災された方のために無料で母乳育児相談に乗っています。

問い合わせ(援助者向き): info@jalc-net.jp (NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会)

問い合わせ(被災されたお母さん専用): hisai_support@lljapan.org (ラ・レーチェ・リーグ日本)

参考資料: WABA:「グローバル化」時代の母乳育児 2003年

BFHI ニュース、ユニセフ 1999年9月/10月

WHO/ユニセフ「乳幼児の栄養に関する世界的な戦略」2003年(2004年訳)

ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル「月満ちて生まれた健康な母乳育ちの赤ちゃんが、母乳がたりているかどうかを見分ける方法」(2003年改訳)

災害時の乳幼児栄養に関する指針 改訂版

2011年4月

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してき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れば、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て、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んで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

母乳育児の利点

赤ちゃんにとって

母乳は完全無欠の栄養を赤ちゃんに与えます。さらに、母乳の中の感染防御因子が、非常事態で流行する可能性のある下痢や呼吸器感染から赤ちゃんを守ります。一方、安全な水や、お湯を沸かす燃料のない場所での人工乳の使用は、栄養不良、疾病、乳児死亡のリスクを高めます。母乳育児を続けることで、お母さんも子どもも慰められ、心の支えが得られます。

お母さんにとって

震災のような非常事態であっても、赤ちゃんに授乳する時間は、お母さんにとってもほっとするひとときとなり、精神的な支えとなります。また、母乳で十分育てられることが、気持ちのゆとりとなります。

授乳期のお母さんと赤ちゃんへの支援

授乳中のお母さんは摂取カロリーが極端に不足すると、母乳の分泌が低下することがあります。ストレスで一時的に母乳の出が悪くなっているお母さんには、精神的なサポートをお願いします。母乳が足りなくなって、人工乳が必要になると、避難中の貴重な水や燃料、消毒のための資源を消費することにもなります。そして、人工乳は本当にそれが必要な赤ちゃんにきちんと行き渡るようにお願いします。

紛争や災害を抱える多くの国で支援活動をしている国連児童基金(ユニセフ)と世界保健機関(WHO)が出した「乳幼児の栄養に関する世界的な運動戦略」では、緊急時の乳幼児の栄養について、次のような点に留意するようにと促しています。

『乳幼児は、自然に、もしくは人為的に引き起こされた災害の際にはもともと脆弱な犠牲者となります。母乳育児の中断や不適切な補完食(注:離乳食のこと)は、栄養不良、疾病、死亡率のリスクを増加させます。例えば難民キャンプで無差別に母乳代用品(注:粉ミルクや哺乳びん)を配布するような行為は、早期かつ不必要な母乳育児の中止をもたらしかねません。ほとんどの乳幼児に対しては、母乳育児の保護、推進、支援、および適切な時期に安全で適切な補完食が与えられるという保証に重点がおかれなければなりません。母乳代用品で育てなければならない乳児も常に少数は存在するでしょう。適切な代用品が供給されなければなりません。そして、それが通常使用される一連の食品や医薬品の一部として、調達され、配布され、安全に与えられなければなりません』 (日本ラクテーション・コンサルタント協会訳)

「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」は、NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会、ラ・レーチェ・リーグ(LLL)日本、母乳育児支援ネットワークの協働により運営しています。

★NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会(JALC)：母乳育児援助のための専門的な知識と技術を持つ「国際認定ラクテーション・コンサルタント(IBCLC)」が運営している、母乳育児支援にかかわる専門職のための団体です。
(<http://www.jalc-net.jp/>)

★ラ・レーチェ・リーグ(LLL)日本：母乳で育てたいお母さんのための集いを開き、相談活動などを行っている、母親によるボランティア団体です。世界66カ国に活動グループがあります。(http://www.lll-japan.org/)

★母乳育児支援ネットワーク(BSNJapan)：ユニセフや国連の協議団体であるWABA(世界母乳育児行動連盟)やIBFAN(乳児用食品国際ネットワーク)といった団体と連携をとって広く母乳育児に関する情報の提供などを行っています。
(<http://www.bonyuikujii.net/>)

◆この資料についての問い合わせ先◆ info@jalc-net.jp (NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会)

東日本大震災にあたって「安全で適切な乳幼児栄養を支援する声明」 共同声明—母乳育児団体連絡協議会・災害時の母と子の育児支援共同特別委員会・UNICEF 東京事務所

このたびの東日本大震災に伴う激甚な災害に遭遇された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。また、亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の方々に衷心よりお悔やみ申し上げます。被災された方々の一日も早い体とこころ、生活の回復と、被災地域の復興を心から祈念いたします。

母乳育児団体連絡協議会、および、災害時の母と子の育児支援共同特別委員会は、乳幼児の貴重な命を一秒、一日でも安全に先につなぐための支援とともに、困難を極める中で育児をしている母親、ご家族への支援、そして、支援者の方々への後方支援を行ってまいります。

地震や水害などの災害が起こると、「災害弱者」としての乳幼児と母親には特別な支援が必要です。物資が欠乏し衛生的な環境が保てない状況下においては、乳幼児の栄養に対する適切でタイミングのよい支援を行うことにより健康を損なうことなく、また多くの命を救うことができます。

現地で支援に当たられているの方々におかれましては、災害時であるからこそ、乳幼児には母乳を少しでも多く与えられることがその子の健康と命を守ることになること、また人工乳が必要な場合には安全で適切な調乳で与えられることが必須であること等を、母親やその家族、周囲の人たちに、伝えていただきますようお願いいたします。

支援者の方々へ

被災地でこれから生まれてくる新生児には、「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省、2007）に基づき母乳育児の確立に向けた確実な支援を行いましょう。

- 母乳育児の支援を進めるポイント～もう一度、母乳育児の意味を考え、支援を進めて行くために～
無理せず自然に母乳育児を実践できるように、妊娠中から出産後の環境を整えることは、赤ちゃんを「育てる」ことに自信をもって進めていくことができる環境を整えることでもあります。
- ・すべての妊婦さんやその家族とよく話し合いながら、母乳で育てる意義とその方法を教えましょう。
 - ・出産後はできるだけ早く、母子がふれあって母乳を飲めるように、支援しましょう。
 - ・出産後は母親と赤ちゃんが終日、一緒にいられるように、支援しましょう。
 - ・赤ちゃんが欲しがるとき、母親が飲ませたいときには、いつでも母乳を飲ませられるように支援しましょう。
 - ・母乳育児を継続するために、母乳不足感や体重増加不良などへの専門的支援、困ったときに相談できる場所づくりや仲間づくりなど、社会全体で支援しましょう。

母乳で育てている女性には、母乳分泌不足への不安感を解消し必要なら一時的分泌不足に適切に対応することにより、母乳育児が継続できるような支援を行いましょう。

混合栄養法で育てている女性に対しては、母乳分泌が維持増加できる支援を行いましょう。
混合栄養法、および人工栄養法で育てている母親に対しては、適切量を判断して適切な濃度の人工乳による安全な授乳が行えるよう支援しましょう。

粉ミルクを救援物資として被災地に届けるときには、安全な水と燃料の確保、そして必要な乳幼児のみに必要とする期間継続して届くことが必須です。調乳中は70度以上が保てるように十分高温のお湯を使用することやコップなどの清潔な授乳器具による授乳方法が確実にできるように、母親への情報提供と支援が重要です。

母乳で育てている女性への励ましの言葉と共に、不安感から救援物資の粉ミルクを使うことで母乳分泌が低下することのないような周囲の支援が必要です。授乳コーナーの設置や妊産婦への飲食物の優先的な提供などが望まれます。

被災地域にあっても、子育ての基本はしっかりと赤ちゃんを抱っこし、目をみて、話しかける母子間の素朴な交流が基本となります。

詳しくは、今後発表予定の乳幼児を育てている母親向け情報・ホットラインの開設情報、支援者向け情報をご覧ください、配布をお願いします。

「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）

UNICEF 東京事務所

被災者の救援にあたっている方へ

母乳で育つ赤ちゃんに一番必要なもの = 「母乳」を
赤ちゃんにあげられるように母乳育児を支援してください！

母乳で育つ赤ちゃんにとって何より必要なのは母乳です

母乳育児中のお母さんが安心して授乳を続けられるような支援を
ぜひともお願いいたします

母乳で育つ赤ちゃんにとって、何よりも必要なのは母乳です。これはたとえ地震など大きな災害に遭ったときでも変わりません。赤ちゃんにとってかけがえのない食べ物である母乳を、お母さんが安心してあげられるために、以下のような方法で支援することが効果的です。

避難所では

- 小さな赤ちゃんのいるお母さんが集まって安心して授乳したり、励まし合ったりできるスペースを確保する
- プライバシーが守られた場所で授乳ができるような配慮をする
- 授乳のために特別な場所を確保できない場合には、人目に触れずにすむようなスカーフや大判の風呂敷を貸し出す

救援物資については

- 母乳で育てているお母さんに、安易に人工乳を勧めない。むしろ、災害時に母乳で育てることのメリットを伝える
- 授乳に必要な分も考えて、授乳中のお母さんには特に十分な食料を配分する

授乳中のお母さんの中には、赤ちゃんだけでなく、他にも小さな子どもを抱えている人が多いでしょう。そのためにも、お母さんが十分な休養と栄養がとれるように特に配慮をお願いします。

授乳に関して相談がある方、どのように母乳育児を支援していったらいいか
具体的なアドバイスが欲しい方は下記までご連絡ください。
info@jalc-net.jp (NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会)

作成：災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会
NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 (JALC)
ラ・レーチェリーグ (LLL) 日本
母乳育児支援ネットワーク (BSNJapan)

■お母さんを援助している方、及び、メディア関係者の方へのお願い■

緊急時だからこそ母乳育児を支援してください！

紛争や災害を抱える多くの国で支援活動をしている国連児童基金(ユニセフ)と世界保健機関(WHO)が出した「乳幼児の栄養に関する世界的な運動戦略」には、次のように書いてあります。

『乳幼児は、自然に、もしくは人為的に引き起こされた災害の際にはもっとも脆弱な犠牲者となります。母乳育児の中断や不適切な補完食(注:離乳食のこと)は、栄養不良、疾病、死亡率のリスクを増加させます。例えば難民キャンプで無差別に母乳代用品(注:粉ミルクや哺乳びん)を配布するような行為は、早期かつ不必要な母乳育児の中止をもたらしかねません。ほとんどの乳幼児に対しては、母乳育児の保護、推進、支援、および適切な時期に安全で適切な補完食が与えられるという保証に重点がおかれなければなりません。母乳代用品で育てなければならない乳児も常に少数は存在するでしょう。適切な代用品が供給されなければなりません。そして、それが通常使用される一連の食品や医薬品の一部として、調達され、配布され、安全に与えられなければなりません』(日本ラクテーション・コンサルタント協会訳)

授乳中のお母さんには特別なニーズがあります！

災害時の授乳中のお母さんには、人工乳ではなくお母さんのための食べ物や飲み物が十分に行き届くようにお願いします。なぜなら、赤ちゃんを母乳で育てるのに加えて、年長の子もたちや子ども以外の家族を世話するために元気でいる必要があるからです。小さな赤ちゃんのいるお母さんが集まって安心して、くつろいで授乳できるスペースの設営が理想的です。

非常時こそ母乳が大切です！

母乳育児は赤ちゃんの命を救います。母乳育児は完全無欠の栄養を赤ちゃんに与えます。さらに、母乳の中の感染防御因子が、非常事態で流行する可能性のある下痢や呼吸器感染から赤ちゃんを守ります。一方、安全な水や、お湯を沸かす燃料のない場所での人工乳の使用は、栄養不良、疾病、乳児死亡のリスクを高めます。母乳育児を続けることで、お母さんも子どもも慰められ、心の支えが得られます。

お母さんには精神的なサポートが必要です！

一方で、授乳中のお母さんは摂取カロリーが極端に不足すると母乳の分泌が低下することがあります。ストレスで一時的に母乳の出が悪くなっているお母さんには精神的なサポートをお願いします。母乳が足りなくなると、人工乳が必要になると、避難中の貴重な水や燃料、消毒のための資源を消費することにもなります。そして、人工乳は本当にそれが必要な赤ちゃんにきちんと行き渡るようにお願いします。

支援と報道に配慮をお願いします！

脆弱な子どもたちと同様に「授乳中のお母さんには特に十分な食べ物が行き届く」よう配慮がぜひ必要です。母乳育児中のお母さんが安心して授乳を続けられるような支援、報道の配慮をお願いいたします。

作成: 災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会

NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 (JALC)

ラ・レーチェ・リーグ (LLL) 日本

母乳育児支援ネットワーク (BSNJapan)

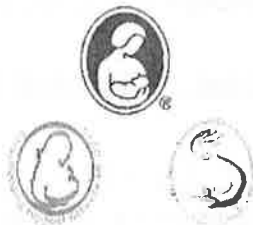
参考資料:

WABA「グローバル化」時代の母乳育児 2003年(BSN 訳)

BFHI ニュース、ユニセフ 1999年9月/10月

WHO/ユニセフ「乳幼児の栄養に関する世界的な運動戦略」2003年

(2004年 JALC 訳)



なお、NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会とラ・レーチェ・リーグ日本では、被災された方のために無料で母乳育児相談に乗っています。 ■問い合わせ(援助者向き)info@jalc-net.jp(NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会) ■

■問い合わせ(被災されたお母さん専用): hisai_support@lljapan.org(ラ・レーチェ・リーグ日本) ■

『災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会』は、NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会、ラ・レーチェ・リーグ(LLL)日本、母乳育児支援ネットワーク(BSNJapan)の3つのNGO団体が共同で運営しています。

★NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会(JALC): 母乳育児援助のための専門的な知識と技術を持つ「国際認定ラクテーション・コンサルタント(IBCLC)」が運営している、母乳育児支援にかかわる専門職のための団体です。(http://www.jalc-net.jp/)

★ラ・レーチェ・リーグ(LLL)日本: 母乳で育てたいお母さんのための集いを開き、相談活動などを行っている、母親によるボランティア団体です。世界66か国に活動グループがあります。(http://www.lljapan.org/)

★母乳育児支援ネットワーク(BSNJapan): ユニセフや国連の協議団体であるWABA(世界母乳育児行動連盟)やIBFAN(乳児用食品国際ネットワーク)といった団体と連携をとって広く母乳育児に関する情報の提供などを行っています。(http://www.bonyuikuji.net/)

■この資料についての問い合わせ先: info@jalc-net.jp(NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会) ■