

赤ちゃんの防災を考えよう

妊娠中や産後に、災害への備えの見直しはしましたか？妊娠中の方や赤ちゃんのいる家庭では、一般的な備えの他に特別なものを備えておく必要があります。いつ訪れるかわらない「もしも」に備えて、赤ちゃんの防災について、一緒に考えてみましょう！

災害への備えを考える3STEP

STEP1 もしもの時を想像する

もしもの時にどんなことが起きるかを想像しましょう。ハザードマップを見たり、避難先（避難所や安全な親戚・知人宅等）までの経路を確認し、実際に歩いてみましょう。また、日頃から、災害時にいつ・誰が・何をするのかを家族で話し合い、「マイ・タイムライン（防災行動計画表）」を作っておくことも大切です。



STEP2 備蓄品やグッズを準備する

もしもの時ことを想像ながら、必要なものを準備して備えましょう。備蓄品は最低3日間、できれば1週間分を目安にするのがおすすめですが、自宅の周辺でなかなか入手できないものや、普段使っているお薬やアレルギー対応品等の必需品については1～2週間程度を目安に備蓄しておきましょう。



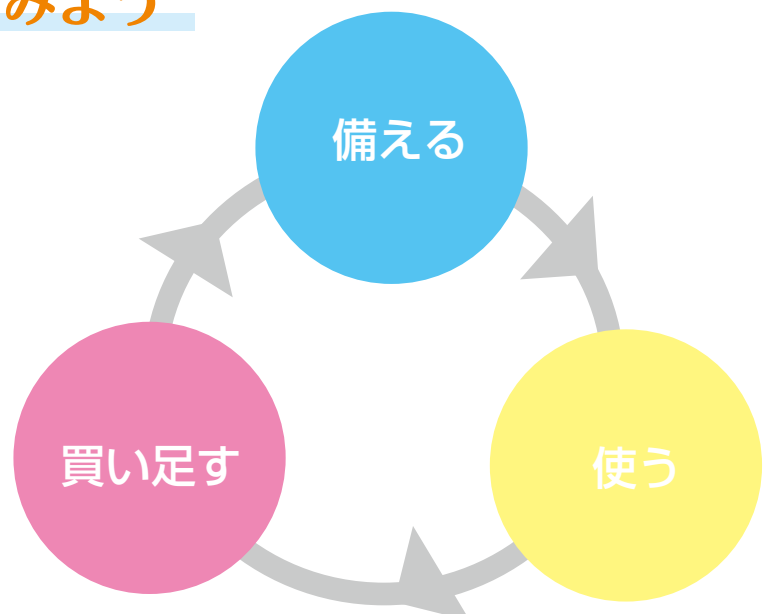
STEP3 使ってみる、半年ごとに見直す

備えたものがいざというときに使えなければ意味がないので、実際に使ってみましょう。特に赤ちゃん向けの用品は、成長に合わせて必要なものやサイズが次々に変わっていきますので、定期的に見直して、更新していきましょう。



ローリングストックを始めてみよう

食料品や日用品を少し多めに購入しておき、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の備蓄ができる方法です。よく使うものを少し多めに買っておくだけなので、備え始める時のハードルが低いのが特徴です。まずはおむつやおしりふき、食べ慣れた食べ物などから始めてみると良いでしょう。



避難所への移動

避難所に移動する必要があるときには両手が使えるように、避難時の持ち出し品はリュックで運べる分を用意しましょう。災害時に限らず、もしものために母子健康手帳などは、外出するときは常に携帯するようにしましょう。

- 防災ずきん
- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 受診券



授乳・食事

産後に向けて、授乳用品は早めに準備をしておきましょう。また、母乳で育てる場合も、一時的にストレスにより母乳が出にくくなったり、体調不良で授乳ができなくなったりする可能性もあるので、ミルクも準備しておきましょう。

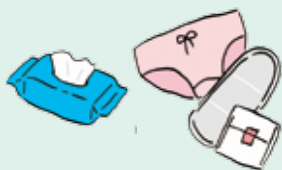
- 授乳ケープ
- ミルク
- 哺乳器具
- 洗浄消毒器具



トイレ・衛生用品

女性向けの用品も避難所では不足しやすいため準備が必要です。また、避難所での生活では感染症が流行しやすくなるほか、口内環境の悪化は二次的な病気につながりやすくなるため準備しておきましょう。

- 携帯トイレ
- ウェットシート
- 常備薬
- 生理用品
- 歯みがき用具



長期生活への備え

被災時の特殊な環境においては、大人でも強いストレスを感じます。少しでも気持ちを和らげるために、ちょっとしたおやつや家族の写真など元気が出るためのものを準備しておきましょう。

- おやつなど
- 入院準備セット
- 家族の写真



ピックアップ：妊娠期の注意点

災害などのもしもにかかわらず、緊急で入院する可能性にも備えて、「健康保険証」「母子健康手帳」「受診券」「ナプキンやお産パッド」「ショーツ複数枚」「パジャマ」は早めに用意しておき、取り出しやすい場所に置いておきましょう。また、妊娠中はエコノミークラス症候群になりやすいと言われています。避難所では定期的に足を動かすように意識したり、水分補給を意識的にするようにしましょう。