



妊婦さんや授乳中の お母さんに心を配りましょう。

これまで分かったこと 津波で母子手帳を流失してしまう場合も

ヘルスケアのポイント 母子手帳は常に持ち歩き、
病院・医院の連絡先もチェック

東日本大震災では、母子手帳を津波で失くしたという妊婦さんがいました。妊婦さんは、災害に備え常に母子手帳を持ち歩くようにしてください。しかし、母子手帳を失くしても、病院や医院にはカルテなどが無事に保管されている場合があります。かかりつけの病院や医院の連絡先は必ずチェックしておきましょう。

妊娠中のみなさんへ

避難所に行ったら、避難所の担当者や周囲の方に、ご自身が妊娠中であることを知らせましょう。また、避難所の運営に関わるみなさんも、妊娠している女性がいらないかどうかを必ずチェックしてください。見た目は健康そうでも、状態が急変し、急な腹痛や出血などが起こり、母子ともに命の危険にさらされる場合もあります。妊婦さんには特別な配慮をお願いします。



小さなお子さんのいるお母さんへ

避難生活中であっても、母乳育児中の方は、なるべく母乳育児を続けることが推奨されています。人工乳を作る場合は、「安全な水」と「哺乳瓶・人工乳首の滅菌(煮沸消毒)」が必要です。万が一これらが用意できない場合は、感染防止のため衛生的な紙コップを使用するようにしましょう。

