

避難所等で生活している妊産婦、乳幼児の支援のポイント

1. 妊産婦、乳幼児の所在を把握する。
2. 要援護者として生活環境の確保、情報伝達、食料・水の配布等に配慮する。
3. 健康と生活への支援
 - ① 心身の健康状態と症状に応じた対処方法の把握、その対処方法により症状が軽減しているかの判断、症状に応じた対策についての助言をする。
 - ② 災害による生活の変化に応じた対策についての助言をする。
4. 妊婦健診や出産予定施設の把握をし、必要に応じて調整をする。
5. 乳幼児の保健・医療サービス利用状況の把握と支援
 - ① 乳幼児健診や医療機関受診状況を確認し、必要に応じて受診を調整する。
 - ② 新生児の発育栄養状態、ビタミンK2シロップ内服状況、先天性代謝異常検査及び新生児聴覚検査の結果並びに育児不安の有無等を把握し、必要に応じて保健・医療サービス利用を助言する。

6. 【気をつけたい症状】

	妊娠中	妊娠中・産後	産後	乳幼児
医療機関への相談・連絡が必要な症状	<input type="checkbox"/> 胎動が減少し、1時間以上ない場合 <input type="checkbox"/> 規則的な腹緊（お腹の張り）（1時間に6回以上あるいは10分ごと）／腹痛／膣出血／破水など分娩開始の兆候がある場合	<input type="checkbox"/> 頭痛／目がチカチカするなどの症状がある場合（妊娠高血圧症候群の可能性） <input type="checkbox"/> 不眠／気が滅入る／無気力になる／イライラ／物音や揺れに敏感／不安で仕方がないなどが続く場合	<input type="checkbox"/> 発熱がある場合 <input type="checkbox"/> 悪露の増加／直径3cm以上の血塊／悪露が臭い場合（子宮収縮不良、子宮内感染の可能性） <input type="checkbox"/> 傷（帝王切開の傷・会陰切開の傷）の痛み／発赤／腫脹／浸出液が出る場合（創の感染の可能性） <input type="checkbox"/> 乳房の発赤／腫脹／しこり／汚い色の母乳が出る場合（乳腺炎の可能性） <input type="checkbox"/> 強い不安や気分の落ち込みがある場合	<input type="checkbox"/> 発熱／下痢／食欲（哺乳力）低下がある場合（感染や脱水の可能性） <input type="checkbox"/> こどもの様子がいつもと異なることが続く場合（新生児） 夜泣き／寝付きが悪い／音に敏感になる／表情が乏しいなど（乳幼児） 赤ちゃん返り／落ち着きのなさ／無気力／爪かみ／夜尿／自傷行為／泣くなど
※ 治療中の病気や服薬中の薬がある場合は医療機関に相談				
その他起こりやすい症状		<input type="checkbox"/> 浮腫 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> おりもの増加／陰部の掻痒感 <input type="checkbox"/> 排尿時痛／残尿感 <input type="checkbox"/> 肛門周囲痛／痔（じ）	<input type="checkbox"/> 母乳分泌量の低下 <input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> おむつかぶれ／湿疹 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんが寝ない／ぐずぐず言う
※ その他起こりやすい症状が続く、悪化する場合は医療機関に相談				

7. 【災害による生活の変化と対策について】

出産に向けた心身の準備や産後の回復、乳幼児は感染予防や体温保持のため、栄養、保温、感染防止、休息などへの配慮が必要であり、優先順位を考え、工夫しながら生活環境を整えることが必要である。

食事・水分

- ・食中毒を予防するために、できるだけ食べ物を手で直接触らずに、包装物ごと持って食べるように伝える。
- ・脱水予防のために、こまめに水分補給をするよう伝える。

- ・妊婦、授乳婦は、非妊娠時よりもエネルギーや栄養素が必要になる。食事がおにぎりやパンなど炭水化物が中心でたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しがちになるが、可能な限り主食・主菜・副菜をそろえた食事を確保し、バランスの良い食事をとるよう促す。健康・栄養状態を定期的に把握し、十分な量の食事がとれているかを確認する。必要に応じて栄養機能食品等を使用して補うことも検討する。
- ・弁当やインスタント食品が中心となると、塩分の摂取量が増加し、むくみが生じやすくなる。選択できる食品が限られるため、コントロールが難しい状況だが、塩分の濃いものは残すよう伝える。
- ・乳児は、母乳又は育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）を続けるよう声かけをする。離乳食が始まっている場合で、適当な固さの食品が確保できない場合は、大人用の食事をつぶしたり、お湯を加えて粥状にして食べさせるように伝える。調理調達体制が整っている場合は、入手可能な食材で、粥状にして食べさせるように伝える。

授乳

- ・母乳育児をしていた場合は、ストレスなどで一時的に母乳分泌が低下することもあるが、おっぱいを吸わせられるよう、安心して授乳できるプライベートな空間を確保できるよう配慮する。なお、助産師等の専門職により、母乳不足や母親の疲労が認められる等、総合的に母子の状況を判断し、必要に応じて育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）による授乳も検討する。
- ・調乳でペットボトルの水を使用する場合は、赤ちゃんの腎臓への負担や消化不良などを生じる可能性があるため、硬水（ミネラル分が多く含まれる水）は避ける。
- ・哺乳瓶の準備が難しい場合は、紙コップや衛生的なコップなどで代用する。残ったミルクは処分する。
- ・コップを煮沸消毒や薬液消毒できない時は、衛生的な水でよく洗って使う。

体温維持

- ・赤ちゃんの体温は外気温に影響されやすいので、体温調節に配慮する。保温には、新聞、布団等で身体を包んだり、抱き暖める。暑い時は、脱水にならないように水分補給をする。汗をかいた時は、なるべく肌着をこまめに替える。

清潔

- ・入浴にこだわらず、体はタオルやウェットティッシュで拭く。特に、陰部は不潔になりやすいので、部分的に洗ったり、拭くようにする。（皮膚の弱い赤ちゃんは、体をウェットティッシュで拭く場合、アルコール成分でかぶれることがあるので注意。）
- ・赤ちゃんのお尻は、おむつをこまめに交換できなかつたり、沐浴できなかつたりするために、清潔が保ちにくく、おむつかぶれを起こしやすい。短時間、おむつを外してお尻を乾燥させたり、お尻だけをお湯で洗うようにする。（おむつの入手が困難な場合、タオルなどを使って使い捨てるなどの工夫をする。）

排泄

- ・トイレに行くのを我慢しないように伝えるとともに、適度に水分を補給するよう促す。

睡眠・休息

- ・不眠、暗くなると怖いなどの不安が強いことが認められる場合は、医師に相談するよう、調整する。

避難所での生活

- ・気疲れや人間関係のストレスを感じたり、避難所などでこどもが泣き止まず周囲に気を遣う場合がある。一人で思いこまず、感じていることを話し合えるよう調整したり、こどもを持つ家族の部屋を用意し、ストレスを和らげるためにこどもを遊ばせる時間を作るなどの環境調整をする。
- ・妊婦、褥婦は、一般の人に比べて血栓ができやすいと言われており、「エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）」にならないよう、水分を適度に取り、屈伸運動・散歩など身体を時々動かして血液の循環をよくする。

8.【その他】

ボランティアの活用

- ・災害時は水や物を運んだり、交通手段がなくて長時間歩くなど体に負担がかかるので、積極的にボランティアに手助けを依頼、また、こどもと遊ぶことをボランティアに依頼するなどの調整を図る。

救援物資など

- ・食料（アレルギー対応食品含む）、離乳食、育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）、おむつなどの物資については、避難所等ごとに必要量を把握しておく。