

妊娠

出産

乳幼児期



### ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。



【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》 ☎ 55-1112 《携帯電話》 📞 080-2813-0835

## 赤ちゃんの防災・減災準備は常日頃から！



基本の災害用品は、「おでかけママバッグ」プラス「3日〜7日分のミルクや食料品、消耗品」

消耗品は、日頃から多めに買い置きしておきましょう。家族が通常必要なものの準備だけでなく、赤ちゃんのための消耗品をお忘れなく！

赤ちゃんのお出かけセットを3〜7セットつくっておくと、いざというときに持ち出しがしやすいですね。



自宅から出られない、または、ライフラインがたれたときに自宅で生活するとき

1週間分は生活できる食料や生活用品の準備が必要です。ミルクには水がかかせません。断水が長く続くこともありま

すので、ペットボトルの水（できれば軟水）を日頃から常備しましょう。停電時は、赤ちゃんのお世話に、ヘッドライトや机に置くタイプの懐中電灯が便利です。また、冷蔵品や冷凍品は保存できなくなりま



自宅から避難するとき

避難所には、赤ちゃんの必要な物がそろっていない可能性があるため、日頃から「日常生活で使えるもの」「あつて助かるもの」を準備します。

赤ちゃんのお世話のために、両手が見えるリュックサック型のバッグに避難用品を重量負担のかからないように準備します。

### 避難所での食事

▼母乳：一時的に出にくくなっても、継続させることをこころがけます。授乳するときは、リラックスできる場所を選びます。

▼粉ミルク：軟水を選びます。哺乳瓶がない場合には、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませるようにします。

▼離乳食がない場合：離乳食を始めたばかりであれば母乳や粉ミルクで栄養をまかないます。

※避難所では、感染予防に十分注意しましょう。



赤ちゃんのために準備するもの

日頃から「おでかけママバッグ」のミルクと消耗品補充をお忘れなく！

- ☐ 母子手帳
- ☐ 健康保険証
- ☐ 常備薬
- ☐ 薬手帳
- ☐ ミルクセット
- ☐ 授乳用ケープ
- ☐ 離乳食
- ☐ 離乳食用非常食（レトルト）
- ☐ 飯やアルファ米、ロングライフ豆腐等
- ☐ 飲料水（めやす：大人1人1日分は3L）
- ☐ スプーン
- ☐ 紙コップ（哺乳瓶が使えないときの代用）
- ☐ キッチン用ラップ（保温にも使えます）
- ☐ 紙皿
- ☐ 着替え
- ☐ 防寒具
- ☐ だっこ紐（避難の際や、避難所で両手を使うのに便利）
- ☐ おもちゃ
- ☐ 絵本
- ☐ おむつ
- ☐ お尻ふき（体を拭く際にも役立ちます）
- ☐ 消毒用アルコール
- ☐ ガーゼ（歯の汚れをとったり、顔を拭いたり便利）
- ☐ ティッシュ
- ☐ トイレレットペーパー
- ☐ 新聞紙
- ☐ カイロ
- ☐ 冷却シート
- ☐ ビニール袋
- ☐ 買い物用ビニール袋
- ☐ ビニールシート
- ☐ 懐中電灯（置く型、ヘッドライト型）
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ タオル
- ☐ バスタオル