今こそ見直そう！赤ちゃん家庭の災害への備え　まとめ

【もしものときの準備】
・おうち備蓄は最低3日分は用意しておこう！
・成長や季節に合わせて見直そう！

【母乳育児中の方へ】
・一時的に母乳の出が悪くなることがあります
・赤ちゃんの排泄状況を見ながら吸わせることを続けてください

【災害にあったときの心】
・大人も子どもも精神面へのケアがとても大切
・夜泣き、敏感、痛がる、かゆがる、頻尿、食欲低下、下痢/便秘　など
・まずは子どもの気持ちを寛大な心で受け止めよう
・子どもを守るという責任感から、大人もギリギリの精神状態に
　→ご自身の心の安定を図ることがとても大切
・孤独感は不安や恐怖を増幅
　→避難所で活動している助産師、保健師、看護師に声をかけてください