

## 被災者の救援にあたっての方へ

母乳で育つ赤ちゃんに一番必要なもの = 「母乳」を  
赤ちゃんにあげられるように母乳育児を支援してください！

母乳で育つ赤ちゃんにとって何より必要なのは母乳です

母乳育児中のお母さんが安心して授乳を続けられるような支援を  
ぜひともお願いいたします

母乳で育つ赤ちゃんにとって、何よりも必要なのは母乳です。これはたとえ地震など大きな災害に遭ったときでも変わりません。赤ちゃんにとってかけがえのない食べ物である母乳を、お母さんが安心してあげられるために、以下のような方法で支援することが効果的です。

### 避難所では

- 小さな赤ちゃんのいるお母さんが集まって安心して授乳したり、励まし合ったりできるスペースを確保する
- プライバシーが守られた場所で授乳ができるような配慮をする
- 授乳のために特別な場所を確保できない場合には、人目に触れずにすむようなスカーフや大判の風呂敷を貸し出す

### 救援物資については

- 母乳で育てているお母さんに、安易に人工乳を勧めない。むしろ、災害時に母乳で育てることのメリットを伝える
- 授乳に必要な分も考えて、授乳中のお母さんには特に十分な食料を配分する

授乳中のお母さんの中には、赤ちゃんだけでなく、他にも小さな子どもを抱えている人が多いでしょう。そのためにも、お母さんが十分な休養と栄養がとれるように特に配慮をお願いします。

授乳に関して相談がある方、どのように母乳育児を支援していったらいいか  
具体的なアドバイスが欲しい方は下記までご連絡ください。  
info@jalc-net.jp (NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会)

作成：災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会  
NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 (JALC)  
ラ・レーチェリーグ (LLL) 日本  
母乳育児支援ネットワーク (BSNJapan)

## 母乳育児の利点

### 赤ちゃんにとって

母乳は完全無欠の栄養を赤ちゃんに与えます。さらに、母乳の中の感染防御因子が、非常事態で流行する可能性のある下痢や呼吸器感染から赤ちゃんを守ります。一方、安全な水や、お湯を沸かす燃料のない場所での人工乳の使用は、栄養不良、疾病、乳児死亡のリスクを高めます。母乳育児を続けることで、お母さんも子どもも慰められ、心の支えが得られます。

### お母さんにとって

震災のような非常事態であっても、赤ちゃんに授乳する時間は、お母さんにとってもほっとするひとときとなり、精神的な支えとなります。また、母乳で十分育てられることが、気持ちのゆとりとなります。

## 授乳期のお母さんと赤ちゃんへの支援

授乳中のお母さんは摂取カロリーが極端に不足すると、母乳の分泌が低下することがあります。ストレスで一時的に母乳の出が悪くなっているお母さんには、精神的なサポートをお願いします。母乳が足りなくなると、避難中の貴重な水や燃料、消毒のための資源を消費することにもなります。そして、人工乳は本当にそれが必要な赤ちゃんにきちんと行き渡るようにお願いします。

紛争や災害を抱える多くの国で支援活動をしている国連児童基金(ユニセフ)と世界保健機関(WHO)が出した「乳幼児の栄養に関する世界的な運動戦略」では、緊急時の乳幼児の栄養について、次のような点に留意するようにと促しています。

『乳幼児は、自然に、もしくは人為的に引き起こされた災害の際にはもっとも脆弱な犠牲者となります。母乳育児の中断や不適切な補完食(注:離乳食のこと)は、栄養不良、疾病、死亡率のリスクを増加させます。例えば難民キャンプで無差別に母乳代用品(注:粉ミルクや哺乳びん)を配布するような行為は、早期かつ不必要な母乳育児の中止をもたらしかねません。ほとんどの乳幼児に対しては、母乳育児の保護、推進、支援、および適切な時期に安全で適切な補完食が与えられるという保証に重点がおかれなければなりません。母乳代用品で育てなければならない乳児も常に少数は存在するでしょう。適切な代用品が供給されなければなりません。そして、それが通常使用される一連の食品や医薬品の一部として、調達され、配布され、安全に与えられなければなりません』  
(日本ラクテーション・コンサルタント協会訳)

「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」は、NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会、ラ・レーチェ・リーグ (LLL) 日本、母乳育児支援ネットワークの協働により運営しています。

★NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会(JALC)：母乳育児援助のための専門的な知識と技術を持つ「国際認定ラクテーション・コンサルタント (IBCLC)」が運営している、母乳育児支援にかかわる専門職のための団体です。

(<http://www.jalc-net.jp/>)

★ラ・レーチェ・リーグ (LLL) 日本：母乳で育てたいお母さんのための集いを開き、相談活動などを行っている、母親によるボランティア団体です。世界66カ国に活動グループがあります。(http://www.lll-japan.org/)

★母乳育児支援ネットワーク(BSNJapan)：ユニセフや国連の協議団体であるWABA(世界母乳育児行動連盟)やIBFAN(乳児用食品国際ネットワーク)といった団体と連携をとって広く母乳育児に関する情報の提供などを行っています。

(<http://www.bonyuikuji.net>)

◆この資料についての問い合わせ先◆ info@jalc-net.jp (NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会)