

# 妊産婦と赤ちゃんのための防災対策

## ～赤ちゃん用の持ち出し品～

災害時の避難では、赤ちゃん用として下記の持ち出し品等が必要になります。下記の表を参考にして備蓄する等、普段から意識しましょう。



母子健康手帳	おやつ	ブランケット
粉ミルク（必要な方）	着替え	薬（処方されていれば）
哺乳瓶（必要な方）	紙おむつ	防寒着
調乳用の水（必要な方）	おしりふき	おもちゃ、絵本
離乳食、幼児食	抱っこ紐、おんぶ紐	歯ブラシ等衛生用品

※食物アレルギー児のいる家庭の場合、避難所では入手困難なことが多いので、買い置きをしましょう。

※女性が持てる荷物の重さは約5kgとされています。それを考慮した持ち出し品の選定が必要です。

## ～妊娠中の方へ～

### ○お産の兆候など身体の変化があれば・・・

迷わず！遠慮せず！直ちに人に助けを求めましょう！

### ○自分の気持ちに正直になって・・・

災害後、環境の変化で体や心に様々な反応があるかもしれません。我慢せずに話せる人に自分の気持ちを話しましょう。

### ○避難所生活はとても不安・・・

松戸市では、災害時には千葉県助産師会の助産師が避難所等を巡回して保健相談にのってくれます。自分の体や赤ちゃんのことが気になれば相談しましょう。



### 母子健康手帳の活用

災害時は母子健康手帳は、あなたと赤ちゃんの唯一のカルテとなります。日頃から母子健康手帳に、検査結果・飲んでいる薬・連絡先がわかるようにしましょう。

