

# 避難生活で 必要な行動

避難生活は、自宅が無事であれば、基本的に自宅で過ごします。被災すると行政も混乱します。支援情報は自分から取りに行く姿勢が大切です。

## 食事について

### 母乳

災害時には母乳が最適な栄養源となります。一時的に出にくくなっていても、継続させることが大切です。リラックスして授乳するようにしましょう。

### 粉ミルク

市販の水を使う際には、必ず軟水を使います。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

離乳食がない場合、離乳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うようにします。

### 妊産婦の食事

非常用の食事は、塩分が高めです。選択できるときは、塩分が少ないものを選ぶようにしましょう。

### アレルギー除去食

自助としてもしっかりと備えておくことが大切です。避難所で除去食の対応ができない場合にも、使用した食品を開示してもらう等のサポートをお願いします。

## 病気の予防について

### 妊娠合併症

災害時はストレスにより、ふだんよりも血圧が上昇し、妊娠高血圧症候群になりやすいため、寒さをさけ、十分な水分摂取をして、十分に足を伸ばして横になれる場所を確保してもらうことも重要です。また血栓症(エコノミー症候群)もおこしやすいため、こまめに水分をとり体を動かすことも大切です。

### 栄養不足

十分な栄養がとれないため、口内炎などにもなりやすくなります。サプリメントでの補給や口内の清潔を保つことが大切です。

## 心のケアについて

### 妊娠期・産褥期

妊娠期・出産・産後は平時でも精神的な変化の大きい時期だと言えます。その上に被災のショックが重なることで、強い恐怖感や落ち込み、うつ症状を伴うこともあります。

子どもを励まそうとするあまり、自分の気持ちを押し込めてしまわず、信頼できる人と話をできる機会を作りましょう。

### 乳幼児

赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な言動等、災害時に見られる子どもの“異常な行動”は、“非常時における正常な行動”です。大きく受け止め、しっかりと抱きしめてあげてください。同じ話を何度も繰り返したり、災害を再現する“地震ごっこ”“津波ごっこ”の遊びをするのは、子どもが子どもなりに災害を受け止め、体験を消化するために必要なプロセスだと言われています。温かく見守りましょう。また、子どもも親を気遣います。平気そうに見える子どもほど、ケアが大切です。



## 心のケア

### 私がリラックスする方法・リフレッシュできる方法は？

子どもを守りたいという気持ちから、自分の想像以上のストレスがかかっていることも。子どもにしっかり寄り添うためにも、自分自身もケアすることが大切です。

### 避難時サポーターズリスト

サポーター名	支援内容	連絡先(TEL)

### 自分ができることも探そう！

避難生活の中で困難が伴う乳幼児連れの家族は、支援を受ける必要があります。でも、もし、困っている人を見かけたら、声をかけてみましょう。無理をせず、今の自分でできることを探してみましょう。