

●お子さんのいる方、妊娠中の方へ

お子さんのいる方へ

- 子どもに話しかけたり、抱きしめてあげたり、スキンシップをとって安心感を持たせてあげましょう。
- 睡眠がとれるように環境を整えてあげましょう。
- 遊びを通して感情を外に出せるようにすることが大切です。絵を描いたりぬいぐるみで遊んだりできるように、遊びの場を確保してあげましょう。
- 子どもに余裕を持って接することができるよう、大人自身が落ち着いた時間を持てるように しましょう。

妊娠している方や赤ちゃんのいる方へ

- おなかの赤ちゃんが元気に動いていれば大丈夫です。
- 妊娠中は、冷えるとおなかが張ることがあります。できるだけ暖かくして横になりましょう。
- 赤ちゃんにしっかりお乳を吸わせましょう。一時的に出が悪くなくても、あげているうちにまた出てくるのが期待できます。
- 粉ミルクを溶く水は衛生的なものを用意します。哺乳瓶の消毒ができない時は、使い捨ての紙コップを使って、少しずつ、時間をかけて飲ませましょう。
- ミルクを作る水は、ミネラル分が多く含まれる硬水を避けましょう。



妊婦さんで、[定期健診が受けられない][出産場所が見つからない]といったお困りごとがある方は、避難所の救護班や保健師へ早めにご相談ください。