

⑪ 妊産婦・乳幼児

自分の備え

日ごろの備え

- 親子(母子)健康手帳・妊婦健康診査助成券・つぐみセット^(※5)・健康保険証・乳幼児医療費受給資格証・診察券・お薬手帳(母子共に)はすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 乳児については日ごろ使っているミルク・離乳食・オムツなども大人の食料と同様に持ち出せるようにしておきましょう。
- 身の回りの物の他に、乳幼児のお気に入りのおもちゃなどを一緒に持ち出せると避難先での不安軽減に役立ちます。
- 妊娠中の人は、お腹を覆うひざ掛けのようなものを非常持出袋に入れておくことで役立ちます。
- 妊娠中の人で高血圧や糖尿病等、治療や食事制限のある人はかかりつけ医と災害時の対応についても話し合っておき、内服薬・お薬手帳を持ち出せるようにしておきましょう。

安全な避難

- 妊娠初期・後期・産後等、思うような行動がとれず避難に不安を感じる場合は、周りの人や、民生委員・児童委員等に知らせておきましょう。
- 妊娠中の人は、焦らず転ばないように十分注意して避難しましょう。
- 避難先では妊娠中であることを伝え、具合の悪いときは早めに申し出て配慮してもらいましょう。

避難を支援する人

避難行動

- 常に言葉をかけるなどして、妊産婦、乳幼児の不安を取り除くよう努めましょう。
- 乳幼児と一緒に避難している人の荷物を持つなどして、保護者に乳幼児の手を引いてもらいましょう。

避難所での対応

- 妊娠中は不安な気持ちになりやすく、体調の変化を起こしやすいことが考えられます。また、乳幼児の泣き声を周りの避難者への迷惑になると考える人もいるので、避難所に和室や小部屋があれば優先的に使用してもらいましょう。
- 乳幼児は環境の変化を敏感に察知して不安な気持ちになりやすいので、落ち着いた口調で話すなど不安を和らげるようにしましょう。

※5 【つぐみセット】 乳幼児健康診査受診票、予防接種予診票が綴られた冊子です。