

地震・水害にあわれた 妊婦さん・赤ちゃんを持つお母さん・女性の皆様へ

被災者の皆様 心より お見舞い申し上げます。

私たち助産師は、いつでも女性の味方です。避難所での生活は不便で、心細いと思いますが、皆様が少しでも健やかに過ごすことができますようお祈りいたします。

●おなかの赤ちゃんのこと

- ・今は心配が先にたってしまうと思いますが、赤ちゃんがおなかの中で元気に動いていれば大丈夫です。もし、胎動が少なくなる、おなかが張って痛みがあるようなら、病院に搬送してもらうように責任者へ言いましょう。

●保温しましょう

- ・使い捨てカイロや靴下、毛布等により保温をしましょう。
- ・赤ちゃんはできるだけ抱っこし、添い寝をしましょう。
- ・妊娠中は冷えるとお腹がはったりする場合があります。できるだけ暖かくして横になりましょう。

●母乳をあげましょう

- ・赤ちゃんにしっかりお乳を吸わせましょう。極度のストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪くなることはあっても、それは一過性のものです。一時的に出が悪くなくても、あげているとまた母乳は出てくるようになります。
- ・母乳のトラブルや心配な時は、巡回した助産師などへ相談しましょう。携帯電話などが通じるようになったら、電話・メールでの相談もできますので、遠慮なく何でも相談しましょう。

●清潔を保つために

- ・外陰部や手指の清潔が保ちにくいいため、使い捨ておしぼりや清浄綿を利用しましょう。

●ご自身の安全のために

- ・トイレや暗がりには女性一人ではけして行かないようにしましょう。
- ・お互い声を掛け合って、安全を確認しましょう。



ストレスをためないでといっても今は難しいことでしょう。ささいなことでも誰かに聞いてもらうだけですっきりするものです。電話やメールが通じる環境になったら、全国各地の「子育て・女性健康支援センター」が皆様の相談をお受けいたします。どうぞ遠慮なくご相談ください。

～あなたのそばに助産師はいます～
(公社)日本助産師会
TEL 03-3866-3054