

液体

ミルクのお話

もしもの時や災害時には、お母さんが受けるストレスで母乳が出にくくなったり、お湯を準備できないなど衛生的な環境が整わないことも。赤ちゃんの水分補給や栄養確保の面から、必要に応じて液体ミルクの利用を検討してみたいはかがでしょうか？

もしもの時 (災害時)のために 知っておきたいこと

種類

- ・紙パックタイプ
- ・缶タイプ
- ・パウチタイプ

常温で長期保存も可能になっています。量も少量のものから用意されています。

液体ミルクもない時は...
ミルクの代わりに
コップ1杯のぬるめのお湯に
大さじ1杯の砂糖を
溶かしたもので代用できます。



飲ませ方

液体ミルクは哺乳瓶に移したり、専用アタッチメント（乳首）を付けて飲ませましょう。

紙コップを使って飲ませる方法もあります。

普段から余裕のある時に練習をしてみましょう。
詳しい方法は各ミルクメーカーさんのホームページに掲載されています。



雪印 online



明治

注意点

- ✓ 保存期間を確認しましょう。
- ✓ 常温保存できるものでも、直射日光のあたるところ、火のそば、夏の車の中などは避けましょう。
- ✓ 飲み残しは廃棄しましょう。内容量を確認しておきましょう。

豆知識・備蓄品



よく言われる3日分のストックってどれぐらい必要でしょうか。それぞれの3日分の目安をご紹介します。

- 液体ミルク 6回授乳で1回1缶（使い切り）で18缶以上
- 紙おむつ 70枚
- おむつ用ごみ袋 消臭機能付きがあればより安心です
- おしり拭きウエットティッシュ 3パック分
- 紙コップ 授乳回数ぐらい。多めならより安心
- 哺乳瓶 割れにくいもの（プラ製など）*専用アタッチメント
- バスタオル 1日1~2枚。3日分で3~6枚。
- 離乳食を始めているお子さんには月齢に応じたベビーフード
3回食で9食分

2024 April

ジュンママーズ 倶楽部

Jun Mommy's Club

Vol. 83

ローリングストックのすすめ

これらの備蓄品は必要な時にサイズアウトや賞味期限切れを防ぐため、ローリングストックを実践して行きましょう。

