

## 適用於在受災地避難所生活的嬰兒的常見問題集



**問 1** 母乳營養是否存在不足？

**答 1** 寶寶精神狀態好，像往常一樣尿布就沒問題。

如果尿布像往常一樣（一天換 6 次以上尿布的話）就沒問題。母乳中含有嬰兒所需的營養（即使媽媽吃得不充足），能夠保護嬰兒免受災害時容易流行的疾病的傷害。緊張和不安可能會暫時地影響母乳的分泌，此時能放鬆心情堅持哺乳的話，就可以恢復到像原來一樣。儘量在安靜的環境下，只要是寶寶想吃奶的時候就讓他（她）吃够。



**問 2** 沒有奶瓶的時候怎麼辦？

**答 2** 嬰兒也能用紙杯餵奶。

小寶寶也可以用杯子餵奶。

在紙杯裏加入半杯以上的牛奶。

1. 寶寶清醒的時候，豎着抱起他（她）。
2. 用紙杯貼在寶寶的下唇上，一點點餵。
3. 配合寶寶的節奏，慢慢地餵。一下子喝太多的話寶寶也會很難受，一次餵奶 30 分鐘左右就可以了。適當增加餵奶次數是沒問題的。



**問 3** 使用液體牛奶的注意事項是？

**答 3** 開封後馬上餵，剩下的就扔掉吧！

災害時，沒有水和加熱條件的情況下，液體牛奶不需要調乳就可以直接飲用，很方便。和奶粉一樣，沒有乾淨的奶瓶或奶嘴的時候，可以用紙杯、普通杯子、湯匙等。支援物資中有時也包括外國產品。使用期限的日期表示，日本和國外是不同的，需要注意。如果寶寶從來沒有餵過液體牛奶，那麼試著一點一點地餵。對於一直母乳餵養的寶寶，沒有必要勉強餵液體牛奶。請先堅持母乳餵養，這樣寶寶的情緒也會更穩定。



**問 4** 奶粉、液體牛奶不夠的時候，怎麼辦？

**答 4** 如果有涼開水和砂糖的話，可以暫時解決問題。

1 杯（約 200 毫升）涼開水，加入 1 湯匙砂糖溶解餵給寶寶，或者米湯（粥的上清）也是可以的。吃母乳的話，孩子和媽媽的心情都會稍微平靜一些（也可促進母乳再次分泌）。如果是過了 6 個月的寶寶，可以把米飯和香蕉搗碎，用開水沖一下等作為離乳食來補充（用開水沖溶寶寶用煎餅也是可以的）。



**問 5** 怎樣做到不讓寶寶受涼？

**答 5** 利用手頭的東西，比如毛巾就可以。



注意在不妨礙呼吸的前提下，“衣服、毛巾或者媽媽的披肩疊上幾層”，“雨衣或者保鮮膜等都可以遮擋冷氣”“戴上帽子”“把報紙，紙箱等鋪在地板上”“紙箱裏鋪上報紙或毛巾，讓嬰兒睡在裡面”等都是可行的辦法。和媽媽一起蓋上毛毯會比較暖和。按摩手脚也有禦寒效果。如果是低月齡的小寶寶，皮膚直接接觸被摟著的話，媽媽的體溫可以直接傳達。能開心地笑，有精神地哭的話就沒問題。“臉色不好，沒精神”的時候，就要馬上聯繫醫護人員。



**問 6** 沒有條件保持清潔（不能洗澡，不能擦屁股等）的時候怎麼辦？

**答 6** 用少量的溫水清洗皮膚。

臉→手→身體（胸、腹）→後背→腿→屁股周圍，依次擦拭身體。用溫水擰幹的毛巾去除污漬，再用幹毛巾拭乾身體。肥皂用手打起泡，用濕毛巾多擦幾次，不要殘留肥皂的成分在寶寶皮膚上。沒有毛巾的時候用紙巾也可以。如果有多餘的溫水，可以沖洗外陰部。如果毛巾有富餘的話，最後用幹毛巾擦乾。



**問 7** 紙尿布不夠，或者沒有了的時候，該怎麼做？

**答 7** 手頭有的紙尿布要最大限度使用，另外用購物袋和毛巾也可代替紙尿布。

紙尿褲外面是防水的，可以重複用幾次。如果手頭紙尿布不夠了，可以在裡面鋪上衛生巾、毛巾、漂白布等，弄髒了這些吸收體可以取下，外面的紙尿褲留下可以作為尿布罩使用。使用後的布尿片在溶解了氧漂白劑和洗滌劑的桶裏浸泡後，清水漂洗曬乾就可以再使用了。也可以用購物袋和毛巾代用紙尿布。

1. 用剪刀剪開購物袋的提手和側面。
2. 展開放上毛巾。在毛巾上再鋪上一層紗布或者抓絨布的話，接糞便

的時候會很方便。

3. 系上袋子的提手。



**問 8** 如何防止紙尿布皮膚過敏？

發生了紙尿布皮膚過敏，該怎麼辦？

**答 8** 紙尿布皮膚過敏的預防與治療的對策基本上是一樣的。

1. 用濕紙巾或一次性布把大便擦乾淨。
2. 用裝在塑膠瓶裏的溫水（如果沒有的話，媽媽可用體溫將涼水暖溫）清洗屁股。
3. 每天用肥皂水清洗一次 然後用溫水沖洗乾淨（一天一次就足够了）。
4. 用幹布拭幹，充分乾燥後再敷尿布。關鍵是要儘量保持乾燥，不要在潮濕的狀態下蓋上尿布。



**問 9** 濕疹嚴重了怎麼辦？

**答 9** 盡可能做好皮膚護理就沒問題。



嬰兒的濕疹會隨著成長而自然痊癒。在發生災害的時候，盡可能地進行皮膚護理就可以了。將普通肥皂充分打起泡沫，然後清洗乾淨，不要殘留肥皂。用棉花蘸上嬰兒油或者橄欖油，再清洗，黃色痂皮很容易洗掉。皮膚幹了，塗上白色凡士林等。如果皮膚發紅或發癢，可以薄薄地塗上一層護膚霜。突然出了疹子，發燒，精神狀態不好，或者疹子帶膿點，濕疹長期不愈的情況下，請諮詢醫護人員。



**問 10** 便秘怎麼辦？

**答 10** 建議順時針按摩腹部。



讓寶寶仰面躺著，媽媽的手，順時針按摩寶寶的腹部。另外，讓寶寶仰臥 握住兩隻腳丫前後左右移動也會有效果。如果這樣還是不出大便，看起來很痛苦，肚子比平時脹得厲害的時候，可以用手指輕按肛門周圍試著按摩。如果有棉簽的話，把棉簽頭（有棉花的部分）弄濕，放進肛門 2 厘米左右，輕輕地慢慢轉動。如果有凡士林或油的話，可以用來沾濕棉簽頭。沒有的話，用媽媽的唾液或水也可以。仍然沒有改善，就請諮詢醫護人員。



**問 11** 拉肚子怎麼辦？

**答 11** 注意補充水分。

即使是拉肚子，喝母乳或牛奶，每天拉肚子的次數在4 ~ 5次，或者還可以區分開大便和小便的話，就不用太擔心。餵母乳、牛奶、嬰兒用離子飲料等。拉肚子的時候容易造成紙尿布皮膚過敏，所以要注意（參照問8）。但是，如果小寶寶不進食母乳和牛奶等水分，溢出尿布程度的腹瀉1日發生5次以上的時候，就要諮詢醫護人員了。換完尿布後，要盡可能洗手或酒精消毒。



**問 12** 發生嘔吐了，怎麼辦？

**答 12** 即使嘔吐了，只要精神狀態好，能喝母乳或牛奶就沒有太大問題。

小寶寶因為一點小情況就會嘔吐。如果吐了之後精神狀態還好，正常喝母乳或牛奶的話 就可以觀察一下看看情況再說。從嘴裡吐出來的“溢乳”，也不必擔心。因為病毒性胃腸炎等嘔吐不停的話，餵奶成為刺激又會嘔吐。連續嘔吐2 ~ 3次的時候，什麼也別餵，讓肚子休息2 ~ 3個小時，然後餵少量的水分（母乳、牛奶或嬰兒用離子飲料），如果不吐了，再逐漸加量。嘔吐持續2 ~ 3天，不僅嘔吐還拉肚子，沒尿，感覺沒力氣的時候，要向醫護人員諮詢。另外，出生不滿3個月的嬰兒，有發燒，臉色不好、昏沉沉的時候要馬上向醫護人員諮詢。



**問 13** 流鼻涕，鼻塞看起來很不舒服的時候，該怎麼辦？

**答 13** 如果正常進食母乳或牛奶，即使流鼻涕，寶寶也不會有問題。



寶寶流鼻涕或者鼻塞，餵奶的時候看起來會很痛苦，不能一次喝很多，只要喝也沒大關係。中間可以休息一下，一點一點地餵。有鼻涕只要擦掉就可以了，但是如果覺得鼻涕太多，大人可以用嘴慢慢幫寶寶把鼻涕吸乾淨。另外，從前就有這樣的說法，媽媽有母乳，只要往鼻孔裏滴入2 ~ 3滴，寶寶鼻子的通氣就會變好。如果發生喝奶明顯減少，呼吸時有喉嚨下凹等看起來很痛苦的情況的時候，要向醫護人員諮詢。



**問 14** 咳嗽或喘得厲害時，該怎麼辦？

**答 14** 睡得好，能正常喝奶就沒有大問題。

即使有咳嗽，喘，只要睡得好，能正常喝奶就沒有大問題。如果一次喝太多不舒服的話，可以少量多次地餵。因為咳嗽，喘，不睡覺，呼吸痛苦，咳嗽時發生嘔吐，不能正常喝奶（吸力弱，量在平時的一半

以下），寶寶咳嗽的聲音像小狗或海狗叫的時候，要儘快向醫務人員諮詢。



**問 15**（手頭沒有體溫計）感覺發燒的時候，該怎么做？

**答 15** 可以和平時一樣“喝、睡、玩”就沒問題。

小寶寶的體溫調節功能還不够完善，即使不生病，一點小情況也會導致體溫上升。請先檢查一下是不是有離暖風近，室溫過高、穿得過多等情況。即使發燒，如果和平時一樣（喝奶、睡覺、玩耍 = 精神好），就不會有問題。如果發燒的話，很容易脫水，所以要多餵些母乳、牛奶、水等，注意觀察。3個月以內的嬰兒，反復嘔吐，不吃奶，沒力氣的話，就要向身邊的醫護人員諮詢。



**問 16** 媽媽感覺到疲勞、壓力大的時候，該怎麼辦？

**答 16** 你已經很努力，向家人或周圍的人請求幫助吧。

災害的時候，誰都會有“睡不著，什麼都不想做，煩躁，敏感，不安”的情況。更何況是每天照顧著寶寶的媽媽，感到壓力也是理所當然的。不能全部由一個人來承擔，要向家人和周圍的人尋求幫助。即使把寶寶短時間找人託管一下也會得到一些緩解。準備哺乳室和有孩子的家庭的房間，給孩子們提供玩的地方和時間等，有時需要大家一起來商量。症狀多在幾個月後自然緩解 如果感覺痛苦或長期得不到緩解的話，就請諮詢醫護人員。



**問 17** 晚上哭得厲害，該怎麼辦？

**答 17** 小寶寶也會經常感到不安，抱抱他（她）吧。

在普通的生活，中，寶寶晚上也會哭。災害的時候，大人都會感到不安，小寶寶晚上也想哭吧。餵奶、換尿布、冷熱調節等做了之後還是哭個不停時，不要急著讓孩子停止哭泣，要溫柔地抱起來。如果考慮到對周圍環境的影響，可以稍微遠離現在的地方，讓他（她）呼吸一下外面的空氣也許就好了。

## 適用於在受災地避難所生活的嬰兒的常見問題集



日本新生兒成育醫學會  
災害對策委員會版

日本新生兒成育醫學會  
新生兒醫療聯絡會  
日本周產期・新生兒醫學會  
日本小兒科學會

發行 公益社團法人日本新生兒成育醫學會災害對策委員會  
TEL 06-6398-5625 FAX 06-6398-5617  
E-mail: jsnhd@jsnhd.or.jp  
HP: <http://jsnhd.or.jp/>  
<http://jsnhd.or.jp/saigai.html>

插圖 / 設計 Uemi Ayumi



2011年4月發行 2020年3月改定