

Вопросы и ответы для детей и родителей при эвакуации в зонах бедствия.



Q1 Достаточно ли грудного вскармливания?

A Конечно, если ваш ребёнок активен и опорожняется как обычно.

Если ребенок активен, набирает вес и опорожняется как обычно, не следует волноваться.

Грудное молоко безопасно и содержит необходимые антитела, которые способствуют защите ребёнка от болезней.

Напряжение и обеспокоенность мамы могут создавать трудности в выработке молока, но это временно и вернется в норму, как только вы сможете расслабиться и кормить грудью. Кормите малыша столько, сколько он хочет, в спокойном месте.



Q2 Что делать, если у меня нет детской бутылочки?

A Даже малыши могут пить из бумажного стаканчика.

Даже малыши могут пить из чашки.

1. Держать ребенка вертикально, когда он проснулся.
2. Положите бумажный стаканчик на нижнюю губу ребенка и давайте молоко небольшими порциями.
3. Поите медленно в темпе вашего ребенка. Малышам трудно выпить много за один раз, поэтому оканчивайте одно кормление приблизительно за 30 минут. Можно увеличить число кормлений.



Q3 Какие предупредительные меры при употреблении готового редкого молока?

A Выпейте, как только открыли его, а неиспользованную порцию выкиньте!

Как и в случае с детской смесью, если у вас нет чистой детской бутылочки или соски, вы можете использовать бумажный стаканчик, чашку или ложку. Если вы никогда не давали готовое редкое молоко, попробуйте понемножку. Малышей, которые до этого времени находились на грудном вскармливании, нет необходимости принудительно заставлять пить редкое молоко. Прежде всего, пожалуйста, продолжайте кормить грудью. Это также приводит к чувству безопасности у ребенка.



Q4 Что делать, если мне не хватает грудного молока или смеси?

A Если у вас есть горячая вода и сахар, вы можете использовать временно такую смесь.

Разведите 1 столовую ложку сахара в 1 стакане (примерно 200 мл) теплой воды и напоите ребенка.

Но продолжайте грудное вскармливание, оно успокаивает ребенка и маму (снова может выделяться грудное молоко). Если малышу исполнилось 6 месяцев, то рацион можно дополнить прикормом, например, раздавивши фрукт и обдав его горячей водой.



Q5 Как защитить ребенка от холода?

A Используйте то, что есть под рукой, например, полотенце.



«Сложите несколько одежек, полотенец, маминых шалей и т.д., чтобы создать слой воздуха», «постелите газету или картон на пол», «бумагу или полотенце в картонную коробку», следите за тем, чтоб не мешать дыханию. Закутавшись в покрывало с мамой, будет теплее. Также эффективным является массаж конечностей. Если это маленький ребенок, вам легче передать температуру тела, если вы держите его так, чтобы кожа мамы дотрагивалась непосредственно. Ничего страшного, если ребенок плачет или весело смеется. Если вы наблюдаете бледность и усталость у малыша, немедленно обратитесь к медицинскому персоналу.



Q6 Что делать, если я не могу содержать ребенка в чистоте? (Не могу принять ванну, нет салфетки для ягодиц и т.д.)

A Это способ очищения кожи небольшим количеством горячей воды.

Протирайте тело по порядку: лицо – руки – туловище (грудная клетка / живот) – спина – ноги – вокруг ягодиц. Очистите отжатым теплым полотенцем и вытрите воду сухим полотенцем. Сотрите мыло вручную и несколько раз протрите его влажным полотенцем, чтобы мыла не осталось. Если у вас нет полотенца, можно использовать сухую салфетку.



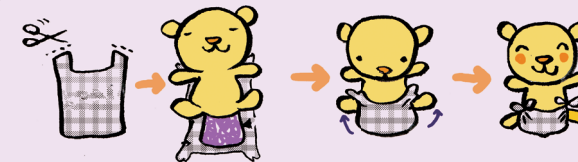
Q7 Что делать, если количество одноразовых подгузников заканчивается или закончилось?

A Максимально используйте свои обычные подгузники, также вместо подгузников используйте пластиковые пакеты и полотенца.

Внешняя часть бумажной пеленки водонепроницаема, поэтому её можно использовать несколько раз. Когда у вас мало подгузников, вы можете положить в середину гигиеническую салфетку, полотенце, выбеленную ткань и т.д., а если абсорбер испачкается, вы можете

снять его и использовать чехол для подгузников только снаружи. Вы также можете сделать смену подгузника из полиэтиленового пакета и полотенца.

1. Обрежьте ножницами ручку и бока сумки.
2. Положите полотенце на открытое место.
3. Свяжите ручку сумки.



Q8 Как предупредить поперелости? Что делать, если у ребенка появятся поперелости?

A Пеленочный дерматит, в основном, одинаков и для профилактики и для лечения.

1. Смочите салфетку или одноразовую ткань и витрите кап.
2. Вымойте ягодицы теплой водой из пластиковой бутылки (или теплой водой на кожу если бутылки нет).
3. Смывайте сначала мыльной водой, а потом теплой чистой водой один раз в день (достаточно одного раза в день).
4. Промокните сухой тканью, чтобы удалить воду, а потом хорошо высушить перед тем, как надеть подгузник. Смысл состоит в том, чтобы как можно лучше высушить раздраженное место на коже малыша и не носить мокрый подгузник.



Q9 Что делать, если экзема ухудшается?

A Вы можете использовать как можно больше способов по уходу за кожей.

Экзема вашего ребенка залечится природным путем, когда малыш вырастет.

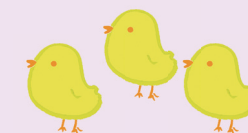
Хорошо намылите и вымойте обычным мылом, смойте так, чтоб не осталось мыла. Если у малыша сухая кожа, нанесите вазелин. Если у ребенка есть покраснение или кожа чешется, вы можете нанести тонкий слой мази. Поговорите со своим медицинским персоналом, если у ребенка жар или болезнь с внезапным высыпанием, если есть гной или если затяжная экзема.



Q10 Что делать, если у малыша запор?

A Рекомендуются массаж животика.

Положите малыша на спину и помассируйте животик теплыми руками мамы. Также эффективно положить ребенка на спину и держать обе ножки, двигать ими вперед-назад, влево-вправо. Если ребенок все еще не опорожняется, выглядит болезненно, или если животик тверже, чем обычно, попробуйте помассировать, осторожно нажимая пальцами область около ануса. Если вы не увидите улучшения, обратитесь к медицинскому персоналу.





Q11 Что делать, если у малыша диарея?

А Надо восстановить водный баланс.



Даже если у ребенка диарея, но у него есть аппетит и ощущает диарею приблизительно от 4 до 5 раз в день, или если вы можете отличить кал от мочи, не следует волноваться. Дайте ребенку грудное молоко, смесь или детские ионные напитки. Будьте осторожны, поскольку вы можете легко получить погрелости (см. Вопрос 8). Однако, если ваш ребенок не может пить воду, например грудное молоко или смеси, или если у ребенка диарея, которая выплывает из подгузников больше 5 раз в день, проконсультируйтесь с вашим медицинским персоналом. После смены подгузника по возможности вымойте руки и продезинфицируйте их спиртом.



Q12 А если ребенок рвет?

А Даже если у ребенка рвота, ничего страшного, если у ребенка хорошее настроение и он может пить грудное молоко или смесь.

Малыши срыгивают, когда меняется окружение. Если ребенок находится в хорошем настроении после срыгивания и хорошо пьет грудное молоко или смесь, вы можете успокоиться и наблюдать. Если ребенок продолжает рвать из-за вирусного гастроэнтерита и т.д., даже если вы дадите ему пить, это будет раздражать, и он снова срыгнет. Если ребенок продолжает рвать 2-3 раза, дайте отдых желудку на 2-3 часа, ничем не кормите, потом дайте небольшое количество грудного молока, смеси или ионизированного детского напитка, если ребенок не срыгивает, понемногу увеличивайте порции. Поговорите со своим медицинским персоналом, если у ребенка рвота на протяжении 2-3 дней, если есть диарея, а также если ребенок не мочился или выглядит утомленным. Кроме того, если вашему ребенку меньше 3 месяцев и у него лихорадка, бледный цвет лица или все время спит, немедленно обратитесь к медицинскому персоналу.



Q13 Что делать, если у ребенка насморк или заложен нос?

А Если ребенок может пить грудное молоко или смесь, все будет хорошо, даже если у ребенка насморк.



Если у ребенка насморк или заложен нос, это может выглядеть болезненным во время кормления грудью, то не обязательно пить много за один раз. Делайте отдых и потихоньку кормите ребенка. Вы можете протереть сопلي, или если сопель много и ребенка это беспокоит, взрослый может медленно высасывать сопли малышом ртом. Для матерей, которые кормят грудью, добавление нескольких капель молока в ноздри может улучшить прохождение носа. Поговорите со своим медицинским персоналом, если ребенок явно дышит болезненно и тяжело.



Q14 Что делать, если у ребенка сильный кашель или хрипы?

А Если ребенок может спать и пить грудное молоко или смесь как обычно, не надо волноваться.



Q15 Что делать, если ребенок горячий, а термометра нет?

А Не надо волноваться, если ребенок продолжает «пить, спать, играть», как обычно.

Дети все еще плохо контролируют температуру тела и ее повышение, когда изменяется обстановка. Убедитесь, что вы не были перед плитой, температура в комнате нормальная, и ребенок не одет слишком тепло. Даже если у ребенка температура, но он пьет грудное молоко или смесь, спит и находится в хорошем настроении, это нормально. Если у ребенка поднялась температура, он легко будет обезвожен, поэтому старательно давайте грудное молоко, смеси или воду, следите за ситуацией. Если вашему ребенку меньше 3 месяцев, он часто рвет, не может пить грудное молоко или смесь, утомлен и плохо дышит, обратитесь к медицинскому персоналу.



Q16 Что делать когда мама утомилась и в стрессе?

А Вы очень старательно работаете, поэтому попросите свою семью или других о помощи.

В приюте каждый может «спать, ощущать себя неудобно, разочарованно, тревожно». Это естественно ощущать стресс, потому что вы делаете все возможное для своего ребенка. Не старайтесь делать все в одиночку, просите помощи у своих родных или других. Будет намного проще попросить кого-то рядом позаботиться о ребенке на короткое время. Оговорите такие вопросы, как подготовка комнаты для кормления и семейной комнаты с детьми, а также создания места и времени для игр.



Q17 Что делать, если ребенок сильно плачет ночью?

А Если ваш ребенок ощущает беспокойство, подержите его.

Малыши часто плачут по ночам. Даже малыши захотят плакать в эвакуационных центрах, где волнуются взрослые. Если ребенок не может перестать плакать даже после грудного вскармливания, смены подгузника или регулирования температуры, не спешите прекращать плач, продолжайте мягко держать ребенка на руках.

Copyright © 2022 by Japan Society for Neonatal Health and Development
E-mail : jsnhd@jsnhd.or.jp
HP : <http://jsnhd.or.jp/>

Вопросы и ответы для детей и родителей при эвакуации в зонах бедствия.



Общество медицины роста новорожденных

Комитет связи с медицинской помощью новорожденным

Японское перинатальное медицинское общество новорожденных

Японское общество педиатрии