适用于在受灾地避难所生活的婴儿的常见问题集

问 1 母乳营养是否存在不足？
答 1 宝宝精神状态好，像往常一样尿尿就没问题。

如果尿尿像往常一样（一天换 6 次以上尿布的话）就没问题。母乳中含有婴儿所需的营养（即使妈妈吃得不充足），能够保护婴儿免受灾害时容易流行的疾病的伤害。紧张和不安可能会暂时地影响母乳的分泌，此时能放松心情坚持哺乳的话，就可以恢复到像原来一样。尽量在安静的环境下，只要是宝宝想吃奶的时候就让他（她）吃够。

问 2 没有奶瓶的时候怎么办？
答 2 婴儿也能用纸杯喂奶。

小宝宝也可以用杯子喂奶。
在纸杯里加入半杯以上的牛奶。

1. 宝宝清醒的时候，竖着抱起他（她）。
2. 用纸杯贴在宝宝的下唇上，一点点喂。
3. 配合宝宝的节奏，慢慢地喂。一下子喝太多的话宝宝也会很难受，一次喂奶 30 分钟左右就可以了。适当增加喂奶次数是没问题的。

纸杯里加入半杯左右的牛奶或者母乳。

竖着抱起宝宝喂奶。

问 3 使用液体牛奶的注意事项是？
答 3 开封后马上喂，剩下的就扔掉吧！

灾害时，没有水和加热条件的情况下，液体牛奶不需要调乳就可以直接饮用，很方便。和奶粉一样，没有干净的奶瓶或奶嘴的时候，可以用纸杯、普通杯子、汤匙等。支援物资中有时也包括外国产品。使用期限的日期表示，日本和国外是不同的，需要注意。如果宝宝从来没有喂过液体牛奶，那么试着一点一点地喂。对于一直母乳喂养的宝宝，没有必要勉强喂液体牛奶。请先坚持母乳喂养，这样宝宝的情绪也会更稳定。

问 4 奶粉、液体牛奶不够的时候，怎么办？
答 4 如果有凉开水和砂糖的话，可以暂时解决问题。

1 杯（约 200 毫升）凉开水，加入 1 汤匙砂糖溶解喂给宝宝，或者米汤（粥的上清）也是可以的。吃母乳的话，孩子和妈妈的心情都会稍微平静一些（也可促进母乳再次分泌）。如果是过了 6 个月的宝宝，可以把米饭和香蕉捣碎，用开水冲一下等作为离乳食来补充（用开水冲溶宝宝用煎饼也是可以的）。

问 5 怎样做到不让宝宝受凉？
答 5 利用手头的东西，比如毛巾就可以。

注意在不妨碍呼吸的前提下，“衣服、毛巾或者妈妈的披肩叠上几层”，“雨衣或者保鲜膜等都可以遮挡冷气”“戴上帽子”“把报纸，纸箱等铺在地板上”“纸箱里铺上报纸或毛巾，让婴儿睡在里面”等都是可行的办法。和妈妈一起盖上毛毯会比较暖和。按摩手脚也有御寒效果。如果是低月龄的小宝宝，皮肤直接接触被搂着的话，妈妈的体温可以直接传达。能开心地笑，有精神地哭的话就没问题。“脸色不好，没精神”的时候，就要马上联系医护人员。

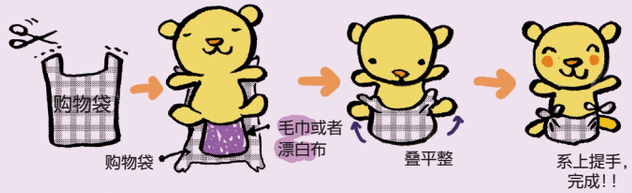
问 6 没有条件保持清洁（不能洗澡，不能擦屁股等）的时候怎么办？
答 6 用少量的温水清洗皮肤。

脸→手→身体（胸、腹）→后背→腿→屁股周围，依次擦拭身体。用温水拧干的毛巾去除污渍，再用干毛巾拭干身体。肥皂用手打起泡，用湿毛巾多擦几次，不要残留肥皂的成分在宝宝皮肤上。没有毛巾的时候用纸巾也可以。如果有多余的温水，可以冲洗外阴部。如果毛巾有富余的话，最后用干毛巾擦干。

问 7 纸尿布不够，或者没有了的时候，该怎么做？
答 7 手头有的纸尿布要最大限度使用，另外用购物袋和毛巾也可代替纸尿布。

纸尿裤外面是防水的，可以重复用几次。如果手头纸尿布不够了，可以在里面铺上卫生巾、毛巾、漂白布等，弄脏了这些吸收体可以取下，外面的纸尿裤留下可以作为尿布罩使用。使用后的布尿片在溶解了氧漂白剂和洗涤剂的桶里浸泡后，清水漂洗晒干就可以再使用了。也可以用购物袋和毛巾代用纸尿布。

1. 用剪刀剪开购物袋的提手和侧面。
2. 展开放上毛巾。在毛巾上再铺上一层纱布或者抓绒布的话，接粪便的时候会很方便。
3. 系上袋子的提手。



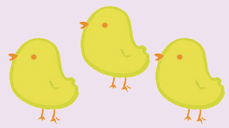
问 8 如何防止纸尿布皮肤过敏？发生了纸尿布皮肤过敏，该怎么办？
答 8 纸尿布皮肤过敏的预防与治疗的对策基本上是一样的。

1. 用湿纸巾或一次性布把大便擦干净。
2. 用装在塑料瓶里的温水（如果没有的话，妈妈可用体温将凉水暖温）清洗屁股。
3. 每天用肥皂水清洗一次，然后用温水冲洗干净（一天一次就足够了）。
4. 用干布拭干水分，充分干燥后再敷尿布。关键是要尽量保持干燥，不要在潮湿的状态下盖上尿布。

问 9 湿疹严重了怎么办？
答 9 尽可能做好皮肤护理就没问题。

婴儿的湿疹会随着成长而自然痊愈。在发生灾害的时候，尽可能的进行皮肤护理就可以了。将普通肥皂充分打起泡沫，然后清洗干净，不要残留肥皂。用棉花蘸上婴儿油或者橄榄油，再清洗，黄色痂皮很容易洗掉。皮肤干了，涂上白色凡士林等。如果皮肤发红或发痒，可以薄薄的涂上一层护肤霜。突然出了疹子，发烧，精神状态不好，或者疹子带脓点，湿疹长期不愈的情况下，请咨询医护人员。

问 10 便秘怎么办？
答 10 建议顺时针按摩腹部。



让宝宝仰面躺着，妈妈的手，顺时针按摩宝宝的腹部。另外，让宝宝仰卧，握住两只脚丫前后左右移动也会有效果。如果这样还是不出大便，看起来很痛苦，肚子比平时胀得厉害的时候，可以用手指轻按肛门周围试着按摩。如果有棉签的话，把棉签头（有棉花的部分）弄湿，放进肛门 2 厘米左右，轻轻地慢慢转动。如果有凡士林或油的话，可以用来沾湿棉签头。没有的话，用妈妈的唾液或水也可以。仍然没有改善，就请咨询医护人员。

问 11 拉肚子怎么办？
答 11 注意补充水分。

即使是拉肚子，喝母乳或牛奶，每天拉肚子的次数在 4 ～ 5 次，或者还可以区分开大便和小便的话，就不用太担心。喂母乳、牛奶、婴儿用离子饮料等。拉肚子的时候容易造成纸尿布皮肤过敏，所以要注意（参照问 8）。但是，如果小宝宝不进食母乳和牛奶等水分，溢出尿布程度的腹泻 1 日发生 5 次以上的时候，就要咨询医护人员了。换完尿布后，要尽可能洗手或酒精消毒。

问 12 发生呕吐了，怎么办？
答 12 即使呕吐了，只要精神状态好，能喝母乳或牛奶就没有太大问题。

小宝宝因为一点小情况就会呕吐。如果吐了之后精神状态还好，正常喝母乳或牛奶的话，就可以观察一下看看情况再说。从嘴里吐出来的“溢乳”，也不必担心。因为病毒性胃肠炎等呕吐不停的话，喂奶成为刺激又会呕吐。连续呕吐 2 ～ 3 次的时候，什么也别喂，让肚子休息 2 ～ 3 个小时，然后喂少量的水分（母乳、牛奶或婴儿用离子饮料），如果不吐了，再逐渐加量。呕吐持续 2 ～ 3 天，不仅呕吐还拉肚子，没尿，感觉没力气的时候，要向医护人员咨询。另外，出生不满 3 个月的婴儿，有发烧，脸色不好、昏沉沉的时候要马上向医护人员咨询。

问 13 流鼻涕，鼻塞看起来很不舒服的时候，该怎么办？
答 13 如果正常进食母乳或牛奶，即使流鼻涕，宝宝也不会有问题。

宝宝流鼻涕或者鼻塞，喂奶的时候看起来会很痛苦，不能一次喝很多，只要喝也没大关系。中间可以休息一下，一点一点地喂。有鼻涕只要擦掉就可以了，但是如果觉得鼻涕太多，大人可以用嘴慢慢帮宝宝把鼻涕吸干净。另外，从前就有这样的说法，妈妈有母乳，只要往鼻孔里滴入 2 ～ 3 滴，宝宝鼻子的通气就会变好。如果发生喝奶明显减少，呼吸时有喉咙下凹等看起来很痛苦的情况的时候，要向医护人员咨询。

问 14 咳嗽或喘得厉害时，该怎么办？
答 14 睡得好，能正常喝奶就没有大问题。

即使有咳嗽，喘，只要睡得好，能正常喝奶就没有大问题。如果一次喝太多不舒服的话，可以少量多次地喂。因为咳嗽，喘，不睡觉，呼吸痛苦，咳嗽时发生呕吐，不能正常喝奶（吸力弱，量在平时的一半以下），宝宝咳嗽的声音像小狗或海狗叫的时候，要尽快向医务人员咨询。

问 15 （手头没有体温计）感觉发烧的时候，该怎么做？
答 15 可以和平时一样“喝、睡、玩”就没问题。

小宝宝的体温调节功能还不够完善，即使不生病，一点小情况也会导致体温上升。请先检查一下是不是有离暖风近，室温过高、穿得过多等情况。即使发烧，如果和平时一样（喝奶、睡觉、玩耍 = 精神好），就不会有问题。如果发烧的话，很容易脱水，所以要多喂些母乳、牛奶、水等，注意观察。3 个月以内的婴儿，反复呕吐，不吃奶，没力气的话，就要向身边的医护人员咨询。

问 16 妈妈感觉到疲劳、压力大的时候，该怎么办？
答 16 你已经很努力，向家人或周围的人请求帮助吧。

灾害的时候，谁都会有“睡不着，什么都不想做，烦躁，敏感，不安”的情况。更何况是每天照顾着宝宝的妈妈，感到压力也是理所当然的。不能全部由一个人来承担，要向家人和周围的人寻求帮助。即使把宝宝短时间找人托管一下也会得到一些缓解。准备哺乳室和有孩子的家庭的房间，给孩子们提供玩的地方和时间等，有时需要大家一起来商量。症状多在几个月后自然缓解，如果感觉痛苦或长期得不到缓解的话，就请咨询医护人员。

问 17 晚上哭得厉害，该怎么办？
答 17 小宝宝也会经常感到不安，抱抱他（她）吧。

在普通的生活中，宝宝晚上也会哭。灾害的时候，大人都会感到不安，小宝宝晚上也想哭吧。喂奶、换尿布、冷热调节等做了之后还是哭个不停时，不要急着让孩子停止哭泣，要温柔地抱起来。如果考虑到对周围环境的影响，可以稍微远离现在的地方，让他（她）呼吸一下外面的空气也许就好了。

发行　公益社团法人日本新生儿成育医学会灾害对策委员会
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
插图 / 设计　Uemi Ayumi
2011 年 4 月发行　2020 年 3 月改定

适用于在受灾地避难所生活的婴儿的常见问题集

日本新生儿成育医学会
灾害对策委员会版

日本新生儿成育医学会
新生儿医疗联络会
日本周产期・新生儿医学会
日本小儿科学会