

为健康地渡过避难生活

1. 妈妈，请不要太难为自己！

如有什么困难，请尽快找医疗伙食担当职员商量。



2. 在能喝水的时候，请摄取水分

因为没有充足的饮用品，或为了减少上厕所的次数，容易控制水分。。。

为了孕妇和肚子里的孩子的健康，为了妈妈和宝宝的健康，也为了母乳喂养，在有可饮用品的时候，积极摄取水分是非常重要的！

3. 在能吃的时候，尽可能少量多食

用餐的次数和一次的用餐量都会受到限制。

也可能出现没有食欲的情况。

在能吃的时候，从可以吃的量开始。

4. 食物的种类变多的话，积极补充维生素

食物的种类增多的话，除饭团和面包以外，摄取蔬菜、水果、水果汁等，补充维生素。

5. 宝宝通过吸吮妈妈的奶能得到安心

即使一时没有母乳，但婴儿光靠吸吮妈妈的奶也能得到安心。又通过持续的吸吮乳房，也可以促进乳房再次分泌乳汁。

※请参照背面的注意点。

6. 婴儿和妈妈要尽可能的保暖

用毛毯裹住婴儿，或抱在怀里保暖。婴儿在妈妈的怀里会安心。

孕妇要通过多穿衣服或用毛毯裹住自己保暖，以此能保证肚子里的婴儿和自己的健康状况。



妈妈，请不要勉强自己！

重要的是，妈妈和婴儿的健康。

* 由于妈妈的疲劳，有可能会出出现母乳分泌量减少或一时停止分泌的情况。

那时候，请不要勉强自己！请使用奶粉，补充奶水的不足。

(从 How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO), 选粹、改编)

奶粉的冲调方法



<需要准备>

・奶瓶（如果没有的话，可使用杯子，勺子等）

* 使用前，请清洗干净

・软水

井水 **×**

供水车的水在供水当天使用

在不能使用自来水的时候，请使用国产的矿泉水

<奶粉的冲调方法> 要用洗净的手



注意避免烫伤，把煮沸的开水倒进奶瓶里。



参照罐装奶粉的说明书的量，取必要的用量、放入奶瓶里。



奶粉融进开水之后，立即用凉水冲凉。
* 用水冲凉时，水最好冲在奶瓶盖的下面



在手腕处滴几滴奶，如果是温暖的，不觉得烫就没问题

制作离乳食，可采取以下方法

在应急避难所，婴儿的离乳食也让人担心。

如果是5—6个月龄的婴儿的话，可以代用母乳和奶粉

如果是7—11个月龄的婴儿，可用勺子弄碎，或加开水做成粥样食品

大于12个月龄的婴儿，可将酱汤拌进免费提供的米饭里，做成简单的汤饭，或煮软的萝卜和土豆也可以当做辅食。



* 绝对不能给婴儿食用生的，
或没有煮熟的食物。

* 尽量控制食盐的用量

* 清洗好餐具和勺子

如果孩子有过敏症的话

免费提供的饭菜里含有日式调料（青花鱼，虾等）和清炖肉汤类（鸡蛋，牛奶等）、大酱，酱油，奶油（大豆）等，可引起过敏反应。

请找医疗工作人员咨询。