

**孕妇和有婴儿的妈妈用**

作成：2008/5/19

**1. 灾害时的身体和心理的健康**

灾害时身体和心理容易发生以下的变化

腹中胎儿的胎动时有时无，或者增多。

- 肚子比平时胀满
- 出现浮肿或高血压
- 感到精神上心理上的压力
- 母乳分泌减少

实际遭遇灾害时，自己检查检查，看是否有下面的症状。有相应的症状时，请看下一页关于症状的详细说明。

**<正怀孕的人>**

①腹中胎儿的胎动时有时无/或者增多。	有相应的症状的人，症状不明的人，请看（1）
②肚子比平时胀满（变硬，或像气球一样）/ 有规则的腹胀（或许婴儿要出生）	有相应的症状的人，症状不明的人，请看（2）
③肚子疼	
④阴道出血	

**<怀孕中或者产后的人>**

①不容易握拳/不容易穿鞋	有相应的症状的人，请看（3）
②头痛	
③晃眼/视物模糊/视物不清	
④便秘	有相应的症状的人，请看（4）
⑤腰疼	有相应的症状的人，请看（5）
⑥分泌物多	有相应的症状的人，请看（6）
⑦会阴部瘙痒	
⑧排尿时疼痛	有相应的症状的人，请看（7）
⑨频繁去厕所	有相应的症状的人，请看（8）
⑩肛门部疼痛	
⑪不能睡眠/睡眠变浅	
⑫没精神/没力气/烦躁	
⑬对声音或晃动敏感	有相应的症状的人，请看（9）
⑭不安	

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

<产后的人>

①发热	有相应的症状的人，请看（10）
②恶露（产后阴道的血性分泌物）变多（产后6周以内的人）	有相应的症状的人，请看（11）
③恶露有异味（产后6周以内的人）	
④伤口（剖腹产/会阴侧切的伤口）（产后6周以内的人）	有相应的症状的人，请看（12）
⑤乳房变红变肿疼痛	有相应的症状的人，请看（13）
⑥母乳分泌减少	有相应的症状的人，请看（14）

<婴儿>

①不睡觉	有相应的症状的人，请看（15）
②发出类似于嘟囔似的声音	
③尿布疹（臀红）	有相应的症状的人，请看（16）
④湿疹	

(1) 腹中胎儿的胎动时有时无/或者增多。

感到胎动的孕妇，灾害时胎儿的胎动可以出现暂时性的时有时无，或者增多。孕妇活动的时候比安静的时候容易感觉到胎儿的活动，卧床休息，有意识地观察胎动。观察1小时以上，如果还没有感觉胎动的话，尽快与医务人员（医生，助产士，护士等）联系。

(2) 肚子比平时胀满（变硬，或像气球一样）/有规则的腹胀/肚子疼/阴道出血

灾害时，有人会发生肚子比平时胀满，肚子疼，阴道出血。不同的人有不同的表现，肚子胀满像“像气球一样”“像木板变硬”。灾害时长时间走路，担水，搬重物，抱孩子等等，会增加腹部的负担，不要勉强。感觉腹胀时，首先要安静，用手心贴放在肚子上，观察每间隔几分钟就会持续出现多久久的腹胀。

持续腹胀时，可能是婴儿出生的预兆。特别是出血，破水，规则地腹痛腹胀（1小时6次以上或者10分钟1次）的时候，要分娩的征兆，让产妇签字。尽快与接诊医院联系，进行分娩的准备。如果接诊的医院联系不上，联系比较近到医院。

(3) 不容易握拳，头痛，视物不清等

灾害时，发放的食品含盐分过多，还有心理压力等时，谁出现手足肿胀，血压升高。

不容易握拳，不容易穿鞋等，出现手足变肿的症状时，把腿和脚垫高，或按摩，促进血液循环。不要吃盐分过多的食品，注意控制盐分很重要。

另外，血压高时出现的症状，头疼，眼睛发胀等，这些症状是妊娠高血压综合征（妊高症）的表现，怀孕期间、或产后容易出现，症状出现的时候尽快与医务人员取得联系。

#### (4) 便秘

怀孕中由于激素分泌的影响容易引起便秘，还有，产后会阴侧切术不敢用力，避难所中忍着不去厕所等原因已造成便秘。为了预防便秘，感到便意时就要去厕所，起床时多喝水或牛奶，多吃富含纤维素的水果或蔬菜。有困难的时候，可以暂时吃一些营养性的补品以获取多量的膳食纤维。还可以与医务人员商谈使用缓泻剂。

#### (5) 腰疼

怀孕的影响，加之灾害时长时间的走路，搬运水等对身体产生负担，容易出现腰疼。腰疼厉害的时候，对身体产生负担的动作，可以委托家属，邻居，或者志愿者等人。还有肚子紧张收缩等也容易引起腰疼。肚子紧张收缩的情况请参照前面的（2）。

#### (6) 阴道分泌物多/会阴部瘙痒

怀孕期间阴道分泌物增多，加之灾害时断水的情况，难以保持会阴部的清洁，会出现会阴瘙痒。为了预防炎症，要勤换内裤，使用护垫，或穿一次性短裤等来保持清洁。

感到瘙痒，有白色酒糟样的分泌物时，可以考虑发生了真菌感染。出现这种情况，可以用温水清洗会阴，保持清洁，尽快与医务人员联系。

#### (7) 排尿时疼痛，频繁去厕所

灾害时，由于厕所的环境比较差，忍着不去厕所，或者饮水少等，可能会引起膀胱炎（排尿时疼痛或有残尿感）。首先，多喝水，不要强忍着不排尿。其次，排尿后用清洁棉擦拭，保持会阴清洁。观察1-2天，如症状没有改变，出现发热或背疼腰疼时，尽快与医务工作者联系。

#### (8) 肛门疼痛

灾害时，因为食品的营养不均衡，饮水量减少，忍着不排便等，容易出现便秘痔疮等情况。有痔疮时可以出现肛门口连续的疼痛，排便时也会疼痛。出现外痔的时候，可用软膏涂患部，把脱出来的部分静静地推回肛门，并观察。另外，要用清洁棉擦拭肛门，不要形成便秘或痢疾。疼痛严重时，尽快与医务人员取得联系。

#### (9) 不能入睡/睡眠变浅/没精神/没力气/心慌/对声音或晃动敏感/不安

这些症状，灾害时每个人或多或少都会出现。出现这些症状时，说出自己的体验或想法很重要。夫妻之间、家人之间等互相说一说心里话，不要勉强，互相照顾很重要。

灾害时总有“睡眠中会发生什么事情”这样的不安而不能入睡。这个时候，可以试着使用家人之间互相交替着睡眠的方法。自己可以尝试在睡眠问题上想想适合自己的办法，或者使用安眠药等。若以上的方法都不奏效，可以向医务人员咨询。

以上症状经过2-3月后会自然消失，症状持续时，不要一个人苦恼，可以到保健所、心理中心等处咨询。

**(10) 发热**

产后发热的原因可考虑感冒，乳腺炎，子宫内感染，膀胱炎，肾盂肾炎等细菌感染。

- 出现乳房发红发肿疼痛，有肿块，流黄色乳汁的情况可参照（13）。
- 恶露的量增多，或有异味等情况，可参照（11）。
- 排尿时疼痛，频繁去厕所的情况，可参照（7）。

如没有上述症状，可考虑其他原因，可向医务人员咨询。

**(11) 恶露的量增多，或变臭等情况**

灾害时，不得不长时间地移动，持重物等，使恶露

量增多。另外，刚开始哺乳时，由于激素的影响，也可造成恶露增多。安静休息之后进行观察。恶露的量如果减少了，则没有必要担心。

恶露的量增多，使用夜用卫生巾仍不够，出现直径 3cm 以上的血块时，可能是子宫收缩不良，尽快与医务人员取得联系。

另外，发热、恶露有异味时，可能是子宫内感染，应向医务人员咨询。

**(12) 伤口的疼痛（剖腹产的伤口/会阴侧切上口）**

伤口部或周围发红发肿，有渗出液，可能是炎症或感染，应尽快向医务工作者咨询。

**(13) 乳房发红发肿疼痛**

乳房发红发肿疼痛，有肿块，发热（38°C以上），出现黄色乳汁的时候，可能是乳腺炎。黄色乳汁出现的时候，要终止授乳，尽快与医务工作者取得联系。

哺乳后乳房还有胀痛，可轻轻地挤压乳房，让乳汁排出。

**(14) 乳汁分泌减少**

由于个体差异，有些人会出现一时性的乳汁分泌减少。这种情况也应当继续哺乳，不足的量可以用奶粉代替。奶粉可以在避难所或保健所找到。另外，要确保可以安静哺乳的场所，可以与避难所的负责人联系。

**(15) 婴儿不睡觉/发出类似嘟囔似的声音**

当婴儿肚子饿、想睡却不能睡、没有排便、牛奶量不足时等就会哭闹。想睡不能睡的时候，可以多抱一抱，哄一哄孩子，和孩子说说话。也可以用毛巾被等将孩子包起来，让孩子感到安心。

**(16) 臀部皮肤发红/湿疹**

灾害时，不能洗澡不能保持清洁。出现臀部变红时，要勤换尿布。换尿布时，可以暂时拿掉尿布让臀部保持干燥。另外，出现臀部发红、湿疹时，可以用刺激性小的香皂洗净后，保持干燥。

## 2. 由于灾害引起的生活的变化和对策

灾后，水电煤气等不能使用，不能像平日那样生活。作为灾害时的心理状况，每个人都希望能像平时那样生活。但是，灾后并不能像平时一样。所以，要用“非常时期”的应对心理来处理事情。

### [饮食]

- 灾难后，尽量避免进食含盐份高的食物和汤等。  
供应时食物多数是方便面和盒饭等，常进食这些盐分偏高的食品会导致身体水肿。
- 补充辅助食品是避免营养缺乏的一种方法  
多数情况下，你可能不能摄取足够的蔬菜和水果。这种不平衡的饮食容易引起便秘。预备辅助食品如多种维生素作为紧急供应。
- 蔬菜水果的分配等，要与避难所的负责人联系。  
食物等的救援物资在政府部门，避难所，保健所等地方保存。

### [清洁]

- 可以用毛巾湿巾纸等擦拭身体。  
如果不能洗澡，可使用现有的方法保持身体的清洁。特别是肛门会阴部，要进行部分清洗或擦拭。

### [排泄]

- 不能用水的时候，厕所也就不能用水冲洗。可以用废报纸将排泄物包好后放进塑料袋的方法。
- 有少量的水可以使用时，可把几次的尿暂时储存起来，然后再冲洗。平时的洗澡水也可储存起来，用来冲厕所。

### [保温]

- 使用报纸、被子和毛毯包裹婴儿和穿足够的衣服等来保暖。  
假如灾难发生在冬季，人们容易着凉、身体冰凉（由于天气寒冷所致）、寒战等。  
新生儿体温容易受外界环境的影响，在寒冷天气里，母亲可把婴儿抱在怀里，使用身体温度保暖。

### [冲奶]

- 准备温水，可以使用微波炉，热水器等。没有温水的时候，可以用纯净水。
- 停水的时候，可以使用给水车或储水桶的水。
- 没有奶粉时，可以到避难所等地方索取。
- 不能用煮沸消毒或药液消毒来消毒奶瓶时，可以用水冲洗。

### [避难生活]

由于住所的变更或一起住的人变更、人际关系的变化都会让人感到心理压力。不要一个人闷着不说，有什么话说出来就好。互相尊重，有礼貌，多打招呼，理解对方的心情很重要。遇到困难的时候，与家人和邻居等人一起商量解决的办法。

避难所等由于小孩哭啼不止而影响到周围的人，可以安排有小孩的家庭一起住，为了缓解孩子的心理压力，可以找一个时间让孩子们一起玩耍等，大家可以一起商量。

在自家车等狭小的地方生活时，要注意“经济舱综合症”。因此，要适当地摄取水分，做身体的伸展运动，散步等活动，以促进全身血液循环。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

### [活用志愿者和关于生活的信息]

灾害时，水和物品的搬运，交通不便，长时间走路等给身体造成负担。这种情况下，就可以请志愿者帮忙。比如，就可以委托志愿者带小孩玩。

关于志愿者，支援物资，生活的支援等的信息，可以通过手机，网络等的有关灾害的网页得到相关的信息。在避难所，保健所等也可以获得。

关于对受灾人员的援助信息等，可以到市政府、区政府等地咨询。

### 3. 灾难发生时，可能来不及到医院而需在家中或途中分娩

- (1) 通知相关的人，寻求帮助  
向救援人员求助。
- (2) 评估婴儿的呼吸情况  
检查婴儿是否有哭、手脚的活动、皮肤是否红润。  
如果婴儿没有发出哭声，可以拍打婴儿的背部和腿部刺激婴儿的反应。
- (3) 注意婴儿的保暖  
用软布彻底擦干婴儿身上残留的羊水和血迹。干后用软浴巾或毛毯包裹婴儿。母亲或家人抱住婴儿。
- (4) 等待胎盘的自然娩出  
通常胎盘会在 30 分钟内自然娩出。
- (5) 胎盘的处理  
胎盘娩出后用塑料袋装好。
- (6) 恶露（产后出血）的护理  
产后会有恶露排出，可使用产妇用卫生巾或卫生纸。母乳喂养婴儿，有助于子宫收缩和减少子宫出血。  
假如持续排出大量的鲜红色血液，须及时到附近医院治疗。
- (7) 转送到医院  
送往医院途中，寻求他人的帮助，并尽量采取卧位。

1. 在灾难发生前，家庭成员商议好灾难发生时的联络方法

平时家庭成员商议好灾难发生时的联络方法

家庭成员商议好灾难发生时的联络方法

想好几种联络方式，并记下每种联络方式的信息

假如在灾难时，你失去和其他人的联系，在任何地方都要记录以下的一些资料。

姓名	关系
电话号码	
住址	
姓名	关系
电话号码	
住址	
姓名	关系
电话号码	
住址	
其他	

## 2. 家中准备好应急物品，如食品、水、照明器具（如手电筒）

### 准备好应急物品

一个包包装足够 2~3 天用的物品，并列出你可能需要的东西以便需要时你可以去取。最好每包的东西足够轻，这样小孩可以用背包帮忙一块背。母子病历本含有你和你婴儿的怀孕和产后资料，可以帮助医务人员了解你的健康状况。逃难时将母子病历本和医疗卡随同应急物品一起携带。

大多数的孕妇最重只能提 5 公斤的物品，打包后试着提包。

检查需准备的应急项目单，在准备好的项目后画圈		
妊娠 27 周的孕妇		
<input type="checkbox"/> 卫生用品	<input type="checkbox"/> 内衣裤	<input type="checkbox"/> 消毒尿布
妊娠 28 周以上和产后的产妇除以上所列的物品外，还需要以下所列的物品		
<input type="checkbox"/> 婴儿奶粉	<input type="checkbox"/> 奶瓶里的水（硬度在 30mg/L 以下）	<input type="checkbox"/> 一次性纸尿裤
<input type="checkbox"/> 婴儿尿布	<input type="checkbox"/> 奶瓶	<input type="checkbox"/> 婴儿的衣服
<input type="checkbox"/> 婴儿衣物	<input type="checkbox"/> 毛巾和纱布手帕	<input type="checkbox"/> 婴儿食品（偶尔需要

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp



紧急背包的物品

<p>① 维持健康的用物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常备药：(清洁口腔的漱口水，眼药水，感冒药，胃药和镇痛解热药)</li> <li><input type="checkbox"/> 包扎绷带</li> </ul> <p>② 接收信息用的物品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 携带：便携式收音机、手电筒、手机(移动电话)和手机充电器</li> <li><input type="checkbox"/> 硬币(公用电话用的硬币)</li> </ul> <p>③ 保护你自己用的物品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 口罩</li> <li><input type="checkbox"/> 手套</li> <li><input type="checkbox"/> 耐热被单</li> <li><input type="checkbox"/> 防寒用品(风衣、羽绒服等)</li> </ul> <p>④ 安全逃难所需的物品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 头盔</li> <li><input type="checkbox"/> 背包</li> </ul> <p>⑤ 日用品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 饮用水</li> <li><input type="checkbox"/> 紧急用的不易腐烂食品(面包、饼干等)</li> <li><input type="checkbox"/> 用塑料瓶/塑料袋装水</li> <li><input type="checkbox"/> 大小毛巾。哺乳时可用浴巾保护你</li> <li><input type="checkbox"/> 洗漱用具(如牙膏等)</li> <li><input type="checkbox"/> 尿布</li> <li><input type="checkbox"/> 面巾纸</li> <li><input type="checkbox"/> 调羹、刀叉等</li> <li><input type="checkbox"/> 保鲜膜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 报子(报子作为褥垫或包裹你保暖)</li> <li><input type="checkbox"/> 塑料袋</li> <li><input type="checkbox"/> 笔记用具(记录本，圆珠笔，油性笔等)</li> <li><input type="checkbox"/> 汗衫</li> <li><input type="checkbox"/> 内衣内裤，袜子</li> <li><input type="checkbox"/> 拖鞋</li> <li><input type="checkbox"/> 小刀</li> <li><input type="checkbox"/> 针线</li> <li><input type="checkbox"/> 墨镜</li> <li><input type="checkbox"/> 耳塞</li> <li><input type="checkbox"/> 清凉物(瞬间冷却袋)</li> <li><input type="checkbox"/> 三角巾</li> <li><input type="checkbox"/> 便携式马桶</li> <li><input type="checkbox"/> 压缩袋</li> <li><input type="checkbox"/> 卫生用品(女性用)</li> </ul> <p>⑥ 个人可能需要的物品</p> <p>打包你个人可能需要的物品，以下的菜单供你参考。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 贵重物品(个人印章、存折、现金、保险单等)</li> <li><input type="checkbox"/> 眼镜或隐形眼镜(如果你用隐形眼镜，确保也装了隐形眼镜清洁液)</li> <li><input type="checkbox"/> 现在服用的药物</li> <li><input type="checkbox"/> 能安慰你的东西，你所喜欢的书、音乐等。</li> <li><input type="checkbox"/> 鞋子(逃难时一定要穿鞋)</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

University of Hyogo.

### 3. 灾难前，了解紧急医疗援助和求助的方法和寻求紧急援助部门

在灾难时，去医院的交通可能中断或医院可能被关闭。你必须知道其他距离你比较近的医院位置、联系方式、2~3种去医院的路线、网址，和你附近其他可以获得医疗帮助的地方。紧急情况下，写信是不可取的。随身携带母子病历本。随手记录城市政府机关和医院的联系方式。

你原来就诊医院的名称 地址 联系电话 网址 如何到达那里	病历卡
附近医院的名称（1） 地址 联系电话 网址 如何到达那里	
附近医院的名称（2） 地址 联系电话 网址 如何到达那里	
具有小儿科的医院名称 地址 联系电话 网址 如何到达那里	
附近你可咨询的人或部门（医务人员，镇医疗所等） 姓名/机构名称 地址 联系电话 如何到达那里	
城/镇政府机关 地址 联系电话 如何到达那里	
你社区的医疗所 地址 联系电话 如何到达那里	

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

**4. 如果正在接受治疗者，要清楚自身或孩子的健康状况**

要清楚自身或孩子的健康状况及治疗情况。用别人能够明白的方式记录一切你接受的治疗情况和药物名称，以便你能更好地向医务人员汇报你的情况。你也可以请求复印血液检测结果（血型、是否贫血、是否感染传染病，如乙型肝炎等），并附在你的母婴病历本上。

**○目前治疗情况**

药物名称	如何服药，
	如：一天3次，饭后，每次一片。

**○过敏史（任何药物和/或食物导致皮疹或痒）**

**○医生需交待孕产妇的注意事项**

例如：告诉产妇临产时需注意休息；我有支气管哮喘并正在使用吸入药， 等。

## 5. 在灾难发生前确定你所在社区安全的逃生路径和安全的避难场所

避难所：

如何到达安全避难所（1）

如何到达安全避难所（2）

## 6. 在灾难发生前检查居所的安全情况

根据日本 0-7 级震度评估量表，5 级地震是指地震会导致家具如柜子摇倒，电视机摔倒。在家中固定好你的家具和储存物，使其处于安全状态，来 保护你的生命和预防灾难。

[安全策略]

- 不要在婴儿睡觉的地方堆放物品
- 睡觉的位置必须远离家具或距离有家具的高度那么远的地方睡觉
- 用短的梁在家具和天花板之间固定家具，或用 L 形支架将家具的梁和墙壁的梁用钉子钉在一起。
- 当有一堆家具时，将上层的家具和下层的家具固定在一起（例如：将相连两个家具的两面或在家具侧面进行固定）
- 重的和容易破碎的物品放在柜子或书架的底层
- 柜子的门使用防碎膜贴在玻璃上
- 睡觉的地方准备鞋袜以防被破碎的玻璃片弄伤

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp