

子育て

Parental Support-Infant Health

育児 육아

Q&A



前 言

财团法人岩手县国际交流协会开展外国人支援事业，定期发行多语言信息刊物，提供生活问题咨询服务以及不定期举办交流活动、制作有助于外国人生活的小册子等，以帮助外国人能在岩手度过愉快的、舒心的生活。

作为本协会支援事业的一个环节，此次，面向育儿的外国人家长制作了《育儿 Q&A》，希望为外国人家长在岩手育儿提供帮助。

在编辑本小册子之前，我们听取了来自中国、菲律宾、韩国等国家的育儿中的妈妈们的意见，了解到外国人家长特别希望了解婴幼儿生病时应该怎么办信息。

故此，本小册子尽可能简单易懂的收录了婴幼儿生病、看病时需要的信息，方便外国人家长携带和查找。

对于所编辑的内容，我们听取了岩手县立大学看护学部母子看护学讲座讲师蛎崎奈津子老师的意见并由她确认了最终内容。

本小册内容尚不太全面，但希望为在岩手育儿的家长助一臂之力。

2010年2月 财团法人 岩手县国际交流协会

1. 疾病知识及心理素质

观察宝宝健康状态的要点

“宝宝今天好像跟平常不一样”。妈妈们都有过这样的感觉，正是察觉这个“不一样”非常重要。宝宝比平常磨人、抱着的时候手感不一样、没有精神、懒洋洋的，如果发现这样的异常就要加倍注意观察。

1. 食欲 留意宝宝吃奶或吃断奶食物的量

母乳、牛奶比平常喝得少，不愿意吃平常吃的断奶食物时，有可能是宝宝发病的前兆。

2. 睡眠 睡眠节奏不同于往常时要注意

不爱睡觉或睡得过多等睡眠变化也有可能是发病的前兆。如果宝宝不愿睡觉，但也不吵闹，自己玩得高兴时一般不用担心。

3. 性情 婴幼儿身体不舒服就爱闹人

婴儿不舒服的话，爱哭闹。有时哭闹是因为热或冷或者皮肤瘙痒等。父母要注意掌握环境变化及婴儿身体状态。

4. 小便 换尿布时养成确认小便的习惯

小便是了解婴儿健康状态的重要信号。换尿布的时候注意观察小便的次数、颜色、气味等，掌握婴儿的健康状态。

5. 大便 大便次数、颜色、质地是婴儿健康的晴雨表

大便也是判断健康状态的一个标志。平常要注意观察大便次数和大便状态。状态不仅是软或硬等质地，也要确认气味、颜色、是否有血等。另外要观察肛门及周围是否出现疹子、是否发红等。

怎样判断病情是否严重

宝宝状态突然恶化时要特别注意观察。早期治疗是最有效的方法，因此，如果出现下列情况，请马上到医院就诊。

另外，新生儿出生后3个月内发烧的话要尽快去医院检查。

1. 宝宝四肢软绵绵, 意识不清

叫喊宝宝名字也没有反应，掐足底也不哭闹，可能表示宝宝意识不清。这种情况很多时候会危及生命，要即刻去医院就诊。

2. 痉挛(抽筋)

抽筋5分钟内缓解，之后也一切正常的话一般不用担心。抽筋持续5分钟以上或者抽搐缓解后仍然没有恢复意识，就要马上去医院。

3. 呼吸困难

发现宝宝呼吸异常就要确认体温、鼻塞、脸色、宝宝性情等其他状态是否正常。婴儿很容易短时间内恶化为呼吸困难，最好尽快去就诊。

4. 脸色不好

宝宝健康状态容易显现在脸上。伴随着其他症状脸色发青的话，表示状态在恶化，这时就要确认宝宝全身状态，必要时去医院就诊。

5. 指甲或嘴唇发紫

血液中含氧量减少，指甲或嘴唇发紫医学上称作发绀。一般情况下不用太担心，但有时是心脏病或哮喘引起的，可能会危及生命。

6. 剧烈腹痛

婴儿腹痛有可能是因为肠套叠或腹股沟疝气引起。此类疾病属于急性病，不能耽误。家长必须马上带宝宝去就医。如果婴儿哭到精疲力竭或一碰到肚子就会大哭，可能就是此类症状的信号。

服药 Q&A

Q. 喂了糖浆后吐掉, 需要重新喂吗?

A. 服用后15分钟内吐了的话, 估计一下吐的药量后追加服用。

糖浆和冲剂一般 15 分钟后即可被吸收。因此, 服用后过了 15 分钟再吐, 不用补充药量。如果 15 分钟内吐掉, 有可能没有被身体吸收, 这时候估计一下吐的药量, 追加服用。

Q. 婴儿舔了涂在脸上的药膏会对身体有害吗?

A. 一般没有问题。

婴儿吃了少许涂在脸上的药膏一般不会有事。但是, 如果伤部的药膏变少会影响治疗效果, 所以要补充涂抹。

Q. 插入坐药后大便的话, 需要重新上药吗?

A. 如果发现坐药已排泄掉, 就要重新上药。

坐药和大便一起排泄或坐药溶在大便中需要重新上药。但是解热止痛药类如果使用过量会导致婴儿体温下降过度, 如果不确定是否排泄掉, 首先观察 1 个小时左右, 如果仍不退烧再上药。



发烧

什么时候应该去医院

●白天门诊时间去就诊

- 发烧高于 38 度，宝宝无精打采
- 发烧持续一天以上
- 脾气不好、闹人、没有食欲、状态异常
- 伴随着发烧出现呕吐、腹泻、咳嗽、流鼻涕等症状

●尽快去就诊

- 宝宝软绵绵的无力，没精神
- 半天以上没有吸收水分
- 不满三个月的宝宝发烧超过 38 度，无精打采
- 4 个月以上的宝宝发烧超过 40 度

就诊时重点向医生传达的信息

- 发烧到几度
- 什么时候开始发烧（如果能记录体温变化更好）
- 除了发烧还有什么症状
- 是否吃了奶、断奶食物或水
- 小便是否正常



发烧 Q&A

Q. 高烧会不会对婴儿大脑有影响？

A. 光发烧不会对大脑造成影响。

单是发烧不会直接对大脑有影响。但是引起发烧的其他病症可能会给大脑留下后遗症。脑炎或脑膜炎等脑部感染细菌、病毒而引起的发烧，退烧后可能会留下后遗症。

Q. 退烧后多久可以洗澡或外出？

A. 退烧后观察一天, 如果不再发烧的话可以洗澡或外出。

退烧后观察一天，如果不再发烧的话可以给宝宝洗澡或带宝宝外出。但是时间尽量要短。傍晚时分最容易发烧，这个时段如果宝宝没有发烧，精神很好的话可以放心。

Q. 发烧的时候如果没出汗就不用补充水分吗？

A. 发烧时要勤补充水分。

人体一旦发烧就会比平常失去更多的水分。发烧时多给宝宝喝凉白开水或大麦茶。同时和平常一样喂奶。



呕吐

什么时候应该去医院

●马上去就诊

- 发高烧，身体软绵绵，意识不清时
- 每隔 10 ~ 30 分就大哭，排泄深红色血便

●尽早去就诊

- 头部强烈碰撞后呕吐

●白天门诊时间去就诊

- 喂奶后吐的厉害并持续 1 ~ 2 周
- 呕吐并出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、发烧、腹泻等症状时
- 呕吐和腹泻不止时
- 大小便次数和量都减少，体重不增加时

就诊时重点向医生传达的信息

- 吐了几次
- 最后一次吐是什么时候
- 吐出来的东西
- 什么情况下吐的（比如打嗝同时吐，或者突然吐等）
- 呕吐外有无发烧或腹泻等其他症状

呕吐 Q&A

Q. 吐得太多会不会营养失衡？

A. 不用担心暂时性的营养不良。

呕吐时补充水分比补充营养更为重要。呕吐后宝宝看似有些食欲的话，喂些母乳或淡牛奶、煮透的面条、粥等容易消化的食物。

Q. 呕吐不止，宝宝只喝母乳。

A. 如果能喝母乳就没什么问题。

如果宝宝愿意喝母乳的话，不用勉强喂凉白开或大麦茶等。母乳代替水分即可。如果呕吐后又出现腹泻症状时，宝宝很容易脱水，只要宝宝愿意喝母乳就尽量多喂。

Q. 宝宝吃断奶食物后就吐，是因为量过多的关系吗？

A. 如果每次吃完后都吐的话可能是对该食物有过敏反应。

吐掉断奶食物不一定是因为量多造成的。有可能是宝宝不愿意吃或者是对该食物有过敏反应。减少饭量或者改变烹饪方法后仍然吐的话，有可能是过敏。过敏反应需要和医生咨询。



腹泻

什么时候应该去医院

● 尽早去就诊

- 腹泻厉害，伴随着呕吐，不能吸收水分时
- 腹泻加上发烧、呕吐、腹痛、便血时

● 白天门诊时间去就诊

- 腹泻，脾气不好，食欲不佳时
- 腹泻加上发烧、呕吐、腹痛等症状时

就诊时重点向医生传达的信息

- 腹泻次数和大便的状态
(可以的话把有腹泻后的纸尿裤带上。如果不方便也可以照下来后给医生看。)
- 宝宝脾气怎么样，食欲怎么样，有没有发烧、呕吐等其他症状。
- 小便次数

腹瀉 Q&A

Q. 腹瀉不止, 担心宝宝营养不良。

A. 暂时性的体重减少一般不会有事。

腹瀉不止, 摄取的营养不足, 体重确实会减少或不增加, 但是一旦腹瀉好了以后很快就会恢复, 所以不用担心。腹瀉时不要强给宝宝喂食物, 要时刻补充水分, 防止身体脱水。

Q. 吃了抗生素以后腹瀉, 这时候要停止用药吗?

A. 不要擅自停药, 首先跟医生商量一下吧。

抗生素起到杀菌的作用, 在肚子里消灭各种细菌, 可能会有腹瀉出现。因此不能因为一腹瀉就擅自停止服用抗生素。腹瀉持续很久的话需要跟医生咨询。

Q. 腹瀉痊愈之前只喂粥就可以吗?

A. 观察宝宝的状态, 逐步恢复多种食物。

没有其他症状, 腹瀉开始好转的话, 观察宝宝的样子, 逐步恢复正常时的断奶食物。如果只喂些粥, 不喂其他的话, 会影响宝宝恢复体力。



便秘

什么时候应该去医院

●白天门诊时间去就诊

- 一小时内多次用力想大便
- 用力，但是排便困难，显得很痛苦
- 不愿排便，啼哭不休
- 大便干硬，肛门裂开出血

就诊时重点向医生传达的信息

- 平常排便次数和大便硬度
- 最后一次排便和大便的状态
- 宝宝精神状态和食欲
- 有无其他症状

便秘 Q&A

Q. 除饮食以外，有其他预防便秘的有效方法吗？

A. 让孩子尽量玩耍，活动全身。

活动身体对预防便秘很有效。活动身体可以促进肠胃蠕动，调节自律神经。宝宝可以通过玩耍活动身体各部位，调节生活规律，排便也会规律。

Q. 给宝宝喂容易消化的食物可以预防便秘吗？

A. 只喂容易消化的食物反而会造成便秘。

大肠出口大便堆积婴儿就会反射性的排便。给宝宝喂容易消化的、食物纤维少的食物会减少成便量，排便反射弱，大肠内大便静止时间长，反而致使大便干燥，造成便秘。

Q. 在家庭可以使用药店出售的灌肠药吗？

A. 使用棉棒灌肠药没有效果时，再去小儿科就诊。

在家庭使用灌肠药似乎对第一次当妈妈的人来讲比较难。首先使用棉棒式灌肠药，如果没有效果再去小儿科就诊。

Q. 使用棉棒式灌肠药会不会产生依赖性？

A. 不会产生依赖。但是也不能只靠棉棒式灌肠药。

用棉棒直接刺激肛门，诱使排便的棉棒式灌肠药不会产生依赖性。但是解决婴儿便秘不能只靠灌肠药，要调整婴儿的饮食结构，保障婴儿睡眠，增加适当玩耍等整体的生活结构，养成宝宝排便规律。

Q. 宝宝大便时间必须固定下来吗？

A. 排便没有规律可能会引起便秘。

排便没有规律会成为便秘的原因。只要生活有规律，宝宝到点就会排便。如果宝宝排便不规律，家长就要想办法调整宝宝的整体生活节奏。

Q. 宝宝虽然每天都排便，但是每次都很费劲。

A. 可能是大便太硬，排便比较难。

可能是因为大便过硬，即使宝宝很用力，大便量也很少。婴儿大便少，外观上可以看出肚子鼓鼓的。即使宝宝每天排便，但是宝宝排便显得困难的话最好去小儿科就诊。

皮肤问题

什么时候应该去医院

● 尽早去就诊

- 发疹、高烧、倦怠、没有食欲、全身状态不佳时
- 小便次数减少，不流鼻涕和口水时
- 全身起风疹，瘙痒难以入睡时
- 气喘、咳嗽、呼吸困难时

● 白天门诊时间去就诊

- 发烧并发疹时
- 出现咳嗽或流鼻涕症状时
- 眼睛充血，红红的
- 宝宝手脚发肿
- 手指按下去后出现紫色斑痕时
- 症状不见好转，持续时间长

就诊时重点向医生传达的信息

- 发疹颜色、形状、痒不痒
(发疹后立即消失的话，可以先照下来，就诊时给医生看)
- 什么时候开始发疹的
(发烧过后、吃了某种食物后、碰了什么东西后等)
- 身体哪个部位发疹
- 发不发烧
- 发烧的话，什么时候开始发烧的、发疹是在发烧前还是发烧后

皮肤问题 Q&A

Q. 使用类固醇软膏宝宝皮肤颜色会变吗？

A. 按医生指导使用不会有问题。

色素沉淀会引起反复炎症或长时间的湿疹。类固醇软膏不会引起色素沉淀。类固醇软膏有时可能会使皮肤变薄，血管突起，但是只要按照医生指导使用就不用担心。

Q. 洗完澡后出现红色的疙瘩。

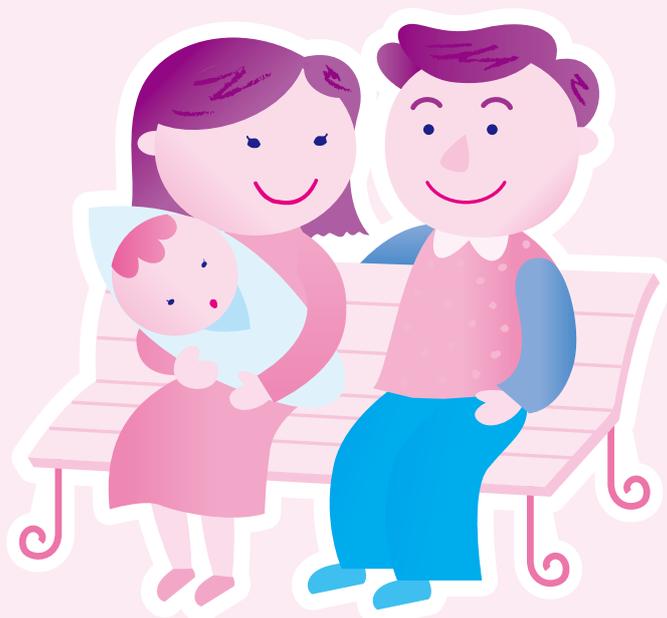
A. 如果短时间内消失就不用担心。

洗澡后因为血液循环好，血管末尾扩张引起皮肤变红，出现像风疹似的疙瘩。一般一个小时内就会消失，但是如果长时间不消失就要去就诊。

Q. 可以每天给宝宝涂抹护肤霜吗？

A. 宝宝一个月以后要养成每天涂抹护肤霜的习惯。

宝宝一个月后皮肤就会出现干燥现象。皮肤干燥可能会引起皮肤问题，因此要注意给宝宝皮肤保湿。洗完澡后皮肤干净时涂抹婴儿乳液为宝宝皮肤保湿。



咳嗽

什么时候应该去医院

●马上去医院就诊

- 像嗓子里面塞了什么东西似的咳嗽得厉害时

●尽早去就诊

- 有痰音、呼哧呼哧的、不能入睡，不能吸收水分、发不出声等症状时
- 一天都在咳嗽，既不能喝也不能吃的时候

●白天门诊时间去就诊

- 除了咳嗽，还有发烧、流鼻涕、腹泻、呕吐等症状，精神不好时
- 虽然时不时咳嗽，但是宝宝还能睡着时
- 一直咳嗽，但是宝宝精神很好的时候

就诊时重点向医生传达的信息

- 用拟声词说明咳嗽声音
- 有没有发烧、流鼻涕等
- 宝宝脾气怎样，饭量是否减少等全身状态
- 宝宝睡眠是否正常
- 有没有可能嗓子里卡住东西

咳嗽 Q&A

Q. 有的宝宝体质容易咳嗽吗？

A. 有过敏症的话确实容易咳嗽。

咳嗽是每个婴儿都会出现的病症。但是宝宝体质是过敏性体质或者支气管较弱的话，各种轻微的刺激都会引起宝宝咳嗽。爱流鼻涕的宝宝睡觉时鼻涕流到嗓子里也会咳嗽不止。

Q. 宝宝咳嗽的时候最好不要出门

A. 最好避免带宝宝外出。

如果宝宝不发烧，精神很好的话一般不碍事。但是宝宝咳嗽得厉害就要避免外出了。另外宝宝咳嗽时避免在风大的天气出门或去人多的地方长时间滞留。

Q. 可以使用药店出售的止咳药膏吗？

A. 可以先使用看看，如果没有效果再去医院就诊。

药店出售的涂抹的止咳药含有消炎，使呼吸畅通的成分。每个人使用后的效果不同，婴儿应避免涂在敏感的皮肤上。涂上药膏仍不见效就要去医院就诊。

Q. 白天不咳嗽，但是一到夜里就会咳嗽，这是为什么？

A. 宝宝体质不同，有些宝宝刚入睡或天亮前容易咳嗽。

平躺的姿势容易引发咳嗽。根据宝宝体质，有些宝宝在体温上升的入睡时分或体温开始下降的天亮前容易咳嗽。夜里如果咳嗽不止的话有可能是其他疾病引起的，这时候就要去医院就诊。

Q. 宝宝咳嗽时最好不要开窗户吗？

A. 需要开窗户通风换气。

如果紧关窗户的状态，屋内空气污浊，反而会使咳嗽严重。一天开几次窗户给屋里换换空气。特别是早上，污浊空气滞留了一晚上，一定要记得开窗换换新鲜空气。

Q. 宝宝吃奶后发出咕噜咕噜的声音，这是有病吗？

A. 可能是因为母乳或牛奶在嗓子里没咽下去。

刚出生不久的婴儿嘴里和嗓子里容易留有刚吃的母乳或牛奶。有时唾液在嗓子里也会发出咕噜咕噜的声音。宝宝精神状态和往常没有变化就不用担心。

流鼻涕、鼻塞

什么时候应该去医院

●白天门诊时间去就诊

- 除了流鼻涕，鼻塞还有发烧、腹泻、呕吐等症状时
- 鼻塞、流鼻涕不止，宝宝没有食欲，脾气不好，吃奶时显得很痛苦，无法入睡时

流鼻涕、鼻塞 Q&A

Q. 喝奶的时候，因为鼻子不通气显得很不自在，这时候应该怎么办？

A. 要尽快治疗流鼻涕、鼻塞等症状。

宝宝一般不会用嘴呼吸，如果鼻子不通气起就会很难吃奶。家长可以用棉棒或吸鼻涕器给宝宝清理鼻腔。洗完澡后可以刺激鼻孔让宝宝打几个喷嚏。治鼻塞可以用温毛巾或纱布敷在鼻根部。也可以在房间里挂上湿毛巾或打开加湿器防止屋内干燥。宝宝鼻子不通气吃奶困难时，可以每次少量，增加喂的次数。

耳朵问题

什么时候应该去医院

●尽早去就诊

- 宝宝显得耳朵非常疼
- 发烧，耳朵有脓时

●白天门诊时间去就诊

- 听不见大的声音，觉得听觉有问题时

眼睛问题

什么时候应该去医院

● 尽早去就诊

- 眼睛里进了东西，显得很疼或很痒时
- 眼皮红肿时

● 白天门诊时间去就诊

- 眼屎较多，宝宝显得眼睛很疼或很痒
- 白眼珠充血严重
- 黑眼珠对靠，眼睛看起来不自然

眼睛问题 Q&A

Q. 宝宝容易有眼屎，这是什么病吗？

A. 眼屎过多，并有流眼泪的症状时，需要家长注意。

婴儿眼睛到鼻子的鼻泪道较窄，眼泪不容易流到鼻腔内，因此容易有眼屎。有眼屎一般都是正常的生理现象，但是如果眼屎量多，眼泪滞留较多时，家长要注意。婴儿的视力通过看来提高。如果有先天的眼睛疾病就要尽快发现并治疗。

耳朵问题 Q&A

Q. 宝宝频繁的去摸耳朵。是不是耳朵疼的关系？

A. 也许是耳朵疼的信号。

宝宝不停的去摸耳朵，拽耳朵并哭闹，总左右摇头，可能是宝宝耳朵有异样的信号。如果觉得宝宝异常就要去医院检查。耳朵有问题可能会影响宝宝学说话。觉得宝宝对声音反应迟钝，也要尽早去耳鼻喉科检查。

痉挛

什么时候应该去医院

● 尽早去就诊

- 抽筋超过 5 分钟
- 抽筋后过了一个小时仍然意识朦胧。
- 宝宝剧烈碰撞脑袋后抽筋
- 抽筋并呕吐不止时
- 抽筋、发烧、宝宝全身都显得异常时

● 白天门诊时间去就诊

- 发烧时抽搐，但 5，6 分以后好转，恢复意识时
- 不发烧光抽筋，但是 5，6 分钟后恢复意识时

痉挛 Q&A

Q. 痉挛到底指什么样的病状？

A. 痉挛指手脚抽筋，全身僵硬。

手脚抽筋，全身僵硬的状态叫做痉挛。婴幼儿容易出现抽筋症状，分为热性痉挛和哭闹痉挛※。宝宝出现痉挛时要沉着应对，抽搐恢复后要去医院检查病因。

※宝宝哭得厉害时，突然身体后仰、嘴唇发紫、抽搐叫做哭闹痉挛。

Q. 宝宝出现痉挛应该怎么办？

A. 解开衣服，让宝宝平躺。

宝宝发生痉挛时父母一定要沉着应对。把宝宝脸冲上放平。为保持呼吸畅通，解开宝宝衣服和尿不湿等。

Q. 宝宝抽筋时，为防止咬到舌头，要往嘴里塞东西吗？

A. 宝宝嘴里不能塞任何东西。

如果往宝宝嘴里塞手指或毛巾可能会堵塞宝宝的呼吸道。痉挛时抱起宝宝或摇晃都会致使痉挛时间更长。

Q. 怎样判断痉挛缓解了？

A. 首先确认意识是否恢复。

宝宝手脚不再抽筋，脸色渐红，睁开眼睛，开始哭闹就表示痉挛缓解了。有的宝宝痉挛缓解后就直接睡着。

Q. 宝宝发生痉挛要去医院检查吗？

A. 宝宝第一次出现痉挛或痉挛时间很长的话就要去医院检查。

宝宝第一次发生痉挛，父母不能确定原因，因此待痉挛缓解后，即使是夜间，也要马上去医院检查。就算不是第一次，如果痉挛时间超过5分钟就要去医院就诊。



2. 各种支援机构、咨询窗口

育儿支援中心

为支援家长育儿，提供咨询与指导，开办育儿指导班等。各位家长可按需利用。

名称	机构名	地址	电话
厨川保育园 地区育儿支援中心	盛冈市立 厨川保育园	盛冈市新田町9-33	019-624-4001
爱育园 地区育儿支援中心	爱育园	盛冈市西松园2-8-1	019-661-0678
みたけ保育园 地区育儿支援中心	盛冈市立 みたけ保育园	盛冈市青山3-37-47	019-646-6420
青山保育园 地区育儿支援中心	青山保育园	盛冈市青山2-6-18	019-646-6420
前潟保育园 地区育儿支援中心	前潟保育园	盛冈市上厨川字杉原55	019-601-1790
永井保育园 育儿支援中心	盛冈市立 永井保育园	盛冈市永井10-172	019-638-2360
杜陵保育园 育儿支援中心	盛冈市立 杜陵保育园	盛冈市肴町2-8	019-651-8580
好摩保育园 育儿支援中心	好摩保育园	盛冈市玉山区好摩字野中 669-112	019-682-2333
宫古地区 地区育儿支援中心	宫古市立 山口保育园	宫古市山口5-2-1	0193-63-0442
花卷市 儿童中心	花卷市生涯学园 都市会馆	花卷市花城町1-47	0198-21-4388
宫野目保育园 地区育儿支援中心	花卷市立 宫野目保育园	花卷市西宫野目6-100	0198-26-2128
若叶保育园 地区育儿支援中心	(社福) 花卷保健福祉会 若叶保育园	花卷市若叶町2-1-22	0198-23-6634
大迫 地区育儿支援中心	花卷市立 大迫保育园	花卷市大迫町大迫4-22-1	0198-48-3226
石鸟谷町 地区育儿支援中心	(社福) 石鸟谷保育协会 石鸟谷保育园	花卷市石鸟谷町北寺林 7-58-6	0198-45-2453
大通保育园 地区育儿支援中心	おでんせプラザ ぐるーぶ 3F	北上市大通1-3-1	0197-63-3038
江钓子保育园 地区育儿支援中心	北上市立 江钓子保育园	北上市江钓子17-138-1	0197-77-2855

名称	机构名	地址	电话
鬼柳保育園 地区育儿支援中心	(社福) 平和会 鬼柳保育園	北上市鬼柳町都鸟13-1	0197-67-1020
久慈市 育儿支援中心	久慈市育儿支援中心	久慈市川崎町11-1	0194-53-2582
远野 地区育儿支援中心	远野地区育儿支援中心 MANAZASHI	远野市松崎町白岩 13-42-1	0198-62-2395
鹤住居 育儿支援中心	(社福) 釜石爱育会 鹤住居保育園	釜石市鹤住居町16-39-2	0193-28-2510
釜石市大町 育儿支援中心	(社福) 爱泉会 釜石市营青叶大厦内	釜石市大町3-8-2	0193-22-4600
二戸市 育儿支援中心	二戸市総合福祉中心	二戸市福冈字八幡下11-1	0195-23-0818
森林育儿支援中心	(社福) 杉之子会 森林之子保育園	八幡平市大更18-301	0195-70-1880
福原保育園 育儿支援中心	(社福) 无量寿会 福原保育園	奥州市水泽区字大桥6	0197-25-8586
江刺区・圣爱 地区育儿支援中心	(社福) 聖爱育成会 圣爱婴幼儿活动馆	奥州市江刺区岩谷堂 下惣田290-4	0197-35-5413
前泽区 地区育儿支援中心	奥州市立 前泽儿童馆	奥州市前泽区字下小路9-2	0197-56-2527
胆泽保育園 育儿支援中心	(社福) 爱育会 胆泽保育園	奥州市胆泽区南都田字石行 186-3	0197-46-2625
衣川保育所 育儿支援中心	奥州市立 衣川保育所	奥州市衣川区古戸72-1	0197-52-3131
雫石町 地区育儿支援中心	(社福) 希望之会 七森保育所	雫石町板桥104-1	019-692-0572
葛卷町 育儿支援中心	葛卷町立 葛卷保育園	葛卷町葛卷12-37-1	0195-66-2532
岩手町 育儿支援中心	岩手町立 川口保育所	岩手町大字川口16-26-4	0195-65-2131
大釜保育園 育儿支援中心	(財) 东林会 大釜保育園	泷泽村大釜字田の尻42-1	019-687-3030
牧之林铃声保育園 地区育儿支援中心	(社福) 土渊郎亲会 牧之林铃声保育園	泷泽村泷泽字牧野林 891-8	019-699-2230

名称	机构名	地址	电话
彩虹保育園 育儿支援中心	紫波町立 彩虹保育園	紫波町稻藤字牡丹野40-1	019-673-7307
矢巾町 育儿支援中心	矢巾町保健 福祉交流中心	矢巾町字南矢幅14-78	019-697-1567
金崎 育儿支援中心	(社福) 爱护会	金崎町西根高谷野原1072	0197-44-3365
藤泽町 地区育儿支援中心	藤泽町立 藤泽保育園	藤泽町藤泽字柳平118	0191-63-2124
山田町 地区育儿支援中心	山田町立 织笠保育園	山田町织笠11-30	0193-82-3219
田野畑村 地区育儿支援中心	田野畑村立 若桐保育園	田野畑村菅窪43-2	0194-37-3577
普代村 育儿支援中心	普代村育儿支援中心	普代村13-87-2	0194-36-1080
野田村 地区育儿支援中心	(社福) 野田村保育会 野田村保育所	野田村大字野田17-39-7	0194-78-2162
种市保育園 地区育儿支援中心	洋野町立 川尻儿童馆	洋野町种市23-27-2	0194-65-2144
大野 地区育儿支援中心	洋野町立 大野保育所	洋野町大野4-63-2	0194-77-2808
田老地区 地区育儿支援中心	宫古市立 田老保育所	宫古市田老字野原92-1	0193-87-2533
新里地区保育所 育儿支援中心	宫古市立 新里保育所	宫古市茂市2-146-1	0193-72-2318
大船渡保育園 地区育儿支援中心	(社福) 台丘学園 大船渡保育園	大船渡市 大船渡町字台24-11	0192-27-7518
猪川保育園 地区育儿支援中心	(社福) 猪川爱儿会 猪川保育園	大船渡市猪川町字轆轳石 34-1	0192-26-3212
成岛保育園 地区育儿支援中心	花卷市立 成岛保育園	花卷市东和町安俵9-307	0198-42-2216
土泽保育園 育儿支援中心	(社福) 土泽保育園	花卷市东和町土泽2-315	0198-42-3820
睦保育園 育儿支援中心	宗教法人 日本基督教団一关会 睦保育園	一关市田村町2-14	0191-26-4679

名称	机构名	地址	电话
花泉保育园 地区育儿支援中心	(社福) 花泉福社会 花泉保育园	一关市花泉町花泉字田束 93番地	0191-82-2167
花泉 育儿支援中心	一关市立 泉之森幼稚园	一关市花泉町 桶津字恶法師38-312	0191-82-1826
千厩 育儿支援中心	一关市立 千厩保育园	一关市千厩町 千厩字宮田23	0191-53-2132
室根 育儿支援中心	一关市立 折壁保育园	一关市室根町 折壁字八幡冲373-1	0191-64-3219
今泉保育所 地区育儿支援中心	陆前高田市立 今泉保育所	陆前高田市 气仙町字爱宕下153-1	0192-55-2137
广田保育园 地区育儿支援中心	(社福) 陆前高田市保育协会 广田保育园	陆前高田市 广田町天王前52	0192-56-3000
釜石市甲子 育儿支援中心	釜石市 心与心交流中心 清风园	釜石市甲子町8-178-30	0193-23-4113
驹形保育园 育儿支援中心	(社福) 驹形会 驹形保育园	奥州市水泽区 中上野町1-83	0197-23-5018
东水泽保育园 育儿支援中心	(社福) 爱护会 东水泽保育园	奥州市水泽区泉町10-6	0197-24-3014
爱宕保育园	(社福) 智禅会 爱宕保育园	奥州市江刺区 爱宕字酉丸180	0197-35-3197
平泉町 育儿支援中心	平泉町立 平泉保育所	平泉町平泉字仓町152	0191-46-2767
大槌町 地区育儿支援中心	大槌町立 大槌保育所	大槌町上町1-1	0193-42-3125
轻米町 地区育儿支援中心	轻米町立 轻米保育园	轻米町大字轻米5-17-1	0195-46-2905
一户儿童之家保育园 育儿支援中心	(社福) 泉之园 一户儿童之家保育园	一户町高善寺字古馆平3-6	0195-33-2859

3. 急救医疗机关等

节假日夜间急诊

医疗机关	科室	基本诊疗时间
盛冈市夜间急患诊疗所 盛冈市新明町3-29 (昼) 019-654-1080 (夜) 019-654-1080	内科、小儿科	19:00~23:00
奥州市小儿夜间诊疗所 奥州市水泽区字多贺21-1 (昼) 0197-25-3935 (夜) -	内科、小儿科	18:30~21:00
胆江地区节假日诊疗所 奥州市水泽区多贺21-1 (昼) 0197-25-3935 (夜) 0197-25-3935	内科、外科	09:30~15:45
节假日诊疗所 宫古市向町4-12 (昼) 0193-64-0113 (夜) 0193-64-0113	内科、外科	09:00~17:00

除上述以外,有的地区有节假日、夜间营业的医院或有医生值班。请自行确认。

小儿急救问题咨询护士站

小儿科经验丰富的护士为婴幼儿疾病、事故的处理方法提供指导。(只提供处理方式,并不是看病。只限日语。)

电话号码 019-605-9000

时间 每日 19:00 ~ 23:00

急救中心

24 小时接受脉搏停止、呼吸停止或因事故受重伤的患者。

岩手县高度救命救急中心(盛冈市内丸 19-1)

电话号码 019-651-5111

子育て
Parental Support-Infant Health
育児 육아



Q&A

子育て Q&A

発行／財団法人 岩手県国際交流協会

2010年2月

印刷／川嶋印刷株式会社

財団法人自治体国際化協会平成21年度地域国際化施策支援特別対策事業