自然素材安心使用

小蘇打，呵護寶寶也呵護您

Clean‧Planet‧Project
岩尾明子

無毒無菌的
成長空間

尿布疹止癢、
奶瓶消毒、玩具清洗、
地板去污、
淨化空氣、ect.

Clean・Planet・Project

岩尾明子

從1998年起在網路上經營『溫和地潔淨地球』網站，並身為志工組織Clean・Planet・Project的代表，因小蘇打熱潮之契機而著手翻譯『魔法之粉小蘇打335的使用方法』（維齊・蘭斯基著／飛鳥新社）。以未來派自然生活研究家自居，並發表各種食衣住行的實用資訊。
著書有『小蘇打生活的建議』（飛鳥新社）、『101種使用泡打粉（小蘇打）力量的便利簿』（青春出版社）、『以小蘇打來洗衣！對肌膚對地球溫和的洗衣法』（NHK出版）等多數。

『溫和地潔淨地球』網站 http：//www.cleanplanet.info/

TITLE

小蘇打，呵護寶寶也呵護您

STAFF

出版	三悅文化圖書事業有限公司
作者	岩尾明子
譯者	楊鴻儒
總編輯	郭湘齡
文字編輯	王瓊苹、闕韻哲
美術編輯	朱哲宏
排版	執筆者設計工作室
製版	明宏彩色照相製版股份有限公司
印刷	桂林彩色印刷股份有限公司
代理發行	瑞昇文化事業股份有限公司
地址	台北縣中和市景平路464巷2弄1-4號
電話	(02)2945-3191
傳真	(02)2945-3190
網址	www.rising-books.com.tw
e-Mail	resing@ms34.hinet.net
劃撥帳號	19598343
戶名	瑞昇文化事業股份有限公司
初版日期	2010年2月
定價	200元

國家圖書館出版品預行編目資料

小蘇打，呵護寶寶也呵護您／
岩尾明子作；楊鴻儒譯.
-- 初版. -- 台北縣中和市：三悅文化圖書，2009.12
96面；18.2×21公分

ISBN 978-957-526-911-1 (平裝)

1.家政　2.手冊

420.26　　98022725

小蘇打，呵護寶寶也呵護您

Contents

Part 4
Baby's laundry
為了嬰兒而設計的洗衣法 56

Part 5
For happy mom
給幸福的媽媽 68

Part 6
使用的素材的相關作用 81

有用的小蘇打專欄

安心專欄

用自然的力量進行清潔，為嬰幼兒做好安全的照顧工作

嬰幼兒不管甚麼東西都會放入口中，一面凝視著自己的手，一面像要確認般地張開口咬下去！到了會翻身時，他們會把嘴邊的床墊或地毯又舔又吸吮。到了會爬行時，情況就更嚴重，在房間內到處爬行，不僅是地板，就連桌腳或家具類也是又舔又吸吮。尤其是一發現最喜愛的（!?）拖鞋或遙控器，更是會以驚人的速度爬了過去然後「開始享用！」

因此，為了嬰幼兒，媽媽會費心地盡量整理好環境的清潔。
為了使廁所和房間變得更乾淨，會用清潔劑去除地板和窗戶的污穢。
為了讓嬰幼兒的肌膚接觸到柔軟的衣物，在洗滌衣物時，會加入柔軟精，使衣物變得更為蓬鬆柔軟。
又怕奶瓶內會孳生雜菌！所以會用清潔劑用力刷洗。
認為浴缸的霉菌不易去除，會勤快地噴灑去霉劑。
對於皮膚乾燥或尿布疹，則認真地塗抹處方籤的軟膏。
以上所舉的例子──你是否會懷疑「咦⋯⋯？」，「如此作法對嬰幼兒有益嗎？」
從外觀上看，雖然變得很乾淨，但卻殘存著很多化學藥劑，當嬰幼兒或舔或吸吮或穿在身上時，這些化學藥劑多少會進入體內。雖然清掃等維護身體周圍的清潔是非常重要的，但請重新考慮和去除污穢相同重要的事，也應注重使用進入嬰幼兒的口中也很安心的清潔素材。

請開始進行「小蘇打＋什麼」的生活吧！小蘇打是存在於人體和大海的自然素材，是超市內也有出售的食品素材，其效果不勝枚舉，凡是清掃、洗滌、料理，以及照顧嬰幼兒的一切，均可派上用場。最令人高興的是，它能完全去除污穢，而且放入口中也令人十分安心，因此「必須收放在嬰幼兒碰不到的地方」的顧慮也是多餘的。而且，小蘇打也能把各種物品的污穢去除乾淨，因此不需根據用途搭配使用多種的清潔劑，有助於清掃用具的簡化。

本書是以小蘇打為主，並介紹醋、肥皂和香草等自然素材在嬰幼兒周圍的各種照顧方面的應用。從今天起，開始過著對嬰幼兒、對全家人，也對環境都很溫和的小蘇打生活吧！相信一旦使用了，就會欲罷不能唷！

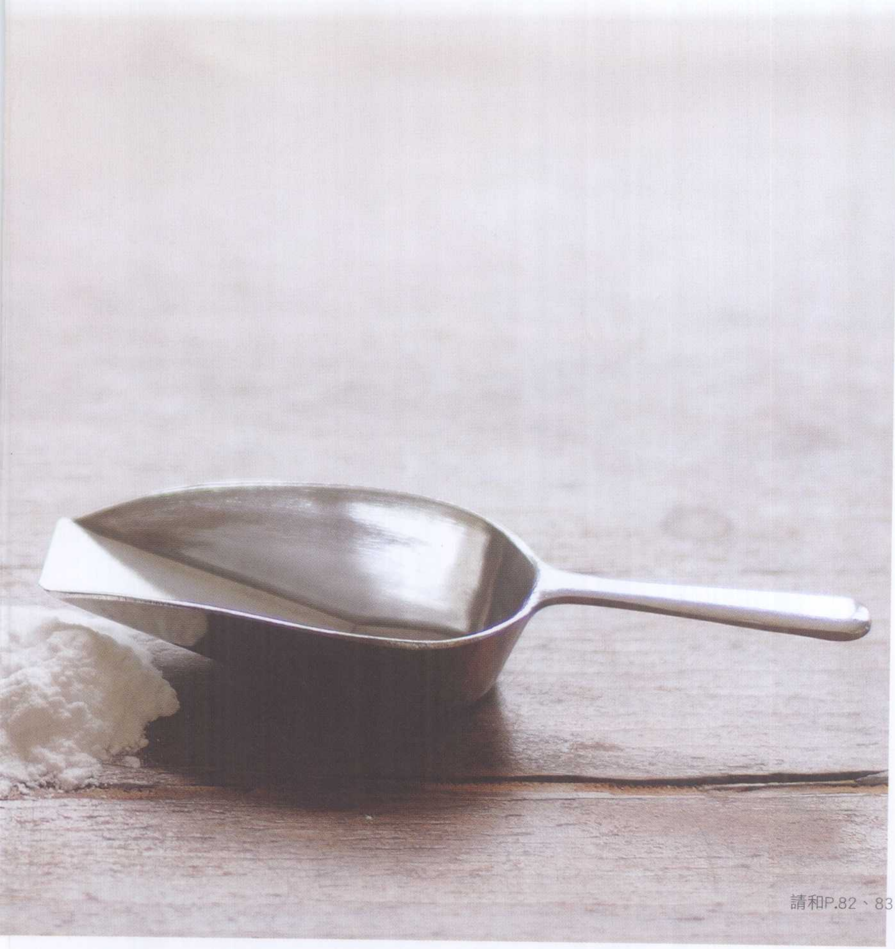
這是小蘇打

natural items keep babies comfortable

對嬰幼兒很溫和的
自然素材[1]

小蘇打

小蘇打是和鹽類類似的沙沙狀的白色粉末，存在於大海、山和生物體內，屬於弱鹼性的天然礦物。它擁有分解污穢、消除異味等好用的特性，自古即廣泛運用於醫療或食品加工方面。在家中，也可應用於料理、清掃、維護身體等多種用途，還可使顧慮很多的照顧嬰幼兒的生活變得既安全又輕鬆愉快。而且，去除污穢後的水直接倒掉也不會污染大海。不僅能淨化排水口、淨化河川及大海，也能把乾淨還給地球。



How to use...

小蘇打粉

小蘇打粉可直接使用，或以指尖沾水後再沾小蘇打粉作成研磨劑使用，或把小蘇打粉盛滿盤內作為除濕或除臭劑等，用途多種。

小蘇打水

把小蘇打粉溶於水使用。因8%濃度以上無法溶解，因此請多加斟酌。清掃用的濃度大約為1%（1杯水加1/2小匙最好用）。

小蘇打泥

把小蘇打溶於肥皂水使用。因為比小蘇打水中的小蘇打的濃度還要高，所以適合用於嚴重的污穢物。也可用液體肥皂代替水。

請和P.82、83「小蘇打的作用」一併閱讀後，才開始使用！

natural items keep babies comfortable

對嬰幼兒很溫和的
自然素材[2]

醋

　　醋就是料理中也能使用的醋。在醋中混合小蘇打，可慢慢產生中和並形成水和二氧化碳。以小蘇打清掃和洗滌，待乾燥後會出現粗糙感或殘存鹼性成分，此時，用醋擦拭一下就會產生中和並回復原狀。請記住在作業時「用小蘇打清潔、用醋來濕潤」的模式。此外，醋也能抑制雜菌或使水垢等的污垢軟化而變得容易清除。應用在嬰幼兒的身邊或外出時、或是應用在椅子、玩具、奶嘴或尿盆方面，隨時均能擦拭乾淨。放在身邊十分方便又迅速好用的醋，可說是媽媽們最忠誠的朋友。

How to use…

醋

食用醋可直接使用。檸檬酸等的結晶是以5%的程度使用。對水垢的軟化和去除廁所的黃垢來說，很方便。

醋水

醋水應用於清掃後的濕潤工作。食用醋是以水2～3倍加以稀釋，檸檬酸等則以1～2%使用。洗滌時的濕潤是用0.1%的醋水。

帶有香味的醋水

在醋水中添加精油或香草的香味，可緩和酸味，並因此提高舒適感。抗菌和驅蟲等的藥效也令人期待。

請和P.84、85「醋的作用」一併閱讀後，才開始使用！

natural items keep babies comfortable

對嬰幼兒很溫和的自然素材 [3]

肥皂

肥皂是以自然物質所製造出的東西，具有強大的洗淨力，對於去除皮脂污垢或餐具的黏稠油垢等，非常方便。此時，「必須要和小蘇打一起使用」為其要訣。小蘇打可幫助肥皂提高洗淨力，減少殘渣，因而容易沖洗乾淨。肥皂和小蘇打都是以醋進行濕潤，沖水後流到大海中也不會污染環境，而且還會成為微生物和小魚的食物，然後又回歸到自然之中。優質的肥皂還能維護肌膚。

How to use ...

肥皂粉

把1大匙的肥皂粉溶於1～2杯水，使之成為液體狀態。做成小蘇打泥或是添加精油，更容易使用。

固體肥皂

以磨碎器或起司刨絲器把肥皂磨碎，接著用溫水，使之將碎肥皂溶成液狀。變小的肥皂甚至可使用到最後的程度。

請和P.87「肥皂的作用」一併閱讀後，才開始使用！

natural items keep babies comfortable

對嬰幼兒很溫和的
自然素材 [4]

精油和香草

小蘇打、醋、肥皂等雖然擁有淨化力量，卻無法積極防止雜菌或驅趕蟲類，因此，要善加利用精油和香草的植物化學成分的自然力量。由於精油的力量強大，因此必須遵守其種類和適當分量。香草容易乾燥，也可在陽台上培育並摘取新鮮的葉片來使用。可使嬰兒的生活更舒適愉悅，進而提高自然照顧的技巧。

How to use ...

精油

1滴（約0.05mℓ）內，即含有數百倍的香草力量。它是來自非常寶貴的植物的恩惠，要加以尊重並正確使用。

香草

把自製的乾燥香草放入密封容器內可長時間保存。先挑戰香草醋（參照42）的製作看看。

請和P.88、89「精油和香草的作用」一併閱讀後，才開始使用！

記號的看法

本書所使用的素材均有作記號。
待習慣後，只要看到記號，馬上就能運用在照顧工作上。

小蘇打

小蘇打水

小蘇打泥

醋

醋水

帶有香味的醋

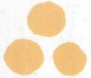
檸檬酸

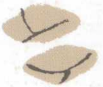
肥皂

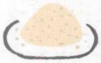
精油

新鮮香草

植物性油


蜜蠟


可可奶油


玉米澱粉

鹽

砂糖

柳橙汁

甘油

雙氧水

含氧漂白劑

溫和地照顧
嬰幼兒的肌膚

或許可以作為擦屁股或擦手的安全用品，或許也可以作為殺菌或迅速驅蟲之用。自然素材讓人感覺舒暢，又能驅除黴菌和蟲類。就從如此理想的照顧工作開始吧！首先，用小蘇打向嬰兒的肌膚清潔挑戰吧！

Part 1

Baby's skin care
& first aids