

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.

小蘇打， 呵護寶寶 也呵護您

——





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

國內著作權保障，請勿翻印／如有破損或裝訂錯誤請寄回更換

JYUUSOU DE NATURAL BABY CARE

© Akiko Iwao 2007

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

小蘇打，
呵護寶寶
也呵護您



Arm & Hammer Baking Soda is a pure, natural product that is safe for use in the home. It is a versatile product that can be used for baking, cleaning, and deodorizing. It is a product that has been used for generations and is a staple in many homes.

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 cup (60 mL)
Amount Per Serving
Calories 0

Total Fat 0g
Sodium 1,000mg
Total Carbohydrate 0g
Protein 0g

*Percent Daily Values are based on a 
†Percent Daily Values are based on a 
‡Percent Daily Values are based on a 

Contents

用自然的力量進行清潔，為嬰幼兒做好安全的照顧工作 4

對嬰幼兒很溫和的自然素材 6

- [1] 小蘇打 6
- [2] 醋 8
- [3] 肥皂 10
- [4] 精油和香草 11

記號的看法 12

Part 1

Baby's skin care & first aids

溫和地照顧嬰幼兒的肌膚 13

尿布疹、擦屁股 15

擦手、擦嘴巴 16

洗澡水 17
(+ α) 無法洗澡時可有效抑制痱子

殺菌洗手的肥皂 18

嬰兒粉 19

保濕霜 20

驅蟲噴劑 22

止癢劑 23

牙膏 24

手作的離子水 25
(+ α) 水分補給飲料的簡易製作法

溫和的消毒液 26
(+ α) 另一種簡易維護

緩和鼻塞 27

感冒時的空氣淨化 28

●針對「與嬰兒同住的生活」所推薦的精油 29

Part 2

Washing

保持嬰兒用品的清潔 30

奶瓶的消毒 31

去除奶瓶的霧面、消除奶瓶和馬克杯的異味 32

嬰兒餐具的清洗 33

去除熱水瓶的水垢 34

去除沾在磨鉢和磨泥器上的污垢、去除茶垢 35

砧板的除菌 36

●廚房的衛生管理也以小蘇打和醋來維護 37

木製的玩具、塑膠製的玩具 38

布偶、人形娃娃、嬰兒鞋 39

嬰兒浴盆、梳子和刷子 40

嬰兒便盆、塑膠製泳池和救生圈的收納 41

●來製作香草醋吧！ 42

Part 3

House cleaning

把嬰兒的房間保持得既安全又乾淨 44

嬰兒椅等的嬰兒家具 45

木質地板、榻榻米 46

地毯 47

玻璃窗、家電製品和開關 48

家具類、遙控器、清除標籤 49

加濕器的霉臭味、空調和空氣清淨器的濾網、吸塵器的排氣臭味 50

噴除黃霉味、清除塗鴉 51

●不易清洗及擦拭的物品
就用噴霧潔淨法維持乾淨 52

基本潔淨噴霧水 52

抗菌潔淨噴霧水 54

Part 4

Baby's laundry

為了嬰兒而設計的洗衣法 56

每天洗衣時，使用小蘇打 58

布尿布清洗法 60

外出時，用過的布尿布處理法 61

洗後蓬鬆、如何防止房間內曬乾衣物的異味、有泥垢等嚴重的污垢時 62

圍兜的污穢、沾上嘔吐物時 63

部分污穢和斑點的處理法 64

被墊上的尿漬、被墊上的尿騷味 66

穿上新的嬰兒服時 67

Part 5

For happy mom

給幸福的媽媽 68

清潔和按摩、用小蘇打洗臉 70

「親親！」——安心膏膏 71

保濕化妝水、滋潤乳霜 72

泡澡用鹽、沐浴球 73

感冒而不能服藥時的對策 74

花粉症的對策 75

剛沖泡好的日本茶效果也不錯（+α）

給媽媽健康之精油按摩 76

放鬆身心 77

促進母乳分泌 78

肌腱炎・肩膀僵硬 79

決定用小蘇打當洗澡的夥伴！ 80

Part 6

使用的素材的相關作用 81

小蘇打 82

醋 84

肥皂 87

精油和香草 88

植物性油（稀釋油） 90

甘油、含氧漂白劑 92

無水酒精、雙氧水 93

後言 94

有用的小蘇打專欄

- 1 對於沾在手上的異味也有效 33
- 2 洗碗機也能使用小蘇打！ 33
- 3 具有驚奇的去污力！ 34
- 4 製作斷奶食品時，小蘇打也派得上用場 36
- 5 保持塑膠手套不滑手 41
- 6 小蘇打可長期重複使用 41

安心專欄

- 1 在感冒的季節用醋和精油來抗菌！！ 51
- 2 小蘇打也能解決使用後的紙尿布的臭味問題！ 60
- 3 如果備有浸泡用的水桶，就很方便了 61
- 4 去除洗衣槽的黑霉之「3階段控制法」 63
- 5 用安全的防蟲劑守護衣物 67

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有安心的清潔素材。

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！

A photograph of a baby sitting on a wooden floor, playing with a bucket of white powder. The baby is wearing a white sleeveless dress with a small bow at the chest. The baby's hands are in the bucket, and a wooden spoon is also inside. A green arrow points to the powder with the text '這是小蘇打' (This is baking soda). The scene is brightly lit, and there are yellow polka dots scattered around the baby.

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。

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。

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。

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。

How to use ...

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。

精油

How to use ...



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。

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



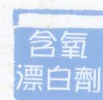
柳橙汁



甘油



雙氧水



含氧漂白劑



溫和地照顧 嬰幼兒的肌膚

Part 1

*Baby's skin care
& first aids*

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！

