



母嬰照護指導手冊



我選擇母乳哺餵

母乳哺育是對孩子好、家庭好、自己好、地球好



天主教若瑟醫療財團法人附設若瑟產後護理之家

目 錄 Contents

媽媽照護篇~

子宮復舊與惡露評估指導	1
傷口照護指導	2
親子同室之好處及作法	3
持續泌乳及母乳哺餵指導	4
坐月子期間的哺乳	6
如何擠出奶水	7
奶水貯存及溫奶方法	8
奶脹的預防與處理/預防乳腺炎	9
產後心理調適	10
產後運動	12
家庭計畫/避孕指導	14
產後居家注意事項護理指導	16
母乳哺育支持團體及諮詢專線	18
咳嗽禮節與手部衛生	20

嬰兒照護篇~

嬰兒溢奶或吐奶的處理	21
嬰兒紅臀護理	22
嬰兒睡眠環境安全與嬰兒猝死症預防	24
嬰兒安撫與睡眠攻略	25
嬰幼兒居家體溫的監測與就醫處理	26
嬰兒臍帶護理	27
母乳性黃疸	27
嬰兒餵食計畫指導添加副食品的十項原則	28
幼兒預防事故傷害	30
親子共讀	32
108年兒童預防保健補助時程及服務項目	34
疫苗接種可能發的反應與處理	36
預防腸病毒坦染注意事項	38



媽媽照護篇

子宮復舊與惡露評估指導

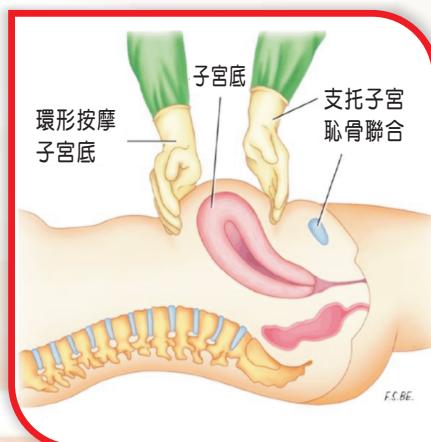
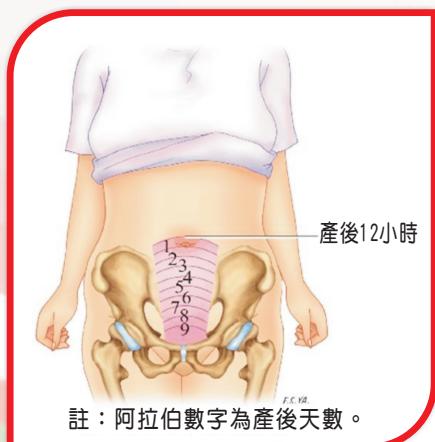


(一) 子宮復舊：

生產後，子宮底位於肚臍附近；產後12小時子宮底升到肚臍或稍上位置，之後子宮每天下降1~2橫指。產後約十天左右，子宮下降到骨盆腔而無法觸摸。

(二) 子宮環形按摩：

先排空膀胱，平躺雙腳屈膝，一手放恥骨聯合上做支托，另一手平放，手掌在子宮底做輕柔環形按摩，柔軟時按摩至像球型般變硬才停止，如變軟則需再繼續按摩。剖腹產傷口一手按住傷口，另一手環形按摩。



(三) 惡露量評估：

惡露種類	顏色	期間	成份
紅惡露	紅色	1~3天	血液、蛻膜和粘液的碎片
白惡露	粉紅或棕色	3~10天	血液、蛻膜及白血球
白惡露	白色	10~14天 (可能持續數週)	大量黏液、白血球數量高

(二) 傷口照護指導

(一) 產後沐浴時機：

可淋浴，禁盆浴，以防發炎。可洗髮，迅速吹乾。

(二) 自然產會陰傷口照護：

1. 產墊2-3小時更換一次，不超過4小時。
2. 大、小便後，用沖洗器裝溫開水由前往後沖洗，至惡露乾淨為止。
3. 會陰傷口為可吸收線縫合，縫線會自然脫落，若有異物感於回診醫師評估後移除線頭。
4. 會陰傷口腫脹或痔瘡，溫水坐浴3~4次/天，10~15分鐘/次。
5. 預防便祕：充分飲水（2,500 c.c./天）、蔬菜水果、產後運動。

(三) 剖婦產傷口照護：

1. 活動時使用束腹帶。
2. 保持傷口清潔乾燥、勿碰水，以擦澡方式。術後10-14天，傷口復原良好，才可淋浴。
3. 使用美容膠或抗疤用品，照護傷口3-6個月，以防蟹足腫形成。



束腹帶的使用

親子同室之好處及作法

(一) 親子同室的好處：

1. 依寶寶需求餵奶，滿足寶寶生理及心理的需求，儘早適應寶寶出生後的生活及學習如何照顧寶寶。
2. 增進您和寶寶親子關係。
3. 碰到任何關於餵奶及照顧寶寶的疑問，能及早與護理師討論處理方式，增進您和家人解及照顧寶寶的技能。
4. 寶寶需要喝奶時，媽媽不需要在嬰兒室與房間來回奔波，能增加休息時間。
5. 寶寶在媽媽身邊，獲得莫大安全感，減少待在嬰兒室發生集體機構內感染風險。

(二) 親子同室作法及注意事項：

1. 母親和嬰兒不分日夜待在同一房間，不受限制的接觸。
2. 家人一起參與學習，了解正常新生兒行為表現，更順利的迎接新成員的到來。
3. 親子同室感染管制措施：
 - (1) 為了寶寶的健康，訪客不要與嬰兒接觸，媽媽可至會客室會客。
 - (2) 洗手時機：接觸寶寶前、餵奶前、更換尿布後，請務必洗手(濕洗手比乾洗手效果好)。
 - (3) 母親和主要照顧者，請佩戴口罩。

4. 親子同室嬰兒安全管制措施：

- (1) 防止嬰兒被竊：
 - A. 不可將嬰兒交給不認識之工作人員。
 - B. 嬰兒不可離開視線之外。
 - C. 當你要上廁所或離開房間時，需將嬰兒交給工作人員看顧。
 - (2) 防止嬰兒跌落：
 - A. 勿將嬰兒放於床緣、沙發上。
 - B. 推送嬰兒，非緊急狀況，務必將嬰兒放在嬰兒床。
 - (3) 安全睡眠環境指導：親子同室不同床，同床不同被、嬰兒被蓋勿遮住口鼻處、勿趴睡。
 - (4) 嬰兒如出現異常狀況（如吐奶、臉色發黑或蒼白、尖銳哭聲或微弱）時，請立即呼叫護理師協助。
5. 為了達到親子同室的最佳效果，建議您生產前就告知親朋好友，減少產後不必要探訪，得到充分的休息。

持續泌乳及母乳哺餵指導

(一) 依嬰兒需求哺育母乳

好處：嬰兒得到足夠奶水、滿足吸吮的需求、有效解決乳房腫脹問題。

作法：當嬰兒有想吃表現(如：頻繁吸吮動作、吐舌頭、舔嘴唇、吸手指，頭轉來轉去或蠕動等主動尋找乳頭的動作)或母親脹奶時，即可哺餵母乳，沒有限制哺餵時間與次數。

(二) 餵食指導(哺餵配方或混餵)

使用時機：母乳哺餵對嬰兒是最好最適當。但母親或嬰兒因有醫療上的需求，可採用混合哺餵或全配方奶哺餵方式。

配方奶種類：

1. 嬰兒配方奶粉：出生新生兒使用。
2. 免敏配方奶粉：不含乳糖，使用於缺乏乳糖酶及慢性腹瀉寶寶。

3. 水解蛋白配方：營養成份已先水解過，進食後不需經由腸胃消化即可直接吸收。含渣量少，糞便量少，使用在急慢性腹瀉、多種消化酵素缺乏或短腸症的寶寶。

1. 餵食奶量：

1. 依嬰兒體重，計算其所需要之奶量：

- (1) 嬰兒時期，寶寶成長所需熱量為約為100~120大卡/每公斤體重。
- (2) 一般嬰兒配方奶的熱量：沖泡30cc約20大卡。
- (3) 母奶：30cc約24大卡。
- (4) 仍需考量嬰兒餵食情形及健康需求給予。



2. 調奶方式：

- (1) 洗手，準備調奶器具。
- (2) 用消毒過的奶瓶裝入煮沸過、沖泡70度C的開水。
- (3) 依配方奶罐指示之比率以所附之奶匙取出所需的奶粉匙數
(1小平匙奶粉泡30cc或1大平匙奶粉泡60cc)。
- (4) 蓋上奶蓋，輕輕搖動奶瓶使奶粉均勻溶解。

3. 餵奶方式及步驟：

- (1) 與產婦及家屬討論哺餵工具，選擇合適的餵杯。
- (2) 先將泡好的配方奶，在手臂內側測試溫度，是否溫暖。
- (3) 將寶寶斜抱呈45~60度，將餵杯放置於唇緣，讓寶寶吸吮或舔吸配方奶。
- (4) 餵食期間，注意其吸吮及吞嚥情形，避免嗆到。
- (5) 餵奶後，需協助寶寶排氣（拍背打嗝）。
- (6) 拍背打嗝：手成杯狀，協助寶寶拍背打嗝，尤其是容易溢、吐奶的寶寶(如下圖示)。



坐式拍背打嗝

背式拍背打嗝

肩式拍背打嗝

4. 奶瓶清潔及消毒：

- (1) 使用奶瓶清潔劑及清水洗滌奶瓶及餵杯，再放入蒸氣消毒鍋中消毒，消毒時間依各廠牌上之標示執行。
- (2) 消毒完成後，找有蓋乾淨容器裝置。



奶瓶蒸氣消毒鍋

坐月子期間的哺乳

坐月子期間執行親子同室，寶寶想吃奶就餵，選擇適當的食物並多休息，減少壓力使母乳哺育持續，建立完美的形態。

現代醫學觀點，平日均衡飲食的婦女，產後只需每天增加 500 大卡，可以滿足母嬰的營養需求。從哺乳醫學的角度，坐月子有另一種意義！就是要依寶寶的需求，建立適合個別寶寶的奶水量。奶水量的多少，哺乳初期與泌乳激素有關；產後一個月坐月子期間，奶水的移出量漸漸成為先決條件；寶寶滿月時，奶水的移出多少決定媽媽的奶水量。媽媽飲食量與奶水量關係不大！

喝麻油雞酒可以餵奶嗎？

「一般而言，媽媽喝完後仍維持清醒，奶水中的酒精量對寶寶的影響就不大。美國藥物協會的研究建議為哺乳母親的飲用酒精量不要超過每天每公斤 0.5 公克為宜」，研究也發現通常攝取上限在每公斤 1 公克以下並不會影響嬰兒。建議：調整雞酒的攝取量及烹煮方式以去除酒精含量，而不需延長哺乳間隔。如仍使用雞酒，根據國內一篇研究萬芳醫院食譜所調配雞酒之酒精含量為 40mg/cc，每天的攝取量如未超過每公斤 12cc 以上，仍是在安全範圍內，例如 50 公斤體重者一天用量不要食用超過 600cc，一般而言，血中酒精濃度在飲用後 1.5 到 2 小時到達最高值，可考慮避免在此時哺乳。儘量改用不含酒精的添加物，烹調富含容易吸收的高蛋白質食物以調養產後身體。



如何擠出奶水

1. 洗手，準備乾淨的容器。
2. 舒服的站或坐著，拿著容器靠近乳房。將大拇指放在乳頭上方2-3公分處的乳房上，食指在乳頭及乳暉下的乳房上對著大拇指，以其他的手指托住乳房(如圖)。
3. 將大拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，避免壓太深，以免阻塞輸乳管。
4. 以大拇指及食指相對，壓住乳頭及乳暉後方。反覆壓放，如果會痛，表示技巧不對。擠壓幾次後，奶水開始滴出。如果噴乳反射活躍，奶水會似泉水湧出。
5. 以相同方式擠壓乳暉兩側，確定奶水由乳房各部位被擠出。
6. 避免以手指摩擦皮膚，手指的動作應比較像滾動。避免擠壓乳頭本身，壓或拉乳頭不會擠出奶水，這就好像寶寶吸乳頭一樣。
7. 由一邊乳房開始擠到奶流變慢，再擠另一邊，反覆數次，一次可能要花二十到三十分鐘，尤其是剛開始的時候。每個人擠乳所需時間不一，隨著擠奶的技巧越熟練，奶水量就會越多。



擠乳圖示：食指在乳頭及乳暉下的乳房上對著大拇指，以其他的手指
托住乳房

奶水貯存及溫奶方法

1. 奶水解凍，先用冷水沖涼或置於冰箱冷藏室內，餵食時予以溫熱達室溫，勿用微波爐溫奶或直接在爐火上加熱，以免破壞營養成分。
2. 母奶經過冰凍便分層，輕輕搖晃，使脂肪混合均勻，並放在裝溫熱水的容器下，邊轉動邊溫熱，讓奶水均勻受熱，以不超過六十度的熱水為佳。
3. 解凍後再加熱之奶水，放室溫4小時內，不能再冷凍。
4. 解凍加熱後餵剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏使用。
5. 母奶和其他奶品一樣容易滋生細菌，所以使用過之奶瓶、奶嘴、吸奶器，都需經煮沸消毒，並保持清潔，選擇適當的集奶法。

儲存的位置	溫度	儲存時間	建議
室溫	室溫(低於 25°C或 77°F)	6-8小時	容器應有加蓋 用冰毛巾覆蓋容器 可使奶水保持低溫
 絝緣的 冰桶	-15~4°C或 5~39°F)	24小時	冰桶內放冰寶 盡可能不要打開冰袋
 冷藏室	4°C或 39°F)	5天	奶水要放在冰箱的 內側，冰箱的內側 的溫度較穩定容器 標示奶水貯存日期 。
 單門冰箱 冷凍室	-15°C或 5°F)	2週	
 獨立冷凍 室冰箱	-18°C或 5°F)	3-6個月	
 直立的 冰櫃	-20°C或 -4°F)	6-12個月	

奶脹的預防與處理/預防乳腺炎

(一) 奶脹的預防與處理：

1. 多讓寶寶吸吮。
2. 按摩乳暈先擠出一些奶水，使乳暈柔軟後再讓嬰兒吸吮，若有硬塊，則熱敷後再讓嬰兒吸吮。
3. 有時讓嬰兒變換姿勢吸奶。
4. 母親穿戴適合的胸罩。

(二) 預防乳腺炎：

乳房內之奶水流不出不良，形成乳房腫脹，或是輸乳管阻塞後，發展成乳腺炎。預防乳腺炎的方法：

1. 哺乳時要讓寶寶正確含住乳房，依寶寶的需求哺乳（夜間也要哺乳），時常改變哺乳姿勢。
2. 避免4小時以上未哺乳。
3. 避免經常使用安撫奶嘴，以免嬰兒吸吮乳房時的時間較少。
4. 哺乳時避免手指用力壓到乳暈或乳房，而阻塞奶水的流出。
5. 避免太緊的胸罩或是其他壓到乳房造成的壓力。



產後心理調適

(一) 認識產後憂鬱症

迎接新生命的誕生感到興奮且期待，但產後許多媽咪會發現，在接踵而來的一連串育兒學習與自我照護中，挫折忍受力變得比較低，心情也相較孕前有比較大的起伏，容易落淚的「玻璃心」情況很常見。產後因為體內荷爾蒙的劇烈變化，易有波動的情緒，這種輕微的產後情緒低潮是正常的生理現象，一般在幾周內會逐漸緩和。媽媽在產後無論是照顧孩子的學習或產後傷口及身體的自我照護過程中，雖然忙碌且心情容易波動，但基本上看到孩子的笑容還是會愉悅，遇到開心的事情也還是會有正面情緒，不會因為低落的心情而影響日常活動，但是若情緒不穩定還合併有其他負面念頭或持續性的低潮，就要特別留意是否有產後憂鬱症的情況發生。

(二) 產後情緒障礙的分類

<p>產後情緒低落</p> <p>發生率 70%~80%</p> <p>時間 產後2~3天開始出現，2週內改善。</p> <p>症狀 易怒易悲、情緒起伏大，可能會伴隨失眠、食慾不振等情況。</p> <p>解決 這是正常的生理變化反應，只要家人多用心陪伴，大多2週內會好轉。</p> <p style="text-align: center;">關鍵1個月</p>	<p>產後憂鬱</p> <p>發生率 10%~15%</p> <p>時間 產後3~6週出現（高峰期：產後3~6個月）</p> <p>症狀 除了產後情緒低落的症狀外，還會有動作遲緩、提不起勁或自殺念頭。</p> <p>解決 產後1個月若還有憂鬱現象，就必須就醫治療。另外，因復發機率高，生下一胎時應多加注意。</p>
--	---

(三)如何因應情緒低落或產後憂鬱症？

1. 自我生活調適、尋求支持與協助

產後情緒低落，通常在產後3-4天發生，而第5天達最明顯；通常產後兩週內就會消失。大部分的個案只需要家屬、朋友多予照顧與支持即可恢復。因此，我們建議新手媽媽照顧新生兒時，需利用嬰兒睡眠時，多讓自己的身體獲得適度休息，不要陷入過度疲憊或睡眠不足的狀態。由於產後媽媽照顧嬰兒時，其體力耗費甚大，所以儘可能由其他家人分擔及減輕產後媽媽的家事清潔等勞力工作，同時提醒產後媽媽不要過分要求清潔。如果可以的話，每天可以撥出一小段時間外出散步，給自己一些喘息休息的機會，同時應適度的向家人或親朋好友說出您的感受，並尋求他們的幫忙。如果可能的話，也可以跟其他產後媽媽分享彼此的經驗與心情，將能得到相當的幫忙。

2. 尋求醫療與心理衛生資源

如果產後情緒低落的症狀一直無法改善，甚至持續時間長達兩個禮拜以上時，建議應立即尋求協助。您可至各醫療院所婦產科、家庭醫學科、小兒科或精神科（身心科）尋求協助，或可洽請各縣市衛生局社區心理衛生中心尋求相關心理衛生服務資源。對於產後憂鬱症的治療，通常及早診斷及早治療時，越容易成功治癒。如果有產後憂鬱症時，切勿慌張，通常醫師會給予抗憂鬱藥物，並輔以會談諮詢或進一步給予心理治療。此時，如果需要持續哺餵母乳者，可與您的醫師密切討論用藥成分及劑量。

3. 積極接受診療、避免病症加重

如果發生嚴重產後精神病時，必須接受積極治療。



結語

透過上述產後憂鬱症的介紹，能讓孕期、產後媽媽及家人們辨識產後媽媽是否處於高風險狀態，進而予以尋求家人支持及醫療照護。此外，大部分的產後媽媽都會有輕微產後憂鬱現象，而這些不舒服的症狀，可在家人及朋友的關懷與支持下可以很快的獲得緩解，所以不要羞於表達自己的情感，一旦出現症狀加重或久久不能改善時，應立即協同家人尋求醫療的幫助。

產後憂鬱症如果能夠及早發現，及早治療，其預後是良好的，不要擔心自己會受到家人或朋友的歧視，很多人都願意幫助您渡過難關的。

產後運動-1

(一) 產後運動的目的：

預防或減輕因生產造成之身體不適及功能失調，主要協助骨盆韌帶排列恢復，腹部及骨盆肌肉群功能恢復，並使骨盆腔內器官位置復原。

(二) 產後運動的好處：

- 1.促進子宮的收縮及復舊。
- 2.促進陰道肌肉的收縮，以防止陰道鬆弛。
- 3.恢復會陰及骨盆底肌肉的彈性及張力，以防子宮及陰道下垂。
- 4.增加腹部肌肉的彈性及恢復健美的身材。

(三) 注意事項：

- 1.排空膀胱，避免於飯前飯後一小時內做。
- 2.穿寬鬆或彈性好的衣褲。
- 3.運動後出汗，記得補充水份。
- 4.所有運動請配合深呼吸，緩慢進行以增加耐力。
- 5.每天早晚次數由少漸多，勿勉強或過累。
- 6.若有惡露增多或疼痛增加，需暫停等恢復正常後再開始。

(四) 產後運動的種類：

運動的種類	圖示
1、腹式呼吸運動 1)目的：收縮腹肌。 2)時間：自產後第一天開始。 3)方法：平躺、閉口、用鼻深呼吸氣使腹部凸起後，再慢慢吐氣並鬆弛腹部肌肉重覆5~10次。	
2、乳部運動 1)目的：使乳房恢復彈性，預防鬆弛下垂。 2)時間：自產後第2-3天可開始。 3)方法：平躺、手平放二側、將二手向前直舉、雙臂向左右伸直平放然後上舉至二掌相遇，再將雙臂伸直平放，再回前胸後回原位，重覆5~10次。	
3、頭頸部運動 1)目的：收縮腹肌，使頸部和背部肌肉得到舒展。 2)時間：自產後第2-3天可開始。 3)方法：平躺、頭舉起試著以下巴靠近胸部，保持身體其它各部位不動，再慢慢回原位，重覆10次。	

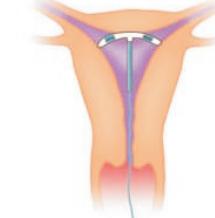
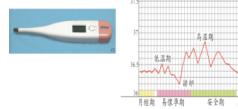
產後運動-2

運動的種類	圖示
4、抬腿運動 1)目的：促進子宮及腹肌收縮，並使腿部恢復較好曲線。 2)時間：產後第8天開始(有會陰傷口則延至14天後)。 3)方法：平躺、不用手幫助舉腿使腿與身體成45度角，然後慢慢將腿放下，左右交替同樣動作，重覆5~10次。	

<p>5、臀部收縮運動</p> <p>1)目的：促進臀部和大腿肌肉收縮。 2)時間：產後第8天開始(有會陰傷口則延至14天後)。 3)方法：平躺、將左腿彎舉至腳跟觸及臀部，大腿靠近腹部，然後伸直放下，左右交替同樣動作 5~10 次。</p>	
<p>6、腹部肌肉收縮運動(仰臥起坐)</p> <p>1)目的：增強腹肌力量，減少腹部贅肉。 2)時間：產後第15天開始。 3)方法：平躺、二手掌交叉置於胸前，用腰及腹部力量坐起，重覆10~15次。</p>	
<p>7. 會陰肌肉收縮運動(凱格爾式運動)</p> <p>1)目的：使陰道肌肉收縮、預防子宮、膀胱、陰道下墜。 2)時間：自產後第十四天開始。 3)方法：平躺、雙膝彎曲使小腿成垂直，二腳打開與肩同寬，利用肩部及足部力量將臀部抬高成一個斜度，並將二膝併攏數 1.2.3.後再將腿打開，臀部放下，重覆作 10 次。</p>	
<p>8. 收縮子宮運動</p> <p>1)目的：幫助子宮收縮。 2)時間：自產後第十五天開始。 3)方法：俯臥地上，身體弓起始膝蓋與胸部靠近，胸部貼地面；雙腿分開一呎，保持此姿態 2 分鐘。</p>	

家庭計畫/避孕指導

滿月後不管有無哺餵母乳，月經來潮之前均可能會懷孕，故不能等月經來潮後才開始避孕，可先使用保險套避孕。避孕方式可因個人體質、需求及時間的不同而有不同的選擇，建議與相關醫療人員諮詢後，採取對本身適合的避孕方式。

種類	圖示
1、子宮內避孕器 原理：係利用如銅T、銅7、母體樂等裝置，干擾受精卵著床。 效果：可於產後滿六星期後裝置，避孕效果可達95%以上。	
2、口服避孕藥 原理：係利用荷爾蒙控制排卵週期。 效果：須經醫生開立處方後再服用，按規定正確服用時，避孕效果可達99%以上。 禁忌：罹患心臟病、糖尿病及正在哺餵母乳的婦女不宜使用。	
3、保險套 原理：由阻止精子與卵子的結合，而達到避孕的目的。 效果：正確使用時，效果可達87%以上，並可以避免感染性病及愛滋病。	
4、基礎體溫測量 從月經來第一日開始測量，至少連續測定3~6個月。	
5、避孕貼片 其作用原理與口服避孕藥相同	
6、輸精（卵）管結紮手術 原理：以阻斷精子與卵子的結合途徑，而達到避孕的目的。 效果：適用於不再生育者，效果幾乎可達100%。	

產後居家注意事項指導

(一) 上班後哺乳擠存

- 1.回職場前可以開始與家人討論寶寶的餵食計畫。
- 2.準備庫存母乳--母親可以開始將母乳擠出，儲存在冰箱適當的位置。
- 3.與照顧者的溝通或幫母乳寶寶找保母--寶寶的照顧者需要開始學習如何溫母乳及餵食，建議您尋找一位了解並支持您哺餵母乳的保母。
- 4.向您的同事及上司請教她們哺餵母乳的經驗，並在上班場所尋找一個適合集乳的空間。
- 5.不要太過疲累，適當的時間要休息可以讓泌乳更加順利。
- 6.至少每隔四小時要記得將奶水擠出並適當的保存在冰箱中。
- 7.下班後記得將寶寶的糧食帶回。
- 8.加入職場媽媽支持團體。
- 9.上班哺乳物品準備：哺乳內衣、乳墊、吸乳器、儲存奶瓶、冰寶。
- 10.先進先出原則：先冰存的母乳需依照日期先後順序使用。



哺乳內衣



吸乳器



儲存次序



冰寶

(二) 下班吸吮原理

1. 奶水的分泌是供需原則。
2. 持續的排出奶水可以促進奶水的分泌。
3. 正確擠奶也是維持及增加奶水分泌的方法。

(三) 建議媽咪，上班後可以依據您與寶寶的情況採用下列這些哺乳方式：

完全直接哺乳

1. 以奶瓶餵食擠出來的母乳
2. 下班後直接哺乳，上班時以其他方式餵母乳及配方奶

(四) 提醒媽咪，每隔一段時間就將奶水移出乳房對下列情況有幫助：

1. 預防或紓解乳房的問題
2. 刺激及維持奶水供應
3. 幫助嬰兒進食母乳

(五) 母乳之安全儲存及回溫與使用

1. 餵食前，應先洗手，並確定器具皆為清潔乾淨的。
2. 清楚地在儲存容器外註記擠奶的日期。



(六) 感染症狀及需就醫的狀況：

1. 若子宮仍大而軟、有壓痛情形，可能是子宮復舊不全的症狀之一。
2. 惡露量過多，有大血塊、惡臭、惡露時期過長或併有發燒或腹痛時。
3. 傷口如有紅腫熱痛、分泌物或出血等情形。
4. 若解尿時覺得有灼熱感、頻尿等情形。
5. 哺餵母乳者，若乳房腫脹有硬塊、乳房紅腫熱痛或有發燒等情形。
6. 若有不明原因發燒時。



母乳哺育支持團體及諮詢專線

項目	單位	諮詢專線	服務/聚會時間
諮詢專線	國民健康署孕產婦關懷諮詢專線	0800-870870 (國語諧音：抱緊您、抱緊您)	星期一至星期五 上午8時至下午6時 (08:00~18:00) (例假日及國定假日休息)
	若瑟產後護理之家 母乳諮詢專線	05-7002656 (台語諧音：養ㄉㄟㄉㄟ 您來您來)	24小時專人接聽
	若瑟產後護理之家 嬰兒室	05-6337333轉8535	24小時專人接聽

項目	單位	諮詢專線	服務/聚會時間
母乳支持團體	虎尾衛生所	05-6322211	每月第二週星期六 (上午10點至12點)
	斗六衛生所	05-5346943	聚會時間： 每月第二週星期六 (上午10點至12點)
查詢網站／民間	天主教若瑟醫院	www.stjoho.org.tw	
	衛生福利部 國民健康署 孕產婦懷網站	http://mammy.hpa.gov.tw 或關鍵字打上國民健康署	
	國際母乳會	https://www.llli.org/	
	台灣母乳會	https://www.breastfeeding.org.tw/	
	寶貝花園母乳 推廣協會	https://www.babysgarden.org/main.php	



咳嗽禮節與手部衛生

咳嗽禮節 與手部衛生

防範流感，請落實 咳嗽禮節 與 手部衛生

1 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。

2 如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩。

3 手部接觸到呼吸道分泌物之後務必要洗手
(使用酒精性乾洗手劑或肥皂及清水洗手)。

4 儘可能與別人距離保持1公尺(3英尺)以上。

手部衛生：

- 拱手取代握手
- 咳嗽用手帕掩口鼻
- 用肥皂勤洗手
- 雙手不碰觸眼口鼻



廣告

嬰兒照護篇

嬰兒溢奶或吐奶的處理

胃與食道交接處，稱為贲門，其上括約肌可阻斷食物從胃跑到食道，在新生兒時期，這條肌肉的張力比成人較為鬆弛，易引起新生兒溢奶，通常75%新生兒六個月就會改善。

一、溢奶、吐奶的差別：

正常情況下，奶水等食物進入身體的途徑是口腔→喉嚨→食道→胃→腸，而當吐、溢奶的時候，則為逆向而行。溢奶和吐奶的差別是在於發作的程度不一，量少或速度緩慢，胃內容物可能只逆流達食道或喉嚨，即為「溢奶」。若逆流的量大、速度快，則奶水等食物會直接經食道、喉嚨衝出口腔，這就是「吐奶」。又因口腔與鼻腔是相通的，所以奶水也會由鼻孔噴出。

二、那些情況較易溢奶或吐奶？

- (一) 劇烈運動如哭鬧或玩得太厲害後。
- (二) 吃太多、太飽。
- (三) 咳嗽、哭鬧、運動、扭動時。
- (四) 生病時：感冒、或吃壞肚子時。
- (五) 氣喘、呼吸困難、呼吸道阻塞：。

三、如何防止或減少溢奶或吐奶：

- (一) 餵奶時要平靜緩慢。
- (二) 適量的餵食，切勿過多。
- (三) 少量多餐，以減少胃內承受的壓力。
- (四) 在餵奶中避免突然中斷，不要有聲響或亮光的刺激。
- (五) 每次餵奶中或餵奶後，應給嬰兒排氣，以減少胃內壓力。
- (六) 在嬰兒想吃就要餵奶了，不要讓嬰兒哭得很厲害之後才餵。
- (七) 餵母奶的嬰兒，如果很容易溢奶或吐奶，也須給予排氣。
- (八) 餵奶後不要和嬰兒劇烈的玩耍。
- (九) 睡覺時整個床頭墊高，讓嬰兒的頭比肚子高或採右側臥。



四、吐奶的緊急處理：

- (一) 迅速將嬰兒臉側向一邊。
- (二) 用手帕或毛巾，將溢吐出的奶水大略快速的清理，再以吸球將溢吐的奶水吸出來，以保持呼吸道通暢。
- (三) 如發現嬰兒憋氣不呼吸或臉色發紺，表示溢吐物進入氣管了，應使其俯臥採頭低腳高姿勢並用力拍打其背部，讓嬰兒大聲哭泣或咳出溢吐物。

五、下列情況出現時應就醫治療：

- (一) 寶寶有連續性噴射式嘔吐，且每天都有一至兩次以上。
- (二) 吐出來的東西是黃綠色的。
- (三) 因溢、吐奶的情況，使體重不增加或減輕。
- (四) 溢、吐奶的情況並合併活力變差，吃奶量很明顯減少、或吸吮力變差。
- (五) 觀察嬰兒呼吸或哭泣動作，如果哭聲正常、呼吸順暢、膚色紅潤，繼續觀察即可，有呼吸困難、急促、胸骨凹陷、發紺等異常現象，應立即就醫



拍打其背部



用吸球或抽吸鼻器將溢出的奶吸出

嬰兒紅臀護理

一、定義：

因刺激或其他因素，使嬰幼兒尿布覆蓋處的局部皮膚產生發炎反應，可能出現廣泛性紅疹、表面粗糙、水泡或潰瘍等情形。

二、主要原因：

- (一) 暢熱的潮濕環境：例如皮膚長時間浸泡在溼尿布裡。
- (二) 尿布材質不透氣或皮膚反覆磨擦：例如尿布尺寸不合，造成尿布與皮膚反覆磨擦而使皮膚角質層結構受破壞。
- (三) 嬰兒排泄物的刺激：肛門周圍殘留或尿布糞便內之細菌，與尿中之尿素互相作用，分解出氨，而刺激臀部皮膚；或是由於糞便的刺激，如：腹瀉對肛門口多次刺激或常使用口服抗生素者。
- (四) 先天遺傳的敏感性皮膚，易受刺激。
- (五) 化學刺激物質：衣褲、尿布含洗滌殘留之清潔劑、肥皂或漂白粉等化學物刺激。

三、治療：發現嬰幼兒有紅臀及尿布疹情形，應儘早就醫，並針對紅臀原因進行合宜治療。

四、居家照護注意事項：

- (一) 保持尿布乾爽是重要的，要勤換尿布，每隔2-3小時查看並給予更換，且應選擇大小適中、透氣性佳之尿布。
- (二) 大便後最好以溫水洗淨並擦乾，再晾乾5-10分鐘，不宜立即包裹尿布。勿使用痱子粉，因尿濕後容易黏附於皮膚上，對發紅的皮膚造成更大的刺激。
- (三) 清洗臀部時動作應儘量輕柔，避免用力擦拭或反覆擦拭，造成皮膚破損。
- (四) 當大小便染污患處時，須先清除舊藥膏，再重新塗上藥膏。
- (五) 部份病童可能因感染造成局部蜂窩組織炎，若發現尿布疹、紅臀處紅腫、化膿及發燒時，應立即就醫診治，並依醫師指示使用抗生素治療。



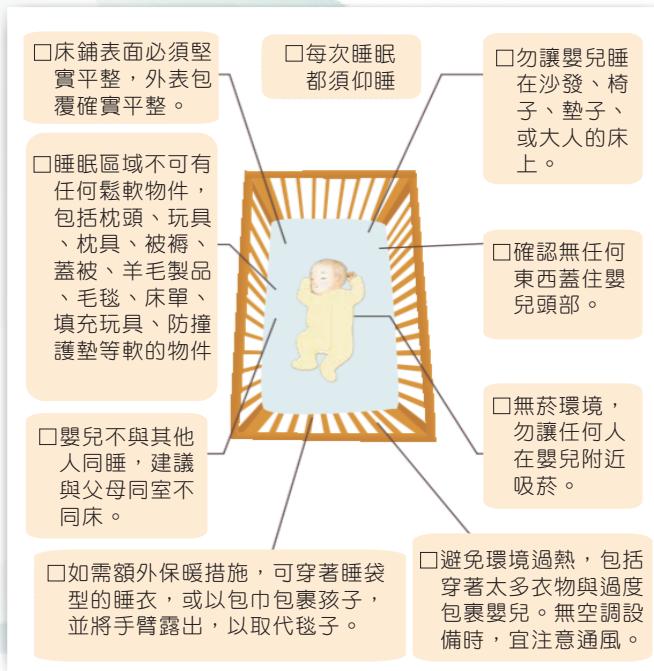
尿布疹圖示



嬰兒睡眠環境安全與嬰兒猝死症預防

~排除呼吸道阻塞因素，預防嬰兒睡眠中發生意外~

- 1.每次睡眠都需仰睡。
- 2.勿讓嬰兒睡在沙發，椅子，墊子，或大人的床上。
- 3.確認無任何東西蓋住嬰兒頭部。
- 4.床舖表面必須堅實，外表可包以被單。
- 5.睡眠區域不可有任何鬆軟物件，包括枕頭、玩具枕具、被褥、蓋被、羊毛製品、毛毯、床單、填充玩具等軟的物件。
- 6.穿著睡衣睡覺，如一件式睡衣。
- 7.如需額外保暖措施，可穿著睡袋型的嬰兒睡衣，或以包巾包裹孩子，並將手臂露出，以取代毯子。
- 8.避免環境過熱，包括穿著太多衣物與過度包裹嬰兒。無空調設備時，宜注意通風。
- 9.無菸環境，勿讓任何人在嬰兒附近吸菸。



嬰兒安撫與睡眠攻略

(一) 嬰幼兒睡眠暗號3個方向：

1. 動作、反應變慢：肢體變慢、吸吮變弱。
2. 動作、反應變少：聲音變小、對周遭興趣下降。
3. 出現想睡生理特徵：打哈欠、眼皮下垂、雙眼無神等。

(二) 嬰幼兒常見的疲累訊號是：

1. 指動肢體、抓臉或拉耳朵
2. 易怒大吵、崩潰大哭
3. 過度揉眼睛、躁動不安等。

(三) 大人孩子都好睡的訣竅：

1. 建議分床睡，減少互相干擾的機會。
3. 於2—3個月大後，夜裡儘量少換尿布，寶寶如有響動可先不理睬，除非他大哭，不然不要餵奶。
4. 餵奶時不要開大燈，不跟他說話或玩，儘量讓寶寶學會自行入睡。
5. 習慣依賴大人拍、抱、搖，或餵奶哄他入睡的寶寶，一旦感覺到沒有人安撫他就會醒來，吵著要大人再哄他入睡，一夜間發生數次都有可能。
6. 入睡的地方，應該就是寶寶夜裡睡覺的地方。

(四) 寶寶哭了怎麼辦？

1. 當請留意可能的問題及其需求，並給予適度的安撫。
2. 不要劇烈搖晃寶寶。
3. 輕聲細語跟寶寶說話並撫摸寶寶的背部，來緩和情緒。
4. 如果寶寶已被安撫，勿逗留在寶寶的房間裡。
5. 如果寶寶又醒來和哭鬧，請重複以上的步驟。
6. 這段時間不要餵食、逗玩寶寶，才可以讓寶寶學習安撫自己的情緒並再次睡著。
7. 隔天別忘了讚賞寶寶的努力。



嬰幼兒居家體溫的監測與就醫處理

發燒是嬰幼兒生病最常見的症狀表現之一，但發燒未必就是疾病引起。發燒可以促進免疫功能，貿然退燒未必有助孩子的健康，應把握正確處理原則，避免不當的退燒方法，才能夠協助孩子康復。

(一) 發燒變化：

1. 發燒的定義為身體內部中心體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 。
2. 開始發燒時，身體會感到發寒、四肢冰冷，這是體溫定位點上升的結果。
3. 一旦體溫提高到定位點之後，四肢會變溫熱，也不會有明顯怕冷的感覺。
4. 發燒一段時間或使用退燒藥以後，體溫定位點下降，身體可能會覺得熱，並開始流汗退燒。如果體溫並未太高也未引起特殊不舒服，尤其體溫並未超過 39°C 的時候，不需要積極退燒。

(二) 量測方式：

肛溫最接近身體內部的中心體溫，耳溫與肛溫的相關性很高，但三個月以下嬰兒的耳溫與中心體溫的相關性較差。口溫與腋溫平均比肛溫低，腋溫平均比口溫低。一個月以下或體重很低的新生兒，不適合量肛溫與耳溫，可考慮量腋溫或背溫。

(三) 必須注意的危險病徵：

1. 有無發燒和體溫高低都不一定能代表疾病嚴重程度。
2. 嬰幼兒生病時，重要的是觀察有無重症危險病徵，如果有下列情形就必須儘速至醫師處診治：三個月以下嬰兒出現發燒症狀、尿量大幅減少、痙攣、意識不清、持續昏睡、眼神呆滯、咳嗽有血絲、吸氣時胸壁凹陷、呼吸暫停、頸部僵硬…等。

(四) 認識正確的退燒方法：

1. 阿斯匹靈不可用於18歲以下兒童，其他口服與塞劑之退燒藥均可於必要時適量使用。
2. 單純注射點滴並沒有退燒效果。
3. 冰枕、溫水拭浴等物理退燒法，並不會改變發炎反應引起體溫定位點的異常上升現象。

- 4.衣服穿太多、中暑等產熱與散熱失調的情形也會造成發燒現象。
- 5.如果疾病的過程還沒有結束，退燒以後又燒起來是很常見的現象。
- 6.常見的呼吸道或腸胃道病毒感染，有些可能持續發燒達7天或甚至更久。家長必須注意孩子有無出現上述所列的危險病徵，並持續遵從醫囑追蹤治療。

嬰兒臍帶護理

- 1.時間：每次沐浴後一次，或肚臍部位被尿液或糞便弄髒時。
- 2.臍帶護理包內容物應有：棉花棒數支、75%的酒精各一瓶、紗布一包。
- 3.護理前：一定要洗手。
- 4.先取棉花棒並用75%的酒精沾溼。
- 5.用雙手撐開寶寶的肚臍部位，讓臍帶根部較完整露出來，好好地清潔。
- 6.步驟：依照臍帶根部→臍帶→周圍皮膚的順序擦拭。
- 7.臍帶掉落後的3~5天還是要繼續進行肚臍部位的消毒及乾燥步驟；之後只要確定寶寶的肚臍看起來是清爽乾淨，沒有分泌物現象，就可以停止繼續清潔護理的工作。



圖示：依照臍帶根部環形消毒

母奶性黃疸

- (一) 定義：與「母奶」有關的，又可分成早發型及晚發型。
- (二) 早發型：指的是出生一星期內發生的黃疸，可能與哺餵母奶量不足有關。
- (三) 晚發型：母奶性黃疸是寶寶出生1、2星期之後，甚至持續到2個月大，這與母奶之中的某些成分抑制肝臟代謝膽紅素有關。
- (四) 注意事項：

- 1.建議繼續喝母奶，母奶還是最好的選擇，除非黃疸指數真的太高（大於17），可暫停止哺餵或寶寶照光治療。
- 2.暫停哺餵期間，持續需擠乳先行儲存，以利寶寶黃疸褪去，仍有足夠乳汁哺餵。
- 3.隨時注意新生寶寶的膚色，若有黃疸是從上往下發黃，因此，若發現寶寶的肚肚也黃黃的，可能需要照光了，需回醫院確認！



嬰兒餵食計畫指導添加副食品的十項原則

- 1.在 4-6 個月左右開始給予其他食物。
- 2.持續哺育母乳到 2 歲或更久。
- 3.依寶寶饑餓的表示及進食能力做回應，幫助並鼓勵（不強迫進食），耐心慢慢地餵，讓寶寶嘗試不同的食物、口味和口感，減少進食時的干擾。
- 4.安全地準備和保存食物。
- 5.逐漸增加副食品餵食的量。
 - 1.依孩子的興趣及能力，變換食物的黏稠度及增加食物的多樣性。
 - 2.逐漸增加餵食副食品的次數。
 - 3.給予富含營養的食物。
 - 4.以維生素和礦物質維護健康。
 - 5.寶寶生病時更頻繁的哺餵母乳。
 - 6.依孩子的興趣及能力，變換食物的黏稠度及增加食物的多樣性。
 - 7.逐漸增加餵食副食品的次數。

8. 純予富含營養的食物。
9. 以維生素和礦物質維護健康。
10. 寶寶生病時更頻繁的哺餵母乳。

副食品	適用年齡	製作方式
米糊（精）	4~6 個月	<ul style="list-style-type: none"> 初期可用寶寶喝不完的配方奶加米粉（精）調製，逐漸倒入直到成為糊狀即可食用；之後可將配方奶加米粉（精）逐漸增量
果汁	4~6 個月	<ul style="list-style-type: none"> 柳丁、橘子可使用榨汁機擠汁食用；番茄、葡萄則需先燙熟去皮後，用乾淨的紗布包起擠汁；西瓜、香瓜則是切開後挖出瓜肉再擠汁 剛開始食用時，果汁要先稀釋再給寶寶食用，如2茶匙柳橙汁 + 2湯匙開水稀釋，逐步增加寶寶的接受度
菜汁	4~6 個月	<ul style="list-style-type: none"> 挑選新鮮的莧菜、菠菜、番薯等嫩葉洗淨切碎，投入鍋內加水煮沸，煮開約3分鐘後再取出冷卻食用
五穀類	7~9 個月	<ul style="list-style-type: none"> 米加水以小火煮爛成薄粥，當寶寶適應後就可添加小魚或莧菜一起熬煮增加風味 麵條煮熟後切碎食用 土司麵包（最好要去邊），或饅頭（硬皮去掉），撕碎後泡入奶水內，用小湯匙餵
魚、肉、蛋類	7~9 個月	<ul style="list-style-type: none"> 挑選少刺的魚類或細絞肉蒸熟用湯匙搗碎食用 豆腐可用開水沖洗後，用湯匙直接挖食 雞蛋則是將蛋打入碗內，加入水至八分滿，再加入少許的鹽（或糖），置入鍋內蒸熟食用
果泥、菜泥	7~9 個月	<ul style="list-style-type: none"> 果泥如：木瓜、香蕉果泥。菜泥如：菠菜、蕃薯葉、南瓜、胡蘿蔔菜泥 與果汁、菜汁製作法相同，完成後不經濾渣，連同汁液與果（菜）泥取出一起給寶寶食用

幼兒預防事故傷害

以下指標請家長核對，若答案為「否」，請儘速改善，以維護家中幼兒之安全。

是	否	項目
燙傷的預防		
		您是否避免在餐桌上放置桌巾，且端熱湯或菜上桌時，先看幼兒是否在邊。
		您是否不讓幼兒接近 熨斗及熱燈泡。
		您準備洗澡水時，是否永遠先放冷水，再 放熱水；嬰兒進入浴 盆前，先試過水溫。
跌落或摔倒的預防		
		您是否知道 2樓以上，必須禁止幼 兒攀爬窗戶以策安全 。
		您是否注意不在地板 上放置會滑動的小地 毯；地板很滑時，應 讓幼兒穿著止滑襪或止滑拖 鞋行走，並且避免奔 跑。
		您是否在浴室或浴盆 中設有防滑裝置。
		您是否使用桌角防撞 套包裹傢俱尖銳角或 邊緣，還是將傢俱暫 時移開。
窒息、嗆到、噎到及中毒的預防		
		您是否知道會形成密閉空間的家用品，如冰箱、烘衣機或洗衣機等，應選擇不易被幼兒開啟者，或加裝幼兒不易開啟的裝置，以免幼兒誤入造成窒息。
		您是否避免讓幼兒拿到小東西(如銅板、鈕扣、小珠子、別針、螺絲 釘等)；選購適齡的玩具，同時要檢查玩具上的小零件是否可能脫落 (如狗熊的眼珠等)。您是否會將所有的藥物(尤其是糖漿)、洗潔劑 、殺蟲劑、洗髮精、沐浴乳、汽機油、化妝品及其他危險的東西都放到高處，或鎖在櫥櫃、抽屜內。
		您是否知道不慎吞食了不該吃的東西時，應保留容器，並立刻去電毒 物諮詢中心02-2871-7121詢問緊急處理方法
		您是否知道瓦斯熱水器應安裝於室外通風處，並隨時保持室內空氣流 通，以減少一氧化碳中毒的可能性。
車禍的預防		
		您開車載幼兒前，是否會先固定好幼兒汽車安全座椅，再安置幼兒並繫好 安全帶，且不讓幼兒坐在前座。並會避免用機車載幼兒。

	您是否知道開車前必須先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後讓幼兒最後下車。
	您是否知道不可將幼兒單獨留 在車內。因為緊閉門窗的車子，在大熱天只需10分鐘的日曬，車內溫度就可能 高達54-60度，對熱度比較敏感的嬰幼兒，即使只是短暫時 間留置其中，也會受到嚴重熱 傷害。
是 否	項目
	您是否會禁止幼兒在馬路邊嬉戲。
	您倒車時，是否先確認幼兒不在車子後面，避免倒車造成傷害、死亡。
溺水的預防	
	您是否會注意避免讓幼兒獨自留在浴盆、小池塘邊、河邊、游泳池邊或海邊，即使只是幾秒鐘也不行。
	您家中的任何儲水容器使用完畢後，是否會將水倒掉、放乾或將容器加蓋，以免幼兒栽入窒息。
	您是否知道池塘或魚池應加裝柵欄，避免幼兒不慎跌落而溺斃
防墜的預防	
	窗戶有裝設護欄或安全鎖且窗台高度不得小於110公分，10層以上不得小於120公分。
	窗戶旁不放置床、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱以防幼童墜落。
	陽台上沒有可當腳凳東西。
	陽台欄杆高度設計不易幼童攀爬。
	陽臺欄桿扶手高度，不得小於110公分；十層以上者，不得小於120 公分，欄桿不得設有可供直徑十公分物體穿越之鏤空或可供攀爬之水 平橫條。
其他	
	繩索長度及收線器位置應收置幼童無法碰觸的高度(如窗簾繩、電線、延長線...)。
	您是否知道塑膠袋、尿布、鈕扣等易引起幼童窒息，應收納於幼童無法碰觸的地方。

	您是否知道幼兒與寵物接觸時，應有大人在旁監督。
	您是否知道電動捲門可能將幼兒壓傷，所以最好加裝碰觸物體自動停止裝置，否則也應將開關設在幼兒無法觸及的地方。
	您房間中是否設置煙霧偵測器，平時即設想好火災時的應變措施及逃生途徑。廚房中並且備有滅火器。
	家中有六歲以下嬰幼兒或需要特別看顧的兒童，父母親不能讓孩子單獨留在家中(即使短暫外出也應避免)，在家時亦最好隨時注意孩子動態。

親子共讀



一、什麼是親子共讀 親子「共讀」就是「陪伴互動」。

只要家長抱著寶寶，念故事書給寶寶聽，和寶寶一起互動就是親子共讀。

二、親子共讀的好處
腦科學研究指出胎兒7個月大時就能聽到聲音，8個月大時已能分辨出媽媽的聲音。而出生後第一年是腦部快速發育時期，孩子的感官發育及聲音敏感度最高。透過親子共讀，儘早念故事書給寶寶聽有下列好處：

- (一) 刺激寶寶腦部發展
- (二) 增進親子情感
- (三) 增加孩子的語彙運用、刺激語言發展
- (四) 建立共同的話題，奠定未來學習的基礎

三、親子共讀的方法

- (一) 當寶寶安靜清醒時，每天 10 至 15 分鐘 從「對話式」開始；不一定要有書，大人可以用看圖講故事或全家福照片，用自問自答方式，邊講邊觀察孩子的反應，孩子出現笑容、咬書、拍打、撕書都是喜歡的表現。

- (二) 找舒服的地方一起看書，由少而多建立閱讀習慣大人的懷裡是孩子聽故事最舒服的位置。剛開始每週至少3天，找個輕鬆的時間著孩子念故事書，從幾分鐘開始，慢慢延長時間，自然地養成閱讀習慣。
- (三) 不需硬性規定時間嬰幼兒的專注力原本就不長，聽故事時可能一下子就分心，家長不需規定哪個時間進行，或是要共讀多久，只要大人和孩子都喜歡，持續用溫暖的聲音朗讀，孩子自然會被吸引回到書裡。
- (四) 家長以身作則孩子的成長環境中，家中經常有書，常有閱人讀，孩子自然而然就會親近書、喜愛閱讀，成為生活的一部分，成為一個愛書人。
- (五) 多利用社會資源，在圖書館辦理借書證借閱書籍。



天主教若瑟醫療財團法人附設若瑟產後護理之家編印

05—6337333 轉 8535

參考資料：華杏出版社實用產科護理/國民健康署

108年兒童預防保健補助時程及服務項目

補助時程	建議年齡	服務項目	
出生六天內	新生兒	出生六天內	<p>建議年齡：身長、體重、頭圍、營養狀態、一般外觀、頭、眼睛、耳、鼻、口腔、頸部、心臟、腹部、外生殖器及肛門、四肢(含髖關節篩檢)、皮膚及神經學檢查等。</p> <p>篩檢服務：新生兒先天性代謝異常疾病篩檢(出生滿48小時)、新生兒聽力篩檢。</p>
出生至二個月	第一次	一個月	<p>身體檢查：身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、瞳孔、對聲音之反應、唇顎裂、心雜音、疝氣、隱睾、外生殖器、髖關節檢查。</p> <p>問診項目：餵食方法。</p> <p>發展診察：驚嚇反應、注視物體。</p>
二至四個月	第二次	二至三個月	<p>身體檢查：身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、瞳孔及固視能力、肝脾腫大、髖觀節篩檢、心雜音。</p> <p>問診項目：餵食方法。</p> <p>發展診案：抬頭、手掌張開、對人微笑。</p>
四至十個月	第三次	四至九個月	<p>身體檢查：身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、瞳孔及固視能力、髖關節檢查、疝氣、隱睾、外生殖器、對聲音之反應、心雜音、口腔檢查。</p> <p>問診項目：餵食方法、副食品添加。</p> <p>發展診案：翻身、伸手拿東西、對聲音敏銳、用手拿開蓋在臉上的手帕(四至八個月)、會爬、伸手拿東西、扶站、表達"再見"、發ㄅㄚ、ㄇㄚ音(八至九個月)。</p> <p>牙齒塗氟：每半年一次。</p>

資料來源：國民健康署兒童健康手冊

十個月至一歲半	第四次	十個月至一歲半	<p>身體檢查：身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位、瞳孔、疝氣、隱睾、外生殖器、對聲音反應、心雜音、口腔檢查。</p> <p>問診項目：固體食物。</p> <p>發展診案：站穩、扶走、手指食物、聽懂簡單句子。</p> <p>牙齒塗氟：每半年一次。</p>
一歲半至二歲	第五次	一歲半至二歲	<p>身體檢查：身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位【須做斜弱勢檢查之遮蓋測試】、角膜、瞳孔、對聲音反應、口腔檢查。</p> <p>問診項目：固體食物。</p> <p>發展診案：會走、手拿杯、模仿動作、說單字、瞭解口語指示、肢體表達、分享有趣東西、物品取代玩具。</p> <p>牙齒塗氟：每半年一次。</p>
二至三歲	第六次	二至三歲	<p>身體檢查：身長、體重、營養狀態、一般檢查、眼睛檢查、心雜音、口腔檢查。</p> <p>發展診案：會跑、脫鞋、拿筆亂畫、說出身體部位名稱。</p> <p>牙齒塗氟：每半年一次。</p>
三至未滿七歲	第七次	三至未滿七歲	<p>身體檢查：身長、體重、營養狀態、一般檢查、眼睛檢查【得做亂點立體圖】、心雜音、外生殖器、口腔檢查。</p> <p>發展診案：會跳、會蹲、畫圓圈、翻書、說自己名字、瞭解口語指示、肢體表達、說話清楚、辨認形狀或顏色。</p> <p>牙齒塗氟：每半年一次。</p> <p>◎預防接種是否完整。</p>

接種疫苗後可能發生的反應與處理

疫苗種類	反應及處理方法
卡介苗◎	<ul style="list-style-type: none"> ●注射後接種部位大多有紅色小節，不需特別處理，若變輕微的膿泡或潰瘍，不需要擠壓或包紮，只要保持局部清潔，約輕2-3月潰瘍就會癒合。 ●如果接種部位出現下列情形，請提前回診由醫師為嬰幼兒作適當的評估與處置： <ul style="list-style-type: none"> ✓接種3個月後，接種部位膿瘍未自動癒合結痂。 ✓同側腋窩淋巴腺腫大。
B型肝炎疫苗#	B型肝炎疫苗
白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗#	<ul style="list-style-type: none"> ●接種1-3天可能注射部位紅腫、酸痛，偶爾有哭鬧不安、疲倦、食慾不振或嘔吐等症狀，通常2-3天後會恢復。 ●不停啼哭或發高燒之症狀較為少見；而嚴重不良反應如嚴重過敏、昏睡或痙攣則極為罕見。 ●如接種部位紅腫持續擴大、接種後持續高燒超過48小時或發生嚴重過敏反應及嚴重不適症狀，應儘速請醫師處理。
麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗◎	在接種後5-12天，偶有疹子、咳嗽、鼻炎或發燒等症狀。
活性減毒嵌合型日本腦炎疫苗◎	<ul style="list-style-type: none"> ●一般可能有注射部位疼痛、紅、腫；少數於接種後3-7天出現輕微或中度全身無力、肌痛、易怒、食慾不振、發燒、頭痛等症狀，會在數天內恢復。至於嚴重過敏、昏稅或痙攣等症狀則極為罕見。 ●如上述症狀持續未獲改善，因儘速就醫處理，並請醫師通報衛生單位。
不活化日本腦炎疫苗#	<ul style="list-style-type: none"> ●一般少有特別反應。偶而會出現注射部位疼痛，輕微發燒、腹瀉、類流感症狀等症狀。

減量破傷風白喉 非細胞性百日咳 及不活化小兒痲 痺混一疫苗 #	<ul style="list-style-type: none"> ●接種部位常有紅腫、疼痛現象，通常都是短暫的，會在數天內恢復，請勿揉、抓注射部位。 ●如接種部位紅腫、硬塊不退、發生膿瘍或持續發燒，請儘速就醫。 ●偶爾有食慾不振、嘔吐、輕為下痢、腸胃不適等症狀。
流感疫苗 #	<ul style="list-style-type: none"> ●局部腫痛、偶有發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹及紅疹等全身性輕微反應，一般會在發生後1-2天內自然恢復。
13價結合型肺炎 鏈球菌疫苗 #	<ul style="list-style-type: none"> ●接種後少數的人可能發生注射部位疼痛、紅腫的反應、一般於接種2天內恢復。 ●發燒、倦怠等嚴重副作用極少發生、接種後如有持續發燒、嚴重過敏反應，如呼吸困難、氣喘、眩暉、心跳加速等不適症狀，應儘速就醫，請醫師做進一步的判斷與處理。
A型肝炎疫苗 #	<ul style="list-style-type: none"> ●一般少有特別反應，少數為接種部位紅腫痛。全身性反應不常見。

◎ 活性減毒疫苗 # 不活化疫苗

資料來源：國民健康署兒童健康手冊

天主教若瑟醫療財團法人附設若瑟產後護理之家

預防腸病毒感染注意事項

由於腸病毒型別很多，無法得過一次就終身免疫，而且目前並沒有疫苗可以預防（小兒麻痺除外），又可經口、飛沫及接觸等途徑傳染，控制不易，故民眾應注意下列預防方法：

- 一、高危險群：**三歲以下小孩要特別小心，有較高比率得到腦炎、類小兒麻痺症候群或肺水腫。
- 二、增強個人之免疫力：**注意營養、均衡飲食、適當運動及充足睡眠。
- 三、加強個人衛生：**正確且勤加洗手，以預防自身感染，及避免藉由接觸傳染給嬰幼兒。
- 四、注意環境衛生：**保持環境清潔及通風。
- 五、避免接觸受感染者：**避免出入過度擁擠之公共場所，不要與病患（家人或同學）接觸。
- 六、如有疑似腸病毒感染症狀請儘速就醫。**
- 七、家中有病患時應注意：**
 - (一) 小心處理病患之排泄物（糞便、口鼻分泌物），且處理完畢應立即洗手。
 - (二) 多補充水分，學童儘量請假在家休息，以避免傳染給同學。
 - (三) 對家中之第二個病患要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，嚴重程度可能提高。
 - (四) 有下列情況需立刻就醫：
 - 1.有嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力應即早就醫，一般神經併發症是在發疹二至四天後出現。
 - 2.肌抽躍（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）。
 - 3.持續嘔吐。
 - 4.持續發燒、活動力降低、煩躁不安、意識變化、昏迷、頸部僵硬、肢體麻痺、抽搐、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。
 - 5.患者應避免與孕婦、新生兒及小孩接觸。

天主教若瑟醫療財團法人附設若瑟產後護理之家簡介

宗旨理念與目標

一、產後護理之家宗旨：

秉持天主教全犧牲、真愛人、常喜樂之若瑟精神，以家庭為中心提供母嬰照護。

二、產後護理之家理念：

提供身體、心理、靈性及社會照護理念。

三、產後護理之家目標：

(一) 提供母嬰安全、舒適之優質療養環境。 (二) 提供母乳哺育持續性照護指導。

服務特色

- 一、醫療專業團隊提供整合性專業照護服務。
- 二、中醫體質檢測與產後調理諮詢。
- 三、護理專業指導母乳餵養與新生兒照護技巧。
- 四、依個別體質提供產後膳食調理月子餐。
- 五、專業人員提供心靈的支持與陪伴。
- 六、親子課程：提供產後指導、產後運動及新生兒照護技巧。



訪客感染管制

- 一、訪客若有咳嗽、感冒及體溫達37.5度以上或具其他傳染性疾病者謝絕進入本機構。
- 二、請配合量體溫、消毒雙手及配戴口罩後，方能進入會客區等候會客，禁止進入房間，並嚴格禁止訪客接觸新生兒，每次會客人數限定2人。
- 三、本機構全面禁菸，並請勿攜帶鮮花、寵物及味道較重的食物進入本機構。

環境設備

- 一、門禁管制、注重隱私及安全。
- 二、免費無線寬頻上網。
- 三、獨立套房與衛浴設備。
- 四、多功能室(一)：提供團體衛教指導等活動。
- 五、多功能室(二)：設有專業美髮沙龍設備。
- 六、配膳室：提供保溫箱及電鍋溫熱食物。
- 七、會客室：明亮舒適的空間。

房型介紹—三種房型



幸福房 (4間)：舒適寬敞的起居臥室。



喜樂房 (2間)：明亮寬敞的空間。



溫馨房 (15間)：雅緻溫馨的空間。

優質醫療專業照護團隊

一、婦產科醫師與小兒科醫師：

提供各項醫療與諮詢、每週定期巡訪母嬰。

二、中醫師：

依體質檢測結果提供個別性產後膳食療養及中醫調理。

三、護理師：

依個別需求指導母嬰照護及各項護理諮詢。

四、身心科醫師：

提供產婦身心醫療照護及諮詢。

五、營養師：

指導均衡飲食及產後營養諮詢。

六、社工師：

提供家庭輔導及社會資源。

七、院牧關懷師：

提供靈性照護及情緒支持。





天主教若瑟醫療財團法人
若瑟醫院
St. Joseph's Hospital



天主教若瑟醫療財團法人附設若瑟產後護理之家編印

05—6337333 轉 8535

參考資料：華杏出版社實用產科護理/國民健康署