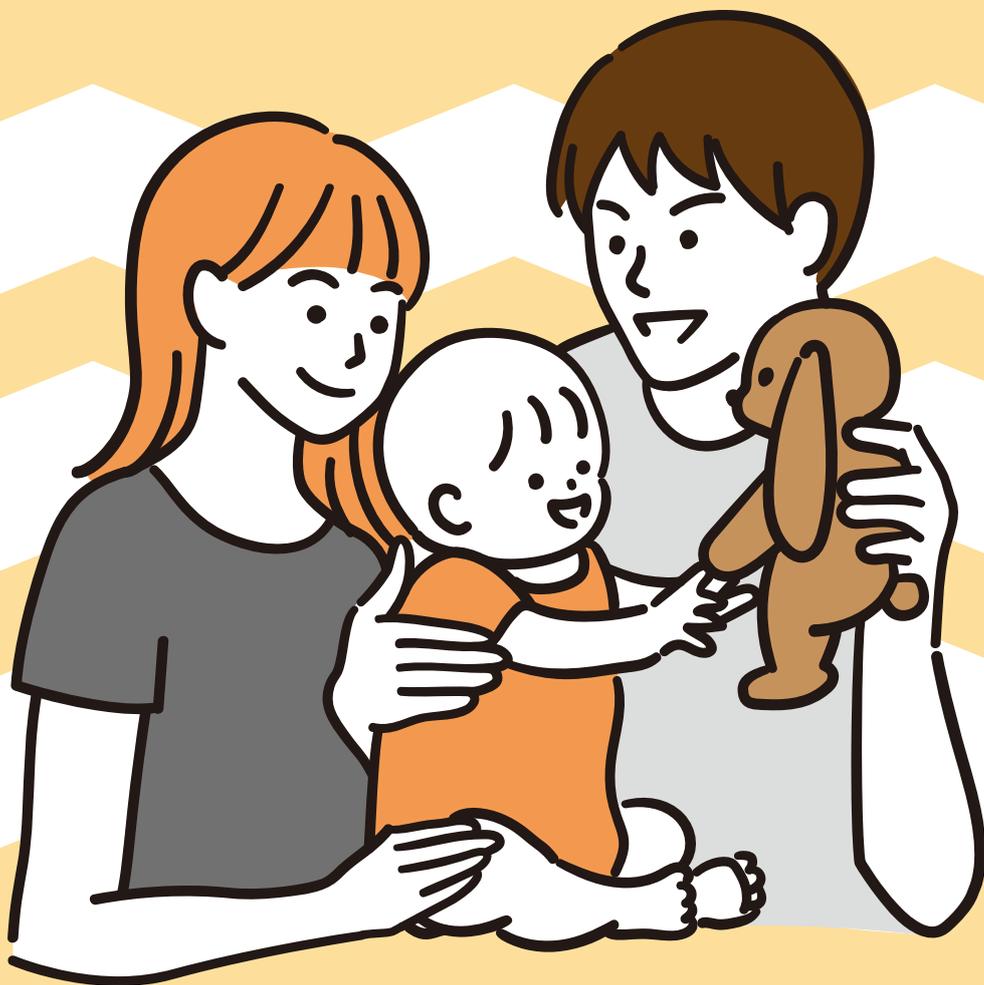


0~6個月

育兒fun輕鬆 ③

寶寶要健康！

我要怎麼照顧寶寶？



屏東縣政府
112年5月製



育兒fun輕鬆 ③

寶寶要健康！

我要怎麼照顧寶寶？

爲什麼要做這本手冊

這本手冊是要讓智能障礙者、閱讀文字有困難的人，
及提供給社工人員、教保人員、學校老師、家長當作教材。
這本手冊告訴我們，要如何照顧0到6個月的寶寶，
剛出生寶寶長時間在睡眠狀態，提供寶寶睡覺時該注意的事情；
寶寶持續成長，提供寶寶每個階段會出現的動作和健康發展的狀態；
和可以用什麼方式與寶寶更親密的互動。



目錄

寶寶長大了，我要學會照顧寶寶! 1

睡覺篇～

- 寶寶睡覺的地方 2
- 寶寶睡覺時，我要注意什麼? 3
- 寶寶翻身時，我要注意什麼? 4

健康篇～

- 我要帶寶寶按時打疫苗 7
- 我要注意寶寶的成長狀況 8
- 0~3個月的寶寶會做什麼? 9
- 3~4個月的寶寶會做什麼? 10
- 5~6個月的寶寶會做什麼? 11
- 寶寶成長狀況 13

互動篇～

- 我要怎麼抱寶寶 14
- 幫寶寶按摩前我要知道的事 15
- 我要怎麼幫寶寶按摩 ①～⑦ 16
- 我可以和寶寶做什麼? 18

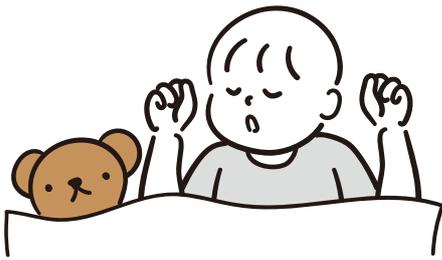
我想知道更多育兒的資訊 20



寶寶長大了，我要學會照顧寶寶！



寶寶要出生了，
要當爸爸和媽媽了，
要照顧好家人和寶寶。



剛出生的寶寶會睡很久，
要讓寶寶睡在安全的地方。



寶寶長大了，
要看兒童健康手冊帶寶寶去看醫生，
才能讓寶寶健康。



我要多和寶寶玩和說話，
看寶寶的反應。



睡覺篇

寶寶睡覺的地方



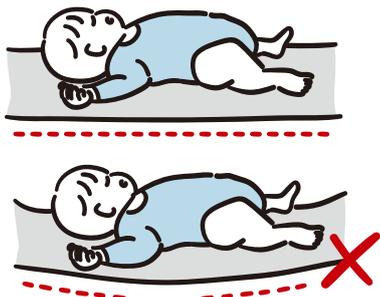
寶寶睡覺的地方要安靜，
不可以太吵。
要保持通風，
溫度不可以太冷或太熱。



寶寶要自己睡，
不能和其他人睡在同一張床，
才不會被大人或小孩壓到。



嬰兒床旁邊不要有窗簾、繩子、電線，
上面不要放太多東西，
以免掉下來弄傷寶寶。

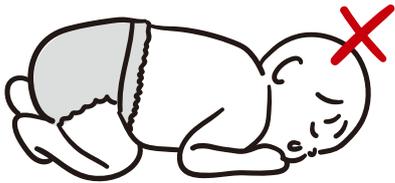


嬰兒床要有點硬度，
不可以太軟，
會影響寶寶長大。

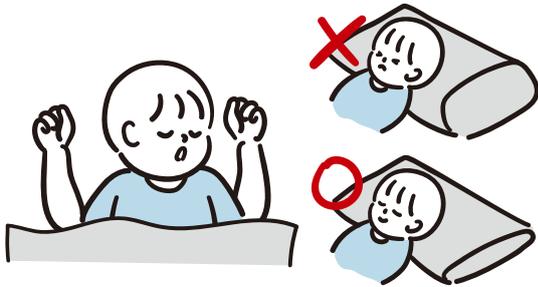


睡覺篇

寶寶睡覺時，我要注意什麼？



寶寶不能自己趴著睡覺，
寶寶會不能呼吸。



剛出生的寶寶不能躺太高的枕頭，
可以讓寶寶直接睡在床上。



0到3個月的寶寶可以用浴巾，
把手腳包起來，
或穿包巾，
寶寶會比較好睡。



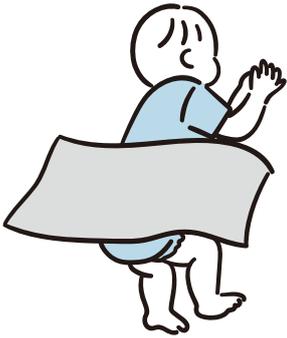
嬰兒床的欄杆不要掛毛巾或衣服，
才不會蓋住寶寶的臉，
讓寶寶不能呼吸。



睡覺篇

寶寶翻身時，我要注意什麼？

翻身可能發生的狀況



寶寶3到4個月就會翻身。



翻身後可能會沒力氣翻回來，造成寶寶呼吸困難。



翻得太用力寶寶會掉下去，會受傷。



睡覺篇

寶寶翻身時，我要注意什麼？

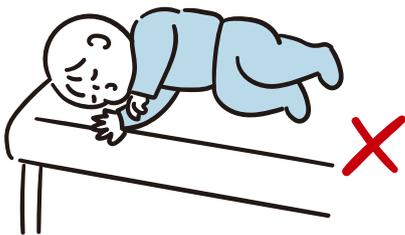
翻身要注意的事情



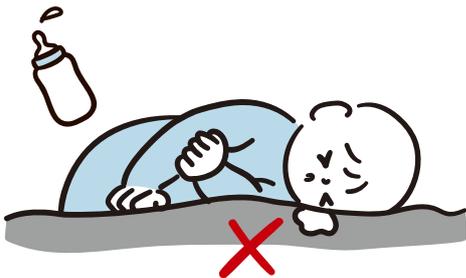
寶寶翻身時，
不要讓棉被蓋到寶寶的臉。



如果寶寶不舒服，
要把寶寶翻正。



不要讓寶寶躺在床旁邊或沙發上，
才不會掉下去。



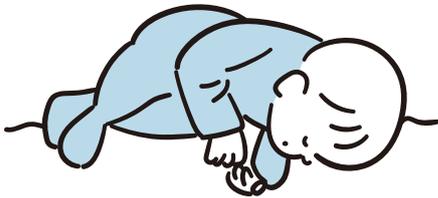
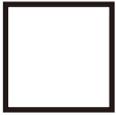
不要讓寶寶喝完奶翻身，
才不會吐奶。



動動腦

寶寶睡覺什麼是對的呢？

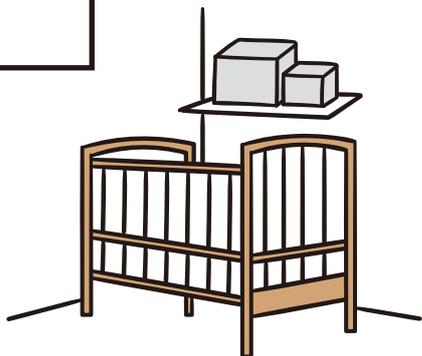
想想看，對的打○，錯的打×



- 1 寶寶趴睡的時候，我可以不用管寶寶。



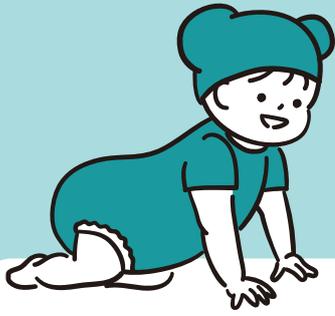
- 2 剛出生的寶寶不需要枕頭，可以直接睡在嬰兒床上。



- 3 嬰兒床上方，可以放很多東西。



- 4 嬰兒床旁邊，可以掛浴巾和衣服。



健康篇

我要帶寶寶按時打疫苗



寶寶出生後，
醫院會發兒童健康手冊。



我要按照手冊內的預防接種時程
和紀錄表(黃色卡)，
定期帶寶寶去打疫苗。

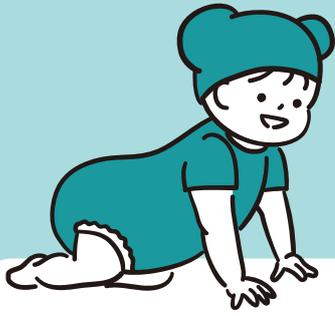


要帶寶寶去衛生所、
小兒科診所打疫苗。



打疫苗前，
如果寶寶不舒服，
要跟醫生說。

打疫苗後，
如果寶寶不舒服，
也要跟醫生說。



健康篇

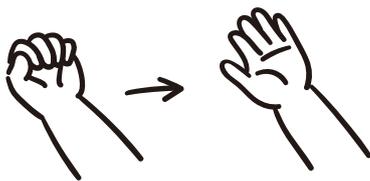
我要注意寶寶的成長狀況



寶寶每天都在長大，
要常常注意寶寶的狀況。



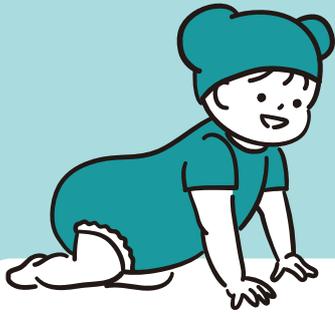
要注意寶寶：
聽不聽得到、
看不看得到、
會不會和人互動。



要注意寶寶身體動作發育，
比如手掌會不會張開。

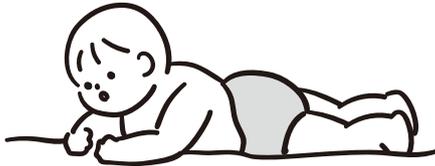


要注意寶寶會不會發出聲音。



健康篇

0~3個月的寶寶會做什麼？



- 1 寶寶趴著時，
可以稍微把頭抬起來。



- 2 寶寶聽到很大的聲音時，
會嚇到哭出來或把手腳伸張開。



- 3 開燈的時候寶寶會眨眼。



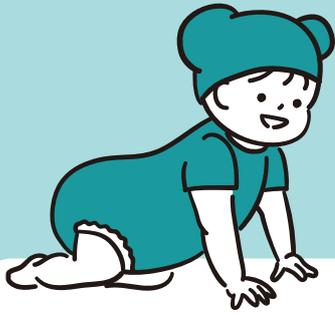
- 4 要檢查寶寶的眼睛，
如果有白瞳孔或混濁，
就要去看醫生。



- 5 寶寶聽到聲音會突然安靜下來，
或稍微轉頭。

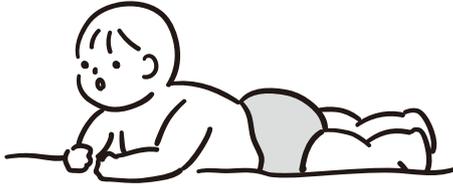


如果寶寶做不到，
要和醫生說。



健康篇

3~4個月的寶寶會做什麼？



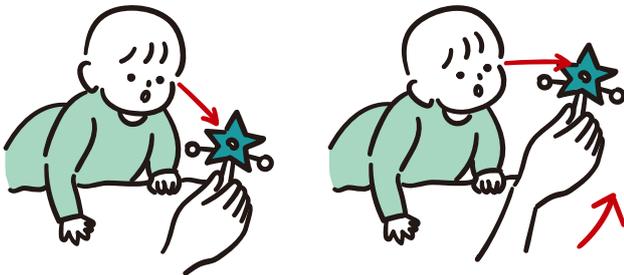
- 1 寶寶趴著時，
可以把頭抬高(約45度)。



- 2 跟寶寶說話或逗他時，
寶寶會微笑。



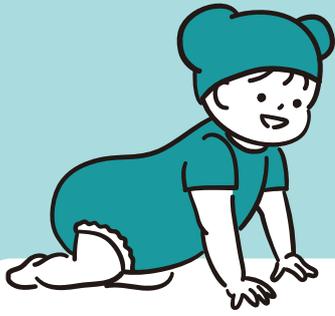
- 3 跟寶寶說話或逗他時，
寶寶會發出聲音。



- 4 寶寶會看著移動的物品。

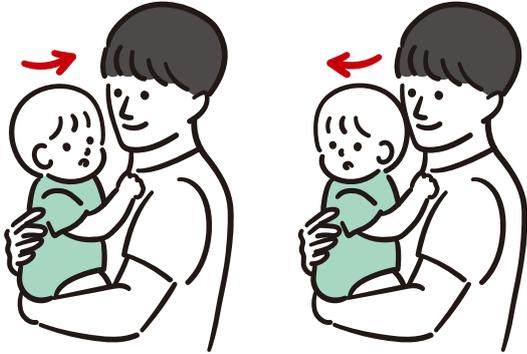


如果寶寶做不到，
要和醫生說。

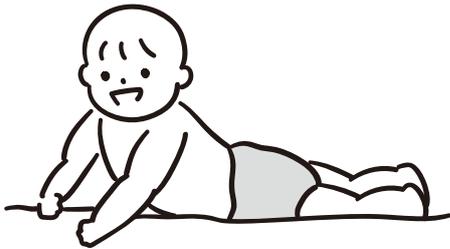


健康篇

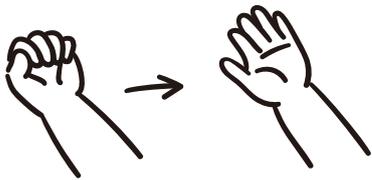
4~6個月的寶寶會做什麼？



- 1 立著抱寶寶時，
寶寶的脖子可以挺直，
頭會左右轉動。



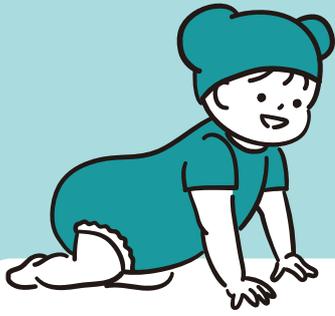
- 2 寶寶趴著時，
會用兩隻手撐住身體，
將頭抬高(約 90 度)。



- 3 寶寶的手掌，
會自己打開。



- 4 寶寶會笑出聲音。

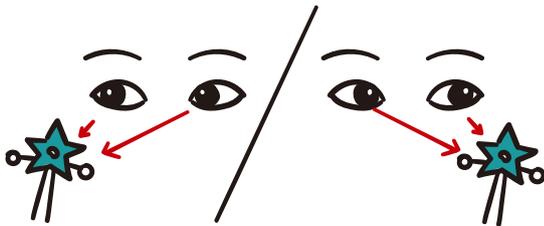


健康篇

5~6個月的寶寶會做什麼？



5 寶寶激動或生氣的時候會尖叫。



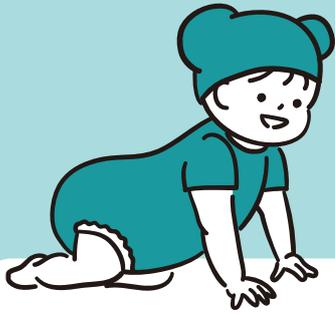
6 寶寶的眼球能隨著物品或人轉動。



7 寶寶面對面時能看著人，
和人玩。

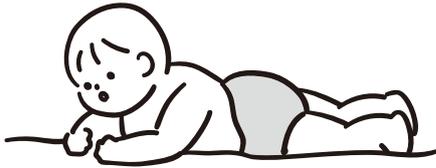


如果寶寶做不到，
要和醫生說。



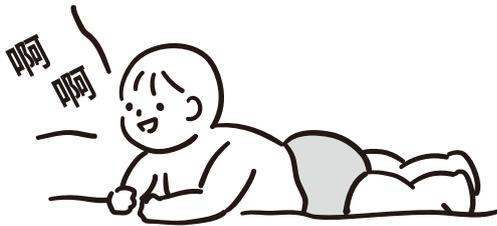
健康篇

記錄我的寶寶成長狀況



0~2個月的寶寶

- 寶寶趴著可以稍微把頭抬起來
- 寶寶會嚇哭，也會張開手腳
- 寶寶開燈會眨眼
- 寶寶的眼睛乾淨沒有混濁
- 寶寶聽到聲音會有反應



3~4個月的寶寶

- 寶寶趴著可以把頭抬起來45度
- 寶寶會笑
- 寶寶會發出聲音
- 寶寶會看著移動的物品



5~6個月的寶寶

- 寶寶的脖子可以挺直並轉頭
- 寶寶趴著可以把頭抬起來90度
- 寶寶的手掌會打開
- 寶寶會笑出聲音、尖叫
- 寶寶的眼球會跟著視線移動
- 寶寶會與人互動

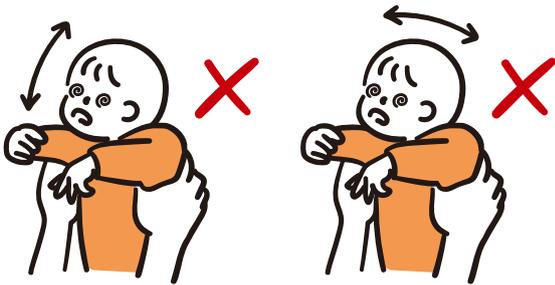


互動篇：抱抱

我要怎麼抱寶寶



剛出生的寶寶脖子很軟，
要撐住寶寶的脖子。



不能上下大力搖晃寶寶，
不能左右大力搖晃寶寶。



不能高舉剛出生的寶寶。
寶寶的脖子很軟，
沒有撐住會受傷。



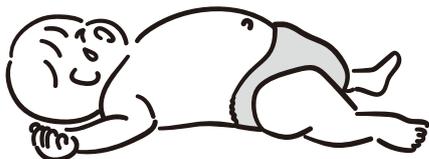
互動篇：按摩

幫寶寶按摩前我要知道的事

幫寶寶按摩，可以讓寶寶更舒服



寶寶喝完奶後，
30分鐘到1小時，
可以幫寶寶按摩。



寶寶肚子脹氣或是肚子痛時，
可以幫寶寶按摩。



寶寶按摩油

按摩時要準備
✓ 寶寶按摩油
✓ 大浴巾



小提醒：
如果寶寶跟平常看起來不一樣，
或是一直哭，
就不要按摩，
要趕快去看醫生。



互動篇：按摩

我要怎麼幫寶寶按摩 ①～⑦

寶寶按摩的正確方式

▶
寶寶按摩
教學影片



① 我要把手洗乾淨。



② 把大浴巾鋪在寶寶身體下方。
跟寶寶說：
我要幫你按摩囉！



③ 把寶寶按摩油滴1到2滴在手心，
雙手搓一搓，
均勻抹在手心。



④ 雙手放在寶寶肚子上約5秒，
跟寶寶說：
我要幫你按肚子囉！

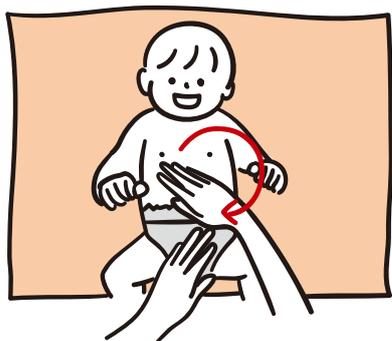


互動篇：按摩

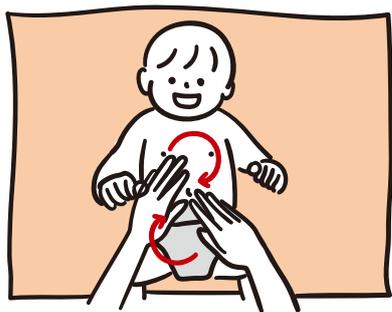
我要怎麼幫寶寶按摩 ①～⑦



- ⑤ 左手先放在寶寶的肚子上，順時針方向畫圓。



- ⑥ 左手畫到5點鐘時，右手也順時針畫半圓。



- ⑦ 雙手同時在肚子上畫圓，左手順時針畫一整圈，右手順時針從9點鐘畫到5點鐘。總共畫6次。



小提醒：
可以一邊唱歌一邊幫寶寶按摩，讓寶寶更開心。

互動篇：抱抱

我可以和寶寶做的事



我可以輕拍寶寶，
摸摸摸寶寶的手腳。



我可以和寶寶說話、
唱歌、講故事。



我可以抱寶寶散步。



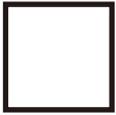
我可以拿玩偶逗寶寶。



動動腦

和寶寶互動什麼是對的呢？

想想看，對的打○，錯的打×



- 1 剛出生的寶寶脖子很軟，
要用手撐住脖子。



- 2 我可以高舉剛出生的寶寶，
和他一起玩。



- 3 爲了讓寶寶不要哭，
我可以大力搖晃寶寶。



- 4 我可以一邊唱歌，
一邊幫寶寶按摩。



我想知道更多育兒資訊



● 到宅母嬰照護媒合平台

服務項目：
母嬰照護、育兒指導
月子料理、簡易家務



● 居家托育服務中心

服務項目：
托育、育兒諮詢
申請托育補助



● 托育資源中心

服務項目：
育兒諮詢、親子活動
親職講座、外展服務



睡覺篇動動腦答案

1 × 2 ○ 3 × 4 ×

互動篇動動腦答案

1 ○ 2 × 3 × 4 ○



書名：育兒fun輕鬆③－我要怎麼照顧寶寶？| 寶寶要健康!

發行機關：屏東縣政府

發行人：周春米

電話：08-7320415分機5448

傳真：08-7321739

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號

主編：劉美淑

顧問諮詢：郭洛伶、國立屏東科技大學幼兒保育系楊璧瑋助理教授、

屏東縣居家托育服務中心陳璿如督導

審稿委員：康淑芬、周佳儀、胡卉萍

協力單位：社團法人屏東縣啟智協進會蘇雯萍社工

編輯群：徐紫雲、林聖峯、吳竹萍、黃珮婷、劉蕙雯、吳思嫻

插畫繪製與整體設計：林廷珊 | 漂飄視覺設計工作室

發行日期：112年5月

ISBN：9786267259399

GPN：1011200520

著作權資訊

本書著作權人為屏東縣政府所有，著作權人對本書保有一切權利，如欲重製、改寫、編輯本書全部或部分內容者，須先經過著作權人之同意與授權。



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.
More information at www.easy-to-read.eu.



財政部關心您



ISBN 978-626-7259-39-9



ISBN 978-626-7259-39-9

GPN 1011200520

屏東縣政府

