

0~6個月

育兒fun輕鬆 ①

寶寶肚子餓了！

我要怎麼照顧寶寶？



屏東縣政府
111年5月製



育兒fun輕鬆 ①

寶寶肚子餓了！

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，
寶寶肚子餓的時候，我們可以選擇什麼方法餵奶給寶寶喝，
以及知道餵奶前要準備什麼東西，和餵奶後要做什麼事。



目 錄

寶寶餓了，我要照顧寶寶！	1
--------------	---

母乳篇～

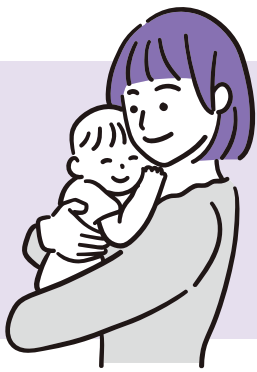
● 我要準備餵母乳了	3
● 我要正確餵母乳 ①～⑥	4
● 我可以用擠乳器擠母乳	6
● 我要吃什麼讓母乳多一點？	7

泡奶篇～

● 我要準備泡奶了	9
● 我要正確泡奶 ①～⑧	10
● 我要用奶瓶餵奶 ①～⑦	12
● 泡奶要注意的事	14
● 我要幫寶寶拍背打嗝 ①～④	15
● 我要清洗和消毒奶瓶 ①～④	16

寶寶喝奶時間表	18
---------	----





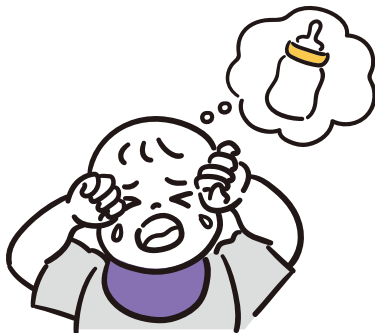
寶寶餓了，我要照顧寶寶！



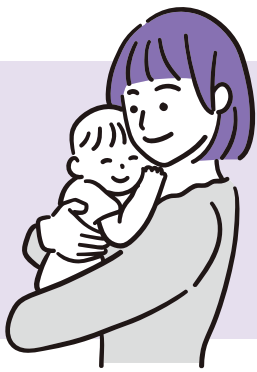
寶寶要出生了，
要當爸爸和媽媽了，
要照顧好家人和寶寶。



如果寶寶一直哭，
但尿布沒有濕，
也沒有大便，
可能就是肚子餓了。



寶寶肚子餓了，
要餵奶給寶寶喝，
才能讓寶寶健康長大。



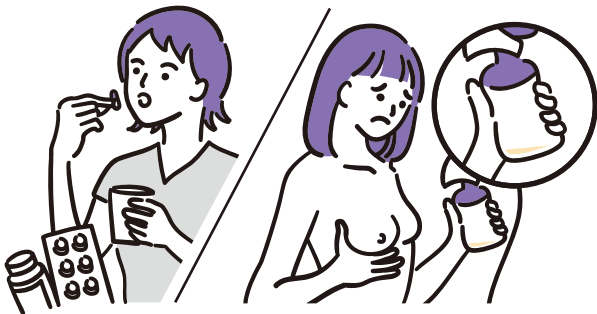
寶寶餓了，我要照顧寶寶！



寶寶肚子餓了，
我要餵奶給寶寶喝。
我可以選擇餵母乳，
也可以選擇泡奶。



因為母乳有很多營養，
所以政府、專家都建議餵母乳。



如果媽媽有長期吃藥，
或沒有奶，
要去問醫生。



如果我要餵母乳，可以看第3頁。
如果我要泡奶，可以看第9頁。



母乳篇

我要準備餵母乳了！



餵母乳教學影片

餵母乳要準備什麼？



餵母乳之前，
我要準備哺乳衣，
或是寬鬆的衣服。

什麼時候要餵母乳？



醫生建議每2到3小時
要餵一次母乳。



我要記得寫下寶寶喝母乳的時間，
我可以寫在第18頁。



母乳篇

我要正確餵母乳 ①～⑥



① 我要把手洗乾淨。



② 把乳頭或乳暈輕輕靠著寶寶的嘴，讓寶寶張開嘴含入乳頭。



③ 寶寶含入乳頭後，要把乳頭放在寶寶的舌頭上方。

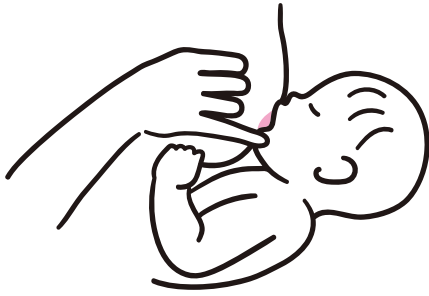


④ 寶寶喝飽奶以後，會自動離開乳頭。



母乳篇

我要正確餵母乳 ①～⑥



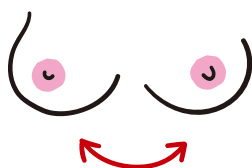
- ⑤ 如果寶寶喝到睡著了，
可以把手指放在寶寶嘴邊，
讓寶寶把嘴打開。



- ⑥ 餵完奶以後，
要把乳頭擦乾淨。



小提醒：
如果餵母乳的姿勢是對的，
乳頭就不會痛。

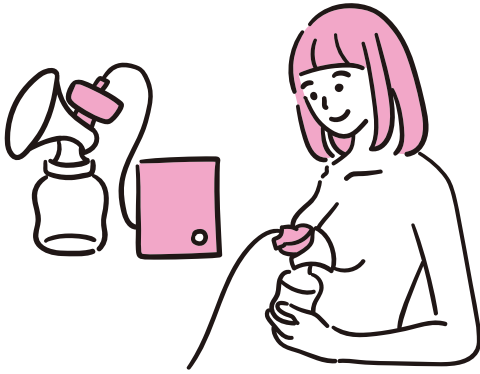


左邊乳頭要餵奶。
右邊乳頭也要餵奶。

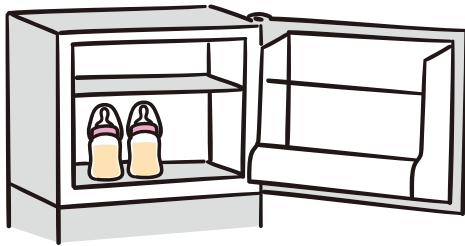


母奶篇

可以用擠乳器擠母奶



如果母奶太少，
寶寶吸不到奶，
可以用擠乳器擠出奶。



如果母奶太多，
可以先用擠乳器把奶擠出來，
冰在冷凍庫。



冷凍的母奶要喝的時候，
要先隔水加熱。



母乳篇

我要吃什麼讓母乳多一點？



多吃這些食物，增加母乳。



雞肉



牛肉



鳳梨



香蕉



雞精



熱鮮奶茶
珍珠奶茶



紅蘿蔔



豆漿



魚湯



蛤蜊湯



花生豬腳湯



山藥排骨湯



少吃這些食物，母乳會變少。



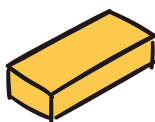
芭樂



肉粽



油飯



奶油



巧克力



蛋糕



餅乾



洋芋片



薯條



漢堡



麻辣鍋



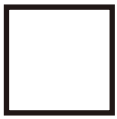
鳳梨酥



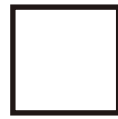
動動腦

餵母乳什麼是對的呢？

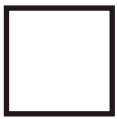
想想看，對的打○，錯的打×



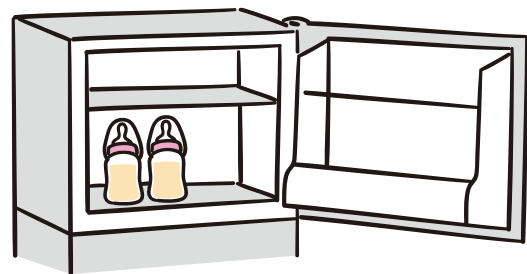
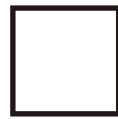
1 餵母乳前我要先洗手。



2 寶寶一直哭，我可以不管他。



3 媽媽有長期在吃藥，餵母乳前要先問醫生。



4 擠乳器擠出來的母乳，要放在冷凍庫保存。



泡奶篇

我要準備泡奶了！

泡奶要準備什麼？



我要準備：

- ✓ 有數字刻度的奶瓶
- ✓ 奶粉、奶粉勺
- ✓ 70度的熱水
- ✓ 乾淨的手帕

寶寶要喝多少奶？



0-3個月



4-6個月

0到3個月的寶寶建議喝120c.c，
4到6個月的寶寶建議喝180c.c。

什麼時候要泡奶？



醫生建議每3到4小時，
要泡一次奶。



我要記得寫下寶寶喝奶的時間，
我可以寫在第18頁。



泡奶篇

我要正確泡奶 ①～⑧



① 我要把手洗乾淨。



② 我要看奶粉罐的標示，
就知道要加多少水和奶粉。



③ 奶瓶裡先裝入70度的熱水。



④ 奶粉勺要刮平
再把奶粉放入奶瓶。



泡奶篇

我要正確泡奶 ①～⑧



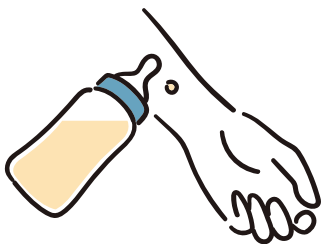
⑤ 裝上奶嘴，蓋上奶瓶蓋。



⑥ 雙手拿奶瓶輕輕旋轉，
才不會讓奶粉結塊。



⑦ 打開水龍頭沖冷水，
沖30秒到1分鐘，
寶寶才不會燙到。



⑧ 把泡好的奶滴在手上，
如果不會燙，
就可以給寶寶喝。



泡奶篇

我要用奶瓶餵奶 ①～⑦



① 我要把手洗乾淨。



② 將寶寶斜斜的抱在懷裡。



③ 將手帕鋪在寶寶的脖子和胸部。

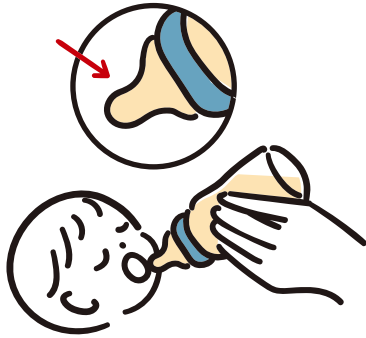


④ 握住奶瓶，
將奶嘴放在寶寶嘴邊點幾下，
告訴寶寶準備喝奶。

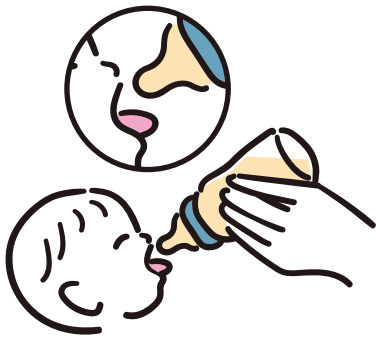


泡奶篇

我要用奶瓶餵奶 ①～⑦



- ⑤ 等到奶嘴都充滿奶了以後，再放入寶寶嘴裡。



- ⑥ 奶嘴要放在寶寶舌頭上方，奶瓶要拿斜斜的，才能讓寶寶喝到奶。

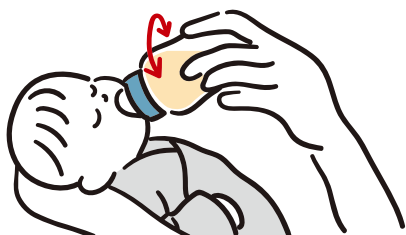


- ⑦ 如果寶寶喝飽了，把頭轉開很多次，就停止餵奶。

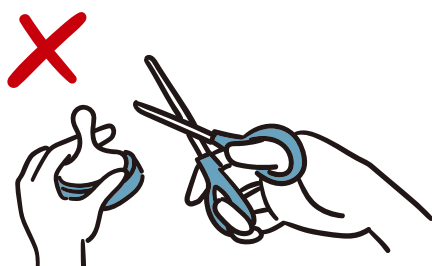


泡奶篇

泡奶要注意的事



如果寶寶喝到睡著了，
就輕輕轉動奶瓶，
提醒寶寶繼續喝奶。



不能把奶嘴的洞剪大，
寶寶會容易噎到或咳嗽。



喝過的奶要在1小時內喝完，
超過1小時就要倒掉，
不然會有細菌。



寶寶用奶瓶喝奶時，
容易吸到空氣，
所以要拍背打嗝。



泡奶篇

我要幫寶寶拍背打嗝 ①～④



① 靠在椅背坐好。



② 讓寶寶趴在肩膀上，
在寶寶的嘴下方鋪手帕。



③ 手掌成空心杯的形狀，
慢慢朝上輕拍寶寶的背。



④ 拍10分鐘，
或拍到寶寶打嗝為止。

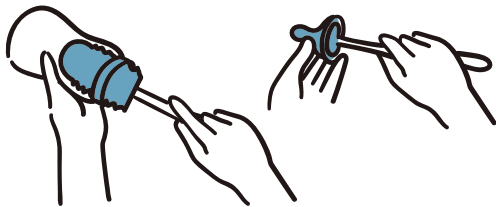


泡奶篇

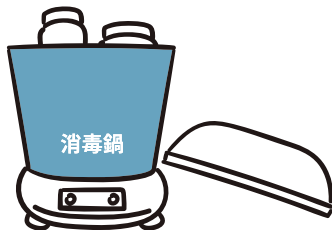
我要清洗和消毒奶瓶 ①～④



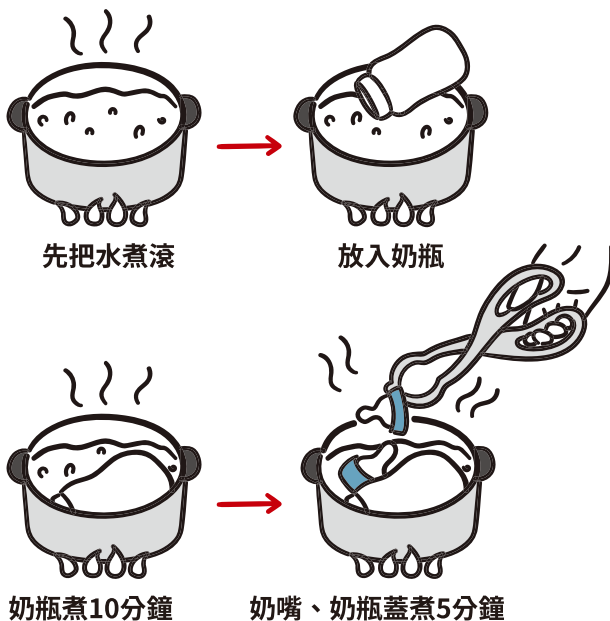
- ① 我要準備：
- ✓ 奶瓶刷(大、小刷子)
 - ✓ 奶瓶清潔劑
 - ✓ 消毒鍋



- ② 把奶瓶清潔劑擠在刷子上。
用大刷子刷奶瓶，
用小刷子刷奶嘴。



- ③ 洗完奶瓶後要消毒。
可以放進消毒鍋裡消毒。



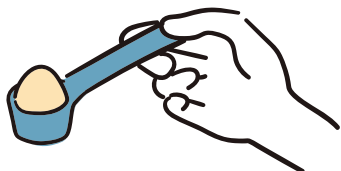
- ④ 也可以把水煮滾後，
放入奶瓶煮10分鐘，
再放入奶嘴、奶瓶蓋煮5分鐘，
最後用乾淨的夾子夾出來晾乾。



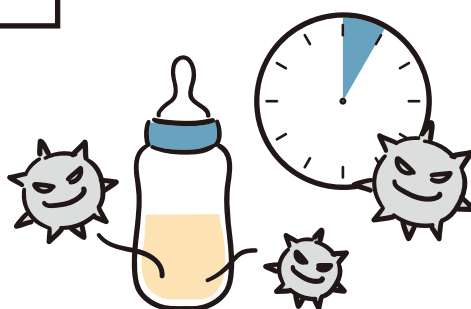
動動腦

泡奶什麼是對的呢？

想想看，對的打○，錯的打×



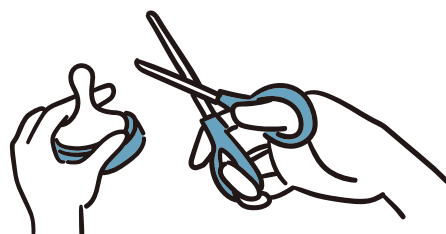
- 1 奶粉勺可以尖尖的，不用刮平。



- 2 寶寶沒喝完的奶，放超過1小時還可以喝。



- 3 寶寶喝完奶後，要拍背打嗝10分鐘。



- 4 可以把奶嘴頭剪大一點，讓寶寶喝比較快。



可以剪下來使用！

寶寶喝奶時間表

___ 年 ___ 月 ___ 日

___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.

___ 年 ___ 月 ___ 日

___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.



可以剪下來使用！

寶寶喝奶時間表

___ 年 ___ 月 ___ 日

___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.

___ 年 ___ 月 ___ 日

___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.
___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.	___ 點 ___ 分 母乳 / 奶粉 ___ c.c.



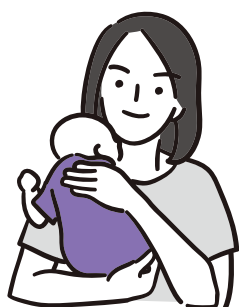
我想知道更多育兒資訊

屏東縣育兒資訊



● 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



母乳篇動動腦答案

① ○ ② × ③ ○ ④ ○

泡奶篇動動腦答案

① × ② × ③ ○ ④ ×



書 名：育兒fun輕鬆①－我要怎麼照顧寶寶？| 寶寶肚子餓了！

發行機關：屏東縣政府

發行人：潘孟安

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琿助理教授、

屏東縣居家托育服務中心陳璿如督導

審稿委員：陳麗慧、周佳儀、胡卉萍、潘皇偉

協力單位：社團法人屏東縣啟智協進會蘇雯萍社工、

屏東縣育兒指導服務方案屏北區連怡雯專案管理人員

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：111年5月

ISBN：9786267117187

GPN：1011100594

著作權資訊

本書著作權人爲屏東縣政府所有，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.





ISBN 978-626-7117-18-7



ISBN 978-626-7117-18-7

GPN 1011100594

屏東縣政府

