

出生後至1週檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____



「在母乳哺乳之前，
我將寶寶緊抱在
胸前。」

—Kaiser Permanente會員

您的寶寶可能 已經會……

- 對聲音作出不同反應，如眨眼、啼哭或狀似受驚
- 注視人臉而且雙眼跟著物體轉動
- 挪動手臂、腿和頭

餵食

- 母乳是寶寶最好的食物。
- 在寶寶要吃奶時哺乳（24小時內8到12次）。

- 一般而言，如果離上次餵奶超過3小時，應讓寶寶醒來餵奶（請看另一面）。讓寶寶在24小時內一次連睡四個小時並無大礙。
- 如果您餵寶寶配方奶，每2至4小時餵食寶寶1½至3盎司。
- 請勿餵未滿一歲的寶寶蜂蜜。蜂蜜可能會讓寶寶生病。

健康的生活習慣

- 請保護寶寶勿患百日咳。百日咳是一種嚴重的傳染病，可導致寶寶停止呼吸，或咳到無法呼吸。
- 與未滿12個月大的嬰兒密切接觸的所有成人均應接受Tdap補強注射，以防百日咳。這包括父母、祖父母、青少年兄弟姐妹和保育員。
- 請勿吸煙或讓寶寶呼吸煙氣。吸入煙氣會增加嬰兒猝死症（夭亡）、耳道感染、哮喘、感冒和肺炎的風險。若您想戒煙，請與您的醫生討論或洽詢健康教育處，亦可致電免費求助熱線1-800-662-8887求助。
- 抱寶寶前先洗手。
- 不要讓寶寶接觸人群和病人。
- 輕輕用棉籤蘸水擦拭臍帶，然後晾乾，直到臍帶脫落。
- 最好讓寶寶完全避免日曬。穿防曬衣物並且尋找遮蔭。可以在身體小面積部位（如臉和手背）上塗抹廣譜防曬油（有防護UVA和UVB的功能）。
- 為寶寶選擇一位醫生或醫士。

安全

- 為了減少嬰兒猝死症（夭亡）的風險，讓寶寶仰躺著入睡（不要側臥或俯臥）。在寶寶的嬰兒床上放一張平坦、厚實的床墊。房間裡用電風扇增加空氣流動。
- 請勿使用圍欄可以下落的嬰兒床。欄杆柵條之間的距離不應超過2¾英寸。新的嬰兒床應該會符合這些和其他重要安全標準，但是用過和舊的嬰兒床可能不然。請仔細檢查舊的嬰兒床。一定要查看商品召回清單，了解您寶寶嬰兒床的品牌是否在召回之列。
- 寶寶應睡在靠近母親的安全嬰兒床或搖籃中，但不應睡在同一張床上。如果您有關於親子共床方面的問題，請向醫生或護理師洽詢。
- 嬰兒乘車時要用汽車安全座椅。請將座椅放在後座，且面朝後方。面朝後的兒童汽車安全座椅不能放在有側面安全氣囊的前座。有關兒童汽車安全座椅的問題，請致電1-866-732-8243。
- 勿用微波爐加熱奶瓶。滾燙的牛奶會燙傷寶寶的嘴巴。在餵食之前，一定要先將幾滴配方奶滴在手腕上試一下溫度。
- 切勿讓寶寶單獨與任何動物相處，即使是家庭寵物。學會辨識寵物顯露攻擊性的跡象。

育兒

- 新生兒打呃、打噴嚏、呼吸不勻、呼吸音不暢以及對眼都是正常的，無須擔心。

- 千萬不要搖晃寶寶。搖晃或拍擊寶寶可能造成嚴重傷害，甚至死亡。
- 切勿將寶寶捂得太熱。只讓寶寶比您多穿一層衣物。冬天要戴帽子。
- 冷空氣和冷風不會造成耳炎或肺炎。

母乳哺乳要訣

基本知識：

- 母乳哺乳嬰兒需要在每24小時餵奶8到12次。
- 在寶寶出生後兩週內，如果從上次餵奶之後超過四小時，應讓寶寶醒來吃奶。
- 讓寶寶吸空一邊乳房。如果寶寶還要，再讓其吸吮另一邊乳房。
- 攝取健康食物並飲用大量液體，特別是喝水，以便保持您自己的健康。
- 趁寶寶睡覺時休息。
- 寶寶出生後兩週內避免給予人工奶頭（奶嘴、奶瓶）。
- 如果用奶瓶餵奶，每一個半到三小時餵奶一次。

如果寶寶想睡覺，而吃奶時間到了，請嘗試：

- 換尿布
- 脫下寶寶的衣服，並脫掉您的上衣做肌膚接觸
- 輕輕用手指上下搓揉寶寶的背部或雙腳

如果寶寶無法叼住我的乳房怎麼辦？

- 讓寶寶的身體面向您的身體（胸對胸）。
- 用手指從下面托住乳房（拇指在上）。不要讓手指和大拇指擋住乳暈（乳頭周圍的深色皮膚）。
- 用乳頭輕輕碰觸寶寶的下唇。

- 當寶寶張開嘴巴時，迅速將寶寶拉向您的乳房。
- 盡可能多地把乳房塞進寶寶嘴裡。
- 如果您仍然難以讓寶寶叼住乳房（而且您的寶寶出生已經超過兩天），請致電預約與諮詢專線。

如何知道寶寶已經吃飽？

等到寶寶出生後第三天，您應該……

- 感到乳房飽滿（脹奶）
 - 注意到餵奶時另一邊乳房滴出乳汁
 - 預期寶寶每24小時吃奶8到12次
- 等到寶寶出生後第三天，您的寶寶應該……

- 能夠叼住乳房
- 至少一天大便三次
- 有母乳糞便（黃色、水狀），而非胎便（深綠色，黏稠）
- 一天至少尿濕三次尿布

寶寶的皮膚不應該是深黃色或橘色（黃疸）。如果您發現寶寶有黃疸，請與您的醫生或保健專業人員聯絡。

疾病與發燒

如何測量寶寶的體溫？

肛溫是最準確的體溫，建議在寶寶出生後兩個月內測量肛溫。腋溫 and 耳溫在這個年齡階段較不準確。

- 只有在寶寶摸上去身上發燙或是您認為寶寶可能生病時，才量體溫。使用數位溫度計。
- 正常的肛溫是華氏97.5到100.4度。
- 讓寶寶趴在您的膝上。
- 在溫度計的一端塗抹凡士林，輕輕將溫度計插入直腸（肛門）¼至½英寸處。
- 將溫度計留在肛門內，直到溫度計發出嗶聲。

- 查看數字顯示讀取溫度。

如何知道孩子是否生病？

新生兒很容易感染。如果您的寶寶有以下任何症狀，請立即與您的醫生或保健專業人員聯絡：

- 肛溫的發燒超過華氏100.4度。
- 肛溫低於華氏97.5度。
- 呼吸局促（一分鐘超過60次）。
- 頻繁咳嗽、嘔吐或腹瀉。
- 臍帶或包皮部位紅腫，並且發臭。

此外，如果寶寶似乎總是在沉睡，而且甚至不想醒來，甚至連奶都不願吃，請打電話。

其他資源

網站

美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics)

healthychildren.org

Kaiser Permanente kp.org (英文版)

國際母乳協會 (La Leche League International)

lalecheleague.org

參考書籍

Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5, American Academy of Pediatrics

Dr. Mom's Guide to Breastfeeding, Neifert

The Nursing Mother's Companion, Huggins

拜訪您當地的健康教育部門或中心。

請分享

請與所有看護您孩子的人分享本傳單



下次檢查是您的寶寶2週大時。



務必前往產後就診。



為新生寶寶選擇一位醫生或護理師。

本資訊無意用做健康問題診斷，亦不能取代您子女的醫生或其他保健專業人員提供的醫學意見或醫療護理。如果您有久治不癒的健康問題或其他疑問，請諮詢您孩子的醫生。