

小寶貝健康路，愛與關懷同行

迎接新生兒是幸福卻又緊張的過程，希望能夠協助新手父母如何平順地度過這個階段。

生活作息與互動

一個月內的寶寶會頻繁地喝奶，全親餵母乳的寶寶 1 天 8-12 次的哺餵都很正常。這個階段的寶寶大便次數也會比較多，顏色會從剛出生的墨綠色胎便逐漸變成金黃或綠色，可以參考寶寶手冊裡的大便卡，倘若比對大便卡有不正常顏色的大便出現，務必儘快就醫。

剛出生的寶寶也需要較長時間的睡眠，因此 1 天的時間多是在喝奶-睡覺-喝奶的循環中度過。隨著寶寶越來越大，感官逐漸發展，他們清醒的時間會變長，對於外界的刺激也會越來越有反應。輕輕地拍拍與撫摸寶寶、唱歌講話給寶寶聽，對於他們來說都是很好的安撫與感官練習。當寶寶清醒的時候也可以抱著他共讀，對比鮮明，顏色和圖像不太複雜的圖片或書籍會比較吸引寶寶的目光注視，家人在寶寶眼前多互動，也是很棒的親子時間喔！

安全的睡眠環境

安全的睡眠環境是很重要的，怎樣是適合寶寶的睡眠環境呢？

(一)與父母同室不同床

與父母同室的好處是容易觀察寶寶的狀態，能夠及時回應寶寶的需求，對於寶寶的生理及安全感發展是很重要的。與大人同床，尤其是睡在兩個大人中間對於寶寶來說是很危險的，避免同床減少寶寶發生窒息的機率。

(二)安全的睡眠環境

寶寶的睡眠區域要避免任何鬆軟或堆疊的物品，包括枕頭、填充玩具、防撞軟墊或堆置棉被、箱子等，這些看似柔軟溫馨的物件都是寶寶窒息的危機！特別是枕頭，因為嬰兒後腦勺較突起，再墊上枕頭可能會壓迫呼吸道，也容易悶住口鼻造成窒息，在準備寶寶睡眠環境時要特別留意：1歲以下的嬰兒禁止使用枕頭(即使中間有凹/洞設計的也是危險的)。

(三)仰睡，不要趴睡

趴睡會提高嬰兒猝死的發生率，因此1歲以下的寶寶要仰躺入睡！

(四)無菸環境

要避免二手菸與三手菸危害嬰兒健康，無菸且通風的環境是

必要的。

預防接種與兒童健康檢查

寶寶在子宮時會接收來自媽媽的抗體，但出生後這些抗體會逐漸下降，因此母乳哺餵及疫苗接種對於寶寶的疾病預防是很重要的。寶寶手冊中的預防接種時程及記錄表（黃色摺頁，俗稱黃單），表列了目前需要接種的各項公費疫苗及自費疫苗的提醒。寶寶在出生六個月內會比較密集地接種疫苗，回來門診除了接種疫苗，也會定期身體檢查，追蹤生長狀況及發展評估。因為寶寶在不同階段的生長，同時伴隨著各個感官與肢體發展，寶寶的作息與生活型態也是一直在變化的。您也可以趁回診時，諮詢兒科醫師及討論育兒照顧上的疑惑及困擾。

除了寶寶需要接種疫苗外，身邊成人的預防接種也是擴大健康防護網重要的一環。成人接種減量破傷風白喉非細胞性百日咳混合疫苗（Tdap），除了保護自己，也可降低新生兒被傳染百日咳的機會，避免造成新生兒嚴重呼吸道感染及呼吸窘迫。因此建議孕婦、新生兒的同住家人及照顧者都能夠接種這項疫苗。此外，為了預防嬰兒感染流感，6個月以下嬰兒的父母也是公費流感的施打對象。倘若在年度流感疫苗開打時，您的寶寶未滿六個月，要記得接種流感疫苗來保護自己跟家人喔！