



兒童 健康手冊

兒童姓名：_____

出生日期：_____

家長姓名：_____

聯絡電話：_____

- 本手冊為兒童健康檢查與預防接種的重要紀錄，請永久保存。
- 健康檢查、預防接種及就醫時請同時攜帶本手冊及健保卡。



衛生福利部 國民健康署 編印



獻給父母...

在歡喜迎接寶寶誕生的此刻，獻給您這本兒童健康手冊，用來記錄寶寶從出生到上小學前的成長及健康狀況，並提供您育兒保健的重要資訊。

目前**國民健康署補助未滿7歲兒童預防保健服務**。提醒您儘速至戶政事務所為您的寶寶申報戶籍，同時向戶所表明寶寶健保依附投保對象、申請有相片或無相片健保卡及卡片郵寄地址；健保署收到通報資料(申請有相片者須依戶所提供之證明單上說明，補上傳相片)後會主動為寶寶加保，並寄發健保卡，以保障寶寶應享有的醫療照護。出生60日內未領健保卡者可依附父母接受兒童預防保健服務。(詳細申辦訊息請洽健保署各分區業務組。)

請將這本手冊及寶寶的健保卡一起妥善收存，在寶寶每次打預防針或看病時隨身攜帶，提供醫護人員參考。

祝福您闔家平安健康!

如寶寶的健保卡無法使用，請利用健保諮詢服務專線：0800-030-598或逕向健保署各分區業務組申請換卡。



溫馨提示好受用



- **母乳是嬰兒最好的食物**：請以母乳哺育您的寶寶(參閱第14-15頁)，並為寶寶提供健康、安全、無菸的成長環境。
- **當新生寶寶回家後**：確認寶寶是否已接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢(參閱第16頁)，並參考大便辨識卡(參閱第4頁)，每天觀察比對寶寶的大便顏色。此外，1歲以下寶寶應避免餵食蜂蜜，以避免肉毒桿菌中毒。
- **寶寶也需要健康檢查喔**：寶寶的成長及發育是連續進行的，請您依照寶寶的實足月(年)齡(早產兒請以矯正年齡)，自行核對手冊中各年齡層的兒童發展重點。建議您善加利用兒童預防保健服務，並選擇1位兒科或家醫科醫師，固定為寶寶進行身體健康狀況之評估與發展診察，守護孩子的健康。
- **請善用兒童預防保健服務**：當寶寶出生滿1個月時，應至設有兒童預防保健服務之院所進行健康檢查。目前國民健康署提供7歲以下兒童7次預防保健服務，其時程及檢查項目請參閱第2頁。您在家中觀察到寶寶的成長狀況或育兒相關問題，都可以在看診前記錄在這本手冊(第29-61頁)，提供醫護人員參考。
- **寶寶的黃卡務必永久保存**：寶寶的兒童預防保健及預防接種紀錄表(黃卡，手冊前面拉頁)，請永久保存，將來孩子進入小學或出國留學時都會用得到喔！若手冊不慎遺失或毀損者，可至就近之衛生所或原檢查(接種)之醫療院所查詢補登。

兒童預防保健服務(含衛教指導)就醫憑證

補助時程	次數	建議年齡	就診日期	服務院所戳章
出生至二個月	第一次	一個月	兒童預防保健第一次	兒童預防保健第一次
二至四個月	第二次	二至三個月	兒童預防保健第二次	兒童預防保健第二次
四至十個月	第三次	四至九個月	兒童預防保健第三次	兒童預防保健第三次
十個月至一歲半	第四次	十個月至一歲半	兒童預防保健第四次	兒童預防保健第四次
一歲半至二歲	第五次	一歲半至二歲	兒童預防保健第五次	兒童預防保健第五次
二歲至三歲	第六次	二歲至三歲	兒童預防保健第六次	兒童預防保健第六次
三歲至未滿七歲	第七次	三歲至未滿七歲	兒童預防保健第七次	兒童預防保健第七次

※使用說明：

1. 請持本憑證就診，並經服務院所加蓋戳章，院所始得向國民健康署申請費用給付。
2. 未帶本憑證就診，院所無法提供兒童預防保健(含衛教指導)服務。
3. 表內次數業經服務院所加蓋戳章使用者，不得再使用同一次數(次數如有修改，依國民健康署公告為準)。
4. 兒童超過適用月/年齡之次數則作廢，不得再使用。

新生儿篩檢紀錄表

補助項目	補助時程	建誠年齡	檢查日期	採集/檢查院所	結果
新生儿先天 性代謝異常 疾病篩檢 (兒第16、17頁)	出生1個 月內				☐ 異常 ☐ 無異常 ☐ 未/拒篩
新生儿聽力 篩檢 (兒第18頁)	出生3個 月內				左耳 ☐ 通過 ☐ 不通過 ☐ 未/拒篩 ☐ 未/拒篩 右耳 ☐ 通過 ☐ 不通過 ☐ 未/拒篩 ☐ 未/拒篩
大便卡篩檢 第1次※	-	出生滿 1週內			☐ 正常 ☐ 不正常 ☐ 不確定或不知道
大便卡篩檢 第2次※	-	出生滿1個月 後第100天 第2個時			☐ 正常 ☐ 不正常 ☐ 不確定或不知道
膽固醇篩檢 (兒第19頁)	-				☐ 正常 ☐ 不正常 ☐ 不確定或不知道

※大便卡篩檢之重要性，請見第4.5頁；另請按表院所公佈的採集和結果上傳至全國性網路檢核資訊管理系統(NIDS)，其內容須嬰兒健康(排除代謝異常新生兒)。

兒童牙齒塗氟補助時程及紀錄

補助時程	日期	服務項目			院所名稱 牙醫師簽章
		塗氟	潔牙衛教	口腔檢查	
6個月—1歲 第1次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
1歲—1歲半 第2次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
1歲半—2歲 第3次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
2歲—2歲半 第4次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
2歲半—3歲 第5次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
3歲—3歲半 第6次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
3歲半—4歲 第7次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
4歲—4歲半 第8次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
4歲半—5歲 第9次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
5歲—5歲半 第10次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	
5歲半—6歲 第11次		有 ☐ 無 ☐	有 ☐ 無 ☐	有齲齒 ☐ 無齲齒 ☐	

※衛生福利部心理及口腔健康司為了兒童口腔健康，補助未滿6歲兒童牙齒塗氟，由牙醫師每半年塗氟一次。口腔檢查或塗氟後，請家長多利用，不要放棄權利。

※口腔健康服務對象：一歲至六歲兒童，一歲至三歲兒童，三歲至六歲兒童。

一歲：撫慰—兒童刷牙，一天至少兩次。

二歲：教育「覓」，包括使用含氟牙膏，每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

三歲：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，多漱口，絕對不要吞食奶嘴。

四歲：不要以口喂食，家長們自己咀嚼的食物也不要給兒童實質。

五歲：牙齒第一大口齒長出後，就要至牙醫醫院接受潔淨封填服務。

寶寶出生狀況紀錄表

寶寶出生時間：_____年____月____日____時____分

懷孕週數：_____週 預產期：_____年____月____日

生產方式：☐自然生產 ☐真空吸引 ☐產鉗 ☐剖腹產

Apgar分數：1分鐘 _____ 5分鐘 _____

體重 _____ 公克 身長 _____ 公分

頭圍 _____ 公分 胸圍 _____ 公分

☐ 已確認「**母親乙型鏈球菌篩檢**」結果（參閱孕婦健康手冊）

* 特定疾病篩檢及結果，請記錄於前面黃卡拉頁之新生兒篩檢紀錄表



寶寶出生時照片



寶寶出生時腳印



接生醫療院所：

生長紀錄表

生長紀錄表

檢查日期	年齡	身長/身高	頭圍	體重
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤

早產兒未滿3歲的年齡應自預產期起算
(即矯正年齡)

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

兒童健康手冊/衛生福利部國民健康署著.--第14版.--臺北市：
健康署，2018.12

面；公分

ISBN 978-986-05-7333-6(平裝)

1. 育兒 2. 幼兒健康 3. 手冊

428.026

107019400

書名：兒童健康手冊

廣告

著(編、譯)者：衛生福利部 國民健康署(委託臺灣兒科醫學會編製)

出版機關：衛生福利部 國民健康署

地址：台北市大同區塔城街36號(臺北辦公室)

網址：<http://www.hpa.gov.tw/>

電話：02-25220888

出版年月：2018年12月

版(刷)次：第14版；2005年1月初版

發行數量：260,000本

其他類型版本說明：本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站，

網址為<http://www.hpa.gov.tw>

定價：新台幣12元

展售處

台北	國家書店	10485台北市松江路209號1、2樓	(02)2518-0207
台中	五南文化廣場	40042台中市區中山路6號	(04)2226-0330

GPN：1010702055

ISBN：978-986-05-7333-6

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

(TEL：886-2-252208888)

本出版品經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

目錄

迎接新生兒

- 兒童預防保健補助時程及服務項目 1
- 每個孩子都是寶 預防保健不能少 2
- 嬰兒黃金九色卡 4
- 給新手爸媽的話 6
- 新生兒照顧錦囊 10
- 哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康 14
- 新生兒先天性代謝異常疾病篩檢 16
- 聽力篩檢很重要 18
- 髖關節篩檢需及早 19

寶寶健康記事

- 兒童生長曲線百分位圖 21
- 口腔及乳牙保健紀錄 26
- 出生至二個月 29
- 二至四個月 33
- 四至十個月 37
- 十個月至一歲半 43
- 一歲半至二歲 47
- 二至三歲 51
- 三至七歲 55

預防接種

- 提醒家長預防接種注意事項 62
- 按時預防接種 小寶貝健康沒煩惱 63
- 認識自費疫苗 67
- 卡介苗資訊 68
- B型肝炎檢查紀錄表 70

衛教指導重點



<https://chb.hpa.gov.tw>

- 早產兒居家照護錦囊
- 培養良好的睡眠習慣
- 嬰兒猝死症預防有訣竅
- 副食品添加原則
- 培養良好飲食習慣
- 培養動態生活習慣
- 嬰幼、兒童期每日膳食營養素
- 嬰幼兒聽力自我評估
- 兒童常見疾病及處理
- 腸絞痛
- 不和腸病毒打交道
- 發燒的正確處置
- 口腔保健知多少
- 視力保健基本功
- 預防事故傷害
- 燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理
- 寶貝！寶貝！113保護專線
- 親親·寶貝-協助孩子遠離家庭暴力
- 親子共讀
- 和尿布說掰掰～如廁訓練
- 女孩男孩都疼愛
- 無菸家庭
- 早期療育成效佳
- 國小學前健康檢查與入學準備

資源百寶箱

- 地方政府衛生局聯絡地址及電話
- 早產兒追蹤檢查服務同意書
- 兒童發展評估轉介單
- 發展遲緩兒童通報轉介中心
- 相關福利資訊
- 地方政府社會局連結網址及電話
- 好用的電話與網站
- 緊急狀況處理
- 以手機掃描QR code，進入「電子化兒童健康手冊」可獲得「衛教指導重點」及「資源百寶箱」之資訊。
- 「衛教指導重點」及「資源百寶箱」章節，另編於「兒童衛教手冊」，如需索取書面手冊，請逕洽醫療院所。

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	身體診察：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（含髕關節篩檢）、皮膚及神經學檢查等。 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。
出生至二個月	第一次 一個月	身體診察：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、隱睪、外生殖器、髕關節篩檢。 問診項目：餵食方法。 發展診察：驚嚇反應、注視物體。
二至四個月	第二次 二至三個月	身體診察：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、髕關節篩檢、心雜音。 問診項目：餵食方法。 發展診察：抬頭、手掌張開、對人微笑。
四至十個月	第三次 四至九個月	身體診察：身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位、瞳孔及固視能力、髕關節篩檢、疝氣、隱睪、外生殖器、對聲音之反應、心雜音、口腔檢查。 問診項目：餵食方法、副食品添加。 發展診察：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、扶站、表達“再見”、發ㄣ、ㄩ、ㄚ音（八至九個月）。 *牙齒塗氟：每半年1次。
十個月至一歲半	第四次 十個月至一歲半	身體診察：身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位、瞳孔、疝氣、隱睪、外生殖器、對聲音反應、心雜音、口腔檢查。 問診項目：固體食物。 發展診察：站穩、扶走、手指拿物、聽懂簡單句子。 *牙齒塗氟：每半年1次。
一歲半至二歲	第五次 一歲半至二歲	身體診察：身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位【須做斜弱視檢查之遮蓋測試】、角膜、瞳孔、對聲音反應、口腔檢查。 問診項目：固體食物。 發展診察：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。 *牙齒塗氟：每半年1次。
二至三歲	第六次 二至三歲	身體診察：身長、體重、營養狀態、一般檢查、眼睛檢查、心雜音、口腔檢查。 發展診察：會跑、脫鞋、拿筆亂畫、說出身體部位名稱。 *牙齒塗氟：每半年1次。
三至未滿七歲	第七次 三至未滿七歲	身體診察：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。 發展診察：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。 *牙齒塗氟：每半年1次。 ※ 預防接種是否完整。

* 牙齒塗氟由牙醫師執行



每個孩子都是寶 預防保健不能少

在寶寶七歲內，請攜帶本手冊接受兒童預防保健服務（僅需支付掛號費）。

新生兒出生60日內未領健保卡者可依附父母接受檢查。

領到兒童健康手冊時，請先填上寶寶生日，再分別加上二個月、四個月等時程，以提醒在此日期前帶寶寶接受健康檢查。



嬰兒黃金九色卡



遠離肝病從小做起

親愛的家長：

請您在寶寶出生後，將寶寶的大便顏色和此『嬰兒大便辨識卡』比對，並仔細評估寶寶的黃疸情形，如果您發現寶寶出現以下情形：

1. 寶寶出生第14天黃疸持續不退（眼白泛黃）
 2. 寶寶大便顏色為不正常的 ①～⑥ 號顏色（或介於正常與不正常之間）
- 請您帶著寶寶就醫同時檢測血中直接及總膽紅素，以判定是否為肝膽疾病引起的黃疸。

不正常



正常



若有任何相關問題，歡迎您與我們密切聯繫：

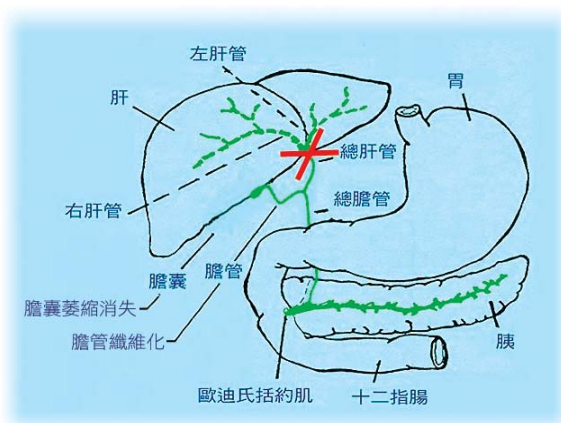
請直接來電全國性免付費孕產兒關懷諮詢專線：0800-870-870

或將第5頁的表格填寫清楚，影印後傳真至：(02)2388-1798

我們將會即時給您協助！

認識膽道閉鎖

膽道閉鎖寶寶常被誤認為母乳性黃疸，而延誤治療。我國嬰兒比西方嬰兒好發膽道閉鎖，一般新生兒生理性黃疸相當常見，出生後第2-3天出現，第4-5天達到高峰，第7-10天逐漸下降，約2週消失。哺餵母乳的嬰兒黃疸期可能比較長，但黃疸指數不致升高。若第3-4週黃疸仍延遲不退，則其中有部分嬰兒可能患有膽道閉鎖，必須請醫師診治。膽道閉鎖宜出生45天內完成診斷，原則上在60天以內（愈早愈好）完成葛西手術，若延遲治療，手術後膽汁順利排出的機率下降。膽汁鬱積於肝內，很容易會造成肝硬化，甚至面臨換肝。因此家長切莫延誤就醫及接受葛西手術的時間，以便寶寶獲得較好的預後。



膽道閉鎖宜出生45天內完成診斷，原則上在60天以內（愈早愈好）完成葛西手術，若延遲治療，手術後膽汁順利排出的機率下降。膽汁鬱積於肝內，很容易會造成肝硬化，甚至面臨換肝。因此家長切莫延誤就醫及接受葛西手術的時間，以便寶寶獲得較好的預後。

寶寶出生後應仔細觀察皮膚及糞便的顏色（請於日光或白色燈光下觀察），這在出生後60天內尤其重要。若寶寶的皮膚呈現黃疸現象，眼白變黃，就要更仔細比較大便的顏色。由於膽汁的顏色為黃色或綠色，若肝臟分泌的膽汁能順利排出，和大便混合後便會呈現出黃色或綠色大便，亦即編號7-9號的三種顏色，此為正常的狀況。如果膽汁滯留，糞便無膽汁混合下會呈現淡黃色或灰白色，像編號1-6號的顏色，屬於不正常的狀況，此時應懷疑是否有膽道閉鎖或肝內膽汁滯留的可能。為了嬰兒的健康，應盡快就醫請教專業兒科醫師，必要時轉診至兒科消化專科醫師，以免延誤病情。



寶寶的異常大便顏色與編號_____的大便最相似

發現此種顏色的大便是在_____年_____月_____日

寶寶的姓名_____生日_____年_____月_____日

母親的姓名_____電話_____手機_____

住址_____

寶寶在_____醫院/診所出生

給新手爸媽的話

初為人父母是前所未有的經驗，照顧寶寶既愉悅，卻也會讓人焦慮、勞累不已。您與另一半需要相互打氣、彼此感謝，共同分擔照顧的工作。也請別忘了善待自己，讓自己可以適時放鬆一下。

新手媽媽小叮嚀

- 寶寶出生後，您的個人時間會變少。為了專心照顧寶寶和您自己，應該勇於向家人提出請求幫忙分擔家務，或尋求外界的協助，直到生活模式穩定下來。
- 照顧並了解自己與家人的需要。有時不妨請家人協助照顧寶寶，出去散步或游泳、與朋友聊天喝咖啡，甚至換個新髮型或買本雜誌閱讀，讓自己放鬆一下。
- 產後均衡飲食是維持您和寶寶健康的第一步，在哺乳期不要刻意減重；小於1800大卡的低熱量飲食可能會影響乳汁分泌，放鬆心情多休息，依寶寶需求多多哺乳，是促進乳汁分泌的重要原則。產後均衡飲食建議可參考本署孕產期營養單張。

懷孕哺乳時的每日飲食建議



來源：衛生福利部國民健康署 (<http://www.hpa.gov.tw>)

新手爸爸小叮嚀

- 協調工作分配很重要，可依據夫妻雙方每天之時間規劃或擅長的工作來分攤，如洗澡、換尿布等。
- 孩子逐漸長大，會睡不安穩！若覺得不堪負荷或影響到工作，務必與另一半討論解決方法。
- 孩子長大後，會越來越有自己的想法，不再只是黏在您身旁。您必須讓孩子感受到您的關愛，主動參與他們生活上的每件事。即便忙碌了一整天，下班後仍需要用點時間陪孩子玩耍或閱讀。
- 請記得善待自己，讓自己也能喘息一下，像是參加朋友聚會或去運動。

爸媽的心理調適

一旦為人父母，自然而然想為您的孩子和家人做到最好。請記得您是獨特的個體，也是獨特的父母，要照顧好自己。而保持規律運動，有助於消除緊張壓力，並常保健康活力。最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到平衡點。

保持規律運動

- 運動是生活中很重要的一部分，它能幫助您放鬆，並且讓您更有活力。
- 您可以透過親子活動來放鬆身心，並且達到運動的需求，例如：
 - 用嬰兒車載著孩子，全家一起出門散步。
 - 和家人一起去游泳。
 - 和孩子一起去公園玩耍。

重回工作崗位以後

- 產假或陪產假即將結束，必須重返工作崗位，您可能會面臨以下問題，讓您備感壓力甚至精疲力竭，比方說：
 - 得將孩子送到托嬰中心，或請保母照顧孩子。
 - 必須送其他學齡期的孩子上學。
 - 您需要全神貫注地工作，因此面臨工作上的壓力。
 - 需配合工作而調整孩子的作息，親子適應過程可能較辛苦。
- 孩子逐漸長大，形成新的生活模式。每次調適都不輕鬆，這是為人父母必經的學習過程，您會習慣生活上的變動和新安排。
- 最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到最佳的平衡點。

照顧自己和您的至親

- 為人父母需要學習務實。不要對您自己或其他人期望太高，也不要對自己和家人的付出視為理所當然。
- 相信自己的能力。您會做得非常好，而且每一天都在學習新的事物。
- 定期獎賞自己。放鬆或做一些開心的事情，像是找時間去散步，和父母、另一半還是朋友享受一頓美好的晚餐。
- 沒有人是完美的，所有父母都有不足之處，不必太在意，從中記取經驗比相互指責更為重要。
- 有時候您可能不同意另一半的作法或想法，適當表達您的感受，並且與另一半共同商量解決方法。
- 請別在孩子面前吵架。
- 如果問題很難解決，請尋求外界支援。

給單親爸爸媽媽

現今社會越來越多孩子來自單親家庭。孩子面臨家庭結構的改變，常常無法適應；家長則因為必須身兼數職而分身乏術。為了照顧孩子的需求與感受，並協助您滿足自己的需要，以下建議提供您參考。

心理上的調適

- 保持樂觀的態度，看待每一天的驚喜和挑戰。
- 為了您的家庭著想，應好好照顧自己。均衡飲食，並得到足夠的休息、運動和睡眠。
- 留一個時間去做自己喜歡的事情，像是和朋友看電影、唱歌等社交活動。
- 不要對您的孩子感到內疚，很多家庭也有同樣遭遇，您不需要懲罰自己，或是用溺愛來彌補孩子。覺得自己有罪並不會讓生活美滿。
- 別鑽牛角尖，執著於不存在的問題。很多單親家庭的孩子都可以幸福快樂的長大，單親家庭不代表會遇到更多問題，或是需要解決更多的問題。

家庭生活的安排

- 尋求外界的協助，例如保母或是幼兒園，在您上班的時候，幫忙照顧孩子。
- 對孩子訂定一個合理的規則，並且堅決實行。當規則清楚且貫徹一致時，孩子會有安全感，並且萌生責任感。等到孩子能接受更大的責任時，您再擴充規則的內容，藉以培養孩子的責任感。
- 每天安排一些時間與孩子相處，例如聊天、玩耍、閱讀、看功課或陪同看電視。
- 經常讚美您的孩子，表現出真正的愛，無條件的付出，積極支持您的孩子。

對外尋求支援

- 與親戚朋友保持良好關係，有時他們可以幫忙照顧孩子。
- 與其他家庭建立友誼，這些朋友會分享訊息，提供協助照顧孩子的管道或方法，也會介紹可靠的保母，或本身就願意幫忙帶孩子。
- 與可信賴的親人、朋友和兒科或家醫科醫師等專業人士討論孩子的行為、生長發展與家庭的關係等問題。

給多胞胎爸爸媽媽

對您和家人來說，幾個小寶貝一口氣同時加入家庭生活，這是何等熱鬧開心的事。但是在實際生活中，您勢必要面臨更多的育兒工作和挑戰。

- 您可能需要更大的住家空間或較大的車子，以便容納多位家庭成員。
- 每個孩子都是獨特的，提醒您的家人或朋友，別把孩子們當作「雙胞胎」或「三胞胎」，必須視他們為獨特的個體。您可以參照下列技巧：
 - 叫孩子的時候，請呼喚他們自己的名字，不要以類似「雙胞胎」之類的稱號叫他們。
 - 和每個孩子單獨交談並且用眼神接觸。
 - 安排時間與每個孩子單獨相處，例如，輪流與每個孩子一起去購物。
 - 鼓勵每個孩子的獨特性，例如讓他們有不同的穿著樣式。

孕產婦關懷專線

0800-870870 (0800-抱緊您抱緊您)

- 專人諮詢
- 產後諮詢
- 產前諮詢
- 親職諮詢

孕產婦關懷網站

<http://mammy.hpa.gov.tw/>

- 孕產知識
- 健康管理
- 產檢管理
- 媽媽日記



早產兒基金會孕媽咪早產防治行動照護網

<http://www.pbf.org.tw/m/>

台灣兒科醫學會-兒科衛教

<http://www.pediatr.org.tw/people/edu.asp>

台灣新生兒科醫學會-衛教專區

http://www.son.org.tw/html/w_peo_list.asp

送子鳥資訊服務網-衛教專區

<https://ibaby.mohw.gov.tw/HealthMsg/Home?no=00>

疾病管制署

<http://www.cdc.gov.tw/>



新生兒照顧錦囊

新生小寶寶的到來，對爸媽來說，人生的意義與過去大不相同，寶寶抱在懷裡，責任加重，卻也是最甜蜜的負擔。以下說明幾種照顧寶寶的入門技巧。

正確抱寶寶的方式



第一步：把手放在寶寶頭下

剛出生不久的新生兒，頭大身子小，**頸部肌肉發育不成熟**，沒有足夠力量支撐頭部重量，故家長須把一隻手輕輕地放到寶寶頭下，用手掌包住整個頭部並**托住頸部**，以支撐寶寶的頭。



第二步：另一隻手抱寶寶臀部

穩住頭部後，再把另一隻手放到寶寶的臀部下面，手掌包住整個臀部，力量集中在兩手腕上。



第三步：慢慢把寶寶的頭托起來

慢慢地把寶寶的頭托起來，但一定要注意頸部，否則寶寶的頭會往後仰而感到不舒服。家長要用腰部和手部力量配合，讓寶寶躺在臂彎中，貼近胸口處，這時也可以較為放鬆。

- 一般來講，1-2個月的寶寶盡可能橫抱在臂彎中，3個月後就可以豎著抱起。任何時候動作要輕柔，注意保護寶寶的頸部，讓寶寶感覺舒服。
- 由於胎兒在母體內已習慣母親的心跳節律，抱著寶寶緊貼左胸，傾聽爸媽的心跳聲，當他聽到熟悉的聲音時，會有安全感，更容易適應其情境，從而使寶寶情緒平復下來。
- 抱著寶寶時，多和他說話，並有目光的交流。這種感情交流，對孩子大腦發育、精神發育，以及身體生長都有著極大的好處。
- 善用「健康存摺」幫小朋友做好「健康管理」
 - 本系統為一可攜式個人健康資訊，民眾透過網路，經身分驗證後，即可隨時隨地免費取得個人健康資料。
 - 本系統健康資料包括門診、住診、牙科、中醫健康存摺、過敏資料、預防接種存摺、器捐或安寧緩和醫療意願、檢驗(查)結果、影像或病理檢驗(查)報告、出院病歷摘要等內容，建議家長們可定期為寶寶下載健康存摺，持續關心及記錄寶寶健康狀態。(https://med.nhi.gov.tw/IHKE0000/ihke0100s01.aspx)

如何幫寶寶洗澡？

洗澡前，**先放冷水再放熱水**，並確認門窗留有通風口，水溫保持在**38-40℃**間。準備寶寶洗澡用品，如：寶寶專用沐浴乳、毛巾、紗布巾等，且換洗衣物與尿布應放在就近的位置以方便拿取，接著就可按下面的步驟幫寶寶洗澡了：

1. 脫掉寶寶身上衣服並以衣物或浴巾蓋在身上。
2. 沾濕毛巾或紗布巾，從寶寶內眼擦向外眼並清潔鼻孔、耳朵和臉部。
3. 用少量沐浴乳輕搓頭髮。**沖水前須用手指壓蓋住寶寶耳朵**，避免水流到耳朵裡（如下圖1）。
4. 簡單擦乾頭髮後，在寶寶身上先拍點水以適應水溫（如下圖2）。
5. 讓寶寶枕在前臂，且手要抓著寶寶的腋下及手臂，再將寶寶臀部放入澡盆中（如下圖3）。
6. 用少量寶寶專用沐浴乳塗抹身體，注意脖子、腋下、大腿、股溝處等皺褶部位，再沖水洗淨。
7. 用浴巾包好擦乾，迅速幫寶寶包尿布穿上衣服。

※切記，即便水很淺也**也不可將寶寶獨自留在澡盆**。



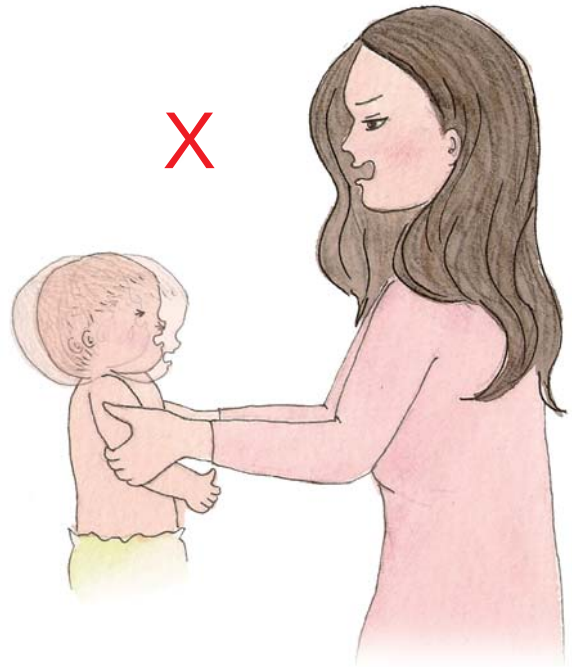
寶寶哭了怎麼辦？

- 哭是寶寶向您表達需求的一種方式。
- 寶寶情緒不佳時，寶寶有能力讓自己冷靜並調整情緒，像是：吸吮自己的手、觸碰或撫摸自己的手腳、與您眼神交流或觸摸您。
- 如果寶寶整晚持續哭鬧，可能是希望您在旁陪伴。
以下提供一些安撫寶寶的技巧。
 - 當寶寶哭鬧時，請留意可能的問題及其需求，並給予適度的安撫。
 - 不要劇烈搖晃寶寶。
 - 輕聲細語跟寶寶說話並撫摸寶寶的背部，來緩和情緒。
 - 如果寶寶已被安撫，勿逗留在寶寶的房間裡。
 - 如果寶寶又醒來和哭鬧，請重複以上的步驟。
 - 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。
 - 隔天別忘了讚賞寶寶的努力。
 -

新生兒照顧錦囊

不要劇烈搖晃嬰兒

- 寶寶哭泣是和大人溝通的一種方式，需要家長耐心安撫，不可以劇烈搖晃、旋轉或將寶寶拋到床上；如果照顧者情緒無法控制，請向親友尋求協助。
- 嬰兒搖晃症候群大部分發生在2歲以下兒童，尤其是小於6個月的嬰兒。可能出現的症狀有：嗜睡、急躁不安、抽筋、意識受損、嘔吐、食慾不振及呼吸異常等。
- 一旦發生應盡速就醫，由醫護人員給予適當的治療。在就診時不要因為困窘或罪惡感不敢告知醫師，及早的診治往往有助於避免無法挽回的結果，更能減少後遺症的發生。



嬰兒猝死防治措施

以下指標請家長核對，若未符合，請儘速改善，以降低嬰兒猝死之風險。

- ☐ 每次睡眠都仰睡。
- ☐ 哺餵母乳。
- ☐ 嬰兒不與其他人同睡，建議與父母同室不同床。
- ☐ 一個月之後，可考慮在睡眠時使用奶嘴。奶嘴不可懸掛於嬰兒頸部或附著於嬰兒衣物上。
- ☐ 勿讓嬰兒趴睡在父母或照顧者身上。
- ☐ 棉被勿遮住嬰兒口鼻。

小提示

未來懷孕時應：

- 接受例行產前檢查
- 避免吸菸及暴露二手菸、或三手菸
- 避免喝酒與使用影響清醒能力藥物。



安全睡眠環境

□ 床鋪表面必須堅實平整，外表包覆確實平整。

□ 每次睡眠都需仰睡

□ 勿讓嬰兒睡在沙發，椅子，墊子，或大人的床上。

□ 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、防撞護墊等軟的物件。

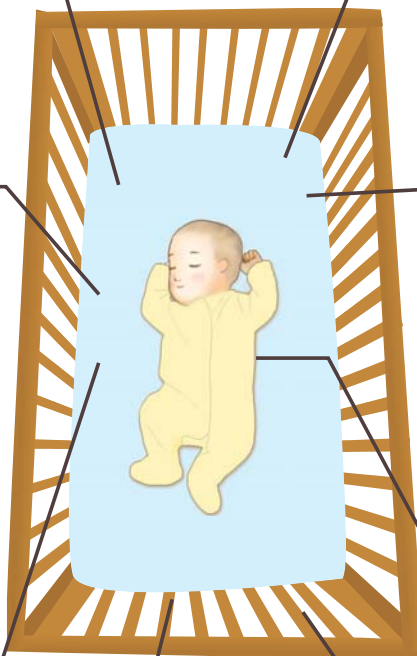
□ 確認無任何東西蓋住嬰兒頭部。

□ 嬰兒不與其他同睡，建議與父母同室不同床。

□ 無菸環境，勿讓任何人在嬰兒附近吸菸。

□ 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。

□ 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。



哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康

母乳是嬰兒最好的營養來源，為了使媽媽和寶寶健康，母親在哺育母乳期間盡量維持飲食均衡。母乳哺育可以增進兒童智力發展，降低腹瀉及肺炎等疾病的感染率，減少過敏性疾病及成人期心臟血管疾病的發生率。哺育母乳的媽媽產後身材恢復較快，罹患乳癌及卵巢癌的機率也較低。國民健康署建議純母乳哺育6個月，之後必須添加適當副食品，持續哺育母乳到2歲或2歲以上。

母乳及營養

- 在嬰兒出生後的前幾個月，採用純母乳哺育（只給母乳，不給配方奶、水、奶嘴），是對嬰兒與母親最好的做法。
- 母乳中所含的蛋白質、脂肪及醣類較易吸收消化，其免疫球蛋白、促腦細胞發育物質及不含過敏原，更是配方奶所無法取代的。6個月左右再搭配富含鐵的副食品，母乳仍可是重要的營養來源。

剛出生寶寶的胃容量

- 1天大的新生兒胃容量只有5-7ml(約小彈珠大小)、第3天約22-27ml(約彈力球大小)，11天大的時候也不過60-81ml左右(約乒乓球大小)。
- 足月健康新生兒的胃容量不大，屬於少量多餐期，經常地哺餵初乳就可滿足其需求。

如何哺育母乳

- 哺育母乳以**親餵為原則**，尤其前2個月。
- 如果從寶寶出生後就不分日夜的在他需要時立即餵奶，大部分媽媽都會有足夠奶水。
- 當寶寶出現明顯的尋乳動作（頭轉來轉去、張開嘴、舌頭往下前方靠近乳房），或做出吸吮自己的手等行為，就是餵奶的時機了，不要等到寶寶哭鬧才餵。
- 餵奶時，媽媽的姿勢要舒適而放鬆，讓寶寶面對著媽媽，臉、胸及腹部都緊貼著媽媽的身體。
- 寶寶的嘴巴要張得夠大，大口含住乳房，下巴貼著乳房。一開始吸吮的速度可能很快（1秒2-3次），但是當奶水開始流出，寶寶吸到奶水時，吸吮的動作會變慢（大約為1秒1次），而且會有明顯的吞嚥動作。當寶寶吃飽後，會全身放鬆，自己鬆口放開乳房。
- 如因特殊狀況需暫停哺育母乳或無法直接哺育母乳時，應該按照寶寶平常吃奶的頻率繼續將奶水擠出來，以維持奶水的分泌。
- 若無法哺育而選擇配方奶時，請尋求外界協助如孕產婦關懷專線0800-870-870，以克服哺育之障礙。

哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康

哺餵母乳嬰兒常見生理現象

- 喝母乳的寶寶，黃疸可能持續到2-3個月才完全消退，如果寶寶大便顏色為大便卡(參閱第4頁)之1-6的不正常顏色，或者是滿月後仍有黃疸，應請教兒科醫師或家醫科醫師確定黃疸的原因。而在此同時，仍然可持續哺餵母乳。
- 喝母乳的寶寶在頭幾個月的大便通常是稀稀水水的，帶有顆粒或酸味，甚至一吃就解，這是正常現象。
- 嬰兒排便的性狀變化
 - 第1-3天：深綠，幾乎是黑色的黏便。
 - 第4-6天：顏色由深變淡，越來越黃。
 - 第6天以後：1天至少3-4次的黃色大便（量約10元銅板大小）。
 - 有些寶寶在3週大以後可能大便次數變少，變成3至4天才解1次便，甚至10到14天才解1次。如果其他方面都很健康，這都是可以接受的正常現象。

從寶寶的排尿情形判斷有吃飽

- 第1-3天：很少，但是每天會增加一些。
- 第4-6天：1天4-5次尿溼尿褲，每次尿量約2片乾紙尿褲的重量。
- 第6天以後：尿褲很濕且重，1天約有5-6次小便。

哺餵母乳的媽媽何時應該求助

若出現以下情形，可能是寶寶沒有吃到足夠奶水、或是屬於疾病的表現，應該尋求專業人員協助。

- 嬰兒含著乳房就睡著，抱開沒多久就哭。
- 出生後24到48小時仍未解大便。
- 黃疸變嚴重。
- 7天內仍未回到出生體重、或是回到出生體重後體重卻又減輕。

何時應馬上就醫

- 嬰兒只是非常快速的淺淺吸吮。
- 嬰兒含著乳房就睡著，沒有吸奶，外觀嗜睡。
- 出生3天後尿尿次數仍不多，或是尿尿顏色變成深黃色甚至橘色。
- 出生後48小時內沒有大便排出，或只有少量深綠色或黑色的胎便排出。

小提示

母乳哺育支持系統相關資源

- 孕產婦關懷專線0800-870-870（國語諧音：抱緊您抱緊您）
- 孕產婦關懷網站：
<http://mammy.hpa.gov.tw/>
- 各縣市社區支持團體（聚會時間及專線詳見上述網址）

新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

健康的孩子，是家庭的歡樂泉源，讓孩子儘早接受新生兒篩檢及相關健康檢查非常重要。透過新生兒篩檢，可以**早期發現**症狀不明顯的先天性代謝異常疾病。如果**篩檢結果為(疑)陽性時**，並不代表寶寶已確定罹患該項疾病，請及早接受進一步檢查。若篩檢結果為無異常時，也不代表不會發病或身體健康。若寶寶已確診時，**在黃金治療期間提供妥善之診治**，可以將疾病對身體或智能的損害降到最低。

如何接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

- 由醫療院所對**出生後48小時**之新生兒採取少許腳後跟血液，寄交國民健康署指定之新生兒篩檢中心合約實驗室進行相關檢驗。
- **尚未知道篩檢結果前，請不要讓寶寶接觸萘丸（俗稱臭丸），也不可任意服用藥物。**
- 篩檢結果為（疑似）陽性時，原採血院所或確認檢查醫院會在最短時間內協助您的寶寶接受進一步之確認檢查。
- 篩檢的敏感度並非100%，主要是因為檢查結果會因疾病的型別（如某些疾病有晚發作型、非典型）與飲食攝取方式（如蛋白質攝取不足、特殊飲食）而有偽陰性的可能。
- 寶寶如果出現任何健康上的問題，請務必詢問您的兒科或家庭醫學科醫師。
- 篩檢結果可在採血後約2個星期得知，請洽原採血院所，或查詢_____新生兒篩檢中心衛教諮詢專線：_____網址：_____。



葡萄糖-六-磷酸鹽脫氫酶缺乏症（G-6-PD缺乏症，俗稱蠶豆症）

- 約每100個寶寶就會有3個，是台灣地區常見的遺傳性疾病。
- 主因是寶寶體內紅血球之葡萄糖新陳代謝發生異常。
- 患有此病症的寶寶在接觸某些物質（氧化性藥物、蠶豆、樟腦丸、紫藥水、磺胺劑等），常容易發生急性溶血性貧血，而造成貧血、出現臉色蒼白、疲累、食慾差、嚴重的新生兒黃疸（眼白及皮膚均變黃）、茶色尿等症狀。當孩子出現以上症狀時，請務必儘快帶孩子至醫院就醫。

新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

- 平日注意避免各類引起溶血的物質，萬一發生嚴重溶血時，施予合適治療，以減少後遺症的發生及影響身高、體重及智能等各方面發展。如未及時處理會導致核黃疸、智能障礙，甚至有生命危險。
- 如果您確知寶寶患有蠶豆症時，記得提醒醫護人員，並隨身攜帶「G-6-PD缺乏症注意事項卡」，早期確認寶寶健康狀況，避免接觸上述之致病因素，可減少對寶寶的傷害。

先天性甲狀腺低能症

- 約每3千個寶寶就有1個。
- 主因是寶寶體內缺乏甲狀腺荷爾蒙，影響腦神經及身體生長發育。
- 剛出生的寶寶幾乎無異常症狀，通常在出生後2-3個月才會慢慢出現症狀。
- 如果及早發現，在出生後1-2個月內給予甲狀腺素治療，可使寶寶有正常的身體成長及智能發展。但若到了6個月以後才治療，大部分會變成智能障礙、生長發育遲緩、身材矮小。

其它新生兒代謝異常篩檢項目

政府提供補助的新生兒篩檢檢查還包括以下幾項，如想更進一步的了解，可至國民健康署網站(<http://www.hpa.gov.tw>)>健康主題>全人健康>孕產婦健康>生育健康與預防>遺傳疾病防治項下查詢。

- 先天性腎上腺增生症
- 中鏈脂肪酸去氫酶缺乏症
- 戊二酸血症第一型
- 苯酮尿症
- 異戊酸血症
- 甲基丙二酸血症
- 高胱胺酸尿症
- 楓漿尿症
- 半乳糖血症

新生兒篩檢血片剩餘檢體之德國麻疹IgM抗體檢測

- 懷孕期間感染德國麻疹，病毒可透過胎盤垂直傳染給胎兒，造成先天性缺陷，如先天性耳聾、青光眼、白內障、小腦症、智能不足及先天性心臟病等缺陷的情形，稱為先天性德國麻疹症候群（congenital rubella syndrome, CRS）。
- 為確實掌握CRS病例的發生情形，避免CRS病例將病毒傳播給他人而造成後續的感染，疾病管制署運用先天性代謝異常疾病篩檢血片剩餘的檢體，進行德國麻疹IgM抗體檢測，如為陽性，將進行疫調、健康監視等防治措施。

早期發現，早期治療，請按時接受健康檢查

聽力篩檢很重要

新生兒先天性聽力損失發生率，比起其他出生時篩檢的先天性代謝疾病高出10至100倍。只用肉眼觀察來看嬰兒對聲音的行為反應，無法正確診斷出聽力損失問題，必須使用聽力檢查儀器才能正確診斷出嬰兒的聽力損失。

早期發現聽力損失的重要

- 新生兒雙側重度感音性聽力損失發生率約為千分之1，如果再加上輕度、中度或單側性聽力損失，則發生率高達千分之3。
- 先天性聽力損失應在3個月大前診斷，且於6個月大前開始配戴聽覺輔具與接受聽能復健/創健，如此才能有正常的語言發展歷程。

正確診斷必須仰賴聽力檢查儀器

- 只觀察嬰幼兒對聲音的反應，而不使用聽力儀器來做檢查，只能診斷出大於60分貝之雙側中度聽力損失。
- 對6-7個月大寶寶，只利用觀察方式來看其對聲音的行為反應，也無法正確診斷出聽力損失問題，所以務必要使用儀器檢查聽力加以確診。

101年3月15日起，政府全面補助新生兒聽力篩檢，請把握時程（本國籍出生3個月內之新生兒，可接受1次篩檢補助）至醫療院所（公告於國民健康署網站<http://www.hpa.gov.tw>）接受篩檢。



髖關節篩檢需及早

髖關節發育不良，早期沒有明顯症狀，也不會痛，因此往往被家長忽略此問題，即使專業醫師也無法保證檢查出所有的病患。它可能造成日後不良於行的病痛與後遺症，而愈早發現愈容易治療，因此父母與醫師都必須一起提高警覺。

什麼是發展性髖關節發育不良

- 髖關節是連接骨盆及大腿的關節；台灣每1,000名新生兒約1-2位有髖關節發育不良問題。
- 此症在嬰兒時期會表現出關節鬆脫，長大則有髖關節脫臼、長短腿、終身跛行、退化性關節炎等長期病痛。
- 愈早發現髖關節發育不良，愈容易治療，例如，6個月大之前檢查出來，可用吊帶矯治；6個月大之後檢查出來，往往需要徒手復位及石膏固定來治療；一旦延遲至開始步行後才發現，則需開刀手術方能復位（但以上治療方式會因人而異）。
- 早期髖關節發育不良可自然復原，但是若將嬰兒束縛於過緊的包巾中，使大腿處於伸直併攏的姿勢，會阻礙此自然復原，或惡化為脫臼。將大腿處於自然的屈曲外張姿勢，則有助於髖關節的發育。

早期發現的重要線索

- 危險因子：髖關節發育不良的女嬰比男嬰多，常見於臀位產的嬰兒（特別是兩膝伸直的臀位產）、有家族病史、第一胎羊水過少者，以及出生就有斜頸、兩腿姿勢不對稱、膝後翻、前足內翻等肢體變形的嬰兒，有以上危險因子的嬰兒應特別注意。
- 身體徵象：若您的寶寶有**大腿外張受限**（圖1）、**長短腿**（圖2）、**髖關節動作時有聲響等現象**，請告知您的兒科或家醫科醫師，特別留意髖關節的問題。
- 髖關節發育不良轉介醫療診所，可至國民健康署網站(<http://www.hpa.gov.tw>)/健康主題專區/婦幼健康/兒童健康查詢。

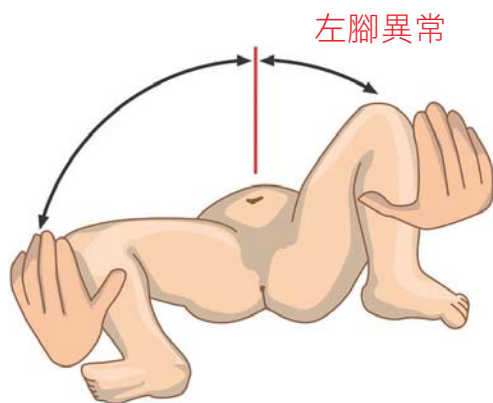


圖1：左側大腿外張角度明顯較小，可能有髖關節發育不良。

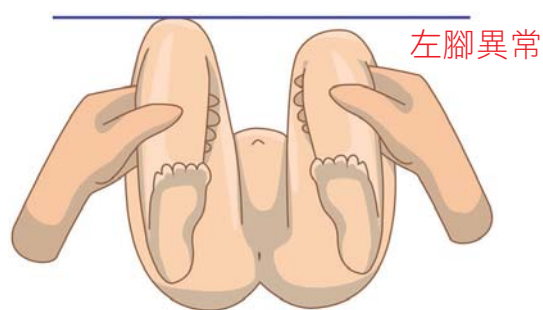


圖2：嬰兒仰躺，同時彎曲兩側髖關節至90度，雙足離開床面，圖中左邊膝蓋高度較低，可能有髖關節發育不良。

母乳哺育，因為愛



給寶寶最貼心的禮物 哺餵母乳

衛生福利部國民健康署 提醒您

「公共場所母乳哺育條例」明定婦女於公共場所母乳哺育時，
任何人不得禁止、驅離或妨礙，違者處六千元以上三萬元以下罰鍰。

母乳哺育相關資訊請參閱14-15頁。

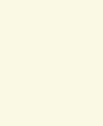


衛生福利部國民健康署 關心您



正常時程	1個月	2個月	3個月	4個月	5個月	6個月	7個月	8個月	9個月	10個月	11個月	1歲	1歲6個月
粗動作	 俯臥時，能平貼於床面，拉扶坐起，只有頭、腹部可抬離床面，輕微的頭部搖晃	 俯臥時，能拉扶坐起，只有頭、腹部可抬離床面，輕微的頭部搖晃	 俯臥時，能坐扶坐起，頭部、脖子緊直，頸部保持在中央，頸部一直挺起	 俯臥時，能用兩隻手，將頭部抬高至90度（由俯臥或仰臥）	 可以自己翻身，可以自己在有靠背的椅子上坐穩	 不常扶持，可以坐穩，獨立自己爬（腹部貼地、雙腳前進）	 坐時，會移動身體，移向所要的物體	 拉著物體，自己站起來	 雙手扶著傢俱，會走幾步	 走的很穩	 可以走的很快	 靠著他或扶著欄杆，可以走上樓梯	 會跟著他移動，說出第一個單字
語言及認知	 轉頭朝向音源，還也會微笑	 會對他說話，會咿呀作聲	 哭鬧時，會自己因媽媽的撫摸而停止	 看他時，會回看你的眼睛	 轉向聲源	 會發出聲音（如“ny”、“y”）	 以單手表示“再見”	 會模仿簡單的聲音，有意義的叫爸爸、媽媽	 會把一些小東西放入杯子	 會撕紙	 會用拇指和食指捏起小東西	 會把瓶子、蓋子打開	 會跟著他移動，說出第一個單字
身邊處理及社會性	 會對媽媽親切露出微笑	 雙手可離開“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開	 常動手作“握持手部”，手會自動離開

備註：每個孩子發展都存在差異，正常時程為50%的兒童能達到其發展，警訊時程為90%的兒童能達到其發展。若超過警訊時程，兒童還無法完成該能力時，請諮詢醫生，尋求專業協助。

1歲半	2歲	3歲	4歲	5歲	6歲	
粗動作	 會自己上下樓梯	 會自己由椅子上爬下	 會踢球 (一腳站立另一腳跳)	 不扶東西，能單腳 平穩站立十秒鐘	 不扶東西，能單腳 連續跳五次以上	 能合併雙腳跳遠 45公分以上
	 會踢球	 會手心朝下丟球或東西	 不用靠著他或扶著欄杆 可以自己上下樓梯	 不扶東西， 能單腳跳一下	 不扶東西， 能單腳 平穩站立十秒鐘	 不扶東西， 能單腳 相繼向前走二、三步
	 會踢球	 會手心朝下丟球或東西	 不用靠著他或扶著欄杆 可以自己上下樓梯	 不扶東西， 能單腳跳一下	 不扶東西， 能單腳 平穩站立十秒鐘	 不扶東西， 能單腳 相繼向前走二、三步
細動作	 重疊兩塊積木	 會一頁一頁的翻圖書	 會將杯子的水 倒到另一個杯子	 會照樣樣式 或模仿畫直線	 會照樣樣式 或模仿畫十字	 會照樣樣式 或模仿畫正三角形 (至少有可辨識的六個部位)
	 重疊兩塊積木	 會一頁一頁的翻圖書	 會將杯子的水 倒到另一個杯子	 會照樣樣式 或模仿畫直線	 會照樣樣式 或模仿畫十字	 會照樣樣式 或模仿畫正三角形 (至少有可辨識的六個部位)
	 重疊兩塊積木	 會一頁一頁的翻圖書	 會將杯子的水 倒到另一個杯子	 會照樣樣式 或模仿畫直線	 會照樣樣式 或模仿畫十字	 會照樣樣式 或模仿畫正三角形 (至少有可辨識的六個部位)
語言及認知	 能指出身體的一部分	 至少會講10個單字	 能正確地說出 身體六個部位名稱	 幼兒說話 半數讓人聽得懂	 能主動告知 想上廁所	 能正確的說出兩種 “你的”、“我的” 紅、黃、綠三種顏色
	 能指出身體的一部分	 至少會講10個單字	 能正確地說出 身體六個部位名稱	 幼兒說話 半數讓人聽得懂	 能主動告知 想上廁所	 能正確的說出兩種 “你的”、“我的” 紅、黃、綠三種顏色
	 能指出身體的一部分	 至少會講10個單字	 能正確地說出 身體六個部位名稱	 幼兒說話 半數讓人聽得懂	 能主動告知 想上廁所	 能正確的說出兩種 “你的”、“我的” 紅、黃、綠三種顏色
身邊處理及社會性	 自己會脫去衣服	 會打開糖果紙	 會自己穿脫 沒有鞋帶的鞋子	 會自己穿褲子	 會用牙刷刷牙	 會玩有簡單規則的遊戲， 如捉迷藏
	 自己會脫去衣服	 會打開糖果紙	 會自己穿脫 沒有鞋帶的鞋子	 會自己穿褲子	 會用牙刷刷牙	 會玩有簡單規則的遊戲， 如捉迷藏
	 自己會脫去衣服	 會打開糖果紙	 會自己穿脫 沒有鞋帶的鞋子	 會自己穿褲子	 會用牙刷刷牙	 會玩有簡單規則的遊戲， 如捉迷藏
警訊時程						

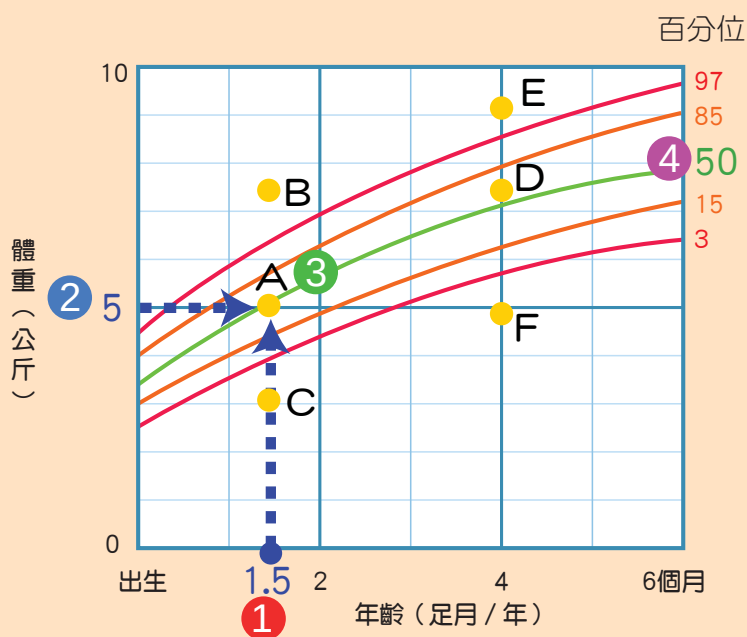
兒童生長曲線百分位圖

兒童生長曲線百分位圖包括身長／身高、體重與頭圍3種生長指標，分為男孩版和女孩版。生長曲線圖上畫有第97、85、50、15、3等五條百分位曲線；百分位圖是在100位同月（年）齡的寶寶中，依生長指標數值由高而低、重而輕，從第100位排序至第1位。

兒童生長曲線圖的身長／身高圖，在2歲時的曲線有落差，主要是因為測量身長／身高的方法不同；2歲前是測量寶寶躺下時的身長，2歲後則是測量站立時的身高。

以1.5個月大體重5公斤的男寶寶為例：

- ①【年齡】1.5個月大向上延伸。
- ②【體重】5公斤重橫向延伸。
- ③在【年齡】與【體重】交會處，即A點。
- ④參照右方的百分位曲線數值，發現體重是【第50百分位】，代表在100名同年齡的男寶寶裡，其體重大約排在第50位。



（請試著查查看3個月大男孩體重6.5公斤的百分位喔！答案請見下方）

寶寶的生長指標落在第3-97百分位之間都屬正常範圍，若生長指標超過第97百分位（如上圖B點）或低於第3百分位（如上圖C點）就可能有過高或低的情形！此外，兒童的成長是連續性的，除了觀察寶寶單一年齡的曲線落點外，其生長連線也應該要依循生長曲線的走勢（如上圖A點→D點）；如果高於或低於二個曲線區間時（如上圖A點→E點或A點→F點），需要請醫師評估檢查喔！

資料來源：WHO

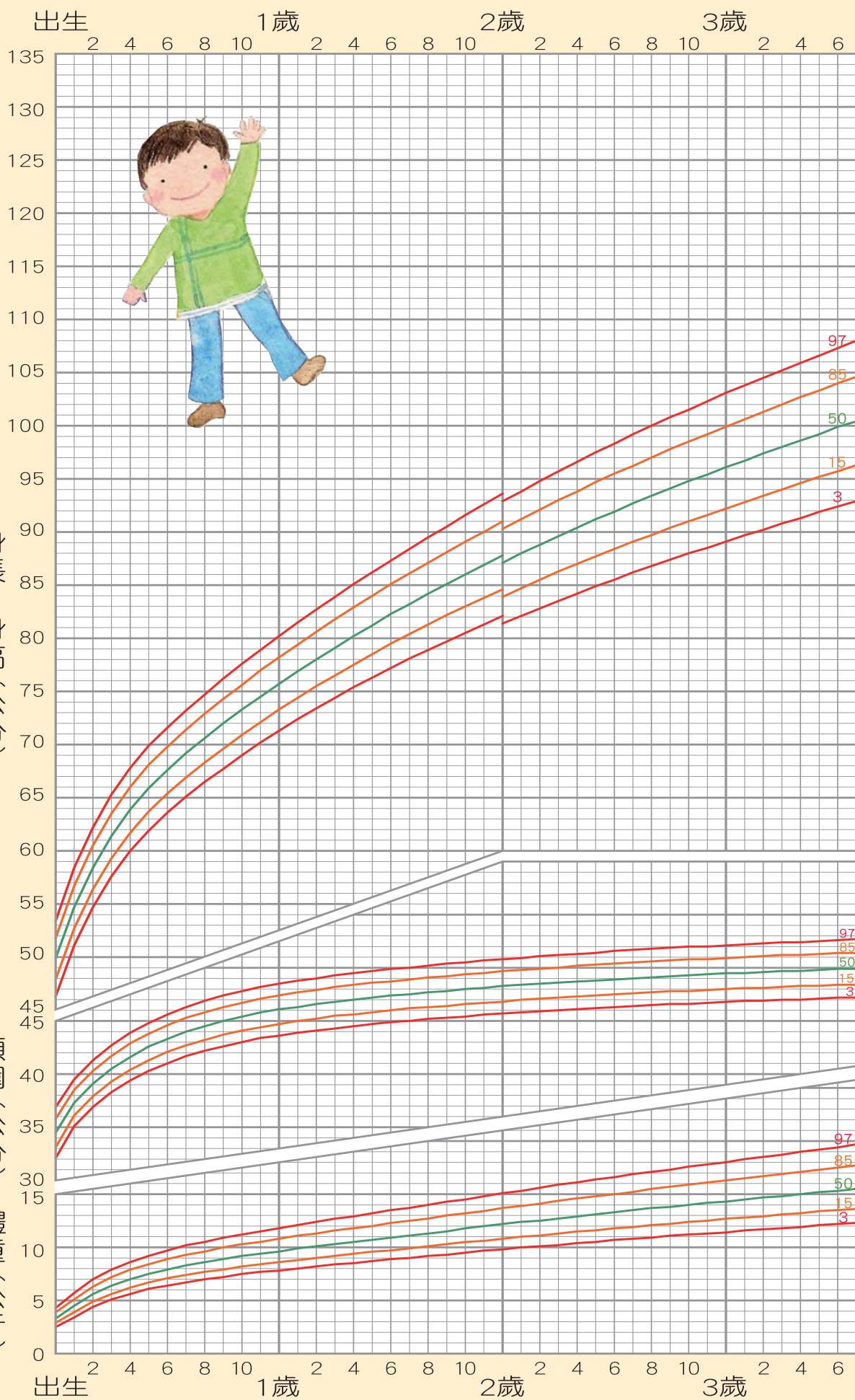
- 0-5歲生長曲線圖，係採世界衛生組織公布適用全球0-5歲兒童生長曲線標準圖；其以跨國合作方式，調查餵食母乳並在良好健康環境成長的兒童生長情形，故可避免將餵食母乳的嬰兒誤判為體重不夠的情形。
- 5-7歲生長曲線圖，係採用陳偉德教授2010年研究結果，以WHO 0-5歲生長曲線，銜接臺灣7-18歲依體適能訂定之生長標準，並參考WHO BMI rebound趨勢，據以繪製5-7歲生長曲線。
- 檢測結果僅供參考，如有生長發育之疑義，請逕洽兒科或家醫科醫師。

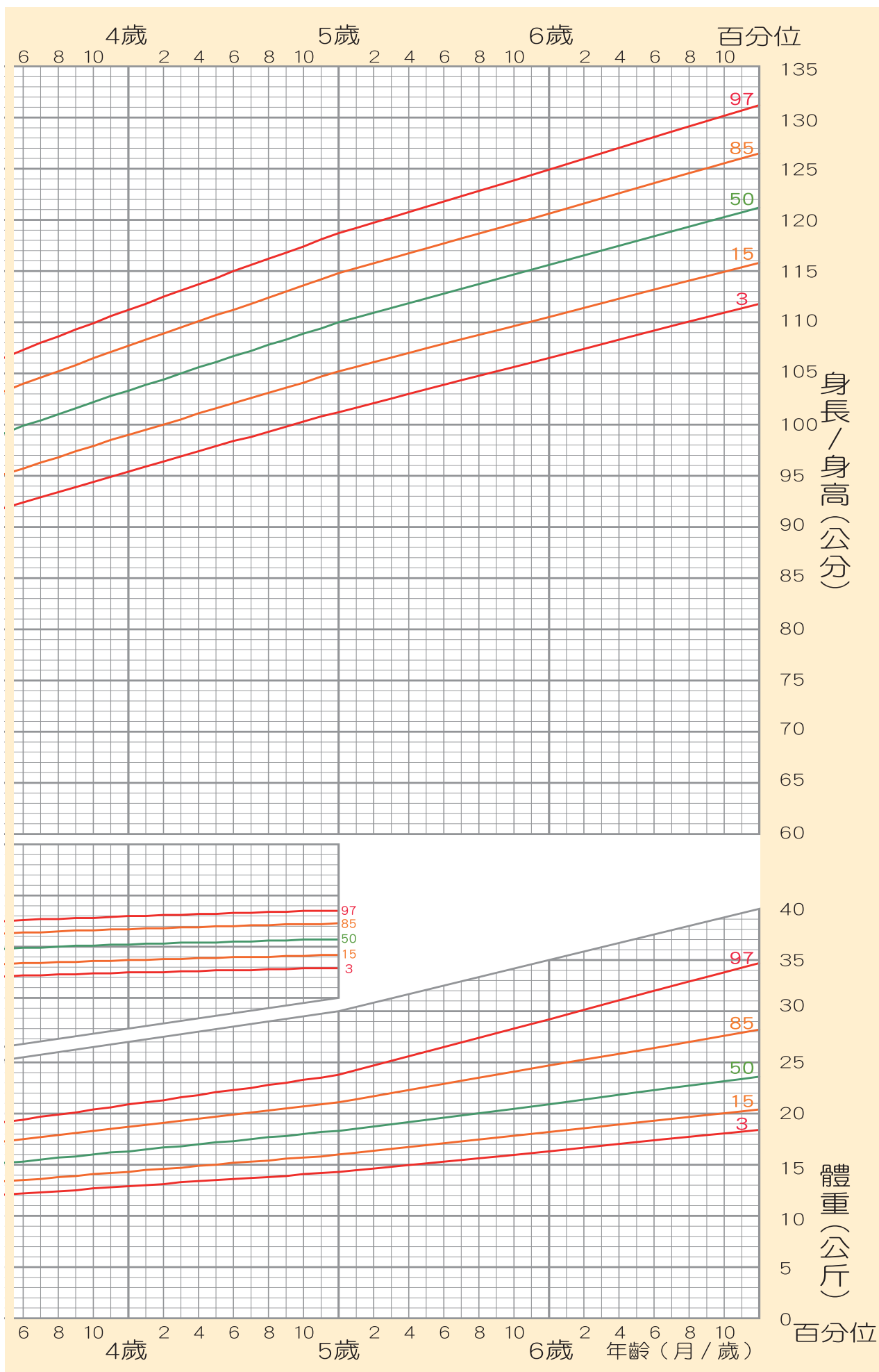
0-7 歲生長百分位圖

身長／身高（公分）

頭圍（公分）

體重（公斤）

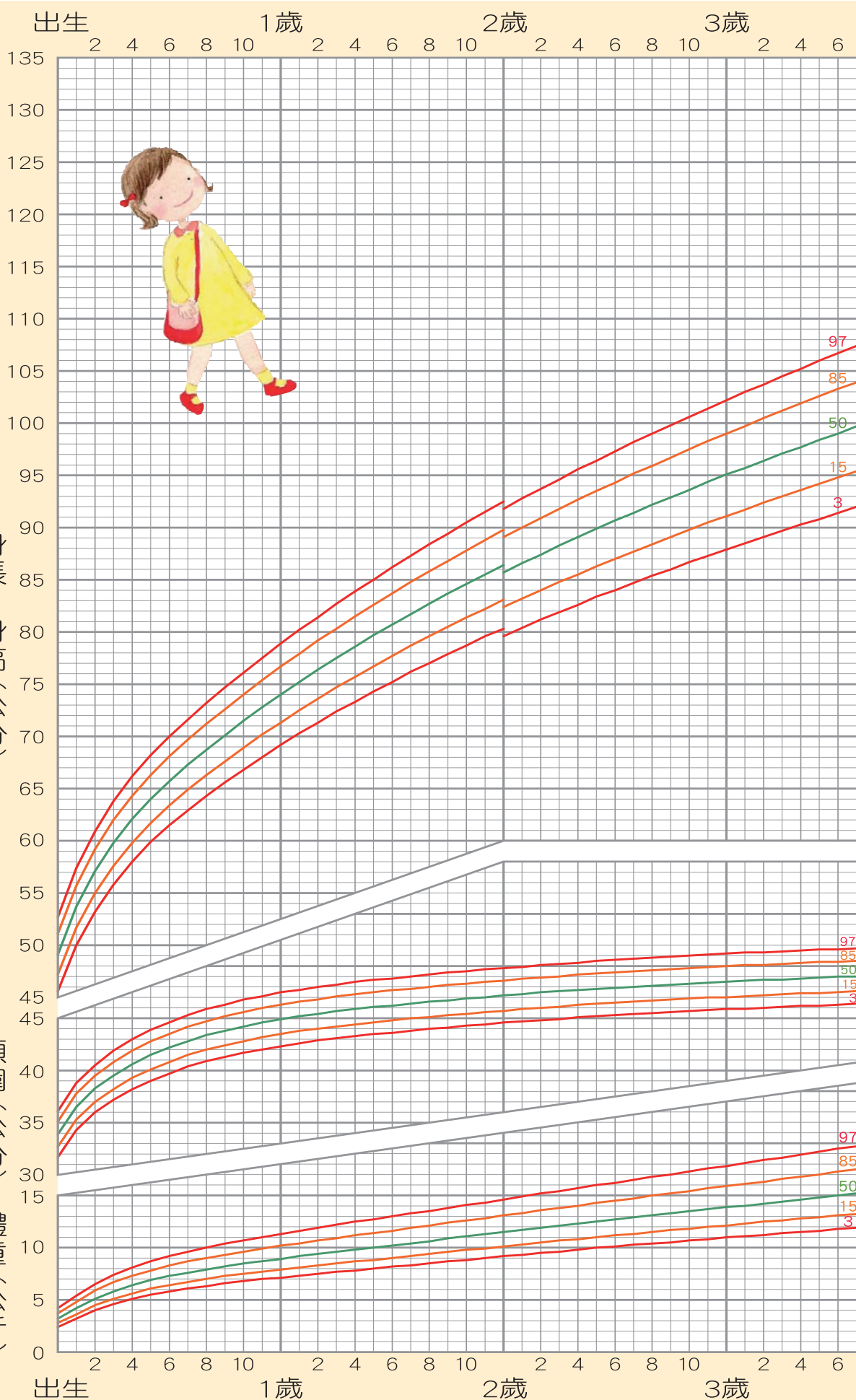


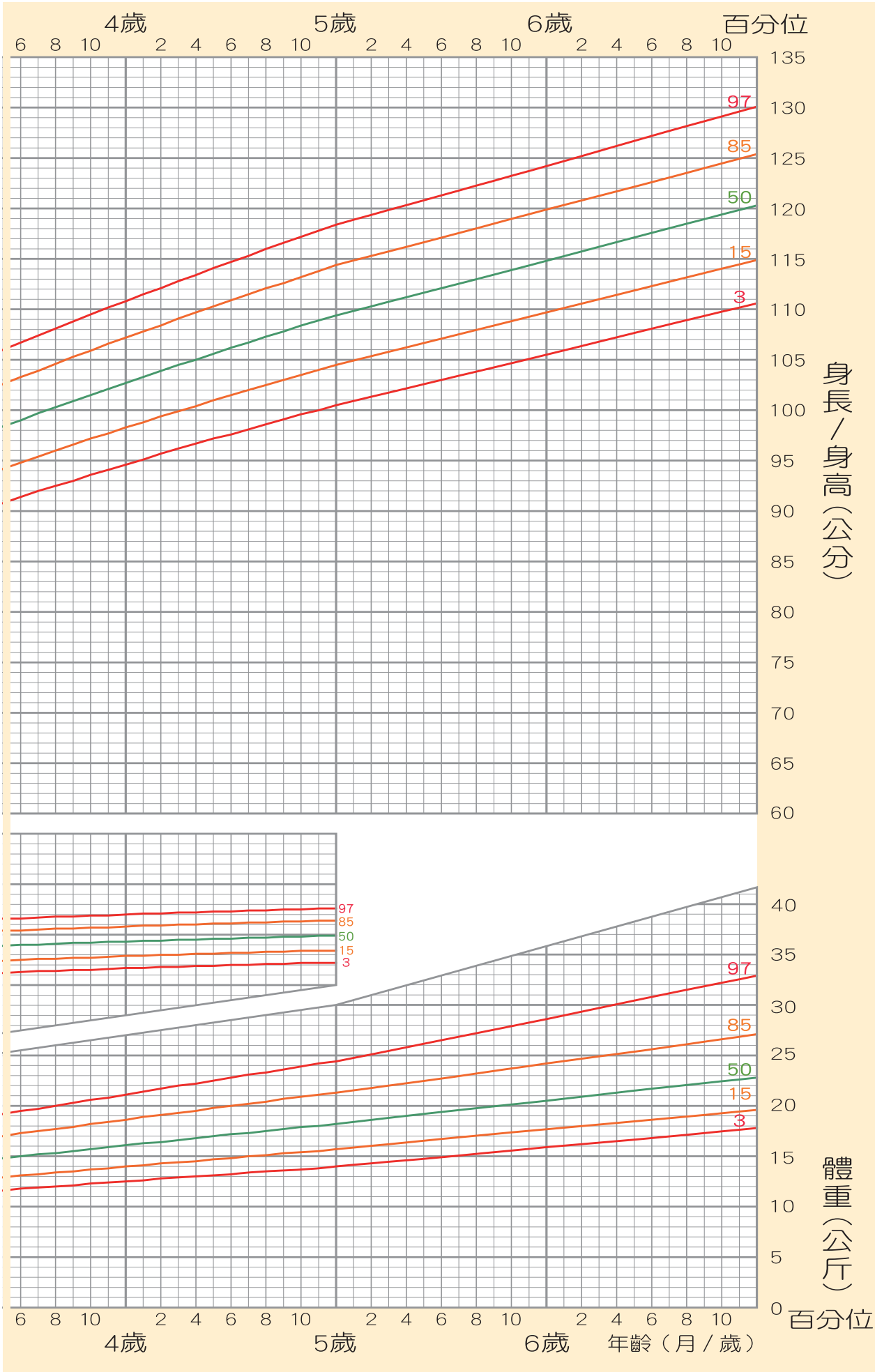


0-7歲生長百分位圖

身長／身高（公分）

頭圍（公分）
體重（公斤）





口腔及乳牙保健紀錄

註：由牙醫師檢查及記錄

上顎

下顎

The diagram shows two dental arches, upper (上顎) and lower (下顎). The upper arch has 10 teeth numbered 1 to 10 from the center outwards. The lower arch has 10 teeth numbered 6 to 10 from the center outwards. Each tooth has a line pointing to it with the label '歲 個月' (Years Months) for recording the age when the tooth was checked.

長牙時間參考

上 顎	上顎中門齒(1)	7.5 個月
	上顎側門齒(2)	8 個月
	上顎犬齒(3)	16-20 個月
	上顎第 1 臼齒(4)	12-16 個月
	上顎第 2 臼齒(5)	20-30 個月
下 顎	下顎中門齒(6)	6.5 個月
	下顎側門齒(7)	7 個月
	下顎犬齒(8)	16-20 個月
	下顎第 1 臼齒(9)	12-16 個月
	下顎第 2 臼齒(10)	20-30 個月



「二要二不，從齒健康」

一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。

二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

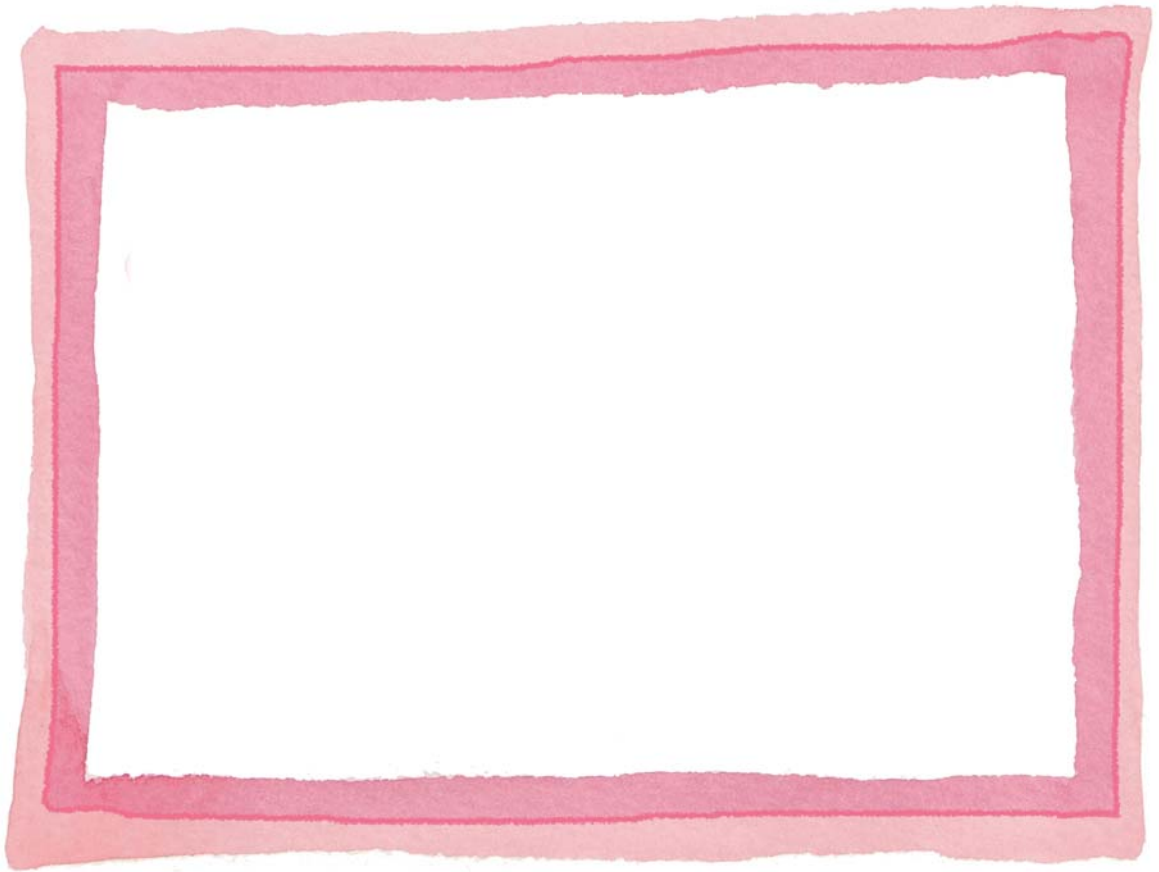
一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。

二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

年齡	兒童口腔保健注意事項
6個月-1歲	1.喝完母乳後，可用棉棒或紗布幫寶寶清潔牙齒、牙齦、口腔及舌頭（寶寶有吸吮反射，不會抵抗放進去的棉棒或紗布）。 2.在長出第1顆牙後至1歲期間，就可以開始看牙醫，並每半年口腔檢查、衛教及牙齒塗氟。 3.避免讓寶寶接觸到含糖飲料、添加物或果汁。 4.在幼兒萌發第1顆牙齒後，夜間餵奶頻率盡量減少，並且在餵食後，以紗布沾含氟牙膏薄薄一層，幫寶寶清潔牙齒，以減少齲齒的發生。 5.不要幫忙吹涼熱食或預先咀嚼食物，勿共用餐具。 6.也可將薄薄一層含氟量1,000 ppm的牙膏塗在刷毛上，幫3歲以下兒童潔牙。 7.不要讓寶寶含奶瓶睡覺。
1歲-1歲半	幼兒約12個月大左右時，開始積極養成使用杯子喝水、果汁的習慣，並戒斷使用奶瓶餵奶，避免齲齒的發生。
1歲半-2歲	
2歲-2歲半	1.限制含糖高的食物，避免給予碳酸飲料及含糖飲料。 2.當發現2顆乳牙相鄰時，即可開始使用牙線(棒)幫幼兒潔牙及使用含氟牙膏刷牙。
2歲半-3歲	由照護者使用小牙刷於用餐後幫幼兒清潔及使用含氟牙膏刷牙，務必將內、外側及咬合面刷乾淨，確實完成清潔。
3歲-3歲半	1.使用含氟量1,000ppm的牙膏，以豌豆般大小的牙膏量，幫助3-6歲兒童刷牙。 2.由照護者教導、監督幼兒的刷牙動作，於睡覺前，必須幫寶寶清潔牙齒。 3.記得每半年一次牙齒塗氟、衛教及口腔檢查，如：乳牙萌出時間、順序及咬合情況、有無齲齒、牙齦炎、上下顎骨發育是否協調、有無吸手指、吸奶嘴等情形，都會影響牙齒的萌發與排列。 4.恆牙第一大臼齒長出後，就要至牙醫院所接受窩溝封填服務。
3歲半-4歲	
4歲-4歲半	
4歲半-5歲	
5歲-5歲半	
5歲半-6歲	

我與家人的合照

我與家人的合照



出生至二個月 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 當心情不好或連續幾天覺得好累時，記得找家人或朋友幫忙。
- 在寶寶睡覺時，嘗試也跟著一起休息或睡覺，但須在不同床鋪。
- 如果寶寶有哥哥姊姊，可以讓他們用安全的方式幫點小忙，並且也請爸媽分一點時間與大孩子單獨相處。
- 如果有人提供給您不喜歡的建議，微笑稱謝就好。
- 記得照顧好自己才有精力照顧寶寶。
- 別忘了做產後檢查。
- 如果要返回職場或校園，可以提前做規劃。
- 仔細觀察寶寶皮膚及糞便的顏色(於日光或白色燈光下觀察)。
- 幫助寶寶換尿布後應洗手。
- 從戶外或工作地返家，在摟抱、親吻或餵食小孩之前，務必更衣洗手。



寶寶出生至二個月的照片

如何和寶寶互動

- 可以開始每天玩跟洗澡。
- 可以溫柔地摸寶寶的頭或輕輕地搖他讓他覺得舒服。
- 喝奶睡著時，可以拍他、換尿布，或脫掉一些衣服讓他醒來繼續喝。
- 讓寶寶和您在同一個房間，在自己的小床裡仰睡，嬰兒床的床欄間隔要小於6公分，且床欄應保持拉起。
- 哭是正常的，而且寶寶在6-8週大時可能更會哭。寶寶哭時可以跟他說話、拍他、摸他、抱他，或輕輕搖他來安撫他。

出生至二個月 家長記錄事項

*請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年 _____月 _____日（年齡 _____月 _____天）

1. 寶寶於出生後 _____天自生產院所返家。
2. 是否已接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢？ ☐是，☐否
3. 是否已接受新生兒聽力篩檢？ ☐是，☐否
4. 出生至今生過病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

5. 餵食狀況：
☐母乳，1天餵食約 _____次。
☐嬰兒配方奶粉，約 _____小時餵奶1次，1天餵食 _____次，
 每次 _____C.C.，奶粉 _____匙，廠牌 _____。
 有任何餵食問題嗎？ _____
6. 大便狀況：1天解 _____次或 _____天解1次大便。
 顏色 ☐正常，☐不正常，不正常或介於正常或不正常之間請立即
 就醫（請參閱第4頁嬰兒大便卡說明）
 形狀 ☐糊狀，☐水稀狀，☐條狀，☐其他 _____
7. 發展狀況：
 - (1) 清醒時俯臥，是否能將頭稍微抬離床面？ ☐是，☐否
 - (2) 出現巨大聲音時，是否會驚嚇得手腳伸開或哭出來？ ☐是，☐否
 - (3) 用手電筒照射寶寶的眼睛，他是否會眨眼？ ☐是，☐否
 - (4) 在耳邊搖動鈴鐺或其他會發出聲音的東西，是否會有反應（眨眼、驚嚇、突然安靜下來、稍微轉頭等）？ ☐是，☐否
8. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

出生至二個月 衛教紀錄表

※紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

出生至二個月（第一次）

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點	
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到		
1. 嬰兒哺餵	餵食狀況	☐	☐	☐	觀察寶寶一天尿褲變濕5-8次來確定寶寶有吃飽。	
		☐	☐	☐	餵奶問題之原因與處理，尤其是母乳哺餵問題。	
2. 嬰兒延長性黃疸	黃疸狀況	☐	☐	☐	以嬰兒大便卡觀察比對寶寶大便顏色。	
		☐	☐	☐	寶寶出生後30天仍有黃疸，要帶回院所檢驗直接與總膽紅素及其比值。	
3. 預防嬰兒猝死	寶寶睡姿	☐	☐	☐	每次睡眠都應仰睡，可考慮在睡眠時使用奶嘴。	
	睡眠環境	☐	☐	☐	睡眠地方(床鋪)表面須堅實。	
		☐	☐	☐	與嬰兒同室但避免同床(含沙發或墊子)。	
		☐	☐	☐	嬰兒床避免有鬆軟物件或防撞護墊。	
		☐	☐	☐	避免環境過熱。	
	家人情形	☐	☐	☐	保持無菸環境，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害。	
		☐	☐	☐	避免服用會影響清醒能力的藥物或酒精性飲料。	
4. 預防事故傷害	嬰兒搖晃症	☐	☐	☐	寶寶哭泣是和大人的溝通方式，需要家長耐心安撫，不可以劇烈搖晃、旋轉或將寶寶重摔床上；如果照顧者情緒無法控制，請向親友尋求協助。	
	寶寶外出	☐	☐	☐	乘車應使用嬰兒用臥床置於後座且面向後方。	
		☐	☐	☐	避免使用機車或自行車搭載寶寶。	
	居家環境安全	☐	☐	☐	使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄杆間距不可以超過6公分。	
		☐	☐	☐	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。	
		☐	☐	☐	不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。	
		☐	☐	☐	準備寶寶洗澡水，先放冷水再放熱水。	
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870						
醫療院所名稱及代碼		衛教對象與寶寶關係：			醫師簽章：	
					指導日期_____年_____月_____日	

備註：1.本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。

2.本次衛教指導之建議年齡為1個月大，可搭配第1次兒童預防保健（補助時程為0-2個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

3.本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

出生至二個月 健康檢查紀錄

* 早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年_____月_____日 年齡：_____月_____天

身長：_____公分（第_____百分位） 體重：_____公斤（第_____百分位）

頭圍：_____公分（第_____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體診察：

☐ 無特殊發現

☐ 需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

2. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

3. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

4. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

※如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報
（參閱兒童衛教手冊第32頁）

發展評估：☐通過，☐需追蹤，☐需轉介 _____

建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月



家長簽名：_____

醫師簽名：_____

本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

二至四個月 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 有私人的時間。
- 與每個孩子有單獨相處的時間。
- 鼓勵另一半幫忙照顧寶寶。
- 如果有需要，選擇一個受過訓練且成熟負責的保母。
- 每天擁抱寶寶，對著寶寶唱歌與說話。
- 按摩寶寶使他容易入睡。



寶寶二至四個月的照片



如何和寶寶互動

- 保持日常生活習慣，如餵食、午睡和晚上睡覺的時間需固定。
- 午睡和晚上睡覺的時間，不管寶寶是醒著或是昏昏欲睡，都放在寶寶床上。
- 降低寶寶的床墊，使他坐起來也無法越過床欄，並應隨時保持床欄立起。
- 了解寶寶的喜惡。
- 鼓勵寶寶主動玩耍，如給寶寶鏡子或鮮豔的玩具，讓他們握著。
- 經常與寶寶說話。

孕產婦關懷專線：0800-870-870

二至四個月 家長記錄事項

* 請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年 _____月 _____日（年齡 _____月 _____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

2. 餵食狀況：

☐ 母乳，1天餵食約 _____次。

☐ 嬰兒配方奶粉，約 _____小時餵奶1次，1天餵食 _____次，
每次 _____C.C.，奶粉 _____匙，廠牌 _____。

有任何餵食問題嗎？ _____

3. 大便狀況： _____天解1次或1天解 _____次大便。

顏色 ☐ 正常，☐ 不正常（請參閱第4頁嬰兒大便卡說明）

形狀 ☐ 糊狀，☐ 水稀狀，☐ 條狀，☐ 其他 _____

4. 有任何睡眠問題嗎？ _____

5. 發展狀況：

(1) 俯臥時，是否能抬頭至45度？ ☐ 是，☐ 否

(2) 跟寶寶說話或逗他時，他是否會微笑？ ☐ 是，☐ 否

(3) 是否會注視移動的物品？ ☐ 是，☐ 否

(4) 跟寶寶說話或逗他時，他是否會發出像「丫」「ㄨ」「ㄨ」之類的聲音回應？ ☐ 是，☐ 否

6. 日常行為：

(1) 乘車時使用平躺式汽車安全座椅，且置於後座面向 _____ 後方嗎？ ☐ 是，☐ 否

(2) 每天協助寶寶清潔口腔嗎？ ☐ 是，☐ 否

(3) 住家是無菸環境嗎？ ☐ 是，☐ 否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

二至四個月 健康檢查紀錄

* 早產兒請用矯正年齡

檢查日期：____年____月____日 年齡：____月____天

身長：____公分（第____百分位） 體重：____公斤（第____百分位）

頭圍：____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體診察：

☐ 無特殊發現

☐ 需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

2. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

3. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

4. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

※如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報
（參閱兒童衛教手冊第32頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）

☐需追蹤

☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，
參閱兒童衛教手冊第45頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒

☐其他 _____

建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月



家長簽名：_____

醫師簽名：_____

本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

二至四個月 衛教紀錄表

※紅框內欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫並追蹤前次衛教結果，供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點	
		不清楚 未做到	清楚但 未做到	已做到		
1. 嬰兒哺餵	餵食及 口腔 清潔	☐	☐	☐	可持續哺育母乳至2歲；但4-6個月後即需添加副食品。	
		☐	☐	☐	奶量與餵食頻率，須依寶寶需求餵食。	
		☐	☐	☐	絕對不要含奶瓶睡覺。	
2. 預防嬰兒 猝死	寶寶 睡姿	☐	☐	☐	每次睡眠都應仰睡，可考慮在睡眠時使用奶嘴。	
		☐	☐	☐	睡眠地方(床鋪)表面須堅實。	
	睡眠 環境	☐	☐	☐	與嬰兒同室但避免同床(含沙發或墊子)。	
		☐	☐	☐	嬰兒床避免有鬆軟物件或防撞護墊。	
		☐	☐	☐	避免環境過熱。	
	家人 情形	☐	☐	☐	保持無菸環境，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害。	
		☐	☐	☐	避免服用會影響清醒能力的藥物或酒精性飲料。	
3. 預防事 故傷害	寶寶 外出	☐	☐	☐	不可讓寶寶獨處，或將寶寶單獨留在車內。	
		☐	☐	☐	乘車應使用嬰兒用臥床置於後座且面向後方。	
	居家環 境安全	☐	☐	☐	不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。	
		☐	☐	☐	燙傷急救五步驟『沖、脫、泡、蓋、送』。	
		☐	☐	☐	使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄杆間距不可以超過6公分。	
		☐	☐	☐	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。	
		☐	☐	☐		
		☐	☐	☐		
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870						
醫療院所名稱及代碼		衛教對象與寶寶關係：		醫師簽章：		
				指導日期_____年_____月_____日		

備註：1.本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。

2.本次衛教指導之建議年齡為2-3個月大，可搭配第2次兒童預防保健（補助時程為2-4個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

3.本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

四至十個月 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 需要有耐心地幫助寶寶學習獨自把食物吃完。
- 要堅持原則，禁止驚嚇或吆喝寶寶。
- 保持家裡安全，不要經常對寶寶說「不行」。只有當寶寶可能會受傷或傷害到別人的時候，才說「不行」。
- 1次給予1種新食物，不要強迫寶寶進食，可以選擇不同稠度或能引起寶寶興趣的食物給寶寶吃，建議每天準備三餐和2-3次的點心給寶寶食用。
- 汽車安全座椅需後向式並置於後座，嚴禁置於前座。
- 如有疑慮或有困難無法解決時，請尋找外界的協助。
- 常用清水或紗布幫寶寶清洗口腔。
- 無卡介苗接種禁忌者，請於出生滿5個月(建議於出生滿5-8個月)完成卡介苗接種。



寶寶四至十個月的照片



如何和寶寶互動

- 為您的寶寶維持日常的生活習慣。
- 在睡前1個小時，可有溫馨的親子時間，也讓寶寶鎮定下來。
- 如果寶寶晚間醒來，在旁查看但不要把他抱起。
- 注意寶寶的行為，這階段他會探索家裡和外面的世界。
- 當把玩具拿開，寶寶會哭是很正常的，請保持冷靜。
- 給予寶寶玩球、玩具磚塊等適合該年齡層之安全玩具。
- 不要讓寶寶看電視和電腦等螢幕。
- 利用簡單的詞句，告訴寶寶您想要他做什麼。
- 每天與寶寶說話和唱歌。

孕產婦關懷專線：0800-870-870

四至十個月 家長記錄事項

* 請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年 _____月 _____日（年齡 _____月 _____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

2. 餵食狀況：

☐ 母乳，1天餵食約 _____次。

☐ 嬰兒配方奶粉，1天餵食 _____次，每次 _____C.C.，奶粉_____匙，
廠牌 _____。6-10個月夜間仍餵奶嗎？ ☐ 是，☐ 否

☐ _____個月開始添加副食品，1天餵食 _____次，

吃什麼食物？多少量？ _____

有任何餵食問題嗎？ _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解 _____次大便。

形狀是呈 ☐ 水稀狀，☐ 糊狀，☐ 條狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 6-10個月有任何睡眠問題嗎？ _____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

4-5個月

(1) 直著抱時，頸部已經挺直，且頭可左右自由轉動嗎？ ☐ 是，☐ 否

(2) 俯臥時，會用兩隻前臂支撐將頭抬高至90度嗎？ ☐ 是，☐ 否

(3) 手會自動張開嗎？ ☐ 是，☐ 否

(4) 會「咯咯」笑出聲嗎？ ☐ 是，☐ 否

(5) 激動或生氣的時候會叫得很大聲嗎？ ☐ 是，☐ 否

(6) 眼睛會追著移動的東西或人看嗎？ ☐ 是，☐ 否

四至十個月 家長記錄事項

四至十個月（第三次）

6-8個月

- (1) 將您的雙手放在寶寶腋下，稍加支撐他就能站得很挺嗎？ ☐是，☐否
- (2) 會翻身了嗎？ ☐是，☐否
- (3) 會伸出手抓取身邊的玩具嗎？ ☐是，☐否
- (4) 將手帕蓋在寶寶臉上，他會將手帕拿開嗎？ ☐是，☐否
- (5) 呼喚寶寶的名字（或小名）時，他會朝著聲音的方向轉頭嗎？ ☐是，☐否
- (6) 會發出像「ㄇㄚ」、「ㄣㄚ」、「ㄨㄚ」等不具意義的聲音嗎？ ☐是，☐否

9-10個月

- (1) 會用雙手和雙膝著地向前爬行嗎？ ☐是，☐否
- (2) 10個月大以後的寶寶，會扶著東西站立嗎？ ☐是，☐否
- (3) 會將玩具由一手換至另一手嗎？ ☐是，☐否
- (4) 會一手各拿一個玩具相互敲打嗎？ ☐是，☐否
- (5) 叫寶寶「拍拍手」或「拜拜」（再見）時，他會做出動作嗎？ ☐是，☐否
- (6) 會發出連續的「ㄇㄚㄇㄚㄇㄚ」或「ㄨㄚㄨㄚㄨㄚ」之類無意義的聲音嗎？ ☐是，☐否

6. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

四至十個月 衛教紀錄表

※紅框內欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫並追蹤前次衛教結果，供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點	
		不清楚 未做到	清楚 但未做到	已做到		
1. 嬰兒哺餵	副食品	☐	☐	☐	可持續哺育母乳至2歲；但4-6個月後即需添加副食品。	
		☐	☐	☐	副食品添加、補充碘營養素，可食用含碘豐富的食物例如：海帶、海藻等。	
		☐	☐	☐	副食品、均衡飲食問題之原因與處理。	
		☐	☐	☐	預防肉毒桿菌中毒，避免餵食蜂蜜，帶皮蔬果應於徹底清洗及去皮之後，才進行副食品製作。	
2. 口腔清潔與乳牙照護	進食習慣	☐	☐	☐	以新鮮、天然的食品為主，避免含糖飲料。	
		☐	☐	☐	不要將大人嚼過的食物餵食寶寶。	
		☐	☐	☐	不要讓寶寶邊含奶瓶邊睡覺。	
	口腔清潔	☐	☐	☐	開始長乳牙了，餐後及睡前使用紗布沾含氟牙膏，幫寶寶潔牙。	
		☐	☐	☐	長乳牙後，每半年定期看牙醫及牙齒塗氟。	
3. 預防事故傷害	寶寶外出	☐	☐	☐	乘車使用嬰兒用臥床或座椅，置於後座且面向後方。	
		☐	☐	☐	避免使用機車或自行車搭載寶寶。	
	居家環境安全	☐	☐	☐	充分了解使用學步車的危險性，並預防及避免危險發生。	
		☐	☐	☐	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。	
		☐	☐	☐	家具尖銳角或桌角使用防撞套來保護。	
		☐	☐	☐	使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄杆間距不可以超過6公分。	
		☐	☐	☐	家中餐桌或茶几上不要鋪桌巾。	
		☐	☐	☐	不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。	
		☐	☐	☐	將細小東西、藥品或其他危險物品，放在寶寶無法拿到的地方。	
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免寶寶模仿。	
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870						
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：		醫師簽章：		
				指導日期_____年_____月_____日		

備註：1.本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。

2.本次衛教指導之建議年齡為4-6個月大，可搭配第3次兒童預防保健（補助時程為4-10個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

3.本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

四至十個月 健康檢查紀錄

* 早產兒請用矯正年齡

檢查日期：____年____月____日 年齡：____月____天

身長：____公分（第____百分位） 體重：____公斤（第____百分位）

頭圍：____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體診察：

☐ 無特殊發現

☐ 需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

2. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

3. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

4. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

※如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報
（參閱兒童衛教手冊第32頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）

☐需追蹤

☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」

（參閱兒童衛教手冊第45頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒

☐其他 _____

建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月



家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

二手菸、三手菸的真相

不在同一個房間裡吸菸就可以。



X

即使在封閉區域，二手菸霧也會從房間傳到另一個房間。況且吸菸者身上會帶有菸煙的懸浮微粒，在別的房間吸完菸再回來抱小孩，頭髮、衣服、手指的菸塵還是會傳給小孩。



在家裡或車裡打開窗戶或電風扇就可以吸菸。



X

通風不能消除二手菸的危害，且打開窗口可能導致空氣回流，直接影響非吸菸者。



孩子不在家裡或車裡就可以吸菸。



X

吸菸後，三手菸會留在車子、衣服、窗簾和地毯等看不見的表面，即使吸菸發生在數個月前也是一樣，徘徊久久不散。



使用空氣清新劑或空氣過濾器就可以吸菸。



X

空氣清新劑只能掩蓋菸霧的氣味，但卻不能減少傷害，許多致癌物質的氣體仍然存在。



十個月至一歲半 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 設置簡單且短的規則，不要體罰或對寶寶大吼大叫。
- 要有耐心面對寶寶凌亂飲食和玩耍。要記得您的寶寶正在學習。
- 確保寶寶所在的地方安全。
- 確保每個人都關心寶寶，給予健康的食物，避免吃甜食，使用同樣的規則，維持紀律。
- 幫助寶寶上廁所，在換尿布後和飯前應洗手。
- 當寶寶表現良好時，請適時的讚美他；當表現不好時，請利用簡短且清楚句子告知他。
- 母親為B型肝炎e抗原(HBeAg)陽性的寶寶，應於出生滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)等檢測。

如何和寶寶互動



寶寶十個月至一歲半的照片

- 讓寶寶學習選擇。給予兩個不錯的選擇，如香蕉或蘋果，或兩本最喜歡的書，只能其中擇一。
- 在新環境、新朋友面前，您的寶寶可能會感到焦慮不安，這是正常的，請安慰他們。
- 讓您的寶寶有機會嘗試新食品，並允許他們用嘴巴或手觸摸食物，從而學習。
- 不要期望您的寶寶會分享，他可能嘗試獨立並維護自身的利益，這時期是正常的表現，不用擔心。
- 教導寶寶不傷害其他人或動物，如不打人、不咬人。
- 教導您的寶寶如何用字彙，如用手勢搭配言語。

孕產婦關懷專線：0800-870-870

十個月至一歲半 家長記錄事項

* 請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年 _____月 _____日（年齡 _____月 _____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

2. 飲食狀況：

☐ 母乳，1天 _____次。

☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約 _____C.C.

夜間仍吃奶嗎？☐是，☐否

☐ 固體食物，1天 _____餐，吃什麼食物？多少量？ _____

有任何飲食問題嗎？

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解 _____次大便。

形狀是呈 ☐條狀，☐糊狀，☐顆粒狀，☐其他 _____

4. 有任何睡眠問題嗎？ _____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

(1) 15個月大以後的寶寶，能不扶任何東西，自己行走了嗎？ ☐是，☐否

(2) 會用拇指和食指的指尖捏起小東西嗎？（例如葡萄乾、豆子） ☐是，☐否

(3) 能瞭解幾個單字的意義嗎？例如問他「狗狗呢？」、「姊姊呢？」，會轉頭找尋標的物或人。 ☐是，☐否

(4) 會說1、2個有意義的單字嗎？例如「抱抱」、「媽媽」。 ☐是，☐否

(5) 會用姿勢表達自己的需要嗎？例如用手指或拉扯大人的衣服。 ☐是，☐否

(6) 將玩具當著寶寶的面藏在手帕或床單下，他會掀開找出玩具嗎？ ☐是，☐否

6. 日常行為：

(1) 知道使用螃蟹車是不安全的嗎？ ☐是，☐否

(2) 每天協助寶寶清潔口腔嗎？ ☐是，☐否

(3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

十個月至一歲半 健康檢查紀錄

* 早產兒請用矯正年齡

檢查日期：____年____月____日 年齡：____月____天

身長：____公分（第____百分位） 體重：____公斤（第____百分位）

頭圍：____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體診察：

☐ 無特殊發現

☐ 需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

2. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

3. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

4. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

※如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報
（參閱兒童衛教手冊第32頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）

☐需追蹤

☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，
參閱兒童衛教手冊第45頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒

☐其他 _____

建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月



家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

十個月至一歲半 衛教紀錄表

※紅框內欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫並追蹤前次衛教結果，供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點	
		不清楚 未做到	清楚但 未做到	已做到		
1. 幼兒哺餵	副食品	☐	☐	☐	可持續哺育母乳至2歲；但4-6個月後即需添加副食品。	
		☐	☐	☐	均衡食用六大類食品，補充鐵質可食用紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜；補充碘營養素，可食用含碘豐富的食物例如：海帶、海藻等。	
	餵食習慣	☐	☐	☐	讓幼兒少量多嘗試各類食物並多變換烹煮方式。	
		☐	☐	☐	1歲開始讓幼兒使用學習杯及湯匙，並逐漸減少奶瓶餵奶次數以準備戒斷奶瓶。	
		☐	☐	☐	餵食時應讓幼兒坐穩，避免追逐餵食。	
		☐	☐	☐		
2. 口腔與視力保健	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，幫寶寶潔牙。	
		☐	☐	☐	每半年定期看牙醫及牙齒塗氟。	
	視力保健	☐	☐	☐	建議未滿2歲幼兒不看螢幕，有視覺異常症狀應看眼科醫師。	
3. 預防事故傷害	幼兒外出	☐	☐	☐	幼兒活動範圍要遠離車道。	
		☐	☐	☐	1歲以下或體重未滿10公斤的寶寶，使用嬰兒用臥床或座椅，置於後座且面向後方。	
	居家環境安全	☐	☐	☐	與幼兒同室但避免同床(含沙發或墊子)，且幼兒床避免有鬆軟物件或防撞護墊。	
		☐	☐	☐	幼兒活動時移除地板上會滑動的小地毯、或使用防滑墊並幫幼兒穿上止滑的鞋襪。	
		☐	☐	☐	避免玩具脫落之附件吸入，或口中含著食物奔跑、嬉戲。	
		☐	☐	☐	不讓幼兒玩塑膠袋或爬入密閉箱櫃，易造成窒息。	
		☐	☐	☐	不可讓幼兒獨處或託付給未成年者照顧。	
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。	
		☐	☐	☐		
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870						
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：		醫師簽章：		
				指導日期_____年_____月_____日		

備註：1.本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。

2.本次衛教指導之建議年齡為10個月至一歲半大，可搭配第4次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

3.本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

一歲半至二歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 不要讓寶寶獨自在家裡或院子裡，尤其是靠近汽車的馬路上更是要看緊。
- 當寶寶抗拒您或去結交新朋友，這很正常，不用擔心。
- 每天陪伴寶寶，傾聽寶寶說話，了解他們的想法，尊重寶寶的意願。
- 幫助寶寶表達自己的感情與想法，教導他們記得自己的名字。
- 讓您的寶寶遠離爐子、滾燙的液體、火柴、打火機等危險用品，防止燙傷。
- 開始教導寶寶上廁所。

如何和寶寶互動



寶寶一歲半至二歲的照片

- 建議未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上兒童每天看螢幕不要超過1小時。有視覺異常症狀應看眼科醫師。看電視時需要在旁陪同並一起討論您所看到的，以引導寶寶思考。
- 您的寶寶可能會喜歡重複聽同樣的故事，可以停止一個故事讓他們學習動物的叫聲或是讓他們完成故事的其中一部份。
- 注意您的寶寶如何回應新見面的朋友或新環境的情況。
- 不要取笑寶寶的恐懼，或使別人驚嚇您的寶寶。
- 幫助您的寶寶與其他孩子玩耍，但不要期望他會共享，這是正常的行為。

一歲半至二歲 家長記錄事項

* 請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年 _____月 _____日（年齡 _____歲 _____月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

2. 飲食狀況：

☐ 母乳，1天 _____次。

☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約 _____ C.C.

夜間仍吃奶嗎？☐ 是，☐ 否

☐ 正餐（飯或麵），1天 _____餐，吃什麼食物？多少量？ _____

有任何飲食問題嗎？

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解 _____次大便。

形狀是呈 ☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他 _____

4. 有任何睡眠問題嗎？ _____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

(1) 能由大人牽手或自扶欄杆上樓嗎？ ☐ 是，☐ 否

(2) 會自己爬進椅子坐好嗎？ ☐ 是，☐ 否

(3) 會說 5 個以上有意義的單字了嗎？ ☐ 是，☐ 否

(4) 會指出至少三個身體部位嗎？例如：眼睛、嘴巴、手。 ☐ 是，☐ 否

(5) 會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。 ☐ 是，☐ 否

(6) 會模仿大人使用家裡的用具或做家事嗎？例如：聽電話、拿梳子梳頭、拿布擦桌子。 ☐ 是，☐ 否

(7) 會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 ☐ 是，☐ 否

(8) 會用手去指有趣的東西，與別人分享嗎？ ☐ 是，☐ 否

(9) 玩遊戲時會用相似物品取代正確的玩具嗎？例如：拿積木當汽車。 ☐ 是，☐ 否

6. 日常行為：

(1) 將藥物、洗潔劑、殺蟲劑等物品放在寶寶拿不到的地方嗎？ ☐ 是，☐ 否

(2) 沒有可讓幼童碰著的繩索(如窗簾繩) ☐ 是，☐ 否

(3) 住家是無菸環境嗎？ ☐ 是，☐ 否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

一歲半至二歲 健康檢查紀錄

* 早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年_____月_____日 年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位） 體重：_____公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體診察：

☐ 無特殊發現

☐ 需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

2. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

3. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

4. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

※如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報
（參閱兒童衛教手冊第32頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）

☐需追蹤

☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，
參閱兒童衛教手冊第45頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒

☐其他 _____

斜弱視檢查之遮蓋測試，經初篩：☐無發現異常

☐有發現異常

☐兒童無法配合測試

建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月



家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

一歲半至二歲 衛教紀錄表

※紅框內欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫並追蹤前次衛教結果，供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點	
		不清楚 未做到	清楚但 未做到	已做到		
1.幼兒飲食	餵食習慣	☐	☐	☐	少喝含糖飲料，不喝含咖啡因飲料（如：紅茶），多喝白開水。	
		☐	☐	☐	選擇新鮮、當季的天然食物，烹煮方式以蒸、燉、煮取代煎、炸。	
		☐	☐	☐	讓幼兒使用學習杯及湯匙，並戒斷奶瓶餵奶；但持續乳類食品之供應。	
		☐	☐	☐	幫助幼兒建立均衡飲食習慣。	
		☐	☐	☐	用餐應固定地點，讓幼兒坐高腳椅，並與家人一起用餐。	
2.口腔與視力保健	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，幫幼兒潔牙。	
	視力保健	☐	☐	☐	每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。	
3.預防事故傷害	幼兒外出	☐	☐	☐	建議未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上兒童每天看螢幕不要超過1小時。有視覺異常症狀應看眼科醫師。	
		☐	☐	☐	開車前先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後由成人協助幼兒下車。	
		☐	☐	☐	1-4歲或體重在10公斤以上至18公斤以下的幼兒，使用幼童用座椅，並予以束縛或定位於後座。	
		☐	☐	☐	倒車時留意幼兒行蹤。	
		☐	☐	☐	不可將幼兒單獨留在車內。	
	居家環境安全	☐	☐	☐	不讓幼兒離開視線範圍，並禁止讓幼兒獨自留在儲水容器邊、池塘邊、河邊、游泳池及游泳池邊或海邊。	
		☐	☐	☐	浴室或浴盆內要設置防滑設備。	
		☐	☐	☐	將瓦斯熱水器安裝於戶外通風處，並隨時保持室內空氣流通。	
		☐	☐	☐	隨時清空儲水容器，避免幼兒不慎栽入。	
		☐	☐	☐	藥品、清潔劑、殺蟲劑、刀剪等危險物品，置於高處或鎖在櫥櫃、抽屜內。	
		☐	☐	☐	禁止幼兒攀爬窗戶，以策安全。	
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。	
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870						
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：		醫師簽章：		
				指導日期_____年_____月_____日		

備註：1.本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。

2.本次衛教指導之建議年齡為一歲半至二歲大，可搭配第5次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

3.本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

二至三歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 所有的家庭成員需達成共識，有相同的家庭規則，並鼓勵孩子良好的行為。
- 要注意，您的父母可能有不同的教育方式。
- 每當孩子靠近水的地方，包括水桶、水池、上廁所，應當提高警覺，在旁注意。
- 教導您的孩子如何管理憤怒的情緒，如獨處冷靜後才說話。
- 周末假日時參觀動物園、博物館和其他地方，幫助您的孩子學習。
- 確保家裡的窗戶不被孩子推開爬出，可在窗戶外安裝鐵架或讓孩子遠離窗邊。
- 讓您的孩子遠離爐子、滾燙的液體，火柴，打火機等危險用品，防止燙傷。



孩子二至三歲的照片

如何和孩子互動

- 進行戶外活動時，限制孩子在陽光下的時間，幫孩子戴上一頂帽子和擦防蚊液，做好保護措施。
- 您的孩子可能會要求讀同一本書一遍又一遍。養成孩子閱讀的習慣。
- 教導您的孩子在觸摸動物之前需要事先詢問。
- 到處都是讓孩子學習的機會，例如看到超級市場的水果招牌等都是教材。
- 讓您的孩子與其他幼兒一起玩耍，從而學習與他人相處。

孕產婦關懷專線：0800-870-870

二至三歲 家長記錄事項

* 請家長於孩子接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年 _____月 _____日（年齡 _____歲 _____月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

2. 飲食狀況：

☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約 _____C.C.

用什麼喝奶？ ☐ 奶瓶 ☐ 杯子

☐ 正餐（飯或麵），1天 _____餐，每餐量約 _____碗，☐ 自己吃 ☐ 大人餵
有任何飲食問題嗎？

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解 _____次大便。

形狀是呈 ☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他 _____

4. 有任何睡眠問題嗎？ _____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

(1) 能由大人牽著1隻手或自己扶著欄杆下樓梯嗎？ ☐ 是，☐ 否

(2) 會雙腳離地跳躍嗎？ ☐ 是，☐ 否

(3) 會將幾塊積木或類似的方塊物體堆高嗎？ ☐ 是，☐ 否

(4) 會將兩個單字組合成短句嗎？例如「媽媽抱」、「看狗狗」。
☐ 是，☐ 否

(5) 會正確指認1、2樣圖片中的東西或動物嗎？
例如球、狗。 ☐ 是，☐ 否

(6) 會自己脫掉鞋襪嗎？ ☐ 是，☐ 否

6. 日常行為：

(1) 乘車時使用汽車安全座椅置於後座嗎？ ☐ 是，☐ 否

(2) 孩子每天看電視時間不超過1小時嗎？ ☐ 是，☐ 否

(3) 住家是無菸環境嗎？ ☐ 是，☐ 否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

二至三歲 健康檢查紀錄

* 早產兒請用矯正年齡

檢查日期：____年____月____日 年齡：____歲____月

身長：____公分（第____百分位） 體重：____公斤（第____百分位）

頭圍：____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體診察：

☐ 無特殊發現

☐ 需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

2. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

3. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

4. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

※如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報
（參閱兒童衛教手冊第32頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）

☐需追蹤

☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，
參閱兒童衛教手冊第45頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒

☐其他 _____

建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月



家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

二至三歲 衛教紀錄表

※紅框內欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫並追蹤前次衛教結果，供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點	
		不清楚 未做到	清楚 但未做到	已做到		
1. 幼兒飲食	飲食習慣	☐	☐	☐	少喝含糖飲料，不喝含咖啡因飲料（如：紅茶），多喝白開水。	
		☐	☐	☐	避免以食物作為幼兒行為表現的獎勵品。	
		☐	☐	☐	餐前2小時內不宜提供點心。	
		☐	☐	☐	規定合理用餐時間(一般為30分鐘)。	
	用餐環境	☐	☐	☐	用餐應固定地點，讓幼兒坐高腳椅，並與家人一起用餐。	
		☐	☐	☐	用餐時不要看電視，並固定在餐桌上用餐。	
		☐	☐	☐	維持進餐愉悅氣氛，讓幼兒參與餐桌談話。	
2. 口腔與視力保健	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，幫幼兒潔牙，兩顆牙齒的臨接面，需使用牙線清潔。	
		☐	☐	☐	每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。	
	視力保健	☐	☐	☐	用眼30分鐘，休息10分鐘，並避免長時間近距離用眼。2歲以上每日看螢幕不要超過1小時，有視覺異常症狀應看眼科醫師。	
3. 預防事故傷害	幼兒外出	☐	☐	☐	教導幼兒有關馬路行人安全常識，但仍隨時有成人旁監督。	
		☐	☐	☐	乘車時勿將頭、手等身體部位露出窗外。	
		☐	☐	☐	1-4歲或體重在10公斤以上至18公斤以下的幼兒，使用幼童用座椅，並予以束縛或定位於後座。	
	居家環境安全	☐	☐	☐	藥品、清潔劑、殺蟲劑、刀剪等危險物品，置於高處或鎖在櫥櫃、抽屜內。	
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。	
		☐	☐	☐	在安全範圍內，安排兒童從事中等費力的身體活動，增加親子體能活動，養成動態生活習慣。	
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870						
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：		醫師簽章：		
				指導日期_____年_____月_____日		

備註：1.本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。

2.本次衛教指導之建議年齡為二至三歲，可搭配第6次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

3.本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

三至七歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 尊重您的孩子並傾聽您孩子的需求。
- 教導您的孩子甚麼是對的，甚麼是錯的。
- 幫助您的孩子為自己做事情。
- 讓孩子養成吃早餐的習慣，三餐正常，避免孩子食用營養價值低的食物，如糖果、汽水類等。
- 與老師保持良好溝通，若您覺得孩子做得不是很好，可請老師幫忙評估；如果您認為孩子需要額外的幫助或輔導，可與老師討論。
- 教導您的孩子學會保護自己，不隨便和陌生人交談，遇到甚麼事情一定要告訴父母。
- 傾聽孩子每天在學校發生的事情，不管事情是好的還是壞的。
- 做一個好榜樣。
- 建議3歲半以上兒童，可安排至眼科檢查視力，以免錯過斜弱視的最佳治療時期。每日有2小時戶外活動預防近視。

如何和孩子互動



孩子三至七歲的照片

- 幫助您的孩子處理憤怒，如憤怒的時候可走開或到別的地方去玩。
- 孩子開始需要上學，上課前帶孩子去看學校認識環境和跟老師打招呼。
- 陪伴孩子念書。可以帶孩子到圖書館，讓他們選擇自己想要看的書籍。
- 給予您的孩子做家务，並期望他們完成工作。
- 常常擁抱與讚美您的孩子，如他有良好的行為和在學校表現良好時。
- 教導您的孩子遠離危險地方，如火爐、水池旁。
- 教導您的孩子不要讓陌生人碰觸身體或私處。

孕產婦關懷專線：0800-870-870

三至七歲 家長記錄事項

* 請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年 _____月 _____日（年齡 _____歲 _____個月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

2. 飲食狀況：

☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約 _____C.C.

用什麼喝奶？☐ 奶瓶 ☐ 杯子

☐ 正餐（飯或麵），1天 _____餐，每餐量約 _____碗，☐ 自己吃 ☐ 大人餵
有任何飲食問題嗎？

3. 大便狀況：☐ 正常，☐ 太硬，_____天大一次，☐ 其他 _____

4. 有任何睡眠問題嗎？ _____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

3-4歲

(1) 會從樓梯的最後1階雙腳跳下嗎？ ☐ 是，☐ 否

(2) 會單腳站立數秒鐘嗎？ ☐ 是，☐ 否

(3) 會畫圓形嗎？ ☐ 是，☐ 否

(4) 會唸或唱1首完整的兒歌嗎？ ☐ 是，☐ 否

(5) 說話時會正確的使用代名詞「你」、「我」、「他」嗎？ ☐ 是，☐ 否

(6) 會自己去廁所尿尿嗎？ ☐ 是，☐ 否

(7) 會自己解開扣子，脫掉衣服嗎？ ☐ 是，☐ 否

(8) 會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 ☐ 是，☐ 否

(9) 會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。☐ 是，☐ 否

(10) 說話表達正常嗎？例如：不要求再說一遍或由照顧的大人代為說明，就能聽懂。 ☐ 是，☐ 否

(11) 能說出1個顏色，並說出3個圖形名稱（例如：鞋子、飛機、魚…等）？（參閱第58頁，圖1、圖2） ☐ 是，☐ 否

三至七歲 家長記錄事項

三歲至七歲（第七次）

4-7歲前

- (1)會單腳跳嗎？ ☐是，☐否
- (2)4歲以後的孩子，會1腳1階上下樓梯嗎？ ☐是，☐否
- (3)會用剪刀剪紙嗎？ ☐是，☐否
- (4)玩家家酒時會扮演爸爸、媽媽或其他大人的模樣（4歲半以上）。 ☐是，☐否
- (5)會自己穿衣服並扣上釦子嗎？ ☐是，☐否
- (6)會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 ☐是，☐否
- (7)會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。 ☐是，☐否
- (8)說話表達正常嗎？例如：會和他人一問一答的聊天或談話。 ☐是，☐否
- (9)能說出4個顏色，並模仿畫出3個圖形如：☐△◇+） ☐是，☐否
嗎？（參閱第58頁，圖1、圖3）

6. 孩子上幼兒園了嗎？ ☐是，☐否
- 有無任何學習上或人際關係上的困難？（例如跟不上進度、上課坐不住、不會交朋友等）？

7. 日常行為：

- (1)乘車時使用汽車安全座椅置於後座嗎？ ☐是，☐否
- (2)窗戶有裝設護欄或安全鎖，且窗戶離地至少110公分，窗戶旁不放置床、沙發、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱。 ☐是，☐否
- (3)住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

8. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

發展異常題項圖形一覽表

圖 1

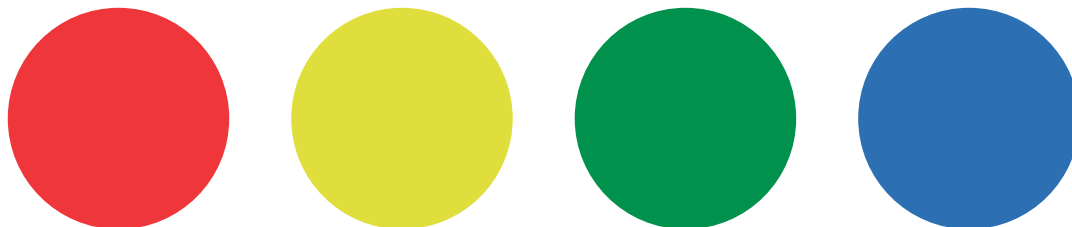


圖 2

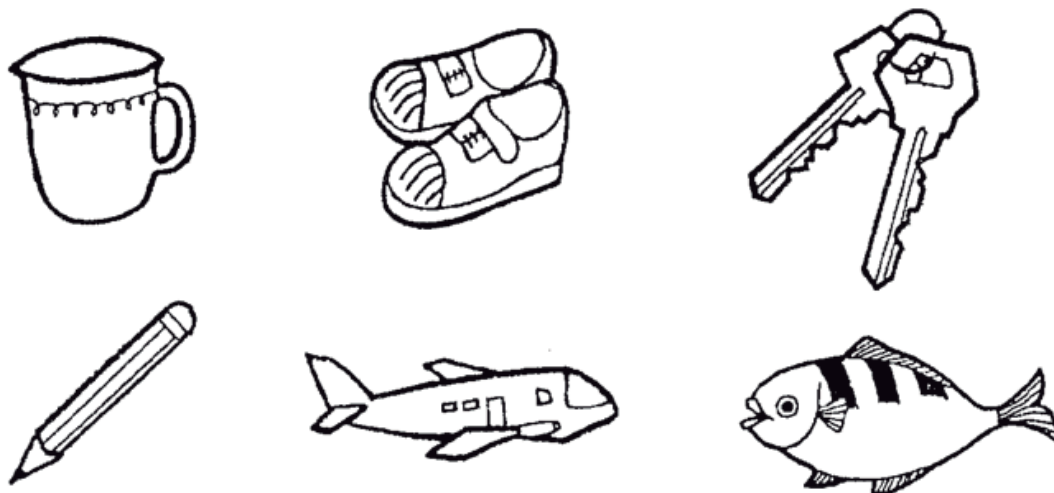
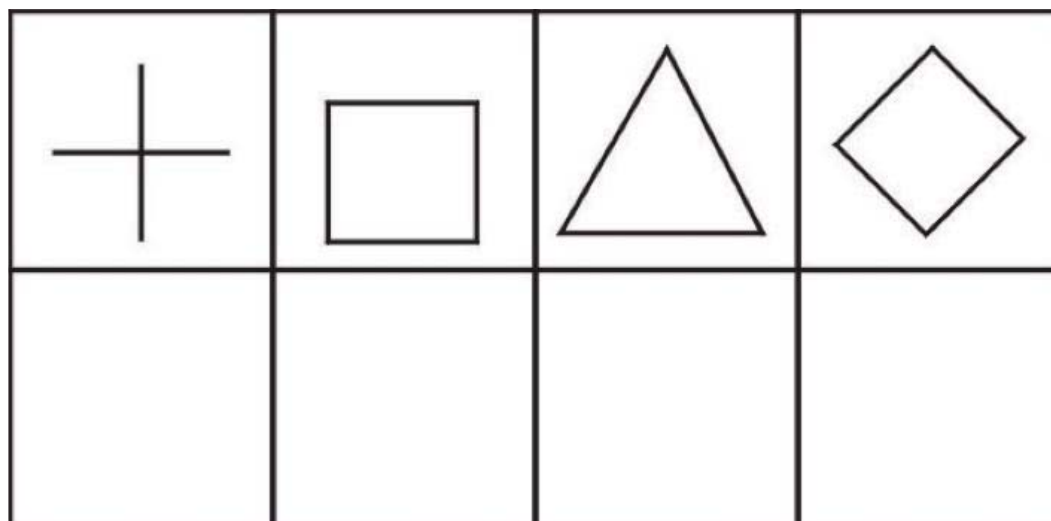


圖 3



三至七歲 健康檢查紀錄

三歲至七歲（第七次）

檢查日期：____年____月____日 年齡：____歲____月

身長：____公分（第____百分位） 體重：____公斤（第____百分位）

頭圍：____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體診察：

☐ 無特殊發現

☐ 需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

2. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

3. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

4. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

※如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報
（參閱兒童衛教手冊第32頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）

☐需追蹤

☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，
參閱兒童衛教手冊第45頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒

☐其他 _____

亂點立體圖：☐順利通過，☐未通過，☐兒童無法配合測試

建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月



家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

三至七歲 衛教紀錄表

※紅框內欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫並追蹤前次衛教結果，供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點	
		不清楚 未做到	清楚但 未做到	已做到		
1.兒童習慣養成	飲食習慣	☐	☐	☐	少喝含糖飲料。	
		☐	☐	☐	選擇營養食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。	
		☐	☐	☐	攝取均衡飲食，著重多樣性蔬菜水果。	
		☐	☐	☐	避免給予兒童零食，且家中不要存放過多零食。	
	用餐環境	☐	☐	☐	用餐時應讓幼兒坐穩，避免邊玩邊吃。	
		☐	☐	☐	用餐應固定地點，讓兒童坐高腳椅，並與家人一起用餐。	
2.口腔與視力保健	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，協助或教導兒童潔牙，兩顆牙齒的臨接面，需使用牙線清潔。	
		☐	☐	☐	每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。	
	視力保健	☐	☐	☐	2歲以上兒童每天看螢幕不要超過1小時。	
		☐	☐	☐	用眼30分鐘，休息10分鐘，且避免長時間近距離用眼。	
3.預防事故傷害	幼兒外出	☐	☐	☐	4歲以上至12歲以下或體重在18公斤以上至36公斤以下的兒童，使用後座安全帶。	
		☐	☐	☐	禁止讓兒童獨自留在車內、儲水容器邊、池塘邊、河邊、游泳池及游泳池邊、海邊。	
	居家環境安全	☐	☐	☐	不可讓兒童獨處或託付給未成年者照顧。	
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。	
		☐	☐	☐	在安全範圍內，安排兒童從事中等費力的身體活動，增加親子體能活動，養成動態生活的習慣。	
		☐	☐	☐		
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870						
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：		醫師簽章：		
				指導日期_____年_____月_____日		

備註：1.本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。

2.本次衛教指導之建議年齡為三至四歲，可搭配第7次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

3.本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

三至七歲 衛教重點

102年6月11日公布

兒童生長身體質量指數(BMI)建議值

BMI=體重(公斤)/身高²(公尺)²

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6

說明：

- 一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師2010年發表之研究成果制定。
- 二、0-5歲之體位，係採用世界衛生組織（WHO）公布之「國際嬰幼兒生長標準」。
- 三、5-7 歲銜接點部份，係參考WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。
- 四、7-18 歲之體位標準曲線，係依據1997 年台閩地區中小學學生體適能（800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項測驗成績皆優於25 百分位值之個案）檢測資料。





提醒家長預防接種注意事項



- 一、請依所列疫苗種類、時程按時接種，以達接種效益。接種時請務必攜帶兒童健康手冊及健保卡，以利查核登錄，接種紀錄應妥善永久保存，以備國小新生入學、出國留學、工作、移民及各項健康紀錄檢查之需。
- 二、媽媽若為高傳染性B型肝炎帶原者（s抗原及e抗原均為陽性）的嬰兒
 - 應於出生後儘速注射1劑B型肝炎免疫球蛋白及B型肝炎疫苗，越早越好，不要晚於24小時。
 - 因e抗原(HBeAg)陽性媽媽所生之小孩可能有10%之帶原機會，應於出生滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）等檢測。針對檢測後之相關建議，請參閱第70頁幼兒B型肝炎追蹤檢查項目及紀錄表。
- 三、卡介苗接種相關注意事項：
 - 1.嬰幼兒若長住結核病高發生率地區或即將前往結核病高盛行國家，建議考慮提早接種卡介苗。
 - 2.嬰幼兒若有結核病接觸史，請先前往地方衛生主管機關或兒科進行潛伏結核感染評估與治療。
 - 3.請盡量不要讓寶寶接觸可能的結核病患者(如避免咳嗽中的親友來訪或照顧寶寶等)。
- 四、下列幼兒不適用活性減毒日本腦炎疫苗，可請醫療院所協助洽轄區衛生所申請於院所完成接種：
 - 1.對本疫苗之任何成分曾有嚴重過敏反應者。
 - 2.先天或後天免疫不全者，含接受化學治療、使用 ≥ 14 天高劑量全身性皮質類固醇。
 - 3.感染人類免疫缺乏病毒，不論有無症狀，其免疫功能有缺損者。
- 五、流感疫苗接種對象為年滿6個月以上兒童，除8歲（含）以下兒童首次接種需接種2劑外，曾接種者或9歲以上每年接種1劑即可。國小學童於校園集中接種，全面提供1劑公費流感疫苗；若為出生後首次接種之國小一、二年級學童，家長如有自覺需要，可於學校第一劑接種至少4週後，至醫療院所自費接種第二劑。
- 六、A型肝炎疫苗接種對象為106年1月以後出生年滿12個月以上幼兒。
- 七、為預防可能感染風險，欲前往麻疹或德國麻疹流行地區之6個月以上未滿1歲嬰兒，可自費接種1劑麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗(MMR)，但滿1歲後仍須按時程完成2劑公費MMR疫苗接種（與前一劑至少間隔4週）。



按時預防接種 小寶貝健康沒煩惱



寶寶誕生了!提醒家長們,預防接種是最直接、最有效的傳染病預防措施。讓您的寶寶贏在起跑點,主動預防,快樂接種!

目前由政府提供學幼童接種的疫苗

✿常規預防接種項目✿

- 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
- 13價結合型肺炎鏈球菌疫苗
- 卡介苗
- 水痘疫苗
- 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗
- 日本腦炎疫苗
- 白喉破傷風非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗
- 流感疫苗
- A型肝炎疫苗

✿接種單位、應攜帶文件及相關費用✿

- 現今提供學幼童預防接種服務的單位包括各縣市之衛生所(室)及各衛生單位合約之醫院診所,相關資訊可撥打各縣市預防接種專線洽詢。
- 幼兒預防接種應攜帶兒童健康手冊及健保卡,初次赴該單位接種者,請同時攜帶戶口名簿,以利幼兒接種資料之登錄。肺炎鏈球菌感染高危險族群,請檢具診斷證明。
- 兒童接受上述常規預防接種,疫苗由政府免費提供,合約醫院診所得依據各縣市所訂收費標準酌收掛號、診察等費用。針對1歲以下(含)幼童及低收入/中低收入戶之13歲以下孩童至合約院所接種常規疫苗,由政府支付接種院所處置費,無需另付診察費。
- 如同時接種兩項以上疫苗或因其他看診或實施預防保健健康檢查已申請健保給付者,則該診察費、掛號費不再另加。



按時預防接種 小寶貝健康沒煩惱



✿ 什麼情況下不能接種疫苗 ✿

常見父母因幼兒的小病不斷，而一再延遲疫苗接種，其實一般除發高燒及染患急性疾病，考量接種疫苗後的反應可能會影響病情的判斷不要接種外，如感冒已進入恢復期僅流鼻水等症狀，是可以接種的，如父母仍不放心，應請醫師評估。而先前接種該項疫苗曾發生嚴重反應或未經治療的結核病患，亦列為接種禁忌。

此外，活性減毒疫苗（包括麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗）有下列禁忌：

1. 免疫不全或正接受免疫抑制劑治療者。（服用類固醇者，請與醫師討論是否適合接種）。
2. 染患嚴重疾病、營養不良致免疫力低下者。
3. 接受血液製劑後與活性減毒疫苗之麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗應注意下列接種間隔：

- 一般肌肉注射免疫球蛋白或B型肝炎免疫球蛋白，應間隔3個月。
- 輸過血或接受靜脈血液製品者，應間隔6個月（Washed RBC 無須間隔）。
- 靜脈注射高劑量（ $\geq 1\text{g/kg}$ ）免疫球蛋白，應間隔11個月。

※幼兒如有接受呼吸道融合病毒(RSV)預防性單株抗體（Palivizumab），與各項疫苗無須間隔。

4. 卡介苗之接種禁忌及注意事項：

a. 禁忌：急性熱病、發燒、皮膚病、嚴重濕疹、免疫機能不全、麻疹及水痘感染及其復原期。

b. 注意事項：

- 疑似結核病人及疑似被結核菌感染者，勿直接接種卡介苗。
- 發燒或正患有急性中重度疾病者，宜待病情穩定後再接種。
- 麻疹及水痘感染，待復原期(6週)後再接種。
- 請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史(如幼年因不明原因感染而死亡)。
- 生母為愛滋病毒感染，其嬰幼兒應待追蹤滿6個月後，確定未受感染再接種。
- 提早接種者需注意，體重應達2,500公克以上。

✿ 疫苗接種部位及途徑 ✿

幼兒預防接種為盡量避開有神經及血管的部位，一般選擇於大腿前外側或上臂三角肌接種，針對2歲以下嬰幼兒，建議接種部位為大腿前外側。而活性減毒的水痘、日本腦炎及麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗採皮下注射，其餘不活化疫苗則採肌肉注射。另卡介苗應接種在左上臂/三角肌中點，採皮內注射。



按時預防接種 小寶貝健康沒煩惱



✿ 接種疫苗後可能發生的反應與處理 ✿

接種疫苗後可能發生的局部紅腫、疼痛，通常2-3天內會消失，至於發燒如係在該項疫苗所列可能時間發生，可使用醫師給的退燒藥，但如高燒不退或有其他特殊症狀，則可能染患其他疾病，應儘速就醫診察，找出真正的病因。如本身有熱性痙攣的病史，在接種疫苗後，可能會增加出現熱性痙攣之機會，除需注意體溫變化外，亦請於接種前告訴醫師，俾利其評估退燒藥之服用時機。

各項疫苗接種後的反應及處理方法如下表，若仍有預防接種相關問題，可撥打各地衛生局預防接種專線洽詢。

疫苗種類	反應及處理方法
卡介苗◎	- 注射後接種部位大多有紅色小結節，不需特別處理，若變成輕微的膿泡或潰瘍，不需要擠壓或包紮，只要保持局部清潔，約經2-3月潰瘍就會自然癒合。 - 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： ✓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 #	一般少有特別反應。
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 #	- 接種後1-3天可能發生注射部位紅腫、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。
水痘疫苗◎	局部腫痛，注射後5-26天於注射部位或身上出現類似水痘的水泡。
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◎	- 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、昏睡或痙攣等症狀則極為罕見。 - 如上述症狀持續未獲改善，應儘速就醫處理，並請醫師通報衛生單位。
不活化日本腦炎疫苗 #	一般少有特別反應。偶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麻痺混合疫苗 #	- 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、輕微下痢、腸胃不適等症狀。
流感疫苗 #	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 #	- 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、眩暈、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 #	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



按時預防接種 小寶貝健康沒煩惱



✿ 疫苗接種間隔 ✿

- 活性減毒疫苗可同時接種(分開不同部位接種)，如不同時接種，最少要間隔1個月。如為口服活性減毒疫苗則可與其他活性減毒注射式疫苗同時或間隔任何時間接種。
- 不活化疫苗可同時（分開不同部位接種）或間隔任何時間接種。
- 活性減毒與不活化疫苗可同時（分開不同部位接種）或間隔任何時間接種，但黃熱病與霍亂疫苗應間隔3週以上。

✿ 疫苗漏打或延遲，應如何補種 ✿

各項疫苗規定的接種時程一般是經研究達到最佳的免疫效果，寶寶如非因接種禁忌或特殊情形延遲接種，請家長按時為寶寶補完各劑應接種疫苗。漏打的疫苗不用從頭接種，但應儘速依衛生單位規定進行補種或繼續完成。



✿ 寶寶兩地跑，預防接種該如何接續

若攜子女居住或往來於兩國之間，由於各國之預防接種項目與時程，可能因該國的疾病流行趨勢等相關因素而有些微不同，至當地應先瞭解該國之預防接種項目與時程，再依其規定接續完成各項預防接種；回國後其預防接種之接續，可攜帶原使用保存之預防接種紀錄至各地衛生所（室）及各縣市預防接種合約醫院診所完成補接種。

✿ 預防接種紀錄保存與補發 ✿

嬰幼兒自出生後各項疫苗接種的日期及接種單位等資料，應登記在本手冊的「預防接種時程及紀錄表」上，妥善永久保存，以提供後續醫護人員接種之參考。幼兒及國小新生入學時，必須繳交該紀錄影本，經校方及衛生單位檢查，若有未完成接種的疫苗，則安排進行補接種。另外出國就學、工作或移民等，各國亦多要求檢查該接種證明。幼兒接種紀錄丟了，可向原接種單位申請補發，如在各不同地點接種，可先向現戶戶籍所在地衛生所洽詢，如接種資料均經衛生所登入電腦（通常在衛生所或衛生單位合約的醫院診所接種，相關資料會轉介回戶籍地衛生所），則可由衛生所統一補發。



認識自費疫苗



由於陸續有新疫苗或混合疫苗核准上市，政府亦審慎評估，未來將這些疫苗納入常規接種之可行性及必要性，並依優先順序積極爭取經費。在政府未全面實施前，父母可評估寶寶的需求，至醫院診所自費接種。同時請醫護人員將相關接種資料詳細登錄於預防接種紀錄卡。

✧ 肺炎鏈球菌疫苗 ✧

肺炎鏈球菌常可發現存在於正常人的呼吸道內，當免疫力不佳時，可能會受其感染，甚或引起嚴重的侵襲性肺炎鏈球菌感染症。目前國內上市的肺炎鏈球菌疫苗計有2種，分別為結合型疫苗(Pneumococcal conjugate vaccine, PCV) 及多醣體疫苗(Pneumococcal polysaccharide vaccine, PPV)。其中多醣體疫苗不適用於2歲以下幼兒。另幼童初次接種，國內專家建議使用結合型的肺炎鏈球菌疫苗。

✧ 輪狀病毒疫苗 ✧

輪狀病毒是5歲以下幼兒腸胃炎之主要原因之一，它可引起嘔吐、水瀉、發燒、腹痛、食慾不振、甚或脫水。此疫苗目前國內上市的廠牌有兩種，均為口服疫苗，其接種劑次分2劑與3劑，請依建議時程完成。

✧ A型肝炎疫苗 ✧

A型肝炎的流行與環境有密切關係，好發於衛生條件不佳的地區。其主要的傳染途徑是食用遭A型肝炎病毒污染的食物或水而感染。感染後的症狀包括疲倦、厭食、發燒，黃疸、尿的顏色變濃、上腹部疼痛等，大多數都會自然痊癒，並產生抗體；只有極少數病例會發生猛爆型肝炎，嚴重的話可能致死，其致死率約千分之一。接種A型肝炎疫苗是預防A型肝炎病毒感染的有效方法之一。目前國內上市的A型肝炎疫苗有兩種廠牌，均為不活化疫苗，核准的接種年齡為出生滿12個月以上，接種劑次為2劑，2劑間隔至少6個月。接種1劑後約95%以上可產生保護抗體，接種第2劑，其免疫力可維持20年。

接種的目的

接種卡介苗可避免幼童發生嚴重結核病，研究顯示，未接種卡介苗的幼童罹患結核性腦膜炎的發生率約為百萬分之152.5，是有接種者的47倍，此類疾病若未及早診治會造成腦脊髓等不可逆病變（無法自理生活、智商受損等），並伴隨約20%~40%致死率。

宜何時接種

若無接種禁忌症的嬰幼兒，宜於出生滿5個月（建議接種時間為出生滿5-8個月），至遲1歲前完成。長住高發生率地區或即將前往結核病高盛行國家之嬰兒，建議家屬考慮提早接種卡介苗。

接種後可能的不良反應

- 常見但不嚴重的不良反應：局部膿瘍、淋巴結炎等。
- 不常見但較嚴重的不良反應：骨炎/骨髓炎等。

我國自2007年起開始主動監測卡介苗不良反應，資料顯示骨炎 / 骨髓炎發生比率約百萬分之50，尚在世界衛生組織估計範圍內。

資料來源	副作用	骨炎/ 骨髓炎	瀰漫性 卡介苗感染
我國監測資料 (2008-2011年 出生世代)		約50例/ 百萬人口	0例/ 百萬人口
世界衛生組織 2000年報告		2-700例/ 百萬人口	2例/ 百萬人口

5歲以前要注意的事

幼童如果出現局部膿瘍/腫脹等疑似卡介苗不良反應時，宜提醒醫師將卡介苗接種因素納入評估；或洽地方衛生局(所)協助轉介醫院小兒科診治(或請小兒科醫師進行會診)，以便進一步釐清病因。疑似/確認因接種卡介苗受傷害者，可透過接種地衛生局的說明與協助，申請預防接種受害救濟。



卡介苗資訊



接種前

- 請先確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史（如幼年因不明原因感染而死亡）。另對於後天免疫不全病毒(HIV)感染母親所生之嬰幼兒，請諮詢感染科醫師後，始得接種。

接種時

- 出生滿5-8個月之嬰兒活動力佳，故須妥善固定嬰兒，以利進行卡介苗皮內注射，請家屬配合工作人員的專業指導，讓注射過程順利完成。

接種後

- 請家屬定期為嬰兒修剪指甲；膿瘍或潰爛時，得以乾紗布覆蓋接種部位並以膠帶固定，或穿著有袖的衣服，以避免嬰兒抓傷接種部位，引發不必要的感染。

接種後正常情形

1-2週

注射部位會呈現一個小紅結節，之後逐漸變大，微有痛癢但不發燒。



4-6週

會變成膿瘍或潰爛，不必擦藥或包紮，只要保持清潔及乾燥，如果有膿流出可用無菌紗布或棉花拭淨，應避免擠壓。



2-3個月

會自動癒合結痂，留下一個淡紅色小疤痕，經過一段時間後會變成膚色。



注意事項

部分嬰幼兒於接種3個月後，接種部位膿瘍仍未自動癒合結痂，請於下次接種常規疫苗的時間或提前回診，由醫師為您的嬰幼兒作適當的評估與處置。

其他資訊

如果您需要其他卡介苗相關訊息，歡迎至衛生福利部疾病管制署全球資訊網<http://www.cdc.gov.tw>之傳染病介紹/結核病主題網查閱。



B型肝炎檢查紀錄表



幼兒B型肝炎追蹤檢查紀錄表（可沿虛線撕下保存）

姓名：_____ 出生日期：_____ 身分證字號：_____

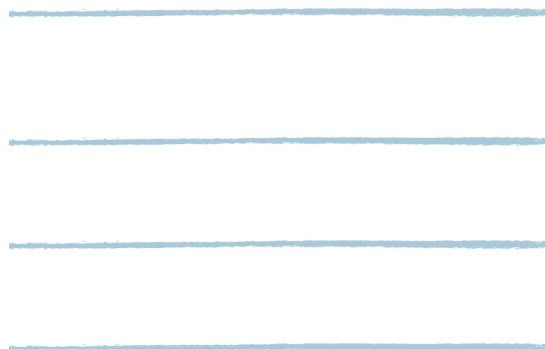
項目 結果 時間	B型肝炎表面抗原 (HBsAg) (-陰性；+陽性)	B型肝炎表面抗體 (anti-HBs) (-陰性；+陽性)	肝功能檢查		超音波 *建議填列有無 肝硬化等資訊	檢查 單位
			★AST (GOT)	★ALT (GPT)		

※ 母親為e抗原（HBeAg）陽性者，其所生小孩於接種B型肝炎免疫球蛋白（HBIG）及3劑B型肝炎疫苗後，B型肝炎帶原機率由90%左右大幅降低，但仍可能有**10%之帶原機會**。為利及早發現幼兒帶原狀況及瞭解疫苗接種成效，並定期進行追蹤檢查，政府自99年9月起提供母親為e抗原陽性之幼兒（97年7月以後出生者），**於滿12個月大時，進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）檢測**，若幼兒經檢驗已有抗體，則無需再接再種，若無B型肝炎表面抗原（HBsAg陰性）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs陰性）者，可免費追加1劑B型肝炎疫苗，1個月後再抽血檢驗抗體，若表面抗體仍為陰性，後續可於第1及第6個月提供公費疫苗接續完成第2、3劑。如經此補種仍無法產生抗體者，則無需再接再種；但仍應採取B型肝炎之相關預防措施，並定期追蹤B型肝炎表面抗原（HBsAg）之變化。

※ e抗原陽性之母親請攜帶孕婦健康手冊之「孕婦B型肝炎檢查紀錄及追蹤表」等相關資料，提供臨床醫師，以為幼兒HBsAg及anti-HBs檢測之參考資料。

※ B型肝炎帶原者，若其肝功能正常，建議每**6個月至1年追蹤1次**；如肝功能異常，則由醫師決定其肝功能及超音波複檢時間。

★ GOT（AST）：麩胺酸苯醋酸轉氨基酶；GPT（ALT）：麩胺酸丙酮酸轉氨基酶。

[illegible]

緊急狀況處理

失去意識

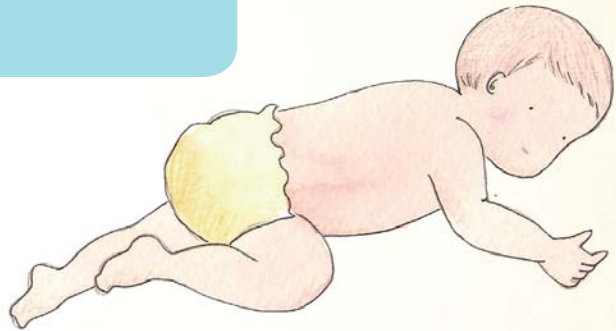
呼吸



平緩移動他們側躺（如下圖），讓舌頭不會阻塞呼吸，保持呼吸道暢順，並觀察其呼吸狀況和臉色是否有發黑現象。

無↓

心肺復甦術（CPR）



中毒

若孩子誤食不明藥品或物品而感到身體不適，務必保持冷靜，並保留藥品或物品之容器與外包裝。

- 對外求助，立即撥打毒藥物防治諮詢中心24小時專線電話**02-28717121**。
- 如果孩子有明顯的呼吸窘迫症狀、昏睡或失去意識，應尋求支援和撥打**119**，請求救護車送往醫院檢查及治療。
- 在沒有醫師的建議下，請不要自行催吐，以免導致吸入性肺炎。有些產品（如浴廁清潔劑）可能會灼傷喉嚨、食道或胃腸，如果讓孩子嘔吐會增加灼傷的程度，並可能引起嚴重的肺部損傷。
- 如果沒有醫師或毒藥物防治諮詢中心的建議，請不要給予孩子牛奶或其他流質物。

重要電話

請自行添加…

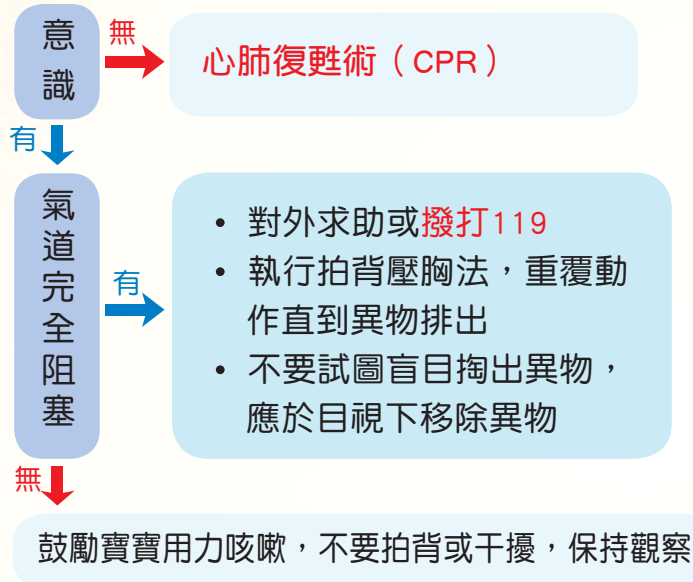
警察局	110	
113保護專線	113	
消防局	119	
毒藥物防治 諮詢中心	02-2871-7121	



緊急狀況處理(小於一歲)



異物梗塞的處理



哈姆立克法 (小於1歲)

氣道完全阻塞

寶寶無法咳嗽、發不出聲音、不能呼吸

拍背壓胸法

將寶寶面朝下趴在施救者前臂，一手托住固定寶寶的頭頸，維持頭低腳高的傾斜姿勢。另一手掌根拍打背部兩肩胛骨之間，連續5下

翻轉使其面朝上，一手固定嬰兒的頭與頸背，維持頭低腳高的傾斜姿勢。用食、中、無名三指置於胸骨下段，按壓5下

心肺復甦術 (CPR)

胸戳法



「叫」寶寶，確認寶寶無反應或沒有呼吸

「叫」他人，尋求他人協助或撥打119
• 若獨自一人，先做2分鐘CPR再打119

「C」胸部按壓 (Compressions)

- 食中指或雙拇指按壓胸部兩乳頭連線中央之下方
- 用力壓：下壓胸廓約4公分
- 快快壓：每分鐘100~120次
- 胸回彈：確保每次按壓後完全回彈
- 莫中斷：盡量避免中斷，中斷時間不超過10秒

「A」打開呼吸道 (Airway) — 壓額提下巴法

「B」人工呼吸 (Breaths)

- 口對口 (捏住鼻子) 或口對口鼻吹氣
- 吹兩口氣，每口氣一秒鐘，可見胸部起伏

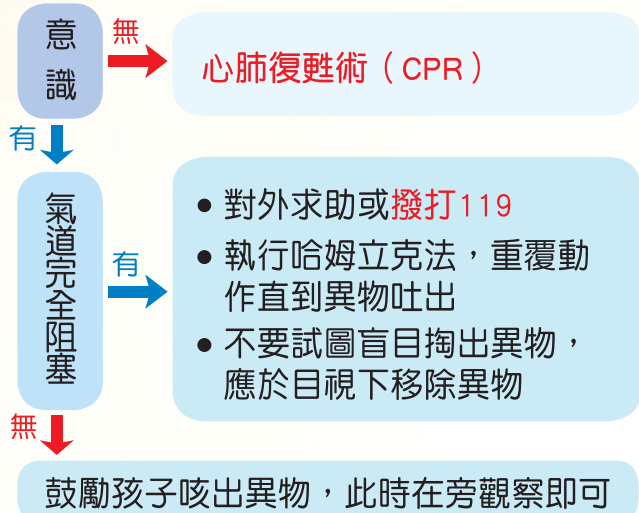
重複交替「胸部按壓30次，人工呼吸2次」，直到寶寶會動或醫療救護人員到達為止



緊急狀況處理(大於一歲)



異物梗塞的處理



哈姆立克法 (大於1歲)

氣道完全阻塞

孩子無法咳嗽、發不出聲音、臉部發紫

哈姆立克法 (腹部壓迫法)

孩童可以站立：從背部環抱，一手握拳，虎口向內置於肚臍上方，另一手抱住拳頭並握緊，兩手快速向上向內連續擠壓 5 下

孩童倒下時：使其仰臥，跨坐其大腿，兩手十指互扣並翹起，掌根置於其肚臍上方與心窩中線，快速向下並往前推壓 5 下

心肺復甦術 (CPR)



「叫」孩子，確認孩子無反應或沒有呼吸

「叫」他人，尋求他人協助或撥打119
• 若獨自一人，先做2分鐘CPR再打119



「C」胸部按壓 (Compressions)
• 單手掌或雙手掌按壓胸部兩乳頭連線中央
• 用力壓：下壓胸廓約5公分
• 快快壓：每分鐘100~120次
• 胸回彈：確保每次按壓後完全回彈
• 莫中斷：盡量避免中斷，中斷時間不超過10秒



「A」打開呼吸道 (Airway) — 壓額提下巴法

「B」人工呼吸 (Breaths)
• □對□ (捏住鼻子) 或□對□鼻吹氣
• 吹兩口氣，每口氣一秒鐘，可見胸部起伏

重複交替「胸部按壓30次，人工呼吸2次」，直到孩子會動或醫療救護人員到達為止



衛生福利部 國民健康署 編印

印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

2018年12月

ISBN : 978-986-05-7333-6



9 789860 573336

GPN:1010702055

定價:NT\$12