

CareBaby

健康快樂新生寶寶與
產後復原實用指南。



目錄

CareOregon 客戶服務部	3
恭喜您喜獲麟兒！	6
本指南的使用方式	7
資源	8
「第四孕期」	12
0-3 個月大的寶寶	22
3-6 個月大的寶寶	40
6-12 個月大的寶寶	48
聯絡我們	56





CareOregon 客戶服務部

我們的營業時間為週一至週五上午 8 點至下午 5 點。

客戶服務部：503-416-4100 或免費電話 800-224-4840
聽障專線：711

簡訊通話：503-488-2887

透過網站傳送安全訊息給我們：careoregon.org/portal



當您有疑問時該 致電與誰聯絡

如對您孩子的健康有疑問，請致電與診所聯絡或諮詢醫療服務提供者。

如對福利和服務有疑問，請致電與 CareOregon 客戶服務部聯絡。

需要協助取得身體健康照護、牙齒健康照護或心理健康照護約診嗎？

身為 Health Share/CareOregon 的會員，您可透過 **Ride to Care** 取得交通運輸服務方面的協助。視您的需求而定，這些服務可能包括：

- 協助支付汽油費
- 大眾交通運輸工具票券折扣
- 接送服務

請盡可能至少提前 48 小時致電與 Ride to Care 聯絡：
503-416-3955、免費電話 855-321-4899 或聽障專線 711。
電話每天 24 小時均開放來電，全年無休。



恭喜您喜獲麟兒！

身為新生兒的父母，您正踏上一個重要的旅程。您可能感到非常興奮，但又有些害怕，同時還有許多事要考慮以及許多事要做。

正因如此，Health Share 和 CareOregon 整理了這份指南，以協助您和寶寶盡可能保持健康和快樂。本手冊包括：

福利資訊。身為 Medicaid 的會員，在您產後以及您孩子出生後的第一年期間，您和您的新生寶寶可取得許多實用服務。這些服務包括：

- 身體健康照護、牙齒健康照護和心理健康照護約診
- 生產後至少 12 個月的額外福利

- 前往屬於承保範圍之健康約診的交通運輸協助
- 糧食補助、戒煙協助及其他更多服務

該接受的服務項目及時間。我們將會記錄何時應進行約診、建議接種疫苗的時間以及如果您的孩子生病了該怎麼辦。

您和您寶寶的狀況。我們將會分享您在明年應注意的資訊，寶寶的狀況變化很快！

Health Share 和 CareOregon 將會在未來幾個月一路上陪伴您。

敬祝安康

Health Share/CareOregon

本指南的使用方式

本指南分為四個部分以方便您參考。

1. 「第四孕期」。主題包括您的產後照護、新生兒餵食支援、身體警訊徵兆、睡眠與同睡、憂鬱、壓力、諮商與心理健康、煙草使用、電子煙和其他物質使用以及公共衛生資源。

2. 0-3 個月大的寶寶。主題包括告知俄勒岡州健康計劃 (Oregon Health Plan, OHP) 與您寶寶有關的資訊、新生兒篩檢、大小便與尿布、新生兒餵食支援、疾病、藥物、免疫接種和疫苗、哭泣與哭鬧、看顧寶寶、汽車安全座椅安裝、臍帶護理及包皮環切術。

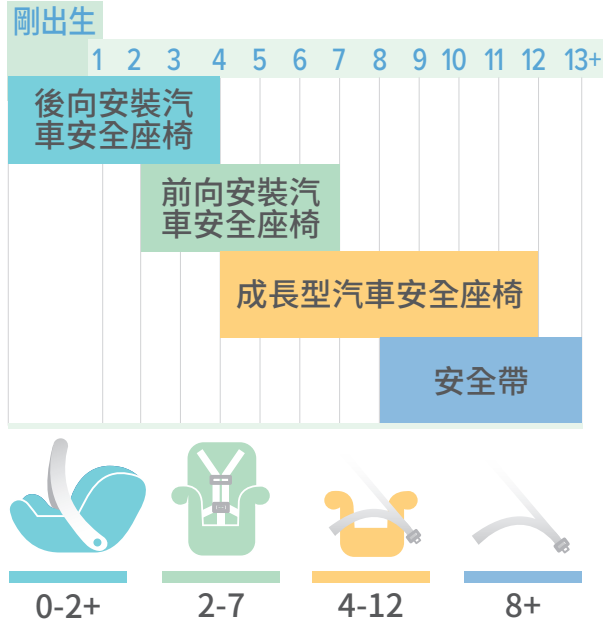
3. 3-6 個月大的寶寶。主題包括兒童保健看診、測量成長發育狀況、發育篩檢及嬰兒安全。

4. 6-12 個月大的寶寶。主題包括嬰兒牙齒照護、固體食物、各個成長里程碑（如爬行、走路和說話）。

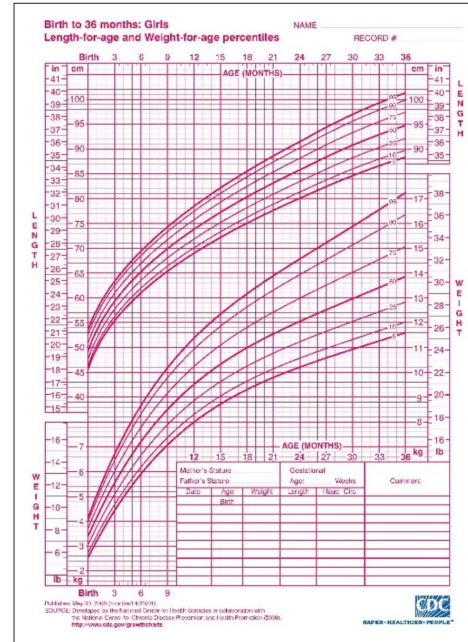
我們會在一路上為您提供各種圖表和確認清單，您可用其追蹤重要事項並利用這些空間來做自己的筆記。

資源

根據您孩子的年齡（歲數）
及身高體重建議汽車安全座椅



link.careoregon.org/ohp-car-seats



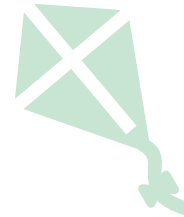
請瀏覽 cdc.gov/growthcharts
以檢視本圖表的更大尺寸版本。

婦嬰幼兒特殊營養補充計劃 (Women, Infants, and Children program, WIC) 是一項免費的計劃，旨在為懷孕人士、最近剛生產完的父母、嬰兒及年齡未超過 5 歲的兒童提供健康食物。WIC 提供營養教育、哺乳支援、健康食物以及健康與社會計劃的轉介。您可在線上瞭解有關您所在郡縣的 WIC 服務資訊：

- Clackamas 縣：**
clackamas.us/publichealth/wic.html
- Multnomah 縣：** multco.us/wic
- Washington 縣：**
co.washington.or.us/HHS/WIC

您所在郡縣的公共衛生部也有可提供給父母及兒童的資源：

- Clackamas 縣：**
clackamas.us/publichealth
- Multnomah 縣：** multco.us/health
- Washington 縣：**
co.washington.or.us/HHS/PublicHealth



以下是我們建議您寶寶進行的免疫接種 (疫苗) 清單：

- DTaP — 「白喉、破傷風及百日咳」(百日咳是指哮喘)。兒童通常會在 0-18 歲期間接種六次 DTaP 疫苗。在 18 歲之後，則建議至少每十年接受一次 DTaP 預防針注射。
- Hep A — A 型肝炎疫苗，在 1-2 歲期間只接種一次。
- Hep B — B 型肝炎疫苗，在 0-2 歲期間接種四次。
- Hib — 「b 型流感嗜血桿菌」疫苗旨在預防與流感嗜血桿菌有關的疾病傳播。b 型流感嗜血桿菌疫苗是在寶寶出生後的前兩年期間接種三次或四次。
- 流行性感冒 — 較為人所知的名稱是流感預防針，這是針對超過 6 個月大以上的兒童所提供的預防針，每年一次。

- IPV — 「去活化小兒麻痺疫苗」。此疫苗旨在保護兒童免於罹患小兒麻痺。此疫苗是在 0-6 歲期間接種四次。
- MMR — 「麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗」。在 0-6 歲期間接種兩次。
- PCV 或 PPSV — 「肺炎鏈球菌結合型疫苗」或「肺炎鏈球菌多醣體疫苗」，這些疫苗旨在協助預防肺炎鏈球菌疾病。您的孩子將會接種上列兩種疫苗的其中一種，且將會在出生後的前 15 個月期間接種四次疫苗。
- RV — 輪狀病毒疫苗是在兒童出生後的前六個月期間接種兩次或三次。
- Var — 此疫苗旨在預防水痘。此疫苗是在 1-6 歲期間接種兩次。

如欲瞭解進一步詳細資訊，請造訪 [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) 或諮詢您的醫療服務提供者。

下表列出了寶寶在出生後的前兩年期間通常會接種的疫苗時間表：

年齡	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/ PPSV	RV	Var
剛出生			✓						
1-2 個月大			✓						
2 個月大	✓			✓	✓		✓	✓	
4 個月大	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 個月大	✓			✓			✓	✓	
6-18 個月大			✓		✓				
12-15 個月大				✓		✓	✓		
12-18 個月大									✓
12-24 個月大		✓							
15-18 個月大	✓								



0 至 3 個月大

「第四孕期」

生產完後的前三個月有時稱為「**第四孕期**」。下列主題將可協助您渡過成為父母的前三個月！

新手父母的產後照護。身為 Health Share/CareOregon 的會員，您的身體健康照護、牙齒健康照護及心理健康照護承保將在您妊娠終止後至少持續有效 12 個月的時間（不論您的收入或狀況是否有任何其他變更）。換而言之，您將仍有時間可以使用我們所為您提供的「額外」妊娠福利，如眼鏡、牙齒照護及諮商。生產完後

的前幾週對您和寶寶至關重要，善用這幾週的時間將可協助為寶寶和父母的健康奠定基礎，讓寶寶一生受用。

除了寶寶的保健看診（請參閱第 40 頁）之外，您也必須接受自己的醫療服務提供者看診，以確認您在生完寶寶後有保持健康。在您寶寶出生後的前幾週，您要適應許多變化，包括身體、社會及心理方面的變化。您的荷爾蒙正在改變、您正在學習照顧新生寶寶，而您的興奮情緒中可能也參雜著疲累、壓力、疼痛及其他挑戰。

即使您的妊娠已經結束，您在生產完後仍有新的健康風險需要接受醫療服務提供者的篩檢。與醫療服務提供者約診以討論您自己的醫療保健需求。產後約診對您而言非常重要，這些約診就和您新生寶寶的保健看診同樣重要。醫療服務提供者可協助您決定何時可以安全運動、討論家庭生育計劃選項，並為您轉介您所需的其他資源。



新生兒餵食支援。 哺乳（又稱為泌乳或授乳）是為寶寶提供其身體所需之營養的重要方式，同時可協助寶寶培養天然的免疫力以抵禦疾病。CareOregon 承保哺乳諮詢師，哺乳諮詢師可針對您在哺乳期間所面臨的任何問題提供支援與協助。吸乳器也可獲得全額承保。

孕婦用維他命。 在您寶寶出生後繼續服用孕婦用維他命六個月或更長時間（如果您仍在哺乳）。孕婦用維他命為免費提供，但需持有醫療服務提供者的處方。



「第四孕期」

產後警訊徵兆。大多數人在生產完後均可順利復原。但併發症有可能會發生，而瞭解該注意哪些警訊徵兆可能可救您一命。婦女健康、產科及新生兒護士協會 (Association of Women's Health, Obstetric, and Neonatal Nurses, AWHONN) 建立了一份實用的清單，其中列有您在生產完後應注意的事項。以下是您可能會想致電 911 或醫療服務提供者的一些理由。

請在下列情況下致電 911：

- 胸痛。
- 呼吸困難或呼吸急促。
- 癲癇發作。
- 有想要傷害自己或他人的想法。


或者在下列情況下致電與醫療服務提供者聯絡：

- 出血且每小時使一塊衛生棉濕透，或者血塊和雞蛋一樣大或比雞蛋還大。
- 剖腹傷口沒有癒合。
- 腿部發紅或腫脹且伴隨疼痛感或觸碰時有溫熱感。
- 體溫達華氏 100.4° 度以上。
- 即便在服藥後仍未好轉的頭痛，或是導致視力發生變化的嚴重頭痛。

「第四孕期」

睡眠安全。您可能聽過與此主題有關的不同詞彙。以下是這些詞彙的涵義：

- 同睡是指寶寶和您睡在同一個房間或同一張床上，而非自己的房間或自己的床。
- 同房是指寶寶睡在您的房間，但沒有睡在您的床上。例如，他們可能在您房間有自己的嬰兒床。
- 同床是指寶寶睡在您床上及您的旁邊。

 **美國兒科學會建議您在寶寶出生後的第一年，或至少前六個月期間與寶寶同房但不要同床。**

我們希望父母和寶寶都能保持安全。如果你們同床睡，請謹記 Charlie's Kids Foundation 所提出的以下建議：

- 讓您的寶寶仰睡。
- 使用硬式床墊並移除非必要／結構鬆散的毯子、枕頭和絨毛動物玩偶。
- 請勿讓您的寶寶感到過熱。
- 如果您受到酒精、藥物或強效藥物的影響，請勿與寶寶同床。

「第四孕期」

使用煙草產品、抽電子煙及使用其他物質。當您抽煙時，您的寶寶也會吸到煙。但你和寶寶其實都可以生活在無煙環境。請諮詢您的基本保健服務提供者 (Primary Care Provider, PCP) 或妊娠服務提供者，以瞭解 CareOregon 有提供哪些服務可協助您減少抽煙量或協助您戒煙。或者與 Quit For Life® 聯絡，這是透過電話和線上交談方式提供的免費諮詢服務：

- 請致電免費電話 800-784-8669 (800-QUIT-NOW)
- 請造訪 quitnow.net/Oregon

接受物質濫用治療（酒精或藥物）是您可為寶寶做的最棒的一件事。這些服務均可獲得全額承保。請向您的 PCP 尋求協助以開始接受治療。

公共衛生資源。有許多公共衛生資源可在您寶寶出生後為您提供協助。以下是一些選項：

· **WIC（婦嬰幼兒特殊營養補充計劃）：**

WIC 是一項全國性的公共衛生營養計劃。WIC 旨在協助家庭獲得健康食物及其他更多服務。俄勒岡州健康計劃 (OHP) 的客戶若是目前處於懷孕、產後（最近剛生產完）或哺乳狀態，或者目前需負責照顧未滿 5 歲的兒童，則其便有資格加入 WIC。負責照顧兒童的任何家庭成員也可申請 WIC。WIC 提供：

- » 購買健康食物的福利
- » 與營養、運動、產前照護、兒童餵食等主題有關的建議

- » 哺乳／泌乳／授乳協助並為有需要的人士提供吸乳器
- » 各種健康與育兒主題的課程
- » 與其他社區服務有關的資訊

您的縣政府負責處理 WIC 的申請和服務。如欲瞭解詳情，請查看縣政府的 WIC 網站。

Clackamas 縣 WIC：

clackamas.us/publichealth/wic.html

Multnomah 縣 WIC：

multco.us/health/wic

Washington 縣 WIC：

co.washington.or.us/hhs/wic/index.cfm

- **Family Connects**：如果您是俄勒岡州的居民，Family Connects 是一項可為您免費提供護士居家訪視的服務。一名當地的護士將會安排在您寶寶出生後的三週左右進行探訪，以為您和寶寶的健康提供支援。這些護士非常熟悉社區資源，且可協助回答您可能有的疑問。如欲進一步瞭解此項免費計劃以及您所在郡縣可能有提供哪些服務，請造訪 familyconnects.org 或致電 800-224-4840 或聽障專線 711 與 CareOregon 客戶服務部聯絡。

下一節：

0-3 個月大的寶寶！

0 至 3 個月大

0-3 個月大的寶寶

在此年齡層所需的免疫接種：

年齡	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	PPSV	RV
剛出生		✓					
1-2 個月大		✓					
2 個月大	✓		✓	✓	✓	✓	✓



0-3 個月大的寶寶

新生兒篩檢與診療程序。 在您孩子出生後的前幾週，他們將需接受幾項篩檢，其中一些篩檢是必要的。醫療服務提供者建議您的孩子在剛出生後及出生後的前幾週於醫院接受下列服務：

- B 型肝炎疫苗。這是您孩子在第一年期間將會接種之四劑當中的第一劑。
- 注射維他命 K。所有寶寶在出生時均會缺乏維他命 K。接受注射將可協助凝血，並預防因缺乏維他命 K 所導致的問題發生。
- 眼用藥膏（稱為紅黴素），這是可協助保護您寶寶免於發生眼部感染的抗生素。您可能會發現您寶寶的眼睛內或眼睛附近有黏稠的物質。
- 西北部地區新生兒血斑篩檢 (Northwest Regional Newborn

Bloodspot Screening, NWRNBS) 計劃，這是一項可篩檢超過 40 種不同疾病的血液檢測。

- 在出生後的前 24-72 小時內進行先天性心臟缺陷（有時又稱為危急型先天性心臟病 [Critical Congenital Heart Disease, CCHD]）篩檢。
- 在寶寶出生後的第一個月期間進行聽力篩檢（俄勒岡州政府所規定）。

除了在醫院所接受的照護之外，寶寶還必須接受其自己基本保健服務提供者 (PCP) 的看診，通常是在寶寶出生後的第一週。寶寶的首次醫生看診可以是由家庭醫學科醫生、兒科醫生或助產士看診。

- **您目前的基本保健服務提供者 (PCP)。** 如果您自己的 PCP 也有為兒童看診，您可要求他們擔任您寶寶的 PCP。
- **兒科醫師與兒科專科護理師。** 專精於嬰兒、兒童及青少年的醫療專業人員。請致電與 CareOregon 聯絡或向您的 PCP 尋求協助以尋找兒科醫師，或者查看我們的線上醫療服務提供者名錄，網址為 careoregon.org/find-a-provider
- **家庭醫學科診所。** 這些醫療服務提供者同時可為成人和兒童看診。家庭醫學科診所的 PCP 可能包括家庭醫學科醫生、家庭醫學科專科護理師或醫師助理。在家庭醫學科診所，您和寶寶可能可接受同一名醫療服務提供者看診。

汽車安全座椅安裝。 您必須擁有汽車安全座椅，生產機構才會讓您將寶寶帶回家。想要正確安裝汽車安全座椅可能並非件易事。我們鼓勵您透過 Oregon Impact (oregonimpact.org 或 503-303-4954) 或透過有提供免費安全檢查的其他機構取得免費的汽車安全座椅檢查。

詢問您的醫院其是否有提供汽車安全座椅的安全課程。有些計劃和社區資源可能會提供折扣或免費的汽車安全座椅。請致電與 CareOregon 客戶服務部聯絡，我們可協助您尋找資源。您可在 oregonimpact.org/Child_Passenger_Safety 網站找到更多有關汽車安全座椅的資訊



0-3 個月大的寶寶

問：汽車安全座椅應面向哪一邊？

答：根據俄勒岡州法律規定，嬰幼兒必須乘坐面向後車窗的汽車安全座椅，直到其 2 歲為止。

問：我的寶寶應該坐哪？

答：根據俄勒岡州法律規定，如果汽車前座有安全氣囊，新生兒必須坐在後座。

建議：安全座椅的束帶應橫跨安全座椅固定在寶寶的肩膀部位或肩膀的正下方。胸部束帶必須固定在寶寶的腋下。這會使束帶位於肋骨而非胃部的位置。



臍帶護理。 寶寶在出生後的前幾週期間，將會有一個乾燥的小臍帶蒂。臍帶蒂會乾掉並變黑，然後才會脫落。請保持臍帶蒂的清潔與乾燥。請讓臍帶蒂自然脫落，而不要將其扯掉。

包皮環切術。 CareOregon 承保包皮環切術。如果您對您的寶寶是否需要接受包皮環切術有疑問，請諮詢醫療服務提供者。



尿布。 在您成為父母後，您需要換很多尿布！在寶寶出生後的前幾天，您可能可以預期：

	溼尿布	包含便便的尿布
第 1 天	1	1
第 2 天	2	2
第 3 天	3	3
第 4 天以後	6-8	3

在這之後，您可預期每天為新生寶寶換六到八次尿布。增加換尿布的頻率可能有助於避免尿布疹，尿布疹通常是由潮濕所引起。

0-3 個月大的寶寶

視尿布的吸水性而定，您不一定要在寶寶每次尿尿後幫其換尿布，但您應在寶寶每次便便後幫其換尿布。新生兒經常會有黑色的焦油狀糞便，此症狀通常會在前兩天後消失。這稱為胎便且是屬於正常現象。如果您對寶寶的糞便感到擔心（如顏色、硬度或頻率），請致電與醫療服務提供者聯絡。

新生兒餵食支援。 您身體所分泌的乳汁是寶寶在第一年成長發育時您可為其提供的最健康食物。哺乳通常也是父母與寶寶培養關係的一種特殊方法。如果您在哺乳時面臨任何問題，您可在生產完後也可在之後於醫院接受哺乳諮詢師的看診。如有需要，配方奶可以取代母乳，但哺乳通常是最健康（且最省錢）的選擇。疾病管制

與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 建議「在寶寶出生後的前幾天，每 2 至 3 小時餵 1 至 2 盎司的嬰兒配方奶。」隨您寶寶的成長，寶寶的胃也會變大。請參閱第 30 頁的表格。

當您在哺乳時，您可能會面臨許多挑戰。常見的挑戰包括觸痛、乳房腫脹、乳腺管阻塞及乳腺炎（乳房組織感染）。雖然這大多數問題均不嚴重，但這些問題可能難以處理。您可能也會對何時應開始使用奶瓶有疑問。您的基本保健服務提供者、妊娠服務提供者、哺乳諮詢師以及像是 **La Leche League (llli.org)** 等免費社區團體全都可提供支援來協助您。

0-3 個月大的寶寶

寶寶的胃有多大？

請記得，寶寶胃的大小和成人不同！下表列出了寶寶胃部的大致尺寸：



1-2 天大
櫻桃

(.2-.4 盎司)



3-4 天大
核桃

(1-2 盎司)



5-7 天大
杏桃

(2-3 盎司)



2-3 週大
奇異果

(3-4 盎司)



6 個月大至 1 歲
葡萄柚

(6 盎司至 2 杯)



成人
哈密瓜

(4 杯)

由 Aeroflow Breastpumps 所提供的資訊。

如果您正在哺乳且您擔心自己分泌的乳汁不足，請諮詢醫療服務提供者。

疾病。每個寶寶都會有發燒、感冒以及割傷和擦傷的時候。瞭解哪些狀況屬於正常現象以及哪些狀況需要多加注意十分重要。如果您對寶寶有疑慮，請致電與寶寶的基本保健服務提供者聯絡。診所不分晝夜隨時均有醫療服務提供者可為您提供服務。右側是一份簡短的指引，告訴您何時應與醫療專業人員聯絡以及您寶寶可能需要的照護等級。



您應在家中備妥的急救用品：

- 寶寶專用體溫計
- 繃帶
- 吸鼻器（空氣球注射器）
- 指甲刀
- 鑷子

以下是您應致電與寶寶在 Mayo Clinic 之醫療服務提供者聯絡的一些理由：

- 0-3 個月大的寶寶發燒達華氏 100.4 度以上。
- 3-6 個月大的寶寶發燒未超過華氏 102 度但看似生病狀，或者發燒超過華氏 102 度。
- 6 至 24 個月大的寶寶發燒超過華氏 102 度且時間超過一天以上。



0-3 個月大的寶寶

- 發燒持續超過三天以上。
- 看似便秘，排便量少且持續好幾天。
- 感冒且因感冒而導致呼吸困難。
- 耳痛持續超過一週以上。
- 咳嗽持續超過一週以上。
- 原因不明的突發性皮炎。

問：何時應致電與寶寶的醫療服務提供者聯絡 vs. 何時應前往急診室或緊急照護就診？

答：如果您寶寶的症狀似乎會危及生命 (例如：頭部創傷、呼吸問題或沒有反應)，請前往急診室或致電 911。您不需要先致電與醫療服務提供者或健康計劃聯絡。

如果您寶寶的症狀不會危及生命，請致電與寶寶的醫療服務提供者聯絡。他們可能需要安排約診。寶寶的常規醫療服務提供者可針對如感冒、發燒及皮疹等問題提供最有效的照護。

藥物。大多數藥物均不適合未滿 2 歲的兒童服用。如果您認為您的孩子需要服藥 (如兒童用 Tylenol、Motrin 或 Benadryl)，請先與醫療服務提供者聯絡。他們可告訴您該讓孩子服用何種藥物 (如有) 以及給藥的劑量。他們也可建議可能不包含藥物的療法。

免疫接種與疫苗。免疫接種（疫苗）可協助保護寶寶的身體免於罹患某些疾病。疫苗已獲得證實安全有效。疫苗可預防您的孩子罹患嚴重疾病，在某些情況下，這些嚴重疾病有可能會導致死亡。如果您對疫苗或建議時間表有任何疑問，請與您寶寶的醫療服務提供者聯絡。



哭泣與哭鬧。當您的寶寶哭泣時，您可能會覺得備感壓力。請謹記，在大多數情況下，寶寶哭泣是他們表達要求的方式。當寶寶哭泣時，詢問自己寶寶是否肚子餓了、累了、可能尿布髒了，還是只是想要人抱或者受到其他事物干擾。告訴寶寶的兄弟姊妹、祖父母或外祖父母以及其他照顧者，寶寶哭泣代表他有所需求，因此當寶寶哭泣時，他們也可以想想寶寶需要什麼。當寶寶哭泣時，迅速作出反應可讓您的寶寶知道其是安全的，且您和其他人是值得信任的照顧者。

不論您的寶寶哭得多沮喪，**絕對不要搖晃寶寶**。搖晃寶寶可能會導致腦部受傷和死亡。



0-3 個月大的寶寶

您可能聽說過哭鬧一詞或者聽說過「哭鬧不休」的寶寶。「哭鬧」一詞不僅是代表寶寶不停哭泣。根據美國兒科學會所述，哭鬧是指寶寶一次哭泣超過三小時。寶寶通常會在兩週大之前開始出現哭鬧的行為，並在 3 或 4 個月大時終止。如果您認為寶寶可能有哭鬧的行為，請諮詢您孩子的醫療服務提供者。

看顧您的寶寶。當您在照顧寶寶時，最好不要留寶寶單獨一人。留下寶寶單獨一人可能會對寶寶產生嚴重有害的影響，尤其是如果您的寶寶能夠自己四處活動。如果您在當下必須離開寶寶（例如去上廁所或準備奶瓶），請確保寶寶在您返回之前均能待在一個安全且有保障的地方（如嬰兒床）。

下一節：3-6 個月大的寶寶！



我的筆記：

別忘記，諮詢是所有 Health Share/
CareOregon 會員均可享有的承保福利。
詢問您的醫療服務提供者其診所
是否有提供值班諮詢師。或者
致電 503-416-4100 或免費電話
800-224-4840 與 CareOregon
客戶服務部聯絡。





0-3 個月大的寶寶

我的筆記：

我的筆記：



3 至 6 個月大

3-6 個月大的寶寶

在此年齡層所需的免疫接種：

年齡	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	RV
4 個月大	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 個月大	✓		✓		✓	✓

兒童保健看診。醫療服務提供者將會定期為您的孩子看診，以確保您和寶寶的健康狀況良好。在兒童保健看診期間，寶寶將會接受體重測量，以便醫生確認寶寶有正常成長發育。

您孩子的心跳、呼吸、胃部、手臂和腿部、皮膚、眼睛、耳朵、鼻子、口腔及喉嚨也會接受檢查，且醫生將會確認其反射能力。寶寶將會接種保護其安全所需的疫苗，且您將可詢問您可能有的任何疑問。

在兒童保健看診期間，醫療服務提供者也可能會為您的孩子進行發展篩檢。

使用本手冊將您在下次兒童保健看診期間想問的問題寫下來，並追蹤記錄您孩子的疫苗。

我的筆記：

通常，兒童保健看診將會安排在下列時間：



新生兒：前六個月

- » 出生後前幾天
- » 1 個月大
- » 2 個月大
- » 4 個月大



嬰兒：6-12 個月

- » 6 個月大
- » 9 個月大
- » 12 個月大 (1 歲)



幼兒：1-3 歲

- » 15 個月大
- » 18 個月大
- » 24 個月大 (2 歲)
- » 30 個月大 (2 歲半)
- » 36 個月大 (3 歲)
- » 在那之後則每年一次！





3-6 個月大的寶寶

測量成長發育狀況。在兒童保健看診期間，醫療服務提供者將會測量寶寶的體重、身高及頭圍。這些數據會列入一個標準成長發育表中，如第 8 頁的表格所示。醫療服務提供者將會協助確認寶寶是否有獲得其所需的營養和支援，以盡可能保持健康。

若可能的話，當寶寶在您身邊時，請務必不要花太多時間使用手機或其他裝置 — 寶寶需要回應式互動才能成長茁壯！

發展篩檢。您的孩子在出生後的第一年期間會透過許多方式成長發育。這些變化不僅是身體上的變化，也包括情緒、社交及認知能力（學習、思考及解決問題）方面的變化。在這重要的前幾年期間，寶寶會發展出新的能力，包括爬行、走路和說話。這些新能力稱為「發展里程碑」（請參閱第 50 頁）。發展篩檢是一項簡短的檢測，目的是要瞭解兒童是否有達到這些里程碑，或者是否有哪些方面需要支援。

請在兒童保健看診期間與您孩子的醫療服務提供者討論孩子的發展狀況及發展篩檢。此外，每當您對孩子的發展狀況有疑慮時，也請務必諮詢您孩子的醫療服務提供者。您孩子的醫療服務提供者將會定期為您的寶寶進行發展篩檢，以確保其腦部和身體正常發展。許多醫療服務提供者使用年齡與發育階段問卷調查 (Ages & Stages Questionnaire, ASQ) 的里程碑清單來為兒童進行評估。發展篩檢是非常正常的檢查，您不需要擔心。您的孩子將會繼續接受篩檢，直到其至少年滿 5 歲為止。

與寶寶說話（以及在寶寶的四周說話）可以促進寶寶腦部的健康發展。其中包括每天唸東西給您孩子聽，並模仿您寶寶所發出的聲音。

若想加強腦部發展，其中一種方式就是對寶寶作出回應。換而言之，當寶寶牙牙學語、哭泣、做動作時，照顧者可藉由和寶寶說話、與寶寶進行眼神接觸、將寶寶抱起來等方式來回應寶寶。



3-6 個月大的寶寶

嬰兒猝死症 (SIDS)。嬰兒猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) 有時又稱為「搖籃死」，這是指未滿一歲的寶寶原因不明的死亡，通常是發生在夜晚睡覺期間。SIDS 最常發生於 2-4 個月大的寶寶。根據 CDC 所述 ([cdc.gov/sids](https://www.cdc.gov/sids))，您可以採取一些重要行動來協助預防 SIDS：

- **讓寶寶採仰睡姿勢睡覺。** 趴睡對寶寶來說不安全，且可能會增加 SIDS 風險。這是您為了保護寶寶免於發生 SIDS 可以採取的最重要行動。
- **使用硬式床墊和有鬆緊帶的床單。** 鬆脫的床單、額外的枕頭或毯子應從嬰兒床上移除。應使用薄毯子並將毯子的四邊塞進嬰兒床的床墊下。或者，您可以使用一件式睡衣袋讓寶寶穿而不要使用毯子。
- **讓寶寶保持涼爽。** 如果寶寶因為額外的毯子、帽子等物品而導致體溫過高，這可能會造成呼吸中止（呼吸問題），並可能進而引發 SIDS。



- **使用奶嘴。**在夜晚使用奶嘴可協助預防 SIDS。
- **禁煙。**您或任何其他人均不應在寶寶周圍抽煙。如果您抽煙，在抱寶寶之前最好先換衣服。請勿在家裡面抽煙。
- **如果您和寶寶同睡，請勿使用藥物或飲酒。**

下一節：6-12 個月大的寶寶！

建議：CareOregon 很高興能為您提供搖籃（嬰兒床），讓您的寶寶能有個安全且舒適的地方可以睡覺。請與我們聯絡以瞭解詳情！





3-6 個月大的寶寶

我的筆記：

6 至 12 個月

6-12 個月大的寶寶

在此年齡層所需的免疫接種：

年齡	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	RV
6 個月大	✓		✓		✓	✓
6-18 個月大		✓		✓		

嬰兒牙齒照護。良好的牙齒照護可改善整體健康。您的寶寶應在開始長第一顆牙後去看牙醫。您和您的寶寶透過俄勒岡州健康計劃 (OHP)

享有免費牙科保險。請向您的牙科計劃諮詢您寶寶可以獲得的福利。您牙科計劃的電話號碼就列於您 Health Share/CareOregon 的會員識別卡上。

固體食物。您將需在某個時間點開始讓寶寶吃固體食物。**CDC.gov** 提供了以下建議，告訴您該如何知道孩子是否已準備好吃固體食物：

- 他們可以自己坐直並讓頭部保持直立。
- 當您拿食物給孩子吃時，他們會張開嘴巴。
- 他們不再有會將食物吐出嘴外的舌頭反射動作。

即使您開始給寶寶吃固體食物，我們建議您還是繼續餵母乳或配方奶粉。固體食物無法取代母乳或配方奶粉，這是一個緩慢的轉換過程，通常需要花好幾個

月的時間。美國兒科學會建議給您的寶寶喝母乳一年的時間（如可能的話），以繼續讓寶寶獲得母乳所提供的益處。

當您開始讓寶寶吃固體食物時，請從健康食物（如水果泥和蔬菜泥）開始吃起並避免讓寶寶吃加工食物。當寶寶吃固體食物時，他們也會開始養成自己對食物的愛好，因此及早給寶寶吃健康食物可幫助寶寶培養對健康食物的愛好。在寶寶開始長牙之後，較健康的食物也有助於促進改善牙齒健康。避免食用含糖食物、含糖飲料（例如果汁）以及可能體積過大或難以食用的任何食物。



6-12 個月大的寶寶

我的寶寶何時會爬行？

我的寶寶何時會走路？

我的寶寶何時會開始說話？

里程碑。新手父母經常會有上述疑問。這些疑問都屬於重要問題，通常會在兒童保健看診期間與醫療服務提供者討論。寶寶會在不同階段開始爬行、走路和說話。

別擔心，您的寶寶將會學會這些技能！

- **爬行。**寶寶通常會在 6-10 個月大的期間開始爬行。他們會從翻滾到學會坐起。最後，他們會想探索周遭的世界並開始學習爬行。
- **走路。**看寶寶跨出第一步是一件很有趣的事，希望寶寶快點學會走路是很正常的。寶寶可能會在 10-14 個月大的期間開始走路，有些寶寶則可能會在接近 16 個月大或 17 個月大才開始走路。當您的寶寶想要開始走路時，準備好在他們跌倒時扶住他們，同時鼓勵他們並保持正向的態度。他們可能不會按照您的期望那麼快學會走路，但他們終有一天會學會！

- **說話。** 寶寶與生俱來便具有發出聲音的能力，且在寶寶出生不久之後，您將會發現寶寶所發出的聲音越來越具體並帶有目的性。您越常對寶寶說話，寶寶越可能會學習詞彙並開始使用詞彙。請記得，開始唸東西給孩子聽永遠不嫌早！美國兒科學會建議養成睡前習慣唸幾分鐘的故事給寶寶聽。到寶寶 2 歲大的時候，他們通常會說兩個字到四個字的句子。

建議：別忘記，諮詢是所有 Health Share/CareOregon 會員均可享有的承保福利。請詢問您的妊娠服務提供者其診所是否有提供值班諮商師。或者致電 503-416-4100 或免費電話 800-224-4840 與 CareOregon 客戶服務部聯絡。



6-12 個月大的寶寶

嬰兒防護用具。 寶寶將會在您不知不覺間開始活動 — 翻滾、爬行、走路，還有最後跑步。確保您的住家已做好準備，可讓您的小寶寶四處活動。將可能具有危險性的物品（如尖銳物品或清潔用品和機器）收在您孩子拿不到的地方。

煙霧偵測器和一氧化碳偵測器。 為了確保您和寶寶的安全，在您的住家安裝這些偵測器非常重要。一氧化碳無色無味，因此如果您家中有一氧化碳問題，您將不會知道。現在有二合一偵測器，因此如果偵測器偵測到煙霧或一氧化碳，偵測器將會發出警報聲。

含鉛油漆和石棉。 在人們知道含鉛油漆和石棉會產生有害影響之前，含鉛油漆和石棉等材料經常被用於施工。這些材料可能存在於您的家中，且可能會對您的寶寶造成傷害。

- **含鉛油漆：** CDC 表示：「在美國於 1978 年以前所建造的房屋可能會使用某些以鉛為基底的油漆，如果兒童咀嚼的物體表面漆有以鉛為基底的油漆...吃下了剝落的油漆碎片或者吃下或吸進鉛塵，兒童有可能會中毒」。如果兒童曾接觸含鉛油漆，請致電俄勒岡州鉛問題專線 800-368-5060 以瞭解有關讓兒童接受檢測的詳情。您可在大多數食品雜貨店和五金行購買鉛檢測工具組。如果

6-12 個月大的寶寶

我的筆記：

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

我的筆記：



聯絡我們

在您的新生寶寶成長的同時，別忘記 CareOregon 及許多其他社區組織可隨時為您提供支援。CareOregon 全體同仁敬祝您和寶寶一切安康！

聯絡我們

我們的營業時間為週一至週五
上午 8 點至下午 5 點。

客戶服務部：503-416-4100、免費電話 800-224-4840 或聽障專線 711

簡訊通話：503-488-2887

寄送**安全訊息**給我們：careoregon.org/portal

我們的 CareBaby 網頁還有其他實用資訊：careoregon.org/carebaby

OHP-HSO-22-3146

HSO-21237250-CC-1025

56





315 SW Fifth Ave
 Portland, OR 97204

careoregon.org

