



兒童預防保健

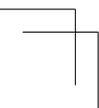
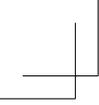


醫師家長一起來



衛生福利部國民健康署 臺灣兒科醫學會製作

本經費來源由國民健康署菸品健康福利捐支應





0-2months

0-2months

2-4months

4-10months

10-18months



0-2個月衛教重點

★生長曲線的使用及判讀(早產兒需使用校正年齡)

★大便卡的顏色比對

★新生兒篩檢的結果查詢

★母乳性黃疸的觀察及衛教

★新生兒的照顧，包括：

1. 排尿、排便的觀察
2. 嬰兒疫苗注意事項
3. 安全的睡眠環境及汽車座椅使用
4. 評估寶寶進食是否充分



0-2months 2-4months 4-10months 10-18months



0-2個月



○ Yes!

- 哺餵母乳
- 正常喝奶的寶寶小便每日約5-8次
- 大便卡的顏色應為7-9號
- 直立抱寶寶時，需保護他的頭頸，不可劇烈晃動寶寶
- 乘車時要坐平躺式嬰兒臥床安全座椅
- 睡覺一定仰睡，不可側睡或趴睡
- 洗澡時先放冷水再放熱水
- 按時接種疫苗
- 在哺餵母乳成功後方可使用奶嘴

× No...

- × 寶寶哭鬧時不去看他
- × 讓小朋友趴睡或側睡
- × 讓寶寶接觸有二手菸的環境
- × 大人和嬰兒同睡一張床
- × 對正常哺育的寶寶額外餵開水
- × 未經醫師許可餵食寶寶藥物或其他製品 (如八寶粉、紅嬰水)
- × 幫寶寶佩戴項鍊、平安符或懸掛式奶嘴



2-4months

0-2months

2-4months

4-10months

10-18months

2-4個月衛教重點

- ★原則上按需求來餵奶，每次餵奶餵到不吃或睡著
- ★對他笑，會出現社交性笑容
- ★眼睛能夠盯著移動的物品
- ★俯臥時，能抬頭至45度
- ★跟寶寶說話或逗他時，他會發出像「Y」「《X》」之類的聲音回應
- ★補充維生素D：純母乳哺育或嬰兒配方奶進食量小於1000毫升/天者，每月需給予400IU的口服維生素D(含副食品)
- ★鐵及鋅：含鐵及鋅的副食品可於4-6個月時開始添加，4個月後尚未使用副食品之前，應開始每天補充口服鐵劑 1 mg/kg/day。



2-4個月

○ Yes!

- 直立抱寶寶時，需護著他的頭頸，
以避免前後劇烈晃動
- 每日清潔寶寶口腔，
包括舌頭以及牙齦
- 乘車時要坐平躺式，
位於後座且面向後方之安全座椅
- 睡覺一定仰睡，
同時週邊要遠離軟而厚重的棉被

× No...

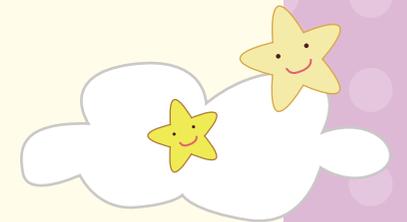
- × 單獨放置寶寶於無柵欄的床上
- × 有二手菸環境
- × 和嬰兒同床
- × 在床邊留置小物件，避免寶寶誤食



0-2months **2-4months** 4-10months 10-18months

施打疫苗注意事項

- ★四個月大時應施打五合一第二劑以及肺炎鏈球菌疫苗第二劑
- ★兩個月大時若有接受自費口服輪狀疫苗者，此時應接受第二劑口服疫苗
- ★若有延遲接種第一劑五合一以及肺炎鏈球菌疫苗的人，第二劑需跟第一劑至少隔六週以上
- ★施打五合一以及肺炎鏈球菌疫苗的常見副作用為局部紅腫熱跟少部分的人會發燒，此副作用常發生於施打後的24小時內，若超過24小時才發燒或燒超過38.5°C，則建議就醫診治



0-2months **2-4months** 4-10months 10-18months



4-10months

0-2months 2-4months **4-10months** 10-18months



4-10個月衛教重點

- ★餵哺母乳至少到6個月，之後不能單純母乳餵哺，需添加副食品
- ★純母乳哺育的寶寶，4個月可開始添加鐵劑及維生素D
- ★配方奶每日不足1,000cc者，應考慮補充維生素D
- ★喝完奶後，可用棉棒或紗布幫寶寶清潔口腔、牙齒、牙齦、舌頭
- ★在長出第1顆牙至1歲期間，建議帶寶寶看牙醫，之後半年看一次
- ★讓寶寶仰睡，醒來可趴著玩
- ★脖子上不能配戴紅線項鍊、平安符或懸掛奶嘴。
- ★隨時將床欄拉起 ★無菸環境 ★勿使用螃蟹車
- ★長牙不一定會發燒，少數發燒者一般不超過39°C，不超過24小時

4-10個月



○ Yes!

- 副食品的添加原則：
 1. 採用新鮮、天然食品
 2. 每一次只添加一種單一成分的副食品
 3. 紅肉類與含鐵質穀物(米、麥精)是良好鐵質來源
- 6個月開始每半年接受公費牙齒塗氟
- 汽車安全座椅置於後座朝後方
- 使用防滑墊，並穿止滑鞋襪
- 家具尖銳處及桌腳使用防撞套
- 給予符合年齡層之安全玩具
- 建議接種口服輪狀病毒疫苗
- 滿6個月建議接種流感疫苗
- 建議照顧6個月以下嬰兒之成人，接種流感疫苗和百日咳疫苗

× No...

- × 副食品中添加糖或鹽
- × 過度餵食跟強迫餵食
- × 餵食蜂蜜給一歲以下的寶寶
- × 讓寶寶含奶瓶睡覺
- × 劇烈搖晃寶寶
- × 讓寶寶拉扯窗簾線或隨意放置細小東西、藥品或其他危險物品
- × 寶寶獨處於水邊、高處或車內
- × 在餐桌或茶几鋪桌巾
- × 用機車或自行車搭載寶寶
- × 抱寶寶時泡牛奶或拿熱飲
- × 讓寶寶看電視

兒童發展遲緩警訊

- ★4個月時直立抱時頭部還不能挺直
- ★4個月時對巨大的聲響沒反應
- ★6個月時還不會翻身
- ★6個月時不會轉向聲音來源
- ★9個月時自己無法坐穩仍需扶持
- ★9個月時對自己的名字(小名)沒反應



0-2months 2-4months **4-10months** 10-18months

10-18months



0-2months 2-4months 4-10months 10-18months

發展

○ Yes!

- 大動作：爬、站、走等
移動與探索範圍增加
- 精細動作：指尖取物
- 語言與溝通：ㄅ、ㄇ、
ㄋ、ㄏ、ㄏ、ㄏ 音
- 認知：物體恆存概念

× No...

- × 還不會扶東西站起來
- × 還不會手拿玩具互相
敲打
- × 還沒有出現『爸爸
、媽媽』的音
- × 不會用姿勢表達自己
的需要

飲食習慣

1. 喜歡自己進食
2. 建立用餐常規
3. 添加固體食物
4. 以杯子喝水



10-12
個月

安全環境

1. 運輸與街道安全：安全座椅
2. 門窗安全
3. 燒燙傷預防
4. 避免溺水
5. 避免藥物與清潔劑中毒



情緒與睡眠

1. 社會常規的建立：社會回饋循環、一致性很重要
2. 脾氣與自我控制
3. 睡眠習慣改變：睡到一半醒來
4. 養成睡前寧靜時間

0-2months 2-4months 4-10months 10-18months

○ Yes!

發展

× No...

- 大動作：走穩、後退走、小跑步
- 精細動作：堆積木、塗鴉
- 語言與溝通：2-6個有意義的字、簡單片語、遵從簡單命令
- × 還不會放手
- × 還不會用拇指及食指的指尖拿起小東西
- × 還不會講5個以上有意義的單字
- × 聽不懂簡單指令
- × 不會用手去指有趣的東西跟別人分享

飲食習慣

1. 宜3餐正餐與2-3餐點心
2. 尊重小孩胃口
3. 均衡飲食
4. 餐桌旁進食



12-18
個月

安全環境

1. 運輸與街道安全：汽車安全座椅
2. 門窗樓梯安全
3. 燒燙傷預防
4. 切忌獨留小孩
5. 避免藥物與清潔劑中毒



情緒與睡眠

1. 社會常規的建立
2. 睡前放鬆/寧靜時刻
3. 親子閱讀/說故事
4. 睡自己的床
5. 刷牙

0-2months 2-4months 4-10months 10-18months

18-24months



18-24months

2-4years

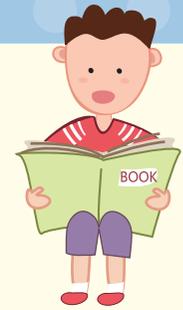
3-7years

發展

- 1.粗動作：可以上樓梯、爬上椅子
- 2.精細動作：可翻頁、畫直線、疊積木(2-4個)
- 3.語言：1.5歲約可說10-20個，2歲約40-50個，用手指比物，開始說詞組(媽媽抱抱)
- 4.社會行為：模仿動作、瞭解口語指示、分享有趣東西、物品取代玩具

飲食習慣

- 1.以固體食物為主，使用湯匙進食
- 2.少喝含糖飲料、多喝水
- 3.讓幼兒使用學習杯及湯匙，並戒斷奶瓶餵奶
- 4.用餐應固定地點，讓幼兒坐高腳椅、並與家人一起用餐



18-24
個月

發展遲緩警訊

- 1.還不會放手走(1歲半，粗大動作發展遲緩警訊)
- 2.還不會用拇指及食指的指尖拿起小東西(1歲半，精細動作發展遲緩警訊)
- 3.還不會講5個以上有意義的單字(1歲半，語言發展遲緩警訊)
- 4.聽不懂簡單指令(例如：去拿鞋鞋)(1歲半，語言發展遲緩警訊)
- 5.不會用手去指有趣的東西跟別人分享(1歲半，自閉症警訊)

安全與保健

- 1.口腔與視力保健：每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟，建議2歲以下幼兒避免觀看電視及其他電子用品螢幕(含手機及電腦)
- 2.1-4歲或體重10-18公斤的幼兒，使用幼童用汽車座椅，並予以束縛或定位於後座
- 3.禁止幼兒攀爬窗戶
- 4.藥品、清潔劑、殺蟲劑、剪刀等危險物品，置於高處或鎖在櫥櫃、抽屜內

18-24months 2-4years 3-7years



2-4 years

18-24 months

2-4 years

3-7 years

發 展

- 1.大動作：可獨自行走，並開始跑步
- 2.精細動作：拿筆隨便塗鴉，開始有慣用手
- 3.語言與溝通：會組成2-4個字的句子
- 4.認知：能找到蓋起來的玩具



飲 食 習 慣

- 1.養成三餐正餐習慣，外加一至兩次點心
- 2.與家人有相同的食物並一起用餐
- 3.可使用湯匙與杯子
- 4.每日六大類食物：肉蛋、奶、蔬果、米麥與油脂類
- 5.有使用奶嘴習慣者，宜開始嘗試戒奶嘴

2-3歲

安 全 環 境

- 1.運輸與街道安全：不可將幼兒單獨留在車內
- 2.避免異物吞入與窒息
- 3.遠離爐子、滾燙的液體
- 4.清空儲水容器，不可單獨於浴室戲水
- 5.防止攀爬窗戶，使用窗戶安全鎖

情 緒 與 睡 眠

- 1.對其無窮的好奇心設定一致且合理的界線
- 2.對短暫離開父母也會焦慮，可事先安撫
- 3.多嘗試與其他小朋友互動
- 4.睡眠逐漸減少，約每天十二小時，開始怕黑



發展

- 1.大動作：單腳站跳，獨自上下樓梯、後退走
- 2.精細動作：會畫圓形與方形
- 3.語言與溝通：5-6字的句子、講話清楚，陌生人也聽得懂



3-4歲

飲食習慣

- 1.鼓勵嘗試新食物，可從少量開始
- 2.提供營養食物，避免過甜、過於油膩食物
- 3.避免邊看電視邊進食
- 4.食物避免過度精緻加工

安全環境

- 1.成人協助上下車，勿路邊玩耍，安全座椅
- 2.防止攀爬窗戶
- 3.刀剪等危險物品收納鎖好
- 4.地面防絆倒、浴室防滑設備
- 5.禁止讓幼兒獨自留在儲水容器邊

情緒與睡眠

- 1.盡量給予不同選擇的機會，減少制式規定
- 2.對其創造力給予正面鼓勵
- 3.設定就寢規矩，睡前避免過於興奮的遊戲
- 4.大部份幼童仍需白天午睡
- 5.晚上睡眠不易中斷



18-24months **2-4years** 3-7years



3-7years

18-24months

2-4years

3-7years

發展

1. 會單腳跳
2. 會點頭謝謝、揮手再見
3. 如廁訓練，漸漸少用尿布
4. 會疊三塊積木，會畫圈圈
5. 會講簡單字句
6. 會角色扮演，玩家家酒



飲食習慣

1. 少喝含糖飲料
2. 避免高油、高糖、高鹽食物及零食
3. 避免追逐餵食
4. 規定合理的用餐時間30分鐘
5. 餐後及睡前使用含氟牙膏潔牙

3-7歲

安全環境

1. 乘車時使用汽車安全座椅置於後座
2. 窗戶有裝設護欄或安全鎖，窗戶離地至少110公分
3. 禁止讓兒童獨自留在車內
4. 不隨便和陌生人交談
5. 不要讓陌生人碰觸身體或私處
6. 不可讓兒童獨處或託付給未成年者照顧

生活習慣

1. 用眼30分鐘，休息10分鐘
2. 每天看螢幕(電視，手機，平板)時間不超過1小時
3. 避免在兒童房放置電視
4. 避免二手菸，不要在室內或車內吸菸
5. 每天運動或戶外活動至少1小時



廣告