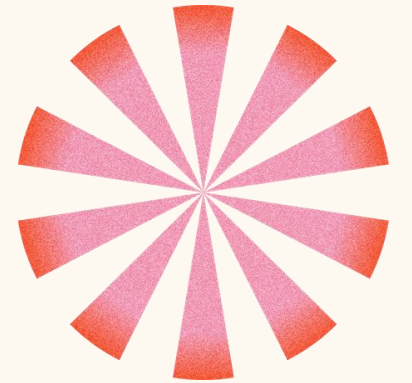


嬰幼兒常見健康問題及保健-



初階

主講者：林靜伶~熊熊老師

小精靈托嬰中心負責人/主任

國立台北幼兒與家庭教育碩士

明新科大幼保系兼任講師

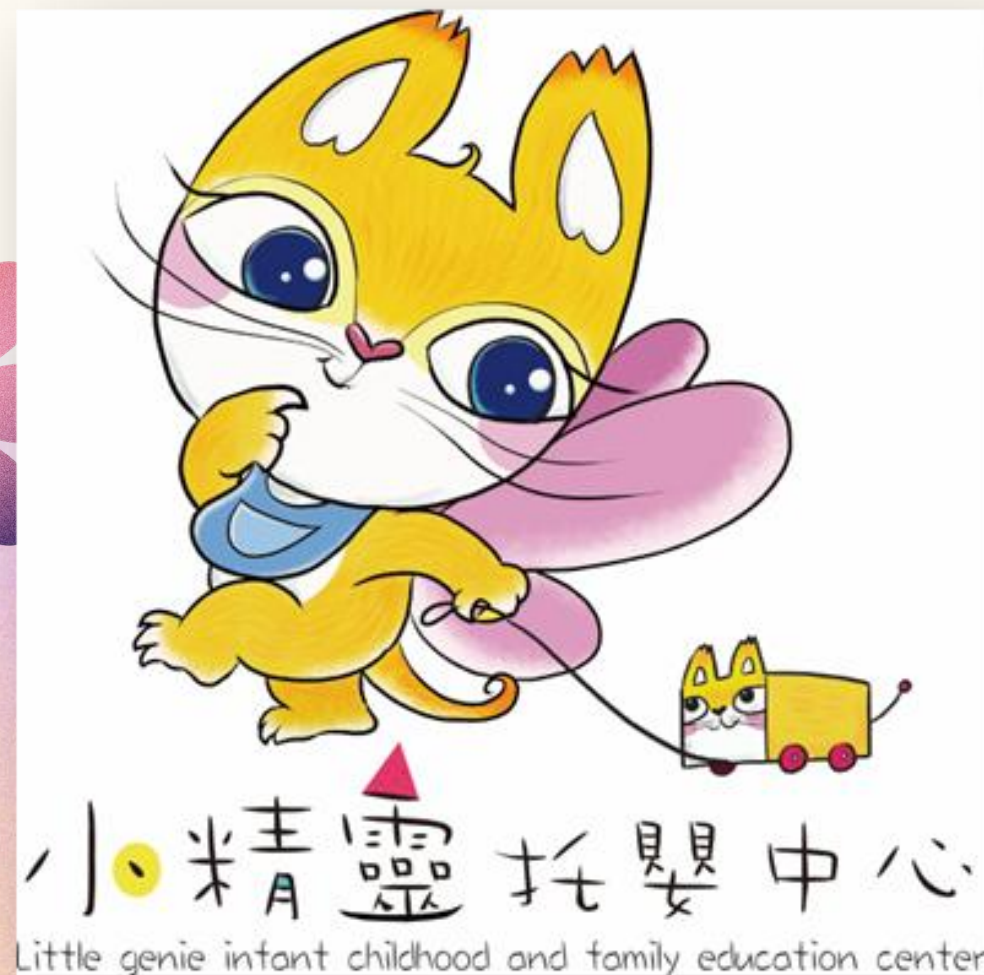
擁有護理師、幼教師證照

台灣嬰幼兒手語教育協會理事長/講師

英國生之光寶寶瑜珈講師

國際兒童按摩講師

國際嬰幼兒按摩講師



內容說明

✦ 1.嬰 幼 兒 基 本 發
展 與 健 康 評 估

✦ 2.疫 苗 接 種 與
預 防 保 健

✦ 3.日 常 保 健 照
護 技 巧

✦ 4.常 見 急 症 處 理
初 步 認 識

嬰 幼 兒 基 本 發
展 與 健 康 評 估

健康評估工具



兒童健康手冊



兒童發展篩檢



視力防治寶點

健康 手冊



- 預防接種紀錄：詳實記錄寶寶接受各項疫苗（如B肝、五合一等）的時間與廠牌，是入學時必備的審查文件。

的



- 健康檢查就醫憑證：手冊內的黃色分頁即為「預防保健服務就醫憑證」，家長需憑此頁與健保卡，定期帶孩子接受政府補助的7次免費兒童健康檢查。

核心

功能



- 生長發展監測：提供「兒童生長曲線百分位圖」與「家長紀錄事項」，協助家長觀察孩子的身高、體重及發展警訊（如紅字號標示的發展指標）。

四大發展領域評估

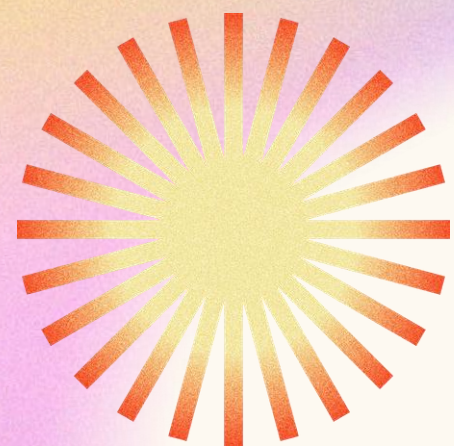
1. 粗大動作：頸部支撐、翻身、坐、爬、站、走、跳。
2. 精細動作：手掌抓握、手指捏物、疊積木、握筆塗鴉。
3. 語言溝通：對聲音有反應、發出咿呀聲、說單字、理解指令、說短句。
4. 社會認知與情緒：眼神交流、微笑回應、模仿動作、認人（陌生焦慮）、玩扮家家酒。

兒童發展篩檢重點與流程：

- 篩檢對象與時程： 未滿7歲之健保兒童，補助共6次篩檢，建議配合兒童預防保健執行。

6至10個月/10個月至1歲6個月/1歲6個月至2歲/2至3歲/3至5歲/5至未滿7歲

- 如何參加： 攜帶健保卡及兒童健康手冊至特約醫事機構。
- 重要性： 早篩檢、早發現（如社交、語言、肢體動作）、早療育。
- 流程： 發展監測（日常觀察）-> 發展篩檢（專業檢測）-> 發展評估（若篩檢未過之進一步診斷）。
- 若檢測異常，將轉介至聯合評估中心。相關院所資訊可至國民健康署「兒童發展篩檢服務」網頁查詢。



遠視儲備 (Hyperopia Reserve)

是指兒童出生時天然具備的「生理性遠視」（約+150至+300度），這是一種抵抗近視的「健康存款」。



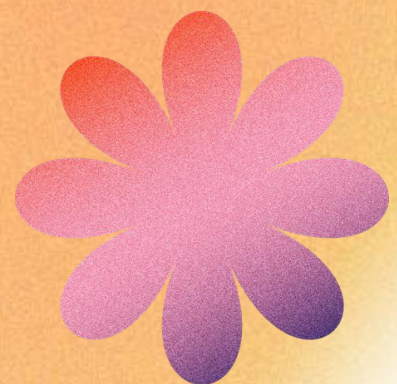
國小以下各年齡學童應有的遠視儲備量

0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視

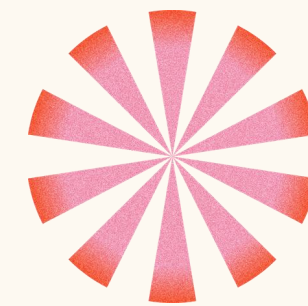
若能在12歲之前掌握遠視儲備量，往後若近視，變成高度近視的風險會降低，所以在學齡前及國小的遠視儲備量是非常重要的！

如何維持與保護視力：

- 戶外活動：每日累積2-3小時戶外活動（陽光可促進多巴胺分泌，抑制眼軸變長）。
- 用眼習慣：遵循「3010原則」（用眼30分鐘，休息10分鐘）。
- 定期檢查：4歲起每年定期接受眼科散瞳驗光檢查。



嬰幼兒牙齒保健

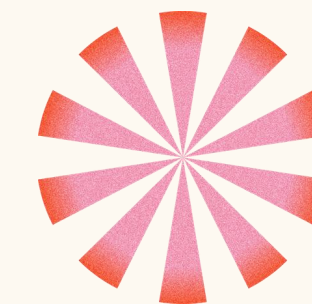


1. 不同階段的清潔重點

- 0-6個月（未長牙）：每次進食後，用濕紗布或指套牙刷清潔舌頭、牙齦與口腔黏膜，避免奶垢殘留。
- 6個月-2歲（乳牙萌發）：長出第一顆乳牙時，使用軟毛小頭牙刷每天刷牙2次，並開始使用厚度0.5-1公分（薄薄一層）的1,000ppm以上含氟牙膏。
- 2歲-6歲（乳牙長齊）：訓練自行刷牙，但成人必須在旁監督並重新刷過（家長幫忙刷牙通常要持續到學齡前）。同時必須使用牙線清潔齒縫。

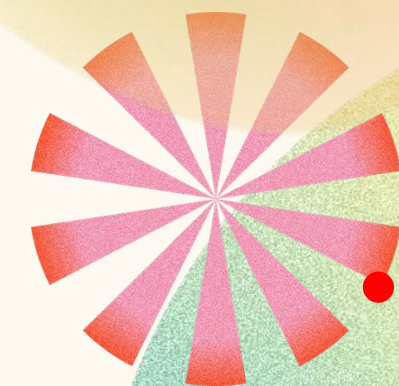


嬰幼兒牙齒保健



2. 關鍵保健注意事項

- **戒除奶瓶**：1歲後應訓練使用杯子喝水/奶，1歲半至2歲應完全戒除奶瓶餵食。
- **潔牙姿勢**：可採「家長坐著，孩子躺在大人大腿上」的姿勢，從後方幫孩子刷牙，視野較佳。
- **窩溝封填**：根據自身情況，可考慮針對恆牙第一大臼齒或高風險乳牙進行窩溝封填。
- **定期塗氟**：衛生福利部補助未滿6歲兒童每半年至牙科診所塗氟。
- **避免感染**：不要與孩童共用餐具，也不要將食物咀嚼後再餵食，以免幽門螺旋桿菌或蛀牙菌傳染。



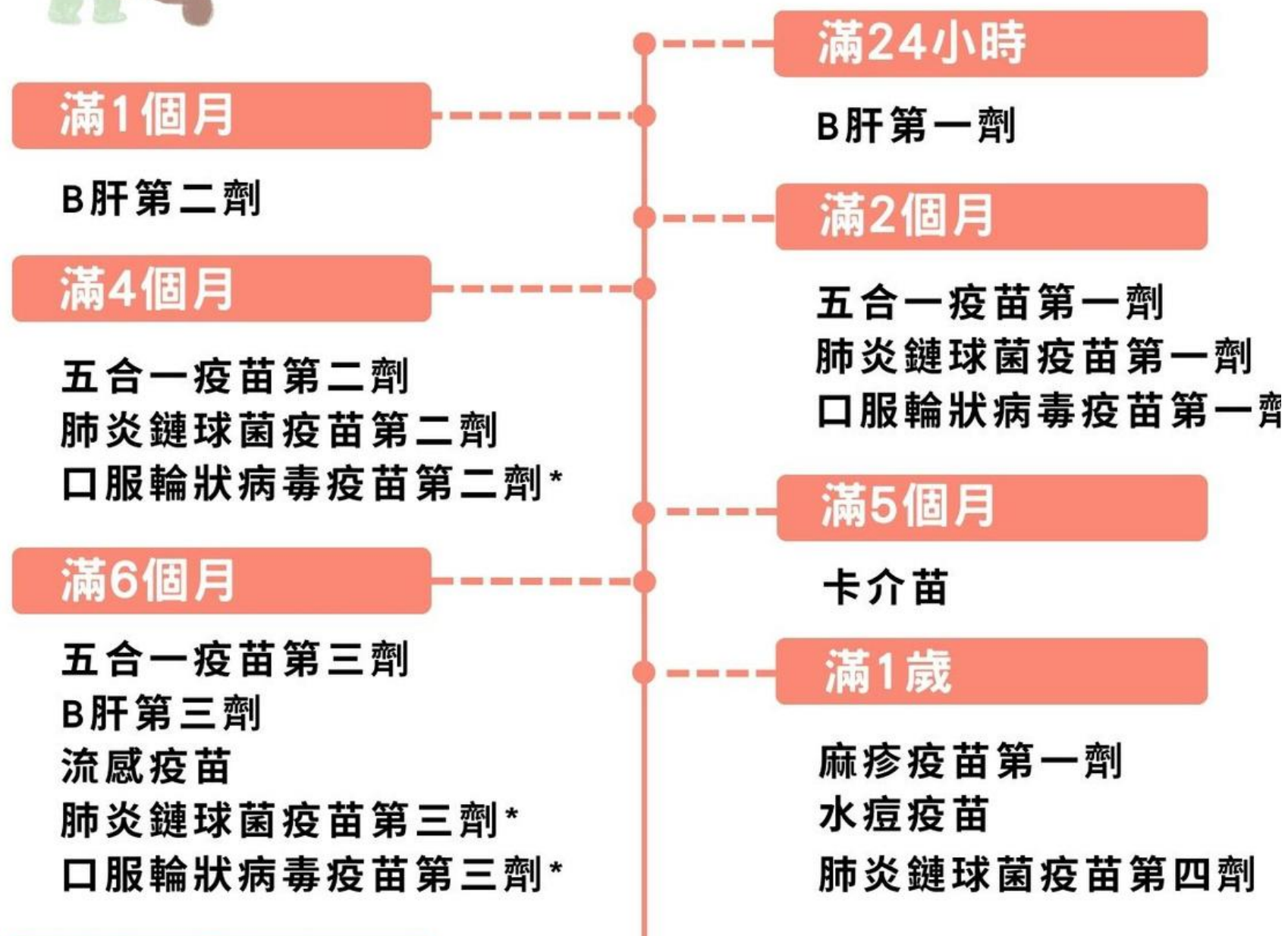
疫 苗 接 種 與 預
防 保 健



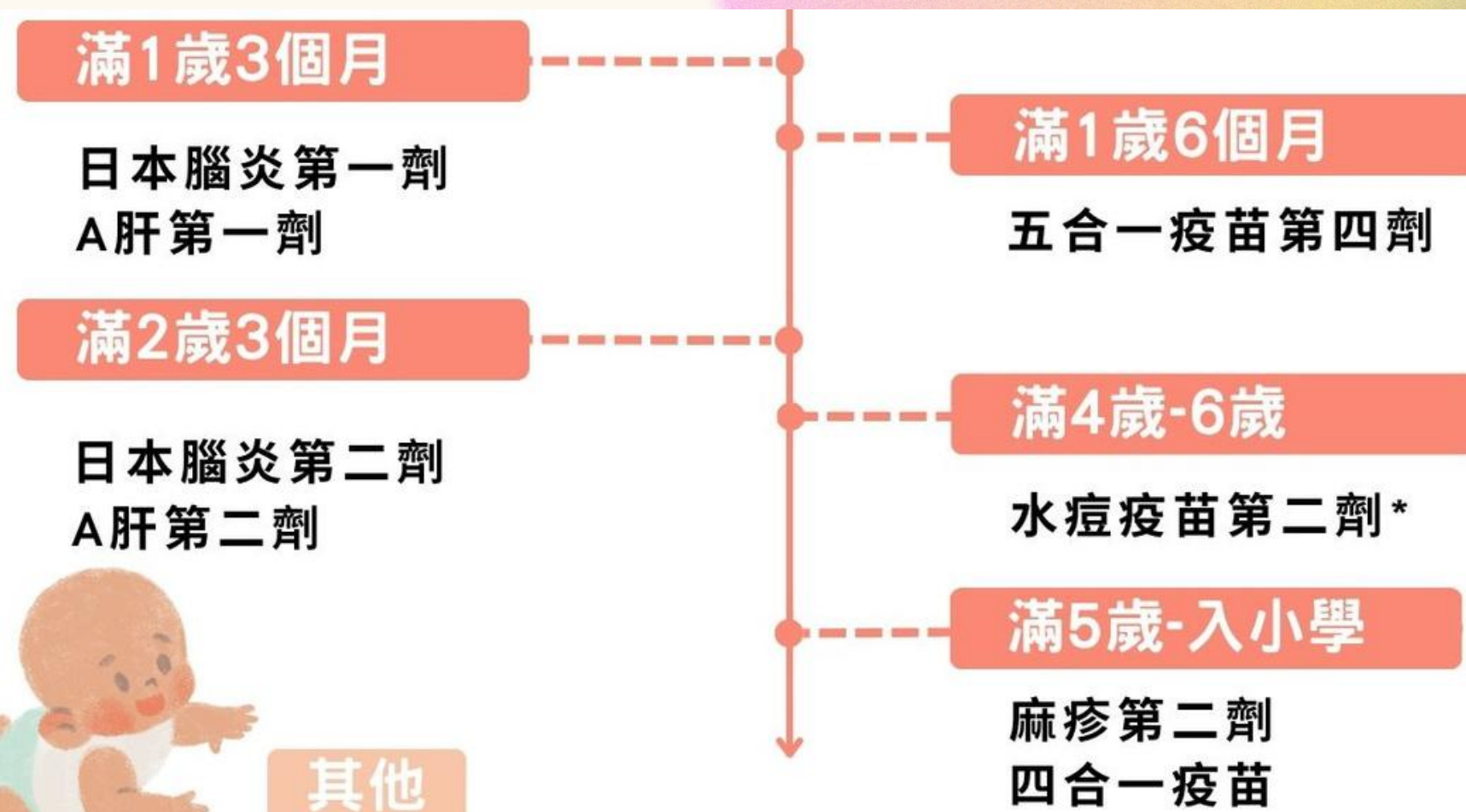
新生兒疫苗接種時間表

更新日期：2025/1/1

標*為自費疫苗



其他



- 流感疫苗為公費疫苗，滿6個月施打第一劑後，接著需每年施打，直到孩子進入小學
- 腸病毒疫苗為自費疫苗，依選擇品牌而施打時間、劑數不同，因此未列出

常見自費/公費疫苗建議

輪狀病毒疫苗

口服劑型，分為
2 劑或 3 劑，預
防嬰幼兒嚴重的
病毒性腸胃炎。

腦脊髓膜炎 疫苗

預防流行
性腦脊髓
膜炎。

腸病毒疫苗

腸病毒型別眾多，
即便曾感染過，仍
建議接種 A71 型疫
苗以預防未來重症
風險。

RSV（呼吸 道融合病毒

目前專家正將
其納入公費，
以降低 1 歲以
下嬰兒的重症
風險。

流感疫苗

年滿 6 個月以
上即可接種，
首次接種需施
打兩劑。



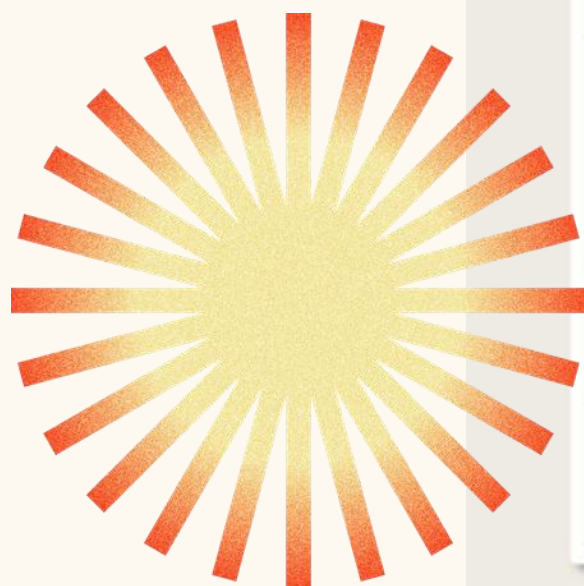
腸病毒71型疫苗比較



廠牌	高端腸病毒71型疫苗	國光/安特羅腸病毒71型疫苗
疫苗類型	去活化疫苗	
接種對象	2個月以上至未滿6歲之嬰幼兒	
接種次數	2歲以下: 2+1 劑* ; 2歲以上: 2 劑	2劑
接種間格	56天	28天
懷孕、哺乳	不適用	
副作用	食慾減退、嗜睡、腹瀉、噁心嘔吐、注射部位疼痛、發熱、注射部位紅腫、皮疹、煩躁不安	
禁忌	接種後發生嚴重過敏反應者、已知對疫苗成分過敏、對微量甲醛曾發生嚴重過敏者	
價格	4300	4000
自費/公費	自費	自費



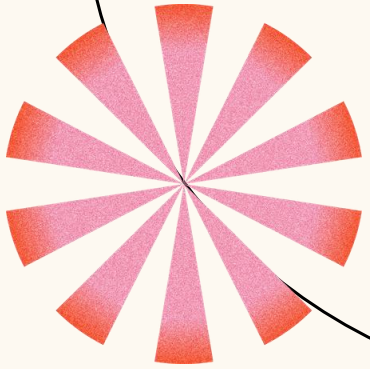
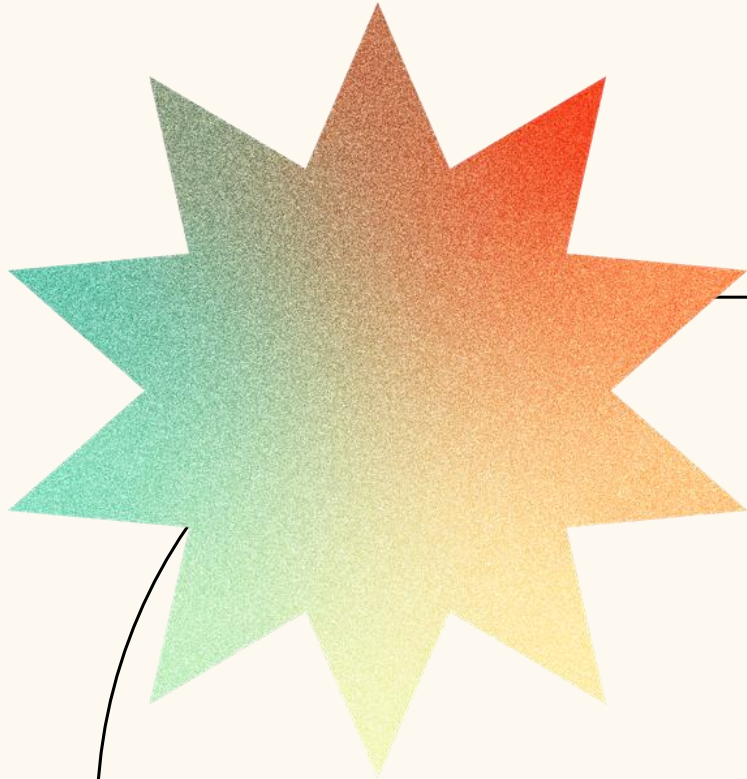
*接種第一劑時未滿2歲之嬰幼兒，建議於第一劑後一年再接種1劑追加劑



接種後常見反應與照護

接種後 1-3 天內，寶寶可能會出現以下情況：

- 局部症狀：注射部位紅腫、熱痛，可進行適度冷敷。
- 全身症狀：輕微發燒（通常 48 小時內會退燒）、煩躁、嗜睡或食慾不振。
- 何時就醫：若發燒超過 48 小時、接種部位紅腫範圍持續擴大，或出現嚴重過敏反應（如呼吸困難、休克），應立即就醫。
- 注意事項
 1. 延遲補打：應儘速前往補打，不會影響疫苗效力，但未接種感染風險較高。
 2. 群體保護：建議同住家人（如父母、祖父母）也應接種，減少將病毒傳染給未具備抵抗力之嬰兒的機會。



日常保健照護技巧



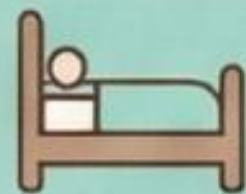
新生兒照護安全指南

給寶寶一個安全、健康的開始



食 | 餵食安全

- ✓ 建議**純母乳**哺餵至6個月，持續至2歲以上 
- ✓ 無法哺餵母乳，請選擇新生兒專用配方奶 
- ✓ 奶量依體重計算（約110大卡／公斤／天） 
- ✓ 奶嘴流速：每秒1滴
- ✓ 奶粉以 70°C 以上開水沖泡，降至 38°C 再餵 
- ✓ 沖泡後立即食用，避免細菌滋生
- ✓ 餵奶姿勢：抱起、耳高於口 
- ✓ 餵後拍背排氣，採右側睡
- ✓ 奶瓶、奶嘴每次使用後正確消毒



環境 | 睡眠與居家安全

- ✓ **仰睡**最安全，勿趴睡 
- ✓ **同室不同床**
- ✓ 床墊平坦、不柔軟 
- ✓ 床內**不放**枕頭、棉被、玩偶
- ✓ 棉被蓋至胸口即可
- ✓ 避免使用可搖晃的嬰兒床 
- ✓ 抱起時支托頭頸部，勿搖晃



新生兒照護安全指南

給寶寶一個安全、健康的開始



衣 | 穿著原則



- ✓ 依環境溫度調整
- ✓ 與大人穿著相近即可，最多多一件
- ✓ 避免過多、過厚，預防過熱



行 | 外出與交通安全

- ✓ **2歲以下**須使用後向汽車安全座椅



- ✓ 選擇適合體重的嬰兒臥床

- ✓ 頭部維持在身體中線

- ✓ 不建議長時間坐汽座



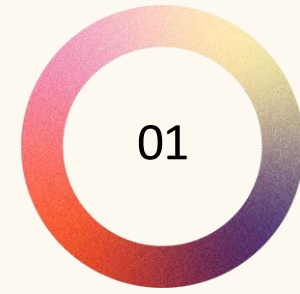
- ✓ 新生兒外出以平躺推車為佳

- ✓ 頭頸有支撐後再使用揹巾



北榮桃園分院 關心您與寶寶的健康

日常保健照護技巧



食與
餵食安全



睡眠安全



清潔與
肌膚護理



行與
日常安全

以下整理自臺北榮總護理部與
衛福部國健署的日常保健技巧

飲食品質與營養

母乳優先

兩歲以下嬰幼兒最佳營養來源為母乳，並在六個月後適時添加副食品。

。

天然食材

優先選擇現做、天然的食物，減少市售加工食品。

不強迫餵食

一歲後幼兒生長速度減慢，應尊重其食慾，避免強迫導致肥胖。

正確沖泡

配方奶

照說明書正確比例，以70度西以上熱水沖泡，確保水源安全。

餵食安全核心守則

坐姿端正

餵食時堅持讓嬰兒坐著，最好面對面，防止食物卡喉引起噎咳。

專注陪伴

大人必須在旁陪伴，專注觀察，避免嬰兒在哭鬧、玩耍或躺著時進食。

環境衛生

確保調製配方奶或副食品的環境衛生，奶瓶奶嘴應每日消毒，水需燒開。

選擇適合的工具

使用淺而平的湯匙，配合寶寶唇部閉合動作。

餵食安全核心守則

訓練咀嚼

6個月後可使用「咬咬樂」或軟質蔬菜，將食物置於側邊白齒處訓練下顎咬合。

避免窒息危險

避免給予堅果、整顆葡萄、硬糖果、花生醬、黏稠糯米製品等高風險食物。

緊急處理

若發生嚴重嗆咳，請立即採取「哈姆立克急救法」（嬰兒拍背壓胸法），並保持冷靜，同時請求醫療協助。

睡眠安全核心守則

無菸環境：
二手菸會增加嬰兒猝死風險

不趴睡

1 歲以下寶寶應保持「仰睡」姿勢。側睡容易變趴，同樣不建議。研究顯示仰睡可降低 50% 至 70% 的猝死機率。

不用枕

嬰兒不需要任何枕頭。

不同床

提倡「同室不同床」。

不鬆軟

嬰兒床表面應堅實平整，不放任何鬆軟物，如棉被、毛毯、枕頭、填充玩具或防撞護欄。

不悶熱

應注意通風，避免穿過多衣物或過度包裹。

嬰幼兒清潔與肌膚護理安全

：私密處護理

男寶寶

- 1歲前（包皮較緊、黏連）：
 - 洗澡時用溫水沖洗陰莖外部、包皮皺褶處及陰囊即可。
- 1-5歲（包皮逐漸變鬆）：
 - 嘗試：洗澡時可試著輕輕將包皮向陰莖根部推，若感覺有阻力就停止。
 - 清潔：若能露出部分龜頭，使用清水輕輕洗去包皮垢。
 - 注意：清洗完後，一定要將包皮歸位，否則可能導致包皮嵌頓。

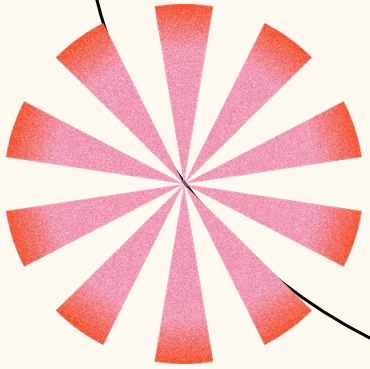
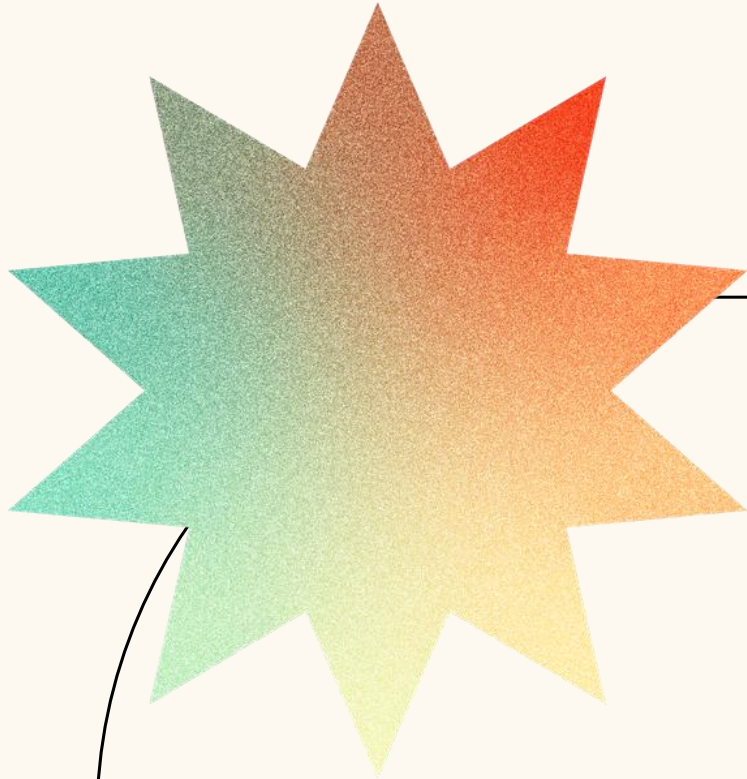
女寶寶

清潔時應由前向後（由尿道向肛門）擦拭，避免細菌污染。

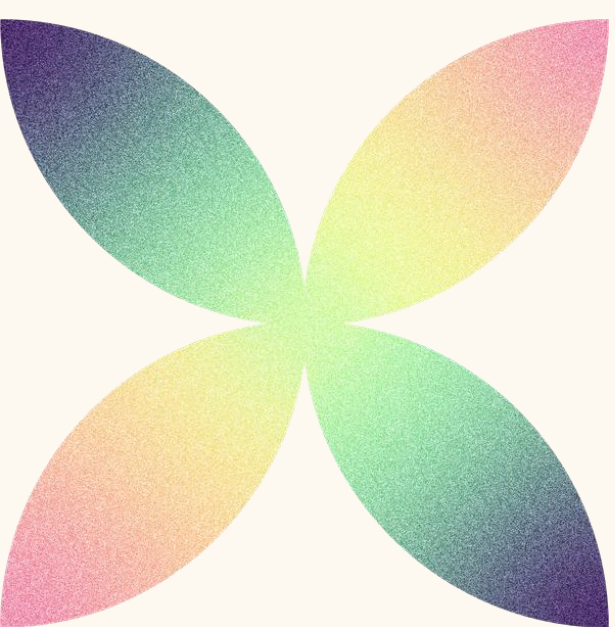
處理尿布疹（紅屁屁）

**「保持乾爽、
勤換尿布、
減少摩擦」**

1. 勤換尿布：每次大小便後應立即更換，保持乾燥。
2. 溫水清洗：減少使用清潔劑與濕紙巾，改用溫水沖洗屁屁，並用柔軟毛巾「輕拍」乾，避免摩擦。
3. 厚塗屁屁膏（氧化鋅）：選擇含有氧化鋅（Zinc oxide）、維生素B5的屁屁膏，每次換尿布時厚厚塗一層，有效隔離尿液與便便。
4. 讓屁屁「呼吸」：增加不包尿布的時間（裸屁屁）。
5. 避免刺激：暫停使用含香精、酒精的濕紙巾，且尿布不宜包太緊。



常見急症處理初步認識



出血與包紮



- **直接加壓**：用清潔紗布或乾淨布料直接壓住傷口。
- **抬高患部**：若無骨折，可抬高受傷四肢以減少出血。
- **鼻出血**：協助坐下，頭稍向前傾，用拇指和食指緊捏鼻骨下柔軟處，可用冰敷前額。

燒燙傷

- 處理原則（沖、脫、泡、蓋、送）：
- 沖：流動冷水沖洗15-30分鐘。
- 脫：在水中脫去衣物。
- 泡：冷水浸泡15-30分鐘。
- 蓋：覆蓋乾淨布料。
- 送：盡速送醫。

發燒處理原則

- **複測與記錄**：若額溫達 37.5 度西，應至安靜處休息 15 - 30 分鐘後以耳溫複測。耳溫達 38 度西，即判定發燒。
- **區隔與觀察**：將發燒幼兒移至通風良好的「獨立或隔離空間」（如保健室），並與其他幼兒保持至少 1 公尺以上的距離，以降低群聚感染風險。
- **聯繫家長**：通知家長說明幼兒體溫與精神狀況，建議立即帶回就醫，不宜繼續留在中心。
- **環境消毒**：幼兒離開後，其活動區域、使用過的嬰兒床與玩具應立即清潔消毒。
- **返校標準**：幼兒需在「未使用退燒藥」的情況下，**退燒滿 24 小時**，且體力與食慾恢復正常後方可回中心托育。

發現幼兒出現嘔吐或拉肚子症狀時

現場即時處置

- **立即隔離**：將生病幼兒帶往獨立空間（如醫務室或隔離室），避免與其他幼兒接觸。
- **清理與消毒**：
- **環境消毒**：嘔吐物或排泄物應以高濃度漂白水（1000ppm 或 5000ppm，視污染程度）徹底消毒，因酒精無法完全殺滅諾羅病毒。
- **衣物處理**：弄髒的衣物或床單應密封，建議家長帶回高溫清洗或以含氯消毒劑處理。
- **健康監測**：記錄幼兒的體溫、嘔吐頻率、大便次數與顏色，以及尿量是否明顯減少。

發現幼兒出現嘔吐或拉肚子症狀時

飲食與水分管理

- 少量多次補水：遵照醫師指示給予口服電解質液；應避免含糖量高的運動飲料。
- 暫緩餵食：處於劇烈嘔吐期時，應暫時禁食讓腸胃休息，待症狀緩解後再從米湯或稀釋奶粉開始嘗試。
- 清淡飲食：症狀穩定後，可給予白稀飯、白吐司或白饅頭等低油脂、低纖維食物。

發現幼兒出現嘔吐或拉肚子症狀時

通報與就醫原則

- 通知家長：請家長儘速帶回就醫，並建議在家休息至症狀消失後至少 2 天（48小時）再送托，以降低傳染風險。
- 校園通報：
- 若疑似諾羅病毒或輪狀病毒群聚（多人發病），應依規定通報衛生主管機關。
- 若伴隨口腔潰瘍或手足水泡，需排除腸病毒可能性；若確診腸病毒，通常須停托 7 天。

發現幼兒出現嘔吐或拉肚子症狀時

托育人員自我防護

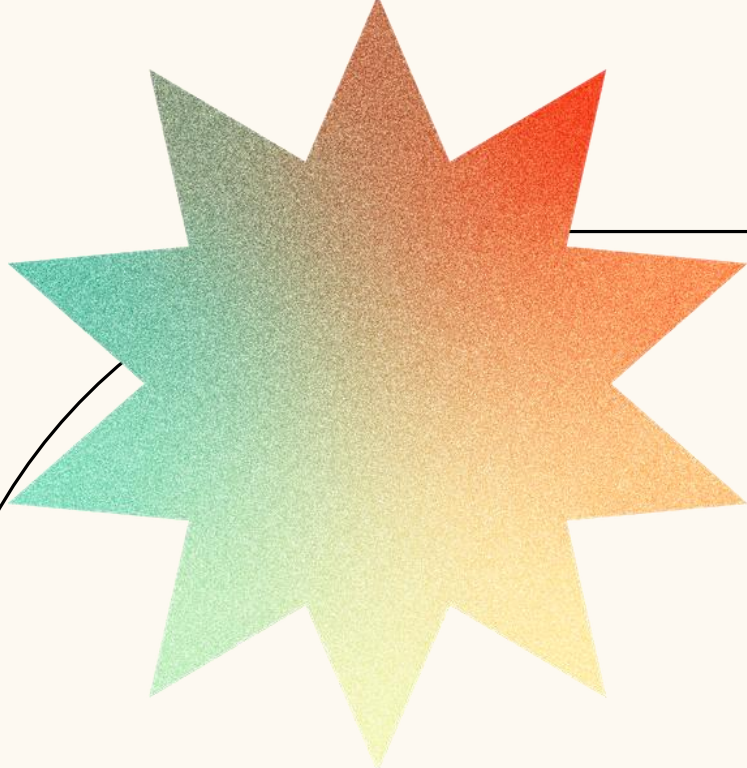
- 正確洗手：處理完病童或其排泄物後，必須泡沫濕洗手。
- 佩戴裝備：處理嘔吐物時應佩戴手套與口罩，避免飛沫噴濺感染。

發現幼兒出現抽搐症狀時

應遵循「側臥、淨空、不塞口」的原則，優先確保幼兒呼吸順暢及環境安全。

- 抽搐時候 不要緊張
- - 清空位子 - 側躺
- - 嘴巴不要有東西/塞東西
- - 打電話+錄影片
- - 冷靜地等救護車

(我們家長粗估1分鐘 有回覆；救護車護理人員說：超過5min 就會抽30分鐘，就相對很嚴重)



謝謝聆聽！

FB粉絲專頁：[小精靈托嬰中心](#)

03-6673344

熊熊老師親子工作坊

熊熊老師：0983-169020

