



學會照顧寶寶

育兒易讀手冊

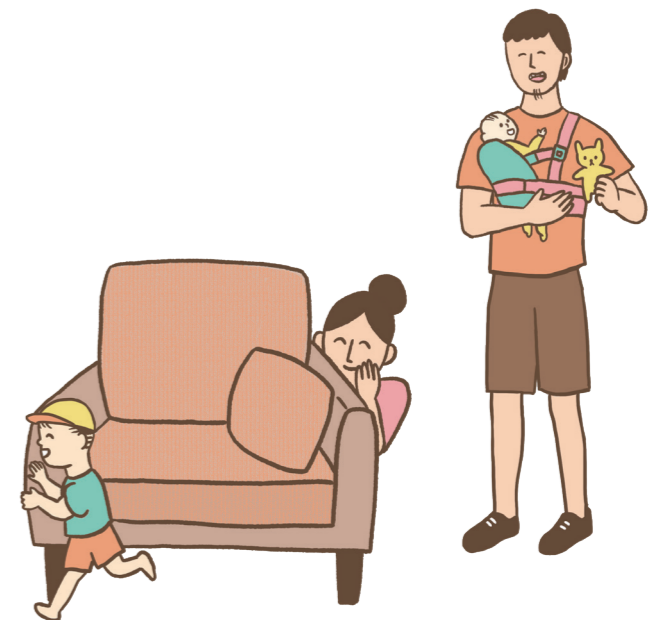


衛生福利部社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

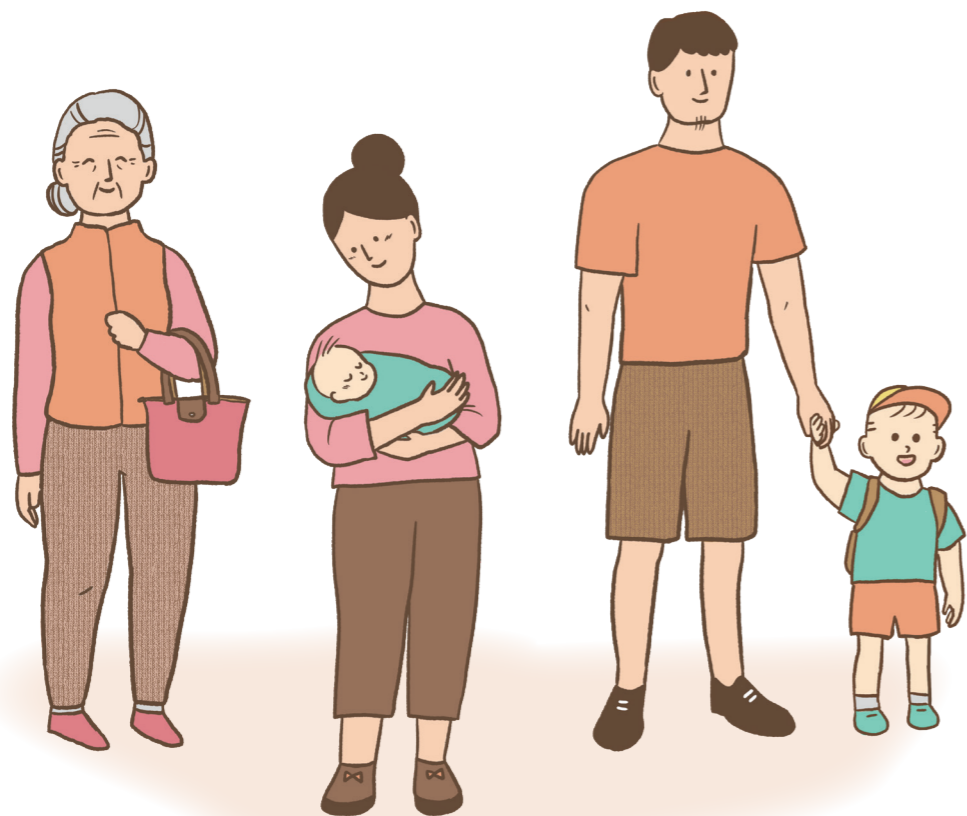
關於這本手冊

教我們照顧0到3歲的寶寶。

這本手冊是給心智障礙家長、
照顧寶寶的人
和看文字有困難的人看的。



主角介紹



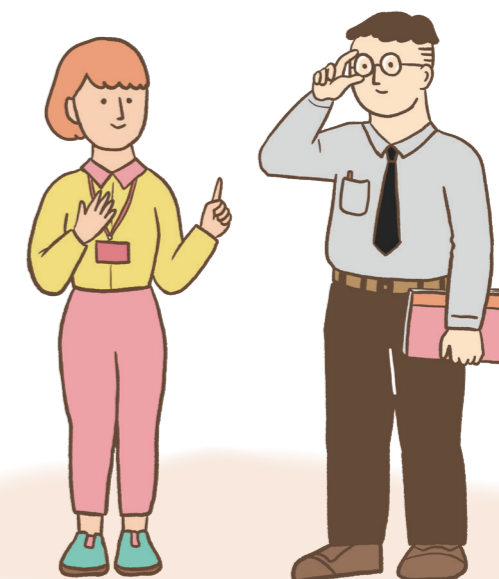
心智障礙家長和家人



醫生



護理師



社工

政府人員

目錄

1 支持身心障礙者自己照顧寶寶	第 1 頁
2 寶寶出生了，我要準備的事	第 2 頁
3 學會照顧寶寶	第 4 頁
😊 寶寶餓了，要餵奶	第 5 頁
😊 幫寶寶換尿布	第 8 頁
😊 幫寶寶洗澡、換衣服	第 9 頁
😊 和寶寶一起玩遊戲	第 10 頁
😊 寶寶長大了	第 12 頁
4 要注意寶寶	第 14 頁
😊 寶寶哭了，要檢查	第 14 頁
😊 寶寶生病了，要帶寶寶去看醫生	第 16 頁
😊 寶寶睡覺要注意的事	第 18 頁
😬 危險！要注意寶寶	第 19 頁
5 我每天都有幫寶寶做的事	第 20 頁
6 固定時間帶寶寶去醫院檢查	第 22 頁
7 誰照顧寶寶	第 24 頁
8 政府可以幫忙	第 26 頁

1 支持身心障礙者自己照顧寶寶



身心障礙者權利公約
也叫做 **CRPD**。

公約支持
身心障礙者自己照顧寶寶，
公約也要求
政府要幫忙。



寶寶需要有人照顧，
要讓寶寶吃飽、穿暖、
乾淨、健康。



我愛寶寶，
我不會讓寶寶一個人。

2 寶寶出生了，我要準備的事



幫寶寶取名字

寶寶名字：_____

檢查看看，
我有幫寶寶準備的東西打



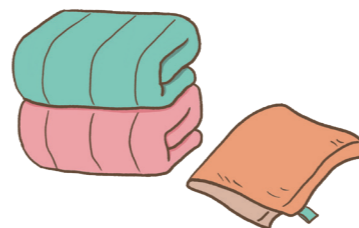
奶瓶、
奶瓶消毒鍋



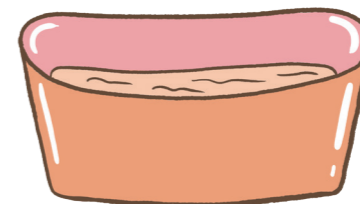
寶寶的衣服



包巾



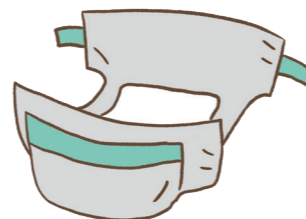
浴巾、毛巾



浴盆



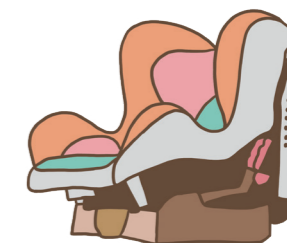
寶寶用的
沐浴乳、乳液



尿布

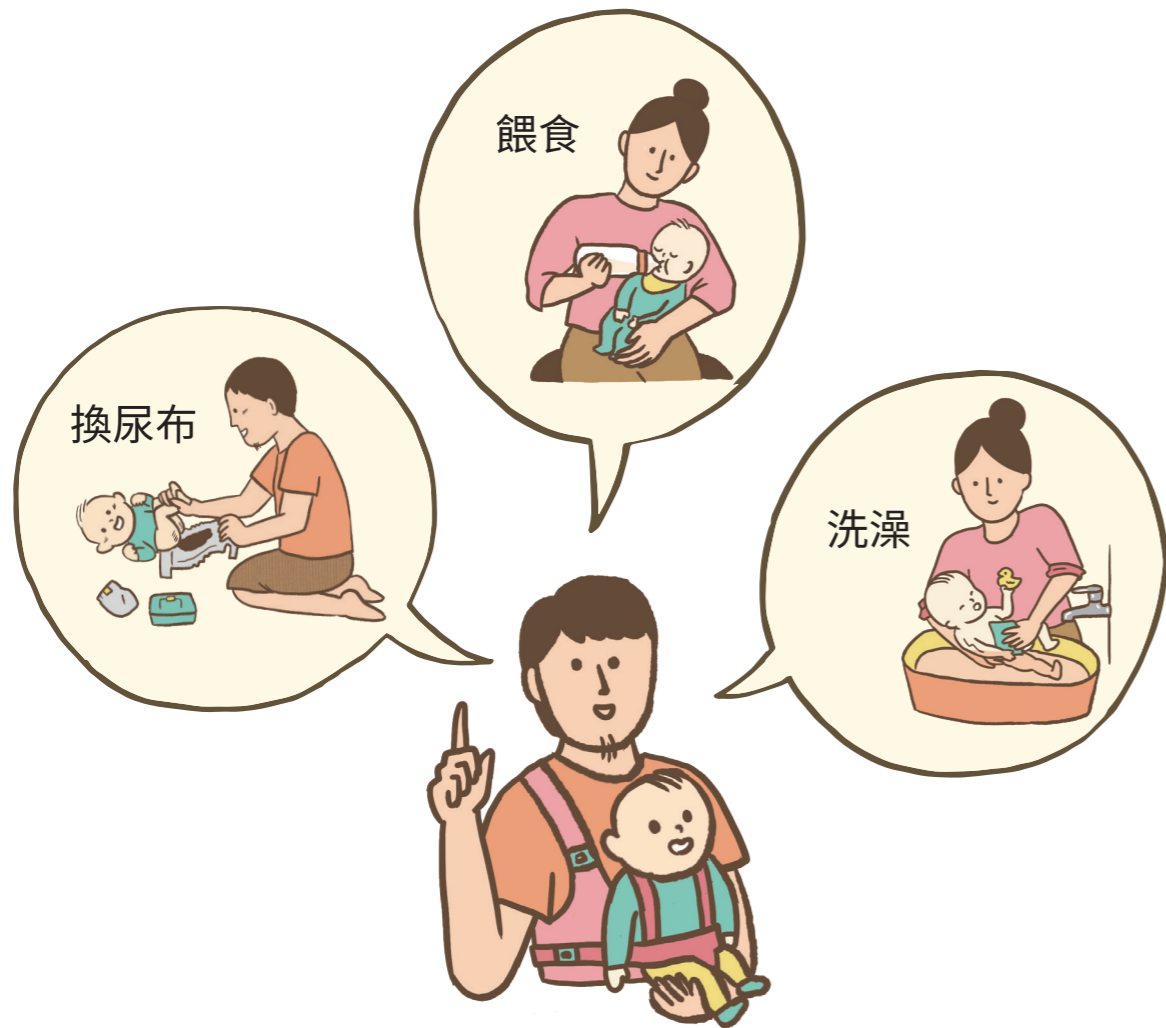


寶寶睡覺的地方



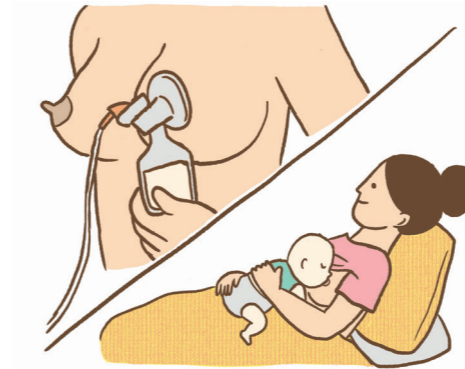
車子要放
安全座椅

3 學會照顧寶寶



要注意抱寶寶的姿勢，
剛出生的寶寶脖子很軟，
要扶住寶寶的脖子。

😊 寶寶餓了，要餵奶



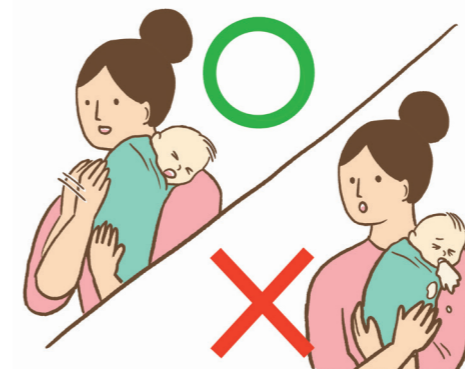
餵母乳

醫院的護理師會教我
擠母乳、餵母乳。



不餵母乳

不餵母乳的人，
醫生會教我泡奶粉。



寶寶喝完奶，
要幫寶寶輕輕的拍背，
讓寶寶打嗝。

注意！沒有打嗝
可能會吐奶或噎奶，
讓寶寶脹氣，
嚴重的話會死掉。



寶寶吐奶了，
要讓寶寶的頭歪一邊，
讓寶寶不會噎到。



如果臉色發青或
吐奶很嚴重，
要趕快去醫院。

出生 6 個月後，
食物要開始加入副食品。

什麼是副食品？
例如：米糊、果泥等。



寶寶長大會吃不一樣的食物

6-12 個月



餵奶、吃副食品

12 個月以上



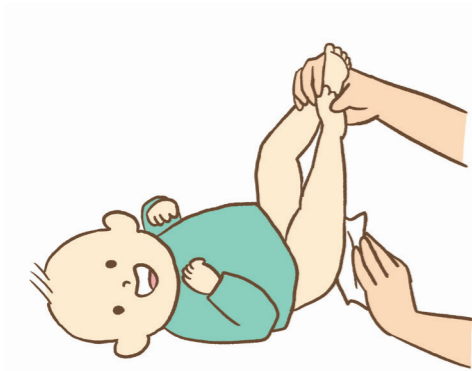
吃東西，但要剪小塊



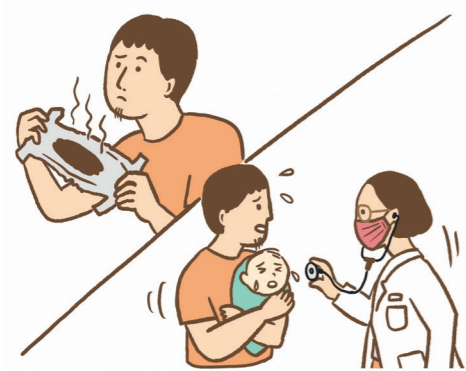
幫寶寶換尿布



寶寶大便、尿尿，
都要換尿布。



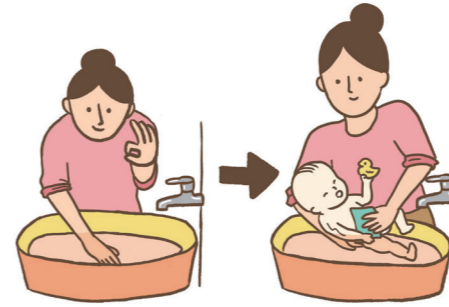
換尿布要擦屁股、
洗屁股。



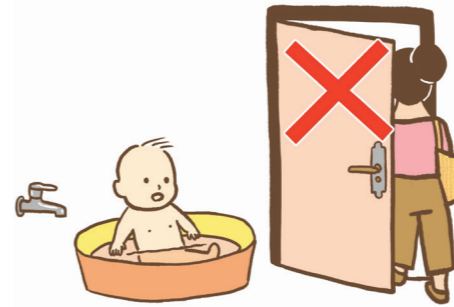
寶寶一直拉肚子，
大便濕濕的一整片，
有酸酸的味道，
代表寶寶生病了，
要帶寶寶去看醫生。



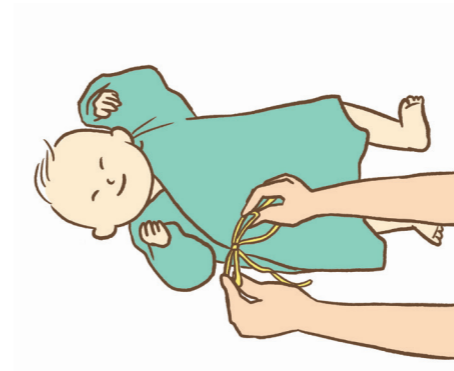
幫寶寶洗澡、換衣服



洗澡水放好後，
要先用手摸摸看會不會太燙，
放進浴盆的時候
要扶著寶寶的頭。



不可以讓寶寶
一個人在浴室裡。



洗完澡要趕快
幫寶寶擦乾、
包尿布、穿衣服。

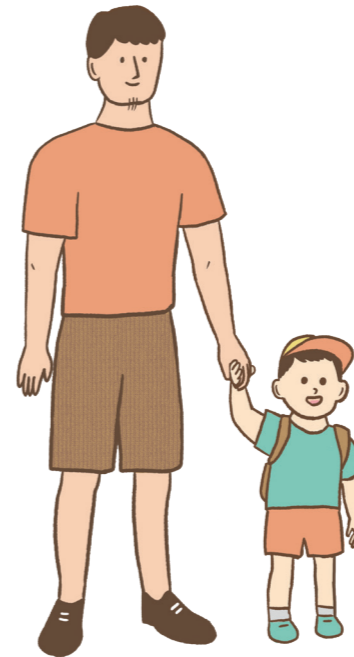


和寶寶一起玩遊戲



拿出手冊附的小卡

- 看寶寶會躺、會趴，就玩**綠色**的卡
- 看寶寶會坐、會爬，就玩**黃色**的卡
- 看寶寶會站、會走，就玩**紅色**的卡



寶寶會站會走了，
可以玩**紅色**的卡



寶寶長大了



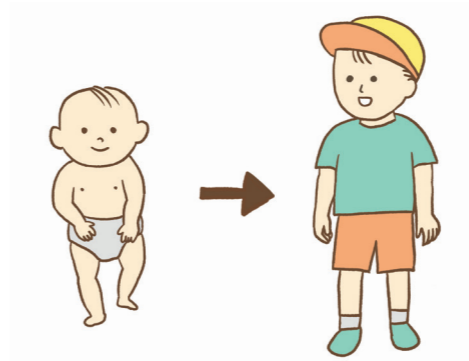
寶寶長大了，
要陪寶寶說話、唱歌，
可以帶寶寶去
附近的公園玩。



或是帶寶寶
去遊戲場玩。



也可以去親子館，
都是免費的喔！



寶寶 2 歲可以上幼兒園，
我要準備去登記幼兒園。



入幼兒園親職易讀手冊
可以看到寶寶上幼兒園，
家長要準備的事。



全國教保資訊網
可以查我家附近
哪裡有幼兒園，
和登記幼兒園的時間。



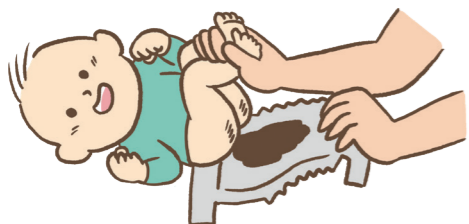
我也可以
問身邊有小孩在上幼兒園的家人或朋友。

4 要注意寶寶

😊 寶寶哭了，要檢查



餓了，要餵奶。



大便或尿尿，
要換尿布。



注意寶寶會不會太冷或太熱，
太冷要多加衣服保暖，
太熱要開冷氣或電風扇。



想睡覺，要哄睡。



生病了，要去看醫生。



如果寶寶還是一直哭，
不可以傷害寶寶，
例如：打寶寶、
不給寶寶吃飯，
是對寶寶不好的。



寶寶生病了，要帶寶寶去看醫生



發燒



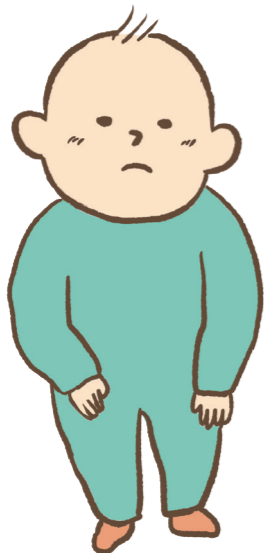
咳嗽、流鼻水



一直不吃東西



一直吐



沒有精神





寶寶睡覺要注意的事



寶寶要有自己安全睡覺的地方。



1歲以下的寶寶，
不可以用枕頭、娃娃，
容易發生危險。



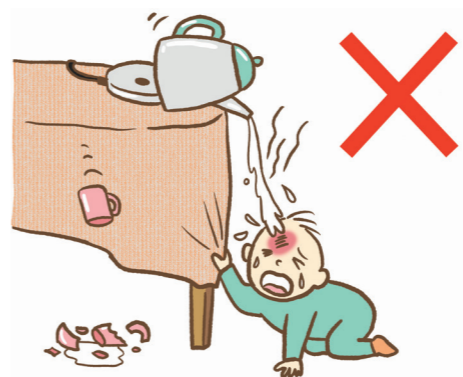
不可以趴睡。



危險！要注意寶寶

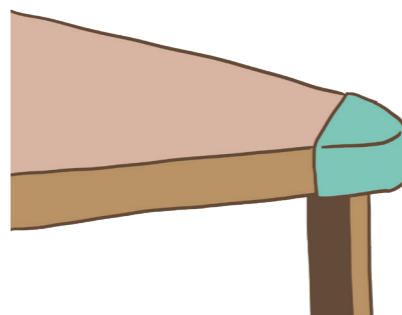


不可以讓寶寶摔下來。



不可以讓寶寶燙傷。

例如：不可以把熱水壺
放在寶寶身邊。

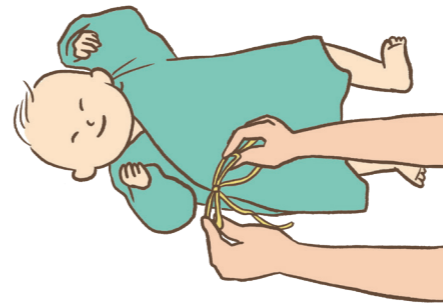


桌子旁邊尖尖的，
很危險！
可以包起來，
寶寶比較不會受傷。

5 我每天都有幫寶寶做的事



餵食物



換衣服



抱寶寶去睡覺




和寶寶玩、
唱歌或說話



換尿布



洗澡

我還有幫寶寶 _____ 

6 固定時間帶寶寶去醫院檢查



生完寶寶後，
醫院會給我**兒童健康手冊**。

手冊會告訴我
什麼時候要帶寶寶去醫院。



固定時間要帶寶寶去醫院，
檢查身體和打預防針。

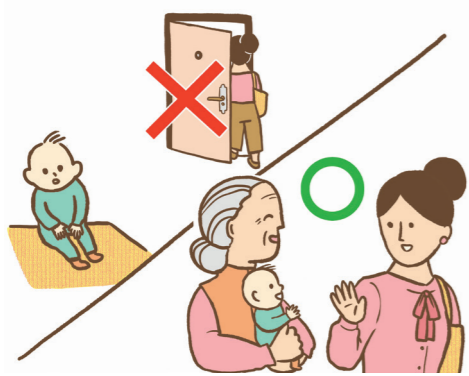


如果社工或醫生告訴我
寶寶比較晚說話或走路，
要帶去醫院做檢查，
看需不需要做**早療服務***。



* **早療服務**，
就是給 6 歲以下的寶寶，
例如：說話不清楚、講話慢、
比較晚學會說話或走路，
需要專業人員幫助。

7 誰照顧寶寶



自己和家人照顧寶寶

不可以放寶寶一個人，
我很忙、
我不在的時候，
要請其他家人照顧寶寶。

寫下其他可以照顧寶寶的家人：

👤 名字：_____

☎ 電話：_____

👤 名字：_____

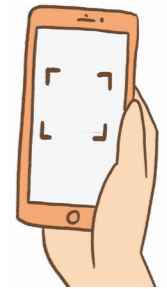
☎ 電話：_____



請別人照顧寶寶

我可以幫寶寶申請
托嬰中心、保母。

想要找托嬰中心、保母，
可以掃 QRcode：



需要別人照顧寶寶的時間打

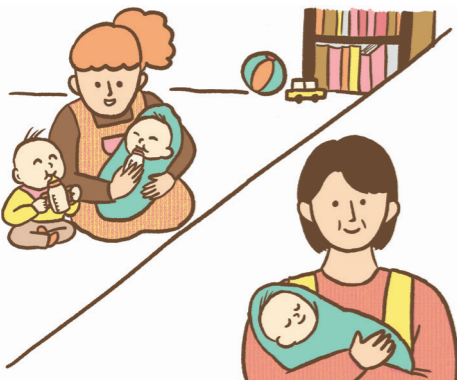
	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

8 政府可以幫忙



我和家人照顧寶寶，
可以申請**育兒津貼**。

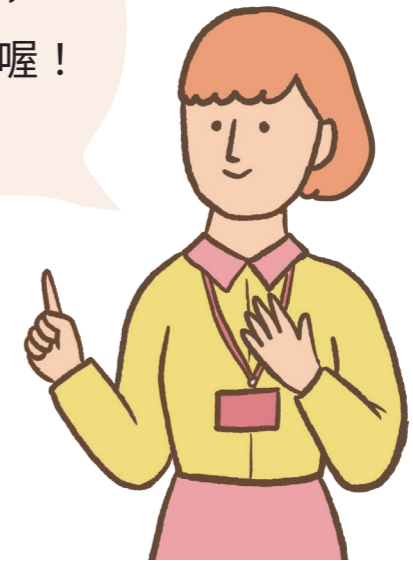
托嬰中心



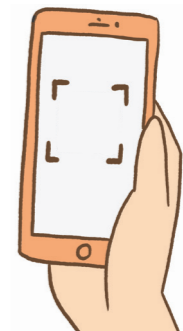
我需要
托嬰中心和保母照顧寶寶，
可以申請**托育補助**。

保母

育兒津貼和托育補助，
這 2 種只能申請 1 個喔！



想要申請補助，
可以掃 QRcode：



如果我和家人 在照顧寶寶時遇到問題



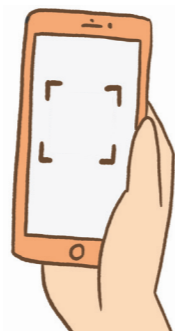
可以和社會局申請
育兒指導服務，
會有人教我照顧寶寶。

🔍 育兒指導服務 搜尋



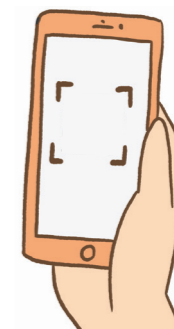
也可以請
社會局、醫院的社工幫忙，
或是去衛生所問。

查衛生所的電話，
可以掃 QRcode：



我想要找人幫忙，
可以打福利諮詢專線
免付費電話 1957

需要幫助也可以
掃 QRcode，
查社會局的電話：



可以幫我的社工：

👤 名字：_____

☎ 電話：_____

👤 名字：_____

☎ 電話：_____

畫出我們一家人



特別感謝

支持單位：財團法人心路社會福利基金會

財團法人私立天主教中華聖母社會福利慈善事業基金會

財團法人天主教臺南私立蘆葦啟智中心

焦點訪談：陳秀芸、陳佑銘、蔡美惠、謝欣芳

審稿委員：于昊群、王麗敏、李怡臻、陳秀芸

支持者：白子庭、吳惠萍、李懿亭、林則偉、黃如玉、黃鈴芳、廖怡貞

易讀顧問：愛盲基金會 李英琪 主任

顧問諮詢：心路基金會 台北社區生活支持中心 黃如玉 主任

國立清華大學幼教學士後學分班 鍾欣穎 專案約聘講師

臺北護理健康大學護理學院 郭素珍 兼任教授


臺北市北投托嬰中心 洪淑秋 主任

社團法人中華民國身心障礙聯盟

衛生福利部國民健康署

版權頁

發行機關：  衛生福利部社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

承辦單位：  三明治工
Sandwishes Studio

合作單位：  心路基金會
Syin-Lu Social Welfare Foundation

編輯小組：李子安、施涵琇、盧貞文、謝若琳

插畫設計：李安嫻 An-Wu illustration & animation

排版設計：李萬鏗、楊筑安

照片來源：孕婦健康手冊 - 衛生福利部國民健康署

發行印製：中華民國 111 年 12 月

版次：初版

ISBN：978-626-7137-67-3（平裝） GPN：1011101519

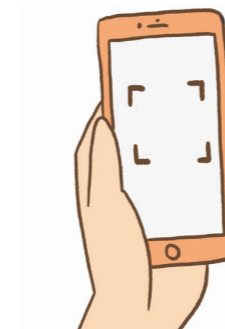
編著者及著作財產權人：衛生福利部社會及家庭署

著作管理資訊：著作財產權人保留對本書依法所享有之所有著作權利。

欲重製、改作、編輯或公開口述本書全部或部分內容者，
須先徵得著作財產權管理機關之同意或授權。

© European Easy-to-Read Logo: Easy to Read. More information at
www.easy-to-read.eu

我可以用手機看手冊



懷孕易讀手冊



育兒易讀手冊



衛生福利部社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare