



# 學會照顧寶寶

育兒易讀手冊

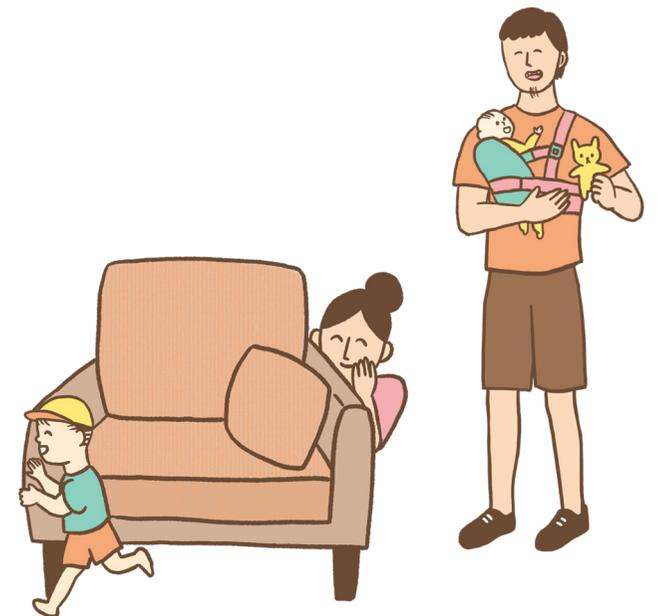


衛生福利部社會及家庭署  
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

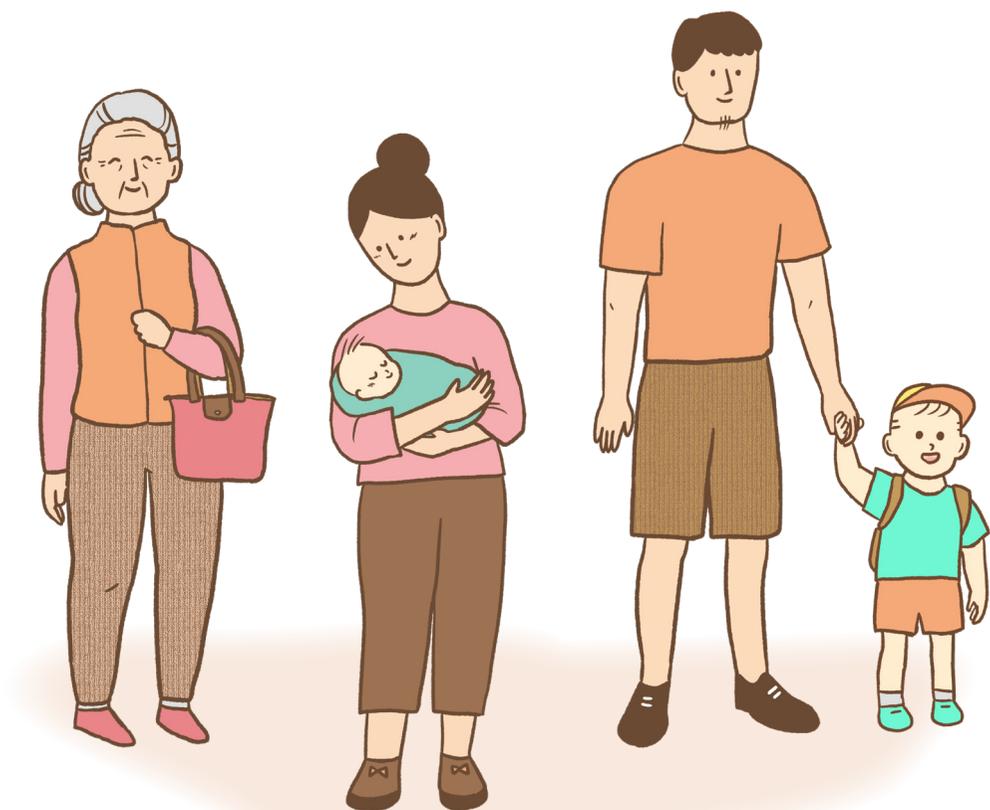
## 關於這本手冊

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



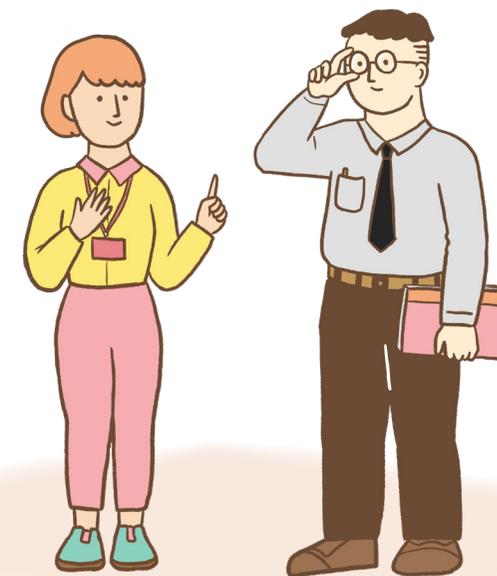
心智障礙家長和家人



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



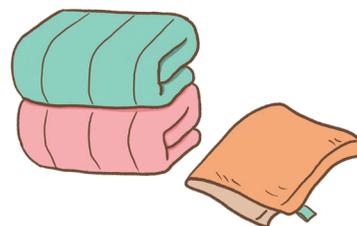
奶瓶、  
奶瓶消毒鍋



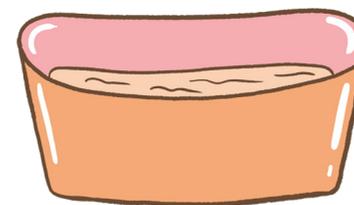
寶寶的衣服



包巾



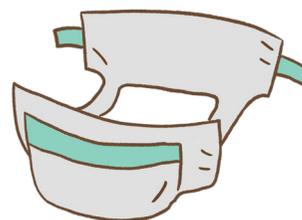
浴巾、毛巾



浴盆



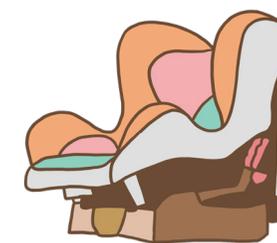
寶寶用的  
沐浴乳、乳液



尿布



寶寶睡覺的地方



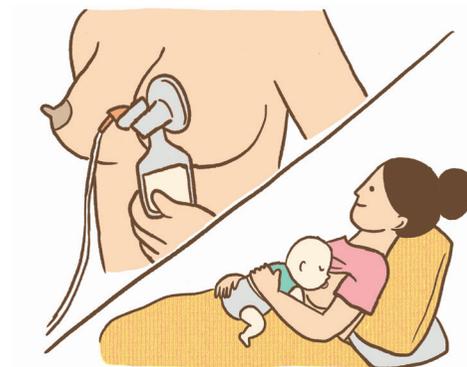
車子要放  
安全座椅

### 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



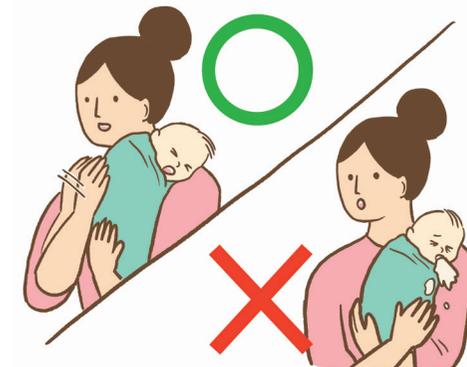
#### 餵母乳

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  
可能會吐奶或嗆奶，  
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，  
讓寶寶不會嗆到。



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

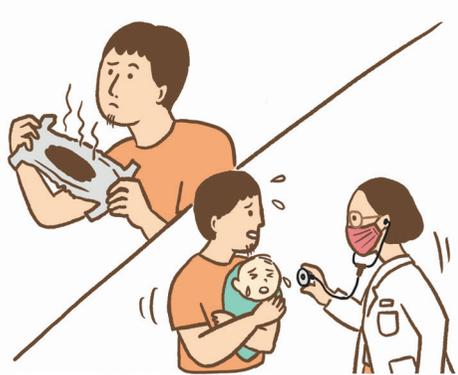
## 幫寶寶換尿布



寶寶大便、尿尿，  
都要換尿布。



換尿布要擦屁股、  
洗屁股。

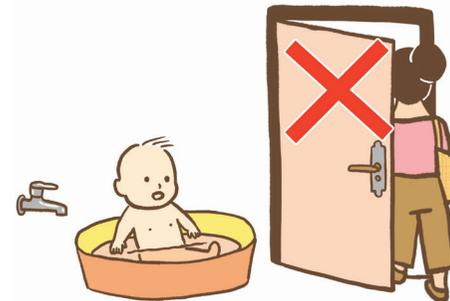


寶寶一直拉肚子，  
大便濕濕的一整片，  
有酸酸的味道，  
代表寶寶生病了，  
要帶寶寶去看醫生。

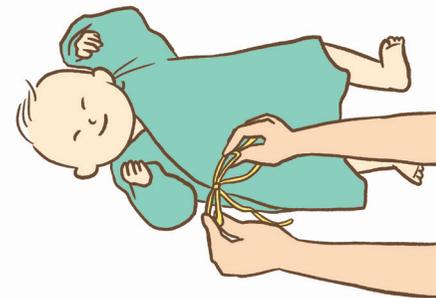
## 幫寶寶洗澡、換衣服



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。

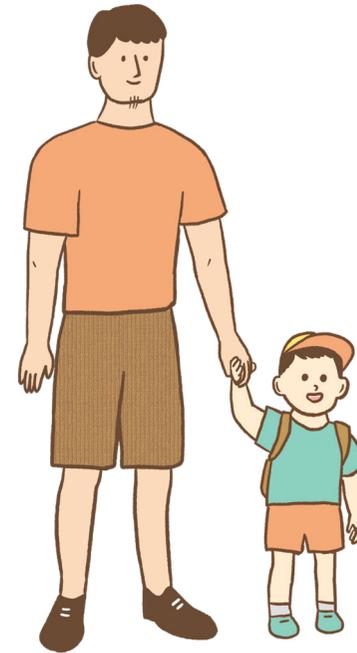


## 和寶寶一起玩遊戲



### 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



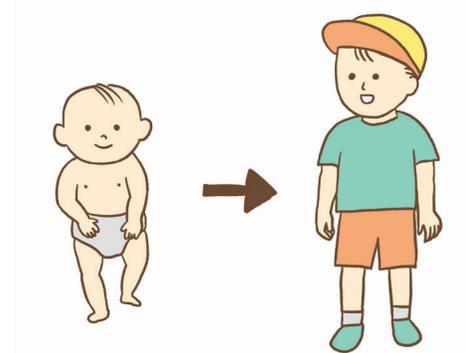
寶寶長大了，  
要陪寶寶說話、唱歌，  
可以帶寶寶去  
附近的公園玩。



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。



想睡覺，要哄睡。



大便或尿尿，  
要換尿布。



生病了，要去看醫生。



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。



如果寶寶還是一直哭，  
不可以傷害寶寶，  
例如：打寶寶、  
不給寶寶吃飯等，  
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



一直吐



一直不吃東西



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

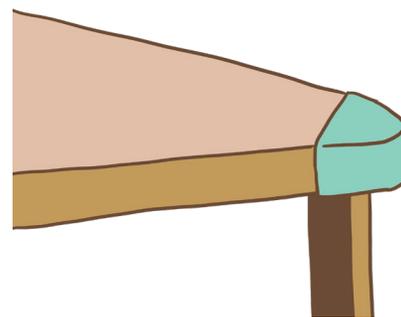


不可以讓寶寶摔下來。



不可以讓寶寶燙傷。

例如：不可以把熱水壺  
放在寶寶身邊。

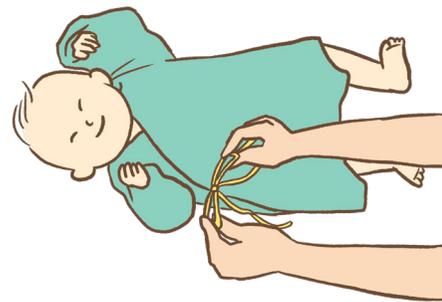


桌子旁邊尖尖的，  
很危險！  
可以包起來，  
寶寶比較不會受傷。

# 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。

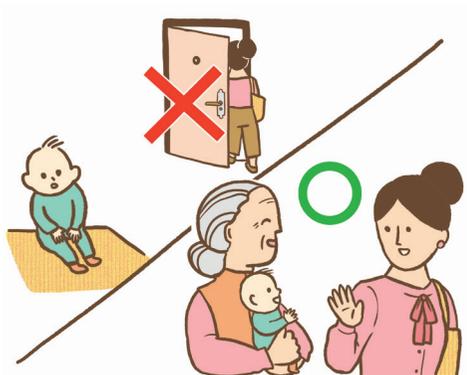


如果社工或醫生告訴我  
寶寶比較晚說話或走路，  
要帶去醫院做檢查，  
看需不需要做**早療服務** \*。



\* **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。

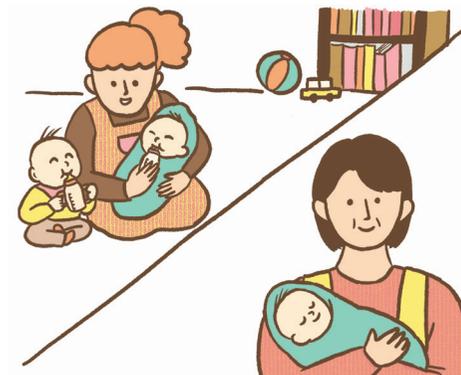
寫下其他可以照顧寶寶的家人：

👤 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



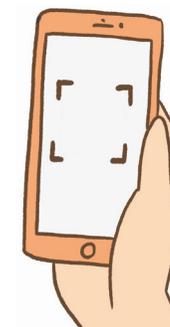
也可以請  
社會局、醫院的社工幫忙，  
或是去衛生所問。

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**  
Sandwiches 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：李安媜 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。

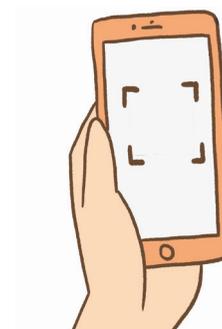
欲重製、改作、編輯或公開口述本書全部或部分內容者，

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](http://www.easy-to-read.eu)

## 我可以用手机看手冊



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