



新生兒出院照護須知

一、嬰兒餵食計畫

1. 請依嬰兒之需求哺餵母乳，每次餵乳前應將雙手洗淨，兩側乳房交替哺餵，不限時間及次數，配合嬰兒的需求，如嬰兒吸的很好會使乳汁的流速及量增加。
2. 哺餵母乳時，儘量讓嬰兒含住乳暈部分，不可以只含住乳頭，避免乳頭疼痛、破裂，並注意嬰兒的呼吸是否順暢。
3. 職業婦女回到職場仍可哺餵母乳，上班前準備事項如下：
 - (1) 上班前一、兩週開始漸漸的逐餐換成以擠出的母乳哺餵，擠出之母乳若當餐未餵食完應立即丟棄。
 - (2) 上班後可利用休息時間，依擠乳方法將母乳擠出，最好至少 4 小時擠乳一次。
 - (3) 母乳擠出後須放置收集袋中，並妥善保存及運送，以提供嬰兒食用。同一時間擠出之母乳避免和其他時間擠出之母乳混和保存。
4. 建議全母乳哺餵嬰兒至兩歲，但在嬰兒 4-6 個月以後則需添加適當的副食品，以維持嬰兒均衡營養，副食品添加方式可參考衛生署建議，亦可諮詢本院醫療人員。
5. 若嬰兒哺餵配方奶，目前使用配方奶品牌為：_____，沖泡方式_____平匙沖泡_____CC開水，每 3-4 小時餵奶一次，目前嬰兒一餐進食量是_____CC，上次餵奶時間_____。
6. 沖泡配方奶時請先加**煮沸後**開水再加奶粉，開水溫度不可低於 70°C，以免無法殺死阪崎腸桿菌。沖泡後等待降溫後，可將水滴至手臂內側，感覺和體溫差不多即可哺餵，餵奶後可輕拍嬰兒背部以促進排氣。
7. 剩餘的配方奶若超過 2 小時應丟棄避免食用，不使用微波爐加溫奶水。
8. 不論是哺餵母乳或配方奶嬰兒，若需換奶時應諮詢專業人員。
9. 孕產婦諮詢服務：
 - (1) 國民健康署孕產婦關懷網站。
 - (2) 國民健康署孕產婦關懷 line 官方帳號(ID: @mammy870870)。

- (3) 國民健康署哺餵母乳諮詢專線(0800-870870)。
- (4) 本院諮詢專線：(07) 8036783 轉 3254(產科衛教師，星期一至五上、下午門診時間)、**3393** (24 小時)。
- (5) 小港區衛生所諮詢專線：(07)821-8802，林園區衛生所諮詢專線(07)641-2404。

二、新生兒黃疸

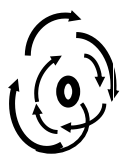
1. 大部分的嬰兒在出生後 2-3 天內會出現生理性黃疸，出生後 3-5 天達高峰，兩個星期內降至正常範圍，但有約三分之一的新生兒黃疸需照光治療。
2. 出院後須觀察皮膚顏色是否持續變黃或嗜睡情形，若有異常請掛小兒科門診請醫師診視。
3. 隨時觀察嬰兒大便顏色，並參照兒童健康手冊，若有異常顏色請立即就醫。

三、沐浴

1. 備好洗澡用品及環境。
2. 洗澡水的水溫約攝氏 **37-38** 度之間，**先放冷水再放熱水**，可用手臂內測試溫度。
3. 一天一次為原則，並選擇氣溫暖和時段為佳。
4. 洗澡步驟依序為眼睛→臉部→頭髮→軀幹→四肢。
5. 須注意眼、耳、鼻的分泌物及皮膚的皺摺處。

四、臍帶護理

1. 執行時間：沐浴後或是不慎沾到尿布的尿液與糞便時一定要進行清潔。
2. 以手指撐開嬰兒的肚臍部位，棉棒沾 75% 酒精，由肚臍中間向外做環形消毒約直徑 3-5 公分，依序為臍帶根部、臍帶、周圍皮膚的清潔與消毒。



臍
根
部

由內而外做環形消毒一圈

，不要重複同樣的地方。

3. 臍帶護理的同時，也要觀察臍帶周圍的皮膚，是否有紅腫、

分泌物呈淡黃色或黃綠色，如果是黃綠色稠狀有惡臭味，皮膚又有紅腫的情況，需就醫檢查。

4. 臍帶約 7-10 天會乾燥脫落。快脫落時可能會微出血或濕黏分泌物，是正常現象，視需求增加清潔的頻率。臍帶脫落後，應消毒至完全乾燥即可。

五、新生兒先天性代謝異常篩檢

一個月內檢查結果異常者，醫院會以電話通知，請前來複檢。

六、小兒科門診（健兒門診）時間

- 預防注射：請按接種時間，攜帶兒童健康手冊至小兒科門診接種。
- 卡介苗接種時間：
星期四下午 13：30-15：00（兒科二診）

七、預防事故傷害

1. 一歲以下的嬰兒，請乘坐汽車並使用嬰兒安全座椅，採取面向後方的方式，勿以機車載嬰兒。
2. 挑選透氣、舒適的汽車安全坐椅，讓嬰兒坐上汽車安全座椅之前，務必確認安裝妥當。

八、親子共讀

1. 嬰兒出生後，藉由親子共讀可提升嬰兒的專注力、記憶力和學習力。
2. 孩子漸長藉由親子共讀的習慣，可以幫助孩子提昇溝通技巧並建立孩子的自信心。
3. 選擇一本簡單的圖畫書，圖畫書放在固定地方，以方便取得。
4. 每天同一時間，擁著嬰兒，發出聲音唸給嬰兒聽，語氣表情豐富，嬰兒邊聽邊玩也無妨，一開始可從 3 分鐘開始，漸漸增加共讀時間。
5. 親子共讀資源連結：

(1) 嬰幼兒閱讀-如何輕鬆和孩子共讀小技巧

https://www.youtube.com/watch?v=xiA_brjxCtw

(2) 兒科醫學會聲明稿「儘早念故事給寶寶聽」

https://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=34

(3)衛生福利部國民健康署親子共讀宣導影片

<https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=3827>

若有任何問題請電洽

電話(07) 8036783 轉 3720(嬰兒室)、3723(新生兒中重度病房)

小港醫院小兒科關心您！