

共享育兒樂



(二) 新生嬰兒篇

[一星期至一個月]



衛生署

網上版本





目錄

兒童發展監察計劃	1
兒童發展 1 — 基本原則	3
兒童發展 2 — 新生至一個月大嬰兒的發展	7
親職系列 1 — 育兒預備篇	11
親職系列 2 — 貼心照顧 建立親密的親子感情	19
連繫・情感 — 培育幼兒社交情緒發展(初生至六個月)	23
親職系列 3 — 嬰兒的啼哭	31
寶寶有話說了解寶寶的信號	39
常見嬰兒皮膚問題	47
發展性髖關節發展不良	53
嬰兒揹帶、手推車、餐椅及汽車座椅安全使用小貼士	57
睡得安全 親子無憂	65
你的初生寶寶安全嗎？	77
家庭健康服務 公眾健康講座	79
親子互動網上學習簡介	80

請瀏覽網頁 www.fhs.gov.hk 以查閱最新育兒資訊

熱線

衛生署家庭健康服務 24 小時資訊熱線 2112 9900

衛生署母乳餵哺熱線 3618 7450

衛生署健康教育專線 2833 0111





兒童發展監察計劃

為什麼要監察兒童的發展？

兒童在出生後的首數年，生長與發展均有迅速的變化。大多數孩子的成長過程都是順利的，但有部分可能會出現問題。定期監察孩子的成長，有助及早鑑別他們在成長或行為方面的問題，盡早給予適當的跟進或治療。

什麼是「兒童發展監察計劃」？

衛生署家庭健康服務在全港母嬰健康院推行「兒童發展監察計劃」。監察兒童發展是一個持續的監察過程，計劃強調家長、教師和孩子照顧者的合作關係。目的是提升家長和兒童照顧者在觀察與促進孩子發展方面的信心及能力。為了讓家長能深入認識孩子在成長上各方面的需要，我們會透過與醫護人員討論、資料單張、短片、網上資源、親職活動及公眾講座等，為家長提供一系列有關兒童發展和親職資料。你亦可登記「親子一點通」收取電子通訊，定期接收合適孩子年齡的資訊。

「兒童發展監察計劃」是如何進行的？

為了方便家長，監察面談將會安排在孩子到母嬰健康院接受主要服務如**免疫接種**時進行。如果孩子需要更緊密的觀察和跟進，將會另行安排。監察內容會針對孩子各方面的發展，包括大小肌肉活動、語言溝通、社交與遊戲技巧、自我照顧及視覺與聽覺等。家長可於到診前一兩天填寫預先派發的**家長版發展問卷**，於面談時交予護士。我們會根據所提供的資料向你**提問**，了解你對子女在發展與行為上的看法及所關心的問題，並**觀察孩子的表現**，從而作出適當的建議。

網上版本



我的孩子怎樣才可以參加「兒童發展監察計劃」？

所有在母嬰健康院登記的孩子都會自動獲得此服務。

我是否會得知孩子的發展情況？

在每次面談後，護士將會向你**解釋**孩子在各方面發展的情況，並對孩子日後的發展**提供指導**，亦會處理和解答你可能有的疑慮。

若孩子各方面的發展均與其年齡相符，護士會與你預約下次常規面談的時間，而你所需要做的就是繼續留意孩子各方面的發展。其間如你對孩子的發展有任何疑慮，請隨時預約與護士商討。

如果孩子的發展有問題時會如何處理？

若孩子在某方面的發展未能達到預期的水平，護士會安排另一次會面作跟進；或安排約見醫生作全面的發展觀察。需要時，醫生會轉介孩子往專科作進一步跟進。

我應該如何幫助促進和監察孩子的發展？

母嬰健康院提供一系列兒童發展、親職教育和其他有關的單張、講座、24 小時錄音親職熱線及網上多媒體資訊等，為你提供有用的資料，增加你對孩子各階段的發展和親職需要的認識。

作為家長或照顧者，與孩子日夕相對，你最容易留意到孩子的發展情況。醫護人員有賴你提供資料以加強我們對孩子成長的了解。因此我們很重視你的參與。不論在任何階段，如果你對孩子的成長有疑慮，請告知我們。

如有任何查詢或疑問，請與健康院的醫護人員聯絡。

兒童發展 1



基本
原則

網上版本



基本原則

自胎兒期寶寶的腦部已開始迅速發展，於出生後的幾年內他學習得特別快。他會從一個事事依賴別人照顧的嬰孩，逐漸成長到能掌握基本思考、應變及解決問題的獨立可人兒。**先天因素**決定孩子的能力和素質，**後天環境**則影響孩子的學習、社交及情緒發展；兩者對孩子的發展同樣重要。

孩子的發展是個**持續的過程**，有既定的**先後次序**。不過，**每個小孩都是獨特的**。一般而言，孩子到某個年齡會有相應的態度、行為及發展上的轉變，但個別的發展進度始終因人而異。

兒童發展包括以下各方面：

★ 活動



★ 認知



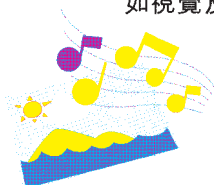
★ 語言



★ 情緒與行為



★ 感官：
如視覺及聽覺



★ 社交溝通

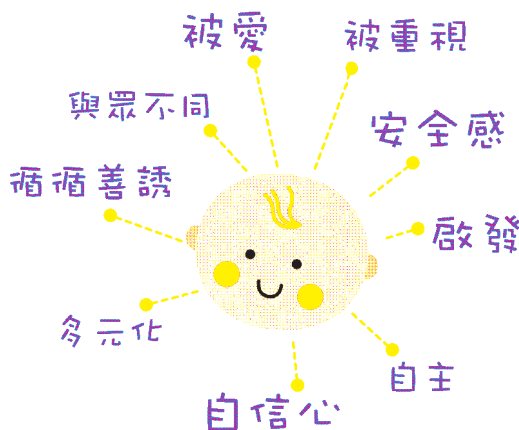


各方面的發展均同樣重要，而且息息相關。

孩子需要什麼：

要孩子全面發展，發揮應有潛能，家長的參與和支持極為重要，因為孩子需要有：

- ➔ 被愛及被重視的感覺，覺得自己與眾不同
- ➔ 安全感
- ➔ 自信心
- ➔ 你的循循善誘
- ➔ 自主，同時亦共存一定程度的規範
- ➔ 多元化及充滿啟發性的環境



你可怎樣促進寶寶的發展：

- ✓ 提供有趣而安全的環境給孩子從探索中學習，包括給他適合他年紀又能助長發展的玩具或活動。
- ✓ 留意孩子的一舉一動，給予親切的回應，比方孩子向你微笑，你要報以微笑；孩子向你說話，你要跟他交談；孩子向你提問，你要回應他的問題。

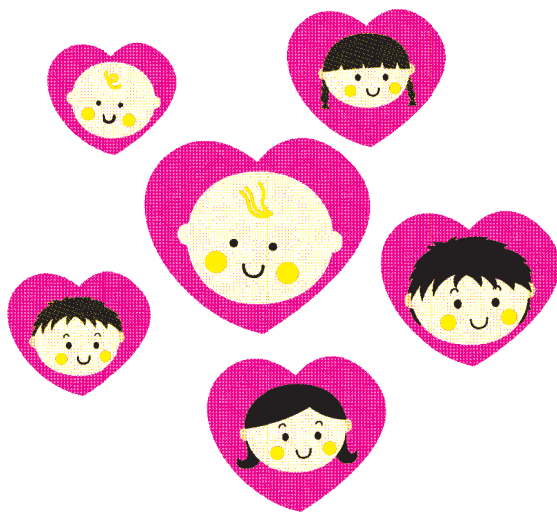


- ✓ 經常用豐富、生動有趣及準確的言詞跟孩子說話及交談，鼓勵他用語言表達自己。
- ✓ 避免過多規範。讓孩子有探索的空間，容許孩子在安全的情況下犯錯。
- ✓ 對孩子的能力要有合適的期望。

『兒童發展』資料單張系列，概述兒童在不同階段的發展進程。

個別孩子的發展進度

因人而異，很難準確地斷定每個孩子在哪個時候應有哪種能力。事實上，有些孩子或許在某方面的發展表現良好，而在其他方面則顯得稍遜，這是十分自然的現象。即使孩子在某方面的發展進度與『兒童發展』單張所述的不同，只是表示他可能在這些方面需要多點關注，家長亦不必過分擔心。



如果你對孩子的發展有任何疑問，請向母嬰健康院、家庭／兒科醫生或有關醫護人員查詢。

兒童發展 2

新生至一個月大嬰兒的發展



0-1月

網上版本



觀看短片



寶寶呱呱落地，為父母帶來無限驚喜，亦標誌著一個家庭新歷程的開展。初生嬰兒看來只會吃、睡、哭和撒尿。其實寶寶正在認識和適應母體外的世界，而父母在照顧他的生理需要時，親子感情亦正在建立。當寶寶將近滿月時，他會比較活躍、機靈和有反應。他的四肢活動會比較流暢，亦會察覺周圍環境，更會對你的面孔和周圍的聲音感到興趣及作出反應。

接近滿月的嬰兒可以有以下各方面的能力：

活動

- 四肢活動仍未能協調，會經常用力舞動手臂或踢腿。
- 未能獨自承托頭部，但俯臥時能把頭抬起一陣子。
- 經常握緊拳頭，本能反射地抓住放到手中的物件。
- 能把雙手放近嘴巴和眼睛。
- 對突如其來的聲音或被轉換位置時，四肢會有反射的躍動（即所謂「紫一紫」）。



視覺



- 喜歡留意人的面孔和對比強烈的圖案（例如黑白圖案）。
- 能把視線集中於近距離（約8-10吋或20-25厘米）的物件上。
- 視線能有限度地隨人的面孔或具吸引力的大物件移動。

聽覺

- 留意人的聲音，而且特別注意高音。
- 聽到聲音會眨眼、手腳舞動或靜止不動。
- 媽媽的聲音及柔和的音樂可舒緩寶寶的情緒。



社交溝通技巧

- 會辨認媽媽的氣味。
- 懂得笑。起初會無緣無故地笑起來，漸漸會因他人逗弄而笑。

其他感官發展

- 分辨某些氣味，如媽媽的氣味和母乳的氣味。
- 喜歡別人摸他、抱他，也喜歡被輕輕搖晃的感覺，所以摟抱可以安撫寶寶的情緒。
- 不喜歡別人對他粗魯。

促進寶寶的發展

你可以做的：

- ✓ 寶寶哭了，去逗逗他，讓他感到你的安撫。
- ✓ 摟他、抱他。
- ✓ 和寶寶說話，唱歌給他聽。
- ✓ 跟他作目光接觸亦相當重要。



你可以選擇的玩具：

- ✓ 色彩奪目、圖案對比強烈及會轉動的懸掛玩具。
- ✓ 能播放悠揚音樂的音樂盒、錄音帶或光碟。
- ✓ 會發出柔和聲音的布娃娃。



你的寶寶是獨一無二的，有自己的發展速度。以上資料只作為嬰孩在發展上轉變的參考。即使寶寶在某方面的發展進度與上文不同，只是表示他可能在這些方面需要多點關注，家長亦不必過分擔心。

如有以下情況，應請教醫護人員：

寶寶快一個月大，可是卻：

- 👁️ 甚少舞動四肢。
- 👁️ 身體太過軟弱無力或者僵硬。
- 👁️ 遇到強光時不會眨眼。
- 👁️ 不會注視眼前的你，視線亦不會隨著你的面孔移動。
- 👁️ 對響亮的聲音沒有反應。

如果你對寶寶的發展有任何疑問，請向母嬰健康院、家庭 / 兒科醫生或有關醫護人員查詢。

親職系列

1

育兒預備篇



網上版本



觀看短片



寶寶快要出生了，作為準父母的你想必正忙於預備嬰兒的物品，如嬰兒床、嬰兒袍、浴盆……等。但是，心理上的預備也是極為重要的。你有沒有想過怎樣去面對即將來臨的轉變呢？

很多人以為生下嬰兒，就自然懂得怎樣照顧他們；可是在現今的社會，大部分家長都要兼顧工作和教養子女，社會亦要求孩子兼顧學業與其他才能，要做一個稱職的家長，讓子女在這個多元化的社會發揮才能，並不容易。本單張旨在幫助大家明白養育孩子時需要面對的挑戰，為將來的角色做好準備，培育出一個健康又愉快的孩子。

家長的角色

家長在孩子成長路途上，你同時扮演著不同的角色：

- **養育** - 提供基本照顧，包括正常的飲食、日常衛生、輔助孩子健康生長等。但是養大子女並不等於完成這責任。
- **保護** - 提供一個安全、穩固的成長環境。



居住環境安全 - 保護孩子身體，避免受到傷害，包括家居安全、交通安全、防止被侵犯等。



經濟預算 - 家庭有良好的經濟預算，孩子便會有較穩定的成長環境。家庭計劃對於家庭經濟能否負擔孩子長遠的需要，尤其重要。家長應預計在孩子出世後額外的開支，如嬰兒用品及教育費等支出。若果經濟上不能負擔某些開支，就要有實際的期望。若家庭經濟有困難，可考慮如何節流或其他經濟支援。



情緒上的安全感 - 家庭成員要有穩定的情緒，還要保持關係融洽。如果家庭關係欠佳，孩子便會缺乏安全感。



- **教導/輔導** - 「養不教，父之過」。家長在孩子成長過程中，需要不斷教導他學習新的技能、知識，在他遇到難題時作出適當指引和輔導。在學校以外有很多技能和知識，如自我照顧、生活常識等，都須由家長去灌輸。

- **以身作則** - 在學習、道德、價值觀……等等上做個好榜樣，例如：不想孩子吸煙、講粗話，首先要反省自己有沒有這些陋習，並盡早戒除。



- **滿足情感上的需要** - 家長愛護孩子，無微不至；除了滿足他溫飽外，在情感上要支持他，鼓勵他付出努力去嘗試，也要和他傾談，分享他的感受。

- **不斷裝備自己** - 認識和迎接孩子在成長過程中的轉變，包括身心發展和興趣的轉變等。你可以：



接觸不同的媒體，例如：參加親職課程、閱覽書刊、瀏覽互聯網等，學習日新月異的知識和教養技巧；



與其他家長分享經驗，可使親職工作較輕鬆；



從子女處認識他們的興趣，使溝通更易，親子關係更融洽。

- 作為父母是一個**長遠甚或一生一世**的責任。孩子出生後，不能把責任全交託給學校、親友或傭人，你一定要撥出時間來管教和關心他。

從訂立期望出發

有了孩子之後，有什麼得與失，你會如何適應新的生活呢？



得

- 新的嬰兒
- 爸爸/媽媽的稱號
- 新體驗 - 看見嬰兒每一步發展的興奮
- 孩子與你親密溝通的歡樂
- 孩子健康成長帶來的滿足感
- 像談戀愛般的那種與孩子密切連繫又甜蜜的感覺



失

- 自由自在
- 閒暇
- 娛樂
- 休息 (特別是嬰孩滿月前)
- 社交生活
- 金錢
- 時間
- 工作上的晉升機會 (特別是辭工去照顧寶寶的家長)



得

- 看到孩子嬌嗲模樣的快樂
- 還有……



失

- 因疲累而減少性生活

其他負面影響：

- 擔憂、煩擾 — 都是作為家長的新體驗
- 壓力

這些得與失的體驗，都是作為家長新體驗的一部分，是獨特和難以分割的，不可只要得，不要失。其實這些感受是得還是失在乎我們的看法和期望。我們若能**實際地調整對自己和教養孩子的期望**，亦可影響我們對得與失的看法和接受程度。

對孩子及自己的期望

對孩子：



要

- ✓ 理想要**實際**，和現實結合
- ✓ 記著**沒有**一個孩子是**完美**的
- ✓ 明白每個嬰兒都是**獨特**的，他們有不同的發展步伐，亦有不同的氣質/脾性



不要

- ✗ 定下過高理想，例如：父母個子都小，但想孩子生得高大肥白



要

- ✓ 根據自己孩子的脾性和發展步伐去照顧他。例如：有些孩子胃口小，要少吃多餐，有些只需要很少睡眠已足夠



不要

- ✗ 把嬰兒與其他嬰兒比較

對自己：



要

- ✓ 理想要實際，和現實結合
- ✓ 記着沒有一個家長是完美的
- ✓ 明白世上並非只有一種絕妙的方法去帶大、帶好孩子，你自己才是最明白孩子的人
- ✓ 記著有些事不是你所能控制的
- ✓ 明白自我責備是一種消極的思想，可能由情緒低落引起
- ✓ 知道其實很多時，事情都不如你所想像般糟糕
- ✓ 從積極處想，正所謂「船到橋頭自然直」，「柳暗花明又一村」



不要

- ✗ 定下過高理想，例如：自己一定要把寶寶帶好，不可以讓他有病痛
- ✗ 把自己和其他家長比較
- ✗ 為理想落空而怪責自己，例如：想生男而得女、意外懷孕、孩子病了或孩子吃得很少

如何處理可能會出現的情緒問題：



要

- ✓ 盡量去**平衡**育嬰、家務、休息和家庭生活各方面的需要，非必要的家務，例如：抹窗或抹地等，盡量減省或不去做，以騰出時間做其他的事或休息
- ✓ **分配一些時間給其他子女**，給他們關懷，讓他們情緒上較易接受新嬰兒
- ✓ 保留一些空間給**配偶**，維繫與伴侶的感情
- ✓ 明白嬰兒出生後會令家庭生活改變，在**適應期間情緒或會不穩定**
- ✓ 盡可能**找人幫你**照顧嬰孩，分擔家務，減輕你的壓力
- ✓ 爭取**休息和輕鬆**時間
- ✓ **留意自己的情緒**，如有持續低落、感到煩躁、焦慮或絕望等等，要**及早處理**
- ✓ 找一些人去傾訴你的感受
- ✓ 記著孩子是無辜的



不要

- ✗ 把全部心力放在嬰兒身上而影響其他家庭成員，例如：有些配偶會感到被忽略而妒忌嬰兒
- ✗ 讓你的壞情緒，如為照顧嬰兒而擔心、煩悶等影響其他家庭成員
- ✗ 把鬱悶、煩躁等情緒抑壓著，或發洩在嬰兒、其他孩子、配偶或其他家人身上





要


- ✓ 明白配偶可能和你一樣，都會因適應生活改變的壓力而產生壞情緒
- ✓ 讓配偶與你互相扶持和體諒，共同分擔責任
- ✓ 若你有困難去控制情緒或不容易找到家人支援，健康院醫護人員和其他機構的專業人員，都願意幫助你



不要

- ✗ 與配偶互相埋怨
- ✗ 以為自己是孤單無助的

支援服務

- 📍 在育兒方面的問題，例如餵食、免疫接種、嬰兒發展等問題，請隨時找健康院或其他有關醫護人員為你解答。
- 📍 有關產後情緒問題，請參考本署印製的單張「產後的情緒健康」及「她懷孕了！我可以如何照顧她……的心？」和視像資訊「錫錫自己」
(<http://s.fhs.gov.hk/kgwu1>) ，並留意健康院舉辦的有關講座。
- 📍 假若發覺自己有控制情緒的困難或有其他的家庭困擾，可尋求區內家庭服務機構協助。
- 📍 歡迎向健康院醫務人員查詢服務機構詳情。

親職系列 2

貼心照顧

建立親密的親子感情



網上版本



觀看短片(1) 觀看短片(2) 觀看短片(3)



良好親子關係的重要

研究資料顯示，孩子早年與家長有密切而穩定的關係，長大後有較良好的人際關係；他們較易應付困難，亦有較佳學習表現，將來也會成為比較稱職的家長。

嬰兒與生俱來擁有與人溝通的能力，他們喜歡望着人的臉孔和轉向人聲，餓了或不適就會以哭表達他們的需要，還會模仿照顧者面部表情和咿呀學語；你會慢慢察覺到寶寶的哭聲、面部表情和動作是代表需要些什麼，並以相應的方式回應，

例如給他餵奶或換尿片，模仿他的動作或聲音等；跟着寶寶又會再回應你。在這個**持續的你來我往**的親子溝通過程中，原來

已經給予寶寶多方面的感官刺激，促進他的腦部發育。研究已經確定，由出生開始，這種親密互動的經驗，是奠定寶寶腦部發育的重要因素之一。與此同時，照顧者和嬰幼兒之間建立了一種**有點默契的行為模式**，形成穩固、互信的親密關係。



親密而穩定的親子感情

良好而親密的親子關係，令嬰孩產生**安全感**——就是無論何時何地，不適、痛楚或是驚怕，嬰孩都知道，你必定會安慰他和保護他，給他適當的規限和指引。憑着這種對照顧者的信任和安全感，嬰孩可以放心地探索這個世界，例如在懂得行走後，他會放心地離開你去研究、摸索周圍環境，因為他知道你會看顧着他。逐漸他從學習和探索中發展成為一個獨立和自信的人，能夠明白他人的意圖，並漸漸學習社交技巧、面對壓力和挑戰的應變及抗逆能力。

如何建立安全感和親子感情

平日當嬰兒處於安靜狀態時，無論是餵食、換片或玩耍時，你可以多點關注他，彼此亦可享受親子的溝通：

👶 多與他作**身體接觸**。輕撫他，抱著他輕搖及與他做一些嬰兒運動（例如協助他作一些輕柔的腳部伸直、彎曲，轉換不同的身體姿勢等），這些都是很好的親子溝通方式。

👶 多與他作**目光交流**，保持在他的視線內（新生兒是8至10吋距離），用各種表情逗他玩。

👶 輕柔地和他**說話、回應他的聲音、哼歌**。嬰兒對較高聲調又溫柔的說話聲特別感興趣，回應他令你倆的溝通持續。



當寶寶表達他的需要時，你要留意他的聲音、表情和動作，盡量作**即時回應**。例如：聽見他啼哭，你可以試試檢查他的尿布，是否需要更換；是否上一餐少吃了，要早一點餵他；是否穿衣太多而感到太熱，甚至考慮細微的地方，例如：小腳是否被東西絆著了？被蚊子叮了嗎？……等等。走近寶寶，讓他看到你，一邊檢查一邊向他說話，可能已令他平靜下來了。如果不是以上的問題，他的啼哭可能代表需要你多一點安撫。可以先嘗試輕撫他，溫柔地對他說話；也可以放一些輕柔的音樂，或用柔軟的布把他裹緊，令他有安全感；更可以抱著他輕搖。

可以常抱寶寶嗎？

很多家長擔心多抱寶寶會寵壞他，令他變得纏身。其實初生嬰兒啼哭是出於本能的需要，還不懂得撒嬌，所以毋須擔心會寵壞他。反而抱抱寶寶能滿足他的需要，令他感受到你的關注，增加他的安全感。這樣做有助孩子日後情緒均衡發展，亦可鞏固親子感情。



考慮選擇保姆

家長的角色是**不能替代**的，不能把嬰孩完全交託給別人，自己不去參與。但是若非不得已而要請人代為照顧時，你可以考慮以下各點：

😊 **理想的保姆是：**

- 你**可信賴**的
- 願意去照顧嬰孩的
- 有愛心、耐心和時間的
- 能夠**了解**嬰孩的各種**需要**，例如觀察到用哪種抱法嬰兒會感覺舒服、明白嬰兒哭聲所代表的需要等
- 能夠與嬰孩**溝通**，包括玩和疼愛他



😊 嬰兒初生時還可以接受不同的人（包括父母、祖父母和保姆）同時照顧他；但照顧方式應該盡量不要有衝突，讓嬰兒容易適應。

😊 孩子與保姆間需要建立一種有默契的行為模式，以建立穩定的感情；所以**盡量不要轉換**保姆。

😊 家長在公餘時要盡量**爭取時間接觸**、探望和照顧孩子，培養親子感情。

😊 平日要與保姆保持溝通，了解嬰兒的日常習慣和各人的照顧方式。



恭喜你！

能夠做到關心愛護嬰兒，認識親子溝通的重要，你已踏上作為成功家長的第一步，為培育孩子的未來奠定良好的基礎。

連繫·情感

培育幼兒社交情緒發展
(初生至六個月)



衛生署

網上版本



觀看短片



作為家長，你有沒有留意到寶寶何時開始對你笑、模仿你的表情和動作，或如何向你表達喜惡？研究發現，這些**社交情緒能力**從孩子出生已開始發展，並長遠地影響他們不同範疇的能力，例如學習、行為等表現。



社交情緒能力 可分為三部分：

情緒認知

辨識自己和別人的情緒，並明白到自己與他人的情緒和行為如何互相影響



自我管理

以合宜的方式表達自己的感受和需要，以及控制自己的行為

社交互動

與他人相處，建立和維繫關係

以上能力隨孩子腦部發育及其他認知能力**逐步發展**，三者**互相影響**、**難以分割**。

情緒睇真的

情緒是與生俱來的**自然反應**，無論是正面或負面的情緒都有其**功用**，能提示我們**照顧自己的需要**，回應眼前的處境，並促進**與人溝通和親近**。例如寶寶見到照顧者時會感到愉快而眉開眼笑，讓照顧者更樂意與他親近；當他肚餓或不舒服時會感到難過，並以哭鬧來表達，這樣便能讓照顧者及時知道和回應他的需要。



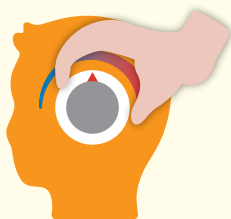
研究發現，負面情緒並不會因逃避、否定或壓抑而消失；因此，學習**留意**、**理解**並**接納**自己和別人的情緒對我們的情緒健康十分重要。即使寶寶未懂得以言語表達情緒，若照顧者能**接納他的一切感受**，和**陪伴他過渡不同情緒的起伏變化**，便可為孩子日後的**社交情緒能力**以至**全面發展**奠定良好的基礎。

有助社交情緒發展的要點

孩子的社交情緒能健康地發展，建基於足夠的安全感，並有賴家長



提供**安穩和充滿愛**的環境，讓孩子探索 and 學習



幫助孩子**辨識**和**調整情緒**



透過遊戲及在日常生活中的引導來**促進**孩子的**社交發展**

不同階段的社交情緒表現

齊來了解寶寶在不同階段可能出現的社交情緒表現，讓你能更敏銳地回應他的需要：

BB會

初生至一個月

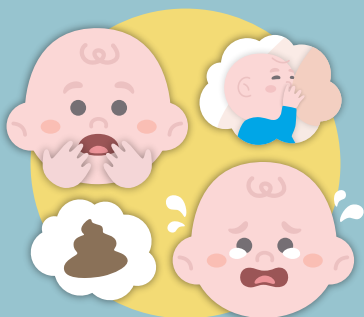
家長可以

- 寶寶正在努力適應這個世界，大部分時間都在睡覺，雖然寶寶除了啼哭，情緒變化並不明顯，但他已能分辨媽媽的聲音，也喜歡有肌膚之親

- 在寶寶清醒時多與他說話、唱歌，輕撫他，讓他感到被關懷
- 在寶寶哭時除了回應他的生理需要，也可以簡短地安慰他，例如「很不舒服啊！」「肚餓了！」



- 寶寶的情緒變化更豐富而明顯，在肚餓、睏倦、不舒服時會以哭鬧、發出咕咕聲、不同的表情和動作等表達他的情緒和需要



- 留意和分辨寶寶在表達不同需要時的啼哭聲和表情動作，例如他餓了的啼哭與濕片的啼哭有何分別



- 當你在附近時，寶寶會追看你；聽到你的聲音或凝視你的臉孔時會笑



- 讓他經常看到你，和他作目光交流和逗他；多以輕鬆愉快的聲調跟他說話或哼歌，鼓勵他學不同的聲音來回應你



- 寶寶會模仿你的表情



- 嘗試以多樣化的表情來和他玩，看看他會以什麼表情來回應



- 寶寶喜歡與人溝通和親近；被抱起時多會停止哭鬧，和他嬉戲時會表現高興



- 多輕撫或抱着孩子輕搖，以溫柔的聲線回應他，都能使他感到被愛和關注，也有助安撫他；當孩子難過時不用急於逗他笑，接納他的情緒並溫柔地陪伴他



- 寶寶聽到自己名字或常用稱呼會有反應



- 望着寶寶叫他的名字、與他說話或重複他發出的聲音，讓他知道你正在回應他和與他溝通



- 寶寶能從聲調分辨人的情緒，例如當聽到你生氣地說話時會表現難過或害怕



- 留意自己如何透過聲調、表情和動作表達情緒，寶寶如何回應，而他的反應又如何牽動你的情緒



總括而言，這個階段的寶寶需要你**留心觀察**他的**需要、個人特質和脾性**，並按他的特性**敏銳地回應**。不論高興或難過，他都需要你陪他共渡，而不用擔心他會因而被寵壞。透過**貼心的照顧和頻密的互動**，你便能幫助孩子建立安全感，並發展親密的親子關係。

想了解更多，家長可參閱相關單張：



《貼心照顧 建立
親密的親子感情》

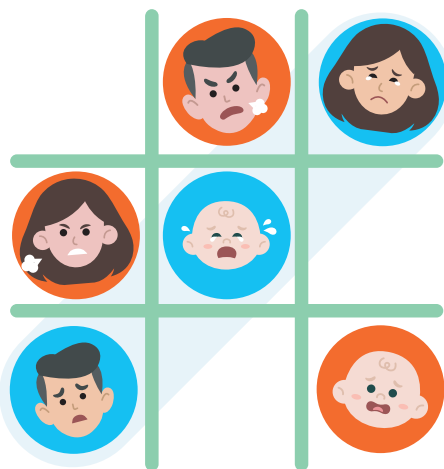


《親子溝通 —
給一歲前嬰兒的家長》



《培育高「EQ」孩子，
從零歲開始》

若你對孩子的社交情緒發展有疑慮，可向母嬰健康院、家庭/兒科醫生或有關醫護人員查詢。



寶寶在這個階段已能感應到身邊人(尤其是家長)的情緒；他的感受和行為會受到家長的情緒影響，而家長的情緒表現既會影響孩子如何表達和調節情緒，也會影響自己愛護和照顧孩子的能力。

因此，如家長發現自己或家人有情緒困擾，宜及早正視和處理，有需要時可向母嬰健康院或其他專業人士尋求

協助。若你想知道更多與產後情緒健康有關的資訊，亦可參閱《產後媽媽如何應對壓力》單張。



親職系列3

嬰兒的啼哭



網上版本



觀看短片

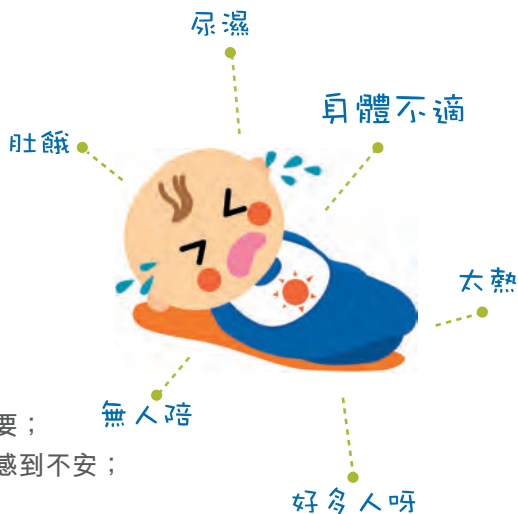


嬰兒自呱呱墜地就懂得啼哭，這是他的本能反應。初為家長的你，聽到寶寶的啼哭聲，通常都會心慌意亂；既不知道他為什麼哭，究竟是餓了還是不舒服呢？亦不知怎樣才可安撫他，讓他安靜下來，真叫你手忙腳亂。

啼哭的原因

在初生的首數個月，寶寶主要靠啼哭來表達他的需要。這時候他可能是以下的原因而啼哭：

1. 表示他生理上的需要；
2. 對過多的外來刺激感到不安；
3. 感到沉悶；
4. 身體不適。



如何分辨寶寶的啼哭聲？

怎樣從初生寶寶的啼哭聲了解他的需要呢？每一個孩子都是獨特的，需要你耐心地了解他不同的反應。如果寶寶每次啼哭時，照顧者都能夠細心觀察和盡量即時回應，便能漸漸從經驗中學會分辨他不同的啼哭聲，並藉此瞭解他的需要。例如餓了的啼哭可能較低沉，憤怒時的啼哭會較劇烈。

在寶寶表達不同需要方式中，啼哭屬於較後期的信號，也可能較難讓照顧者分辨寶寶此刻的需要。照顧者可多留意他啼哭前煩躁不安的表現(例如皺眉、扁嘴、發出煩躁的聲音、扭動身體等)，與寶寶相處一段時間後，你便更容易掌握他的需要和及時回應他。

如何安撫嬰兒

對寶寶的啼哭
作即時回應



當寶寶啼哭時，嘗試了解他有什麼需要，並盡量即時回應。你可以試試檢查他的尿布，看看是否需要更換；是否上一餐少吃了，要早一點餵他；是否穿着太多而感到太熱；甚至考慮細微的地方，例如：小腳是否被東西絆着了？被蚊子叮咬了嗎？……等等。通常當你走近寶寶，讓他看到你，一邊檢查一邊看着他說話，如果他因沉悶而哭，可能已平靜下來了。

若他不是因為以上原因而啼哭，代表他可能需要你的安撫。你可以嘗試以下建議：

- 輕撫他，溫柔地對他說話；
- 播放輕柔的音樂；
- 用柔軟的布裹緊他的上半身，增加安全感；
- 把寶寶揹在胸前有節奏地輕搖；讓寶寶伏在成人的大腿上，輕揉他的背部；或伏在成人的肩膀和胸膛上，並垂直地抱着他輕輕地搖晃或踱步，漸漸將動作減慢，直至孩子靜下來；
- 吸吮能安慰寶寶和給他安全感。可考慮給寶寶奶嘴。若餵哺母乳，則可考慮在直接授乳的情況理想後才用奶嘴，因為過早用奶嘴可能會影響寶寶學習正確吸吮乳房的方法。母親可嘗試用一個躺着的姿勢來餵哺母乳，讓寶寶吸吮至安靜下來，這樣，母親亦可有休息的機會。



可以常抱寶寶嗎？

很多照顧者擔心多抱寶寶會寵壞他，令他變得纏身。其實初生寶寶啼哭只是出於本能的需要，還未懂得撒嬌，所以無須擔心會寵壞他。反而抱抱寶寶能滿足他的需要，令他感受到你的關注，增加他的安全感，這樣做有助孩子日後的情緒發展，亦可鞏固親子感情。

其實，平日當寶寶處於安靜狀態時，你可以多點關注他，例如與他說話、唱兒歌、摟抱、輕撫或輕搖他，也可讓他聽柔和的音樂，看或玩他認為有趣的東西。這既可讓寶寶知道他安靜時會獲得足夠注意，因而感到滿足，彼此也可享受親子溝通。

如何處理哭個不停的嬰兒？

A. 為甚麼有些寶寶會不停地哭？

不少初生嬰兒在首數個月會有愈哭愈多的現象，有時甚至哭得不可收拾，難於安撫。這是一個正常的發展歷程。隨着嬰兒漸漸適應這個世界，更多用聲音和動作跟你溝通，便會減少啼哭。由於嬰兒有不同的脾性和發展差異，因此哭鬧的情況都會稍有不同。



有些不停哭的嬰兒每天大約在相同的時間(大多在傍晚)哭過不停，此時嬰兒會無故地苦着臉，張大嘴巴，放聲大哭或放屁，同時他也可能會把雙腳縮起，身軀不斷地扭動，無論照顧者如何安撫，嬰兒仍是不停地哭。雖然嬰兒看似痛苦，但卻不一定找到原因，而這些嬰兒大部分都是健康無恙的。這就是俗稱的「肚風 / 腹絞痛」(colic)。

另外，寶寶雖然年紀幼小，卻已能感覺照顧者情緒的變化，可能會受照顧者的情緒影響而變得緊張，哭個不停。

當然，嬰兒生病時，不論你如何安撫，他可能仍會不停哭嚷來表達身體的不適。

B. 安撫哭個不停的嬰兒

1. 保持冷靜

- 👤 首先**不要太著急**，若太慌忙，同時用很多不同的方法去處理，可能會讓寶寶更緊張和不安。

2. 排除生病的可能

- 👤 **細心觀察**寶寶的情況，如除了嚎哭外，還有不願吸吮、肚脹、面色蒼白等情況，或經常嘔吐、體重欠增長等，都可能是身體不適的跡象，需要盡快診治。

保持平靜，以免影響寶寶的情緒

3. 嘗試有系統地回應

- 👤 每次嘗試以一個方法安撫寶寶，並留意使用該方法後他的反應和進展(例如哭鬧維持的時間)；冷靜而有系統地回應或可助你找出一種較奏效的處理方法。

4. 瞭解寶寶的特性

- 👤 每個嬰兒對環境的反應和敏感度都不同，瞭解寶寶的特性和表達需要的信號，有助你在他開始大哭之前**及早察覺**並適切地處理。處理方法可以包括逐步引進新的事物，讓他慢慢地適應；亦可在他開始表現不安時抱他離開令他不安的環境，讓他休息一會。



5. 分享心得

😊 你可與有類似經驗的家長或朋友分享心得，互相學習來嘗試其他解決問題的方法。例如：有些人認為與寶寶乘車兜風、散步、給他按摩等，都是可以一試的方法。

6. 以平常心去面對嬰兒的成長過程

😊 對於處理哭個不停的寶寶，並沒有任何必定奏效的方法，照顧者須反覆嘗試才能找出如何安撫個別寶寶。幸而通常在寶寶數個月大時，這種持續啼哭的情況會因照顧者掌握寶寶的需要及適時回應而自然地消減，所以照顧者在尋找方法之餘，也需要**耐心接受**：這是寶寶在成長中的一個階段。

7. 照顧自己情緒需要

😊 假若你已用盡方法處理但寶寶啼哭仍然持續，你的情緒難免會變得繃緊。有些照顧者可能因難以自控而傷害到寶寶(參考附錄：虐待性頭部創傷)，所以當你覺得自己開始煩躁不安，便需要給自己一點空間去即時舒緩情緒。例如在可行的情況下將寶寶交託給信任的親友暫時照顧；若找不到親友暫時代為看管寶寶，就可把他放在一個安全的地方(例如嬰兒牀)，暫不理會他的啼哭，先調整好自己的心情，隔一段時間再去查看，確保他沒有發生意外，待情緒稍作舒緩後再回去照顧他。



寶寶與照顧者的身心健康都同樣重要，因此不要忽略照顧自己的基本需要及與家人保持**有效的溝通**。若情緒或日常生活已受到影響，宜盡早尋找專業人士的協助。

附錄：虐待性頭部創傷〔舊稱：搖盪嬰兒綜合症〕

虐待性頭部創傷〔舊稱：搖盪嬰兒綜合症〕是指嬰幼兒受到劇烈的搖晃及或被強力拍打、撞擊、拉扯等導致腦部、脊髓及其他身體部分受到嚴重傷害。人的腦組織和顱骨不是緊緊地貼在一起的，它們之間存在一定的間隙，嬰幼兒由於腦部柔軟，頸部肌肉發育不足，特別容易受到傷害。短暫地猛烈搖晃嬰兒幾秒鐘而產生的急劇加速-減速力，或用力撞擊，皆可引致其脆弱的腦部組織受損，導致嚴重的傷害，例如永久性腦損傷、失明、癲癇發作甚至死亡。此情況可能會發生在照顧者面對嬰兒哭泣時，因一時衝動或憤怒而用力地搖晃或做出其他傷害嬰兒的嚴重虐兒行為；因此，切勿用力搖晃或拋擲嬰兒。在一般正常照顧的情況下，例如抱着嬰兒讓他在照顧者的膝蓋上蹦跳或逗他玩時將他輕拋向空中，並不會引起搖盪嬰兒綜合症 / 虐待性頭部創傷，大家可以放心。

照顧者可參閱以下資訊了解更多相關內容

「產後媽媽如何應對壓力」



「寶寶有話說 — 了解寶寶的信號」



FHS-P3B (2024年2月修訂)



衛生署

寶寶有話說

了解寶寶的信號

「寶寶還未懂說話，他只靠啼哭來表示需要！」很多人認為寶寶的啼哭是唯一的溝通方式，其實寶寶自出生後便會透過動作、面部表情、聲音等發出信號，向你表達他不同的需要。要明白他的需要，不能只憑他單一的信號。如果你能細心留意寶寶的信號，並及時給予適當的回應，照顧寶寶便較得心應手，也讓寶寶與你慢慢建立默契和信任；這樣不但可以建立良好的親子關係，對他的腦部發育和全面發展更是非常重要！

寶寶與你溝通的常見信號：



當寶寶有一些需要，他會發信號向你表達需要 [即早期信號] 。若早期信號遲遲未被察覺及滿足，寶寶便會顯得不安和哭鬧 (即後期信號) ，那麼你便可能需要更多時間和耐性去安撫他。以下的飽餓信號是一個例子。

1

我肚子餓
/飽了!

寶寶天生懂得分辨自己的飽餓。很多時我們以為寶寶哭時才是肚餓，又或是忽略了他已經吃飽了的信號。其實，寶寶會以下列各種行為來告訴你「我肚餓了」或「我吃飽了」！

「我肚餓了」

六個月以下



- 睡醒時，身體躍躍欲動
- 舔嘴唇
- 頭轉向兩邊並張開嘴覓食
- 吸吮小手或拳頭



六個月以上



- 對食物表示興趣
- 將頭湊近食物和匙羹
- 身體俯向食物

「我吃飽了」

六個月以下



- 合上嘴巴
- 吸吮慢下來或不再吸吮
- 放開或吐出奶嘴或乳頭
- 放鬆全身，睡着了
- 拗起背、把頭轉開
- 推開奶瓶



六個月以上



- 不再專心進食
- 吃得愈來愈慢
- 緊閉着嘴唇
- 吐出食物
- 避開匙羹
- 拗起背
- 推開或拋擲匙羹和食物



1. 能夠細心觀察到寶寶肚餓便餵他，肚飽便停止餵食，讓他學會跟隨自己的需要而調節食量，餵食亦成為一件輕鬆的事。
2. 若錯過了牠的早期肚餓信號，牠的表現或會升級至後期信號，例如煩躁扭動甚至啼哭，這時牠便需要你先安撫一會才能專心吃。
3. 新生兒都會發出肚餓、肚飽的信號，由於牠們需要每天進食約10–12次，你需要較頻密和細心地留意牠的信號來餵奶，這樣比只按照固定時間餵食更能讓你掌握寶寶吃的需要。

小貼士



2

我想玩!

寶寶透過玩來跟你連繫及認識這世界。他想和你玩的表現會隨着他的年齡及能力而有所改變，例如：

初生

- 眼睛看着或注視着面前的你
- 與你目光交接



兩個月大



- 看到你的樣子或物件顯得很雀躍
- 將頭轉向你
- 發出呀呀嗚嗚聲

四個月後

除了將頭轉向你及發聲外，
他更會向你伸手



六個月後

寶寶更會同時運用多
種的表達方法，主動
示意，例如望着你笑，
發出聲音，並張開手
要求你關注

小貼士



1. 當你留意寶寶有以上想和你玩的表現時，最適宜與他作親子互動，例如你可以與他面對面、望着他；用誇張表情逗他、與他說話或唱歌；模仿他的表情、聲調。寶寶不但感到開心，亦會嘗試模仿你，與你交流。
2. 在親子互動時，記得由寶寶作主導！你可先留意寶寶的表情和反應，才作出回應。

想知多一點親子溝通的技巧，可參考視像資訊
「[親子溝通 \(1 至 4 個月\)](#)」



3

我想停一停 / 睡一會!

當寶寶因為周圍環境太多刺激、感到厭煩或是倦了，他會向你發出以下信號：

六個月以下



吮手

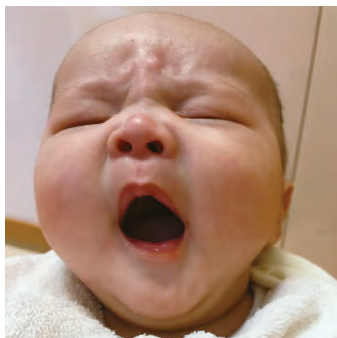


發呆

用聲音及表情
表達不安或
發牢騷



對人或玩具
無興趣，
難以吸引他的
注意

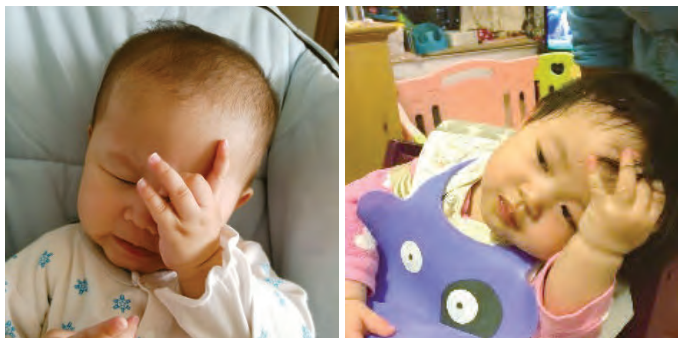


打呵欠



「撐手撐腳」、拱起背

六個月以上



- 用手揉眼睛
- 把面轉開
- 纏着你要你安撫

小貼士



1. 如果這些累了的表现是與外界太多刺激有關，你可減低周圍的刺激、放慢動作和調低聲線，讓他休息一會。
2. 如果是因為想睡，便應放他在牀上睡。
3. 如寶寶對進行的活動沒有興趣或感到厭煩，可嘗試轉換活動，但要留意他的反應才決定讓他繼續活動或休息。

4

我感到
煩躁不安!

當寶寶的需要未適時被滿足，或是他想要你安撫，他會表現得煩躁不安，你可能會留意到他：

皺眉



滿面通紅



小貼士



1. 寶寶煩躁不安時需要你去安撫和滿足他的需要。如果他的需要未能得到回應，便可能會變得激動，並大哭。
2. 當你和他相處一段時間，逐漸了解和辨別他的需要，便可以從觀察他不同的表現中察覺他的需要而作出適時回應。這就可以減少寶寶煩躁啼哭，也可以令照顧寶寶輕鬆一點。

想知多一點有關處理嬰兒哭鬧，
可參考「[嬰兒的啼哭](#)」



每個寶寶都是獨一無二的，他們的信號表現都可能有些不同，例如有些寶寶在疲倦時只打呵欠和發呆然後會靜靜自行入睡；有些則顯得煩躁，需要你安撫他才能平靜下來，慢慢入睡。這與寶寶的脾性及家長的回應方式等等有關，亦會隨着他的發展而有所轉變。你貼心的回應，可幫助他在一個富安全感的環境下慢慢學習安撫自己，平伏情緒。



常見嬰兒皮膚問題

嬰兒的皮膚特別幼嫩，需要家長們的悉心護理。
嬰兒出生後，可能會出現一些常見的皮膚問題，
家長難以分辨。以下內容是介紹有關常見嬰兒皮膚問題的徵狀、
成因、治療及護理，以供各位家長參考。

網上版本



初生嬰兒常見的皮膚問題 (Common Skin Problems in Newborns)

嬰兒粟粒疹(Milia)

* 徵狀：

- 常見於初生嬰兒。
- 如針尖般大小的白色或黃色小丘疹，但觸摸時感覺較扁平。多出現於嬰兒的額頭、面頰、下頷和鼻子等部位。
- 有些初生嬰兒的口腔牙齦上也會出現這些白色的小珠，稱為艾伯斯坦氏小珠 (Epstein's pearl)。



? 成因：

相信與皮脂腺未完全發育有關。

+ 護理：

- 通常於出生後二至三周便會自然消失，因此無須特別治療及護理。無須擠壓和塗抹任何藥膏。

新生兒痤瘡(Neonatal Acne)

* 徵狀：

- 細小凸起的紅疹。
- 多出現於嬰兒的額頭和面頰等部位。
- 常見於嬰兒出生後首數天或數周。



? 成因：

於懷孕期間，母親的荷爾蒙經由胎盤傳至嬰兒而引起。

+ 護理：

- 通常於出生後三個月內會自然消失，因此無須特別治療。
- 保持皮膚清潔乾爽，無須擠壓和塗抹任何藥膏。

新生兒蕁麻疹/毒性紅斑(Erythema Toxicum)

* 徵狀：

- 如針尖般大小白色或黃色凸起的丘疹，周圍被一片紅斑包圍著。
- 多出現於嬰兒的面頰、身軀、背部和手腳等部位。
- 常見於嬰兒出生後二至三天。



? 成因：

原因不明。

+ 護理：

- 通常於出生後數天至數周會自然消失，因此無須特別治療及護理。無須擠壓和塗抹任何藥膏。

熱疹 (Heat Rash/Prickly Heat)



* 徵狀：

- 細小凸起的紅疹。
- 多出現於嬰兒的頸項、背部和胸前等部位。
- 常見於天氣炎熱的時候。但在天氣較涼時，若嬰兒有過熱的情況(例如穿著過量的衣物)亦會引致熱疹。

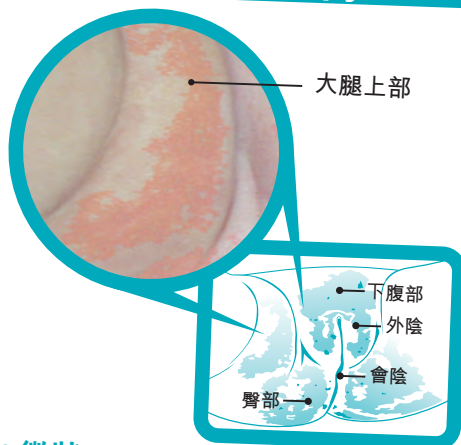
? 成因：

因過熱流汗，汗液積聚在皮膚上而引起。

+ 預防及護理：

- 以清水替嬰兒清潔皮膚。
- 穿著適量的衣物，保持皮膚乾爽涼快，減少流汗。
- 若情況沒有改善或嚴重，便應請教醫生。

尿布疹 (Diaper Rash/Nappy Rash)



* 徵狀：

- 起初為紅斑，接著便出現細小凸起的紅疹。
- 多出現於穿著尿片/布的範圍，例如：外陰、會陰、臀部、下腹部及大腿上部等。

? 成因：

因尿液及排泄物刺激皮膚而引起。

+ 預防及護理：

- 勤加換片，保持嬰兒的臀部清潔及乾爽。
- 換片時，先用暖水清洗臀部，需要時可用肥皂/沐浴液洗淨黏著臀部的排泄物。盡量避免使用濕紙巾，以減少對嬰兒皮膚的刺激。
- 替嬰兒清潔臀部後，不要急於穿回尿片/布，可讓嬰兒臀部暴露於空氣中，待皮膚乾爽。家長亦可替嬰兒塗上一層薄薄的潤膚膏，阻隔排泄物接觸皮膚。若皮膚有輕微紅損，於每次換片後，可使用具有阻隔作用的藥膏，如氧化鋅膏(zinc oxide ointment)形成一層保護膜。
- 切勿使用爽身粉，因爽身粉與尿液或汗水混合後會阻塞毛孔，令尿布疹惡化。
- 若情況未有改善或嚴重，便應請教醫生。

異位性皮膚炎 / 小兒濕疹 (Atopic Dermatitis / Infantile Eczema)

✿ 徵狀：

- 皮膚變紅及乾燥。有時會形成一些細小的水泡，水泡穿破後便會結成痂。
- 十分痕癢，經搔癢後的皮膚會變得厚硬和粗糙。
- 多出現於嬰兒面頰、手肘、膝蓋和身軀等部位。
- 兩歲後，則較多出現於頸項和手腳的皺摺部位。
- 情況會時好時壞，常見於二至三個月大的嬰兒。
- 大部分於五歲前出現，而於十五歲後消退，但少部分會持續至成年。



嬰兒期
出現的
部位



？ 成因：

- 主要原因尚未完全知道。相信與遺傳有關，但並不會傳染。
- 家族成員可能患有鼻敏感和哮喘等過敏性疾病，或對某些物品有過敏反應，例如：清潔劑、花粉、塵埃或食物等。



兩歲後
出現的
部位

+ 治療：

- 除了皮膚護理外，醫生亦會按個別情況處方適當的藥物治療，例如含有類固醇或抗生素的藥膏。

+ 預防及護理：

注意皮膚護理，保持皮膚的清潔和滋潤：

- 洗澡時可用暖水和不含鹼性的沐浴液，並要特別注意皮膚皺摺部位的清潔。
- 在天氣乾燥時及清潔後，塗上不含香料的潤膚霜。
- 經常替嬰兒修剪指甲，減低抓傷的機會。需要時，可替嬰兒戴上手套。
- 注意環境的溫度和濕度，避免讓嬰兒暴露於冷風和烈日之下，保持室溫適中。若嬰兒流汗，須替他抹乾汗水。

衣物方面：

- 可選擇棉質的衣物，避免讓羊毛、絲質、尼龍等質料直接接觸嬰兒的皮膚。如有需要替嬰兒穿著這類衣物，可穿著在棉質衣物的外面。此外，因照顧者所穿的衣物，亦會直接接觸嬰兒的皮膚，所以也須多加注意。
- 清洗衣物時，選用性質溫和的洗衣劑，緊記要徹底洗清。

家居方面：

- 清潔家居時，用吸塵機或濕布抹塵，可減少塵粒的飄揚。
- 避免使用地氈。
- 避免接觸有毛的玩具或飼養有毛的寵物，例如：貓、狗或雀鳥等，以減低致敏機會。

飲食方面：

- 部分研究顯示，母乳餵哺對預防濕疹有一定的幫助。
- 嬰兒濕疹與食物的關係仍有待商榷，但若有懷疑或需要，可向醫生請教是否適合轉用其他特別配方的奶粉。



脂溢性皮膚炎 (Seborrhoeic Dermatitis)



* 徵狀：

- 皮膚會輕微變紅及黏著油膩的小薄片或黃色的厚鱗屑，形成一層瘡痂。
- 常出現於皮脂腺較多的部位，例如：頭部、前額、面頰、眼眉、耳朵、腋下、腹部和大腿間的皺摺部位。於頭皮出現時，便稱頭泥。
- 常見於三周至三個月大的嬰兒，但大部分會在半歲左右逐漸減退。

? 成因：

成因尚未完全知道。

+ 護理：

- 用清水替嬰兒清潔皮膚，無須使用肥皂 / 沐浴液。
- 每次清潔皮膚後替嬰兒塗上水分潤膚霜，保持皮膚滋潤。
- 若頭泥太厚，可將橄欖油塗抹於頭泥上，待頭泥軟化後(約二十分鐘)，以棉塊輕輕抹走。然後以嬰兒洗髮液清洗，再用梳子清理黏著髮上的頭泥。
- 如有需要，可重複以上方法。
- 若情況嚴重，頭皮紅腫發炎，便須請教醫生。

接觸性皮膚炎 (Contact Dermatitis)



可分為刺激性和過敏性兩種。

* 徵狀：

- 受影響的部位多為皮膚接觸致敏物的地方。
- 皮膚會局部變紅、痕癢甚至出現小水泡。

? 成因：

- 當皮膚重複接觸刺激性的物質如：嬰兒唾液、清潔劑、食物及藥物等。
- 接觸引致過敏的物質如：金屬、染料等而引起的炎症反應。這些物質可能完全無害，亦不為患者察覺。

+ 預防及護理：

- 最重要是避免長時間接觸刺激性及可能引致過敏的物質，如果汁、唾液等。
- 與異位性皮膚炎的護理相若。
- 若情況沒有改善或嚴重，便應請教醫生。

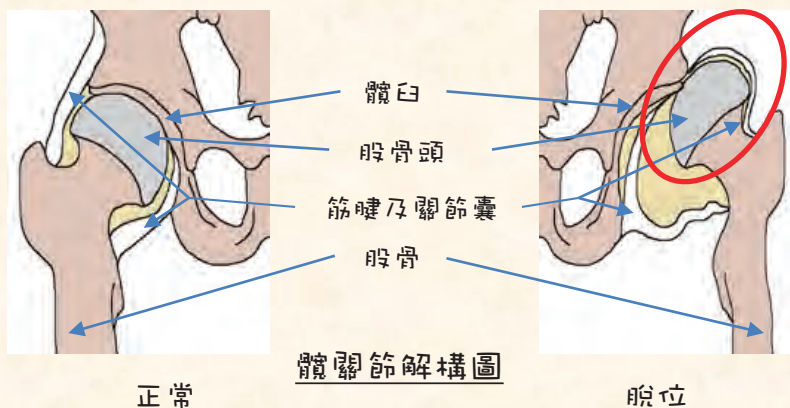
+ 治療：

- 需要時，醫生會處方適當的藥物治療，例如含有類固醇的藥膏或會按個別情況決定是否需要進行皮膚過敏測試，找出致敏原因。

發展性髖關節發育不良

什麼是發展性髖關節發育不良？

髖關節是由股骨末端的球狀體(股骨頭)和髖臼關節組合而成；在正常情況下，「球狀體」應處於骨盤呈杯狀的髖臼內。「發展性髖關節發育不良」是指髖關節於嬰兒出生時或在其成長過程中，因先天性因素或髖關節維持不良的姿勢，令關節變得不穩定而影響發育，以致出現髖臼發育不良的情況。患者的髖臼可能相對較淺，以致「球狀體」在髖臼裡不時滑動，因此，部分或甚至整個「球狀體」有可能脫離髖臼，導致出現髖關節半脫位或全脫位等情況。



哪些嬰兒會有發展性髖關節發育不良呢？

有研究指出，在香港約每一千個新生嬰兒中，便有一個患上發展性髖關節發育不良。

目前，引起此病的**原因未明**，以下先天性因素會增加患上此病的機會：

- 👉 以臀位出生的嬰兒
- 👉 嬰兒的親生兄弟姊妹中有發展性髖關節發育不良的患者
- 👉 女嬰〈約八成患者為女嬰〉
- 👉 母親懷孕時子宮內羊水減少
- 👉 早產嬰兒
- 👉 嬰兒在出生時腳掌嚴重畸形
- 👉 嬰兒在出生時有嚴重斜頸症

然而，**約六成患者並沒有以上任何相關因素**，故照顧者須多加留意嬰兒有否出現此病的病徵以便及時求診。

發展性髖關節發育不良對嬰兒有什麼影響呢？

大多數早期確診個案經治療後，髖關節的發育都能回復正常。但若未能及早診斷和治療此病，加上情況持續惡化，便會造成患肢縮短、行動困難、脊柱側彎、膝蓋和腳踝勞損，及早年髖關節退化性關節炎。

怎樣知道嬰兒的髖關節是否正常呢？

在出院前，駐院醫生會為新生嬰兒進行常規身體檢查，以確保嬰兒的健康狀況良好。衛生署轄下的母嬰健康院的醫生亦會為初生嬰兒進行身體檢查，當中包括髖關節檢查，目的是盡早發現髖關節是否有異常，以便作出適當的轉介及治療。

檢查程序：

醫生會先解開嬰兒的衣服和脫去尿片讓他的下腹和雙腿外露，安靜而舒適地躺在床上。醫生會觀察嬰兒雙腿的活動能力、下肢是否長短不一、大腿是否可對稱地向兩側打開、臀部或大腿上的皮膚皺摺有否明顯不對稱、有否腳掌內翻或斜頸等問題，並會為嬰兒進行一些髖關節復位及脫位的檢查



另外，護士會在接見兩個月或四個月大的嬰兒時，再次檢查嬰兒的髖關節

正如其他普查測驗，以上的檢查不能將所有嬰兒的髖關節脫位或不穩定情況都測試出來。

因此，照顧者要多留意嬰兒以及早發現不正常的情況。

若檢查正常，家長和照顧者還有什麼要注意呢？

髖關節發育不良的情況可能於嬰兒出生時出現，亦有可能是隨著嬰兒成長而逐漸形成。因此，家長和照顧者於日常生活中應多留意嬰兒的情況。如發現嬰兒有以下情況，應及早求診：

- ⚠ 兩腳長短不一
- ⚠ 兩邊大腿或臀部皮膚皺摺不對稱
- ⚠ 更換尿片時，大腿未能完全向兩側張開，或張開的程度不對稱
- ⚠ 拖著一條腿爬行
- ⚠ 站立姿勢異常，如一隻腳的腳踝離地並以腳趾支撐身體
- ⚠ 步伐異常，如跛行或其中一隻腳以腳趾走路

發展性髖關節發育不良可以預防嗎？

雖然大部分發展性髖關節發育不良的成因不明，但是有研究指出，若嬰兒的下肢被強行拉直和包裹得過緊而令髖關節受壓，會影響關節正常發育。因此，家長和照顧者應避免讓嬰兒的髖關節處於不良姿勢，如須包裹或固定嬰兒的身體時，應預留足夠空間，讓嬰兒雙腳可自由屈曲和伸展。

以布包裹嬰兒時：



使用揹帶時：

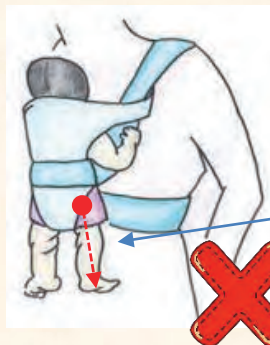


不要強行拉直和
合緊嬰兒雙腳

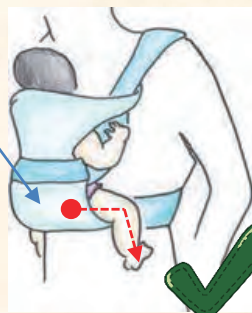
應預留足夠空間
讓嬰兒雙腳維持在
自然屈曲狀態



若使用揹帶揹嬰兒：



應選用有**承托嬰兒大腿部位**（由臀部至大腿位置）的揹帶，以防嬰兒雙腳下垂，令髖關節受壓。



如使用汽車專用的嬰兒座位：

應選用有**足夠空間**的款式，讓嬰兒**伸展髖關節和雙腳**。



如果懷疑嬰兒髖關節發育不良，會怎樣處理呢？

醫生在進行初步檢查後如有懷疑，會轉介嬰兒往**專科醫生**作進一步檢查，如超聲波或X光檢驗，以便確診及給予適當治療。

髖關節發育不良的治療方法，取決於確診時嬰兒的年齡和關節異常的嚴重程度。治療的目的是將股骨頭放回髖臼內，使臀部能正常發展。愈早確診此病，治療效果愈好。如於嬰兒出生後不久確診，此時較易用手把脫位的髖關節推回原位，大部分患者只需配戴「**帕氏吊帶**」為時數月，使髖部保持在屈曲和外張的固定狀態，直至髖關節穩定及髖臼發育正常。但當以「帕氏吊帶」治療的進度不理想，或關節異常的情況較嚴重時，或嬰兒於6個月至2歲大才被診斷出患有此病，則可能需要進行手術治療。

如你對寶寶的髖關節或下肢發展有任何疑問，
請盡早向醫護人員查詢。



家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk

24 小時資訊熱線：2112 9900



網上版本



衛生署

嬰兒揹帶、手推車、餐椅及汽車座椅安全使用小貼士

現今的嬰幼兒用品，設計日新月異，種類琳瑯滿目；作為精明家長，選購這些物品時須以安全標準為先，更要適當地使用，才可以發揮物品的安全功能。

嬰兒揹帶

嬰兒揹帶俗稱「預帶」，可把孩子揹在照顧者的身上，以便攜帶和照顧。曾有研究指出，母親多揹嬰兒，有助舒緩嬰兒的啼哭；而使用前揹式的揹帶，亦能增加嬰兒與照顧者的接觸，讓溝通更互動。美國兒科學會建議，一般嬰兒揹帶只適用於三個月或以上的嬰兒。如要攜帶較小的嬰兒，家長可以手抱或選用嬰兒車。

不同款式的嬰兒揹帶有什麼分別？

市面的嬰兒揹帶款式五花八門，但大致可分為單肩式和雙肩式兩大類：

種類	特點	使用方式	缺點
單肩式： *布包揹巾 (Wraparound sling) *環扣揹帶 (Ring sling) *袋式揹帶 (Pouch sling)	-棉或混合纖維物料製成 -有或無彈性 -輕巧、易攜帶和收藏 -用法簡便快捷 -肩帶位置有或無軟墊 -環扣揹帶一端連接雙環可調節和穩扣揹帶 -附有環扣或拉鍊的袋式揹帶，可按體型需要而調節揹帶	較小嬰兒： -前揹搖籃式或前揹直立式 較大嬰兒： -前側揹式	-長時間使用會肩膊疲勞 -學習使用布包揹巾需時 -不可調節的款式未能配合照顧者需要 -限制了嬰兒腿部的活動 -增加嬰兒患髖關節發育不良的機會
			
袋式揹帶	環扣揹帶	布包揹巾	



衛生署

種類	特點	使用方式	缺點
雙肩式： *預帶 (Mei Tai)	-通常以一塊較大的布或軟墊加上肩帶和腰帶製成 -部分附有嬰兒頭墊或小袋，可盛小物件 -肩帶位置較寬 -有或無軟墊 -用法簡單易學 -能平均分佈嬰兒的重量 -適合較長時間使用	-前直立式 (嬰兒可面向家長或向外)或後直立式	-只可以直立式揹負嬰兒 -附有頭墊的預帶，攜帶較為不便 -較長的肩或腰帶於使用時容易掉到地上而弄污
 現代預帶		 傳統預帶	
*揹架 (Backpack) *軟結構式揹袋 (Soft Structured Carrier)	-軟結構式揹袋按照人體工學原理設計，寬闊的肩帶和加厚質料的腰帶，承托較佳，適用於較大/重的幼兒	-前直立式 (嬰兒可面向家長或向外)或後直立式	-揹架體積大不易攜帶或收藏
 軟結構式揹袋		 揹架	

如何選擇嬰兒揹帶？

家長除了按照個別喜好和需要外，選購時還要注意：

選購或使用嬰兒揹帶前，
須參照製造商的建議或
閱讀產品說明書

安全舒適

背部(包括頭墊)
有穩固和足夠的承托

大腿孔口要適中
圍邊要有伸縮性和軟墊

應選用有承托嬰兒臀部和
大腿部位的背帶，以免讓嬰
兒雙腳下垂，令髖關節受壓

金屬揹架:接駁位要平滑、
無尖角並有安全鎖
包圍著嬰兒的部分有軟墊



肩帶、腰帶寬闊和有軟墊，
與其他組件(如扣環)均要耐用、
完整無缺和縫線要牢固

帶子長度可調節

配合嬰兒體型、體重、
和成長發展需要

用法方便、易學

容易清洗

純棉透氣

方便攜帶、收藏

使用嬰兒揹帶時還要注意什麼？

家長在使用嬰兒揹帶前，須注意安全：

✿ 四個月以下嬰兒不適用單肩式揹帶或嬰兒揹架

✿ 當嬰兒心情愉快時，才試用新揹帶

✿ 初次使用，請家人從旁協助

✿ 確保嬰兒的頭部和頸部有足夠的承托，因為當嬰兒熟睡時，他的頸背

肌肉會在一個放鬆的狀態



- ✓ 在安全、穩固的平面上，把嬰兒揹上或卸下揹帶
- ✓ 用鏡子觀察揹上嬰兒後的位置是否舒適，再檢查已扣的肩帶、腰帶或扣環是否穩妥、鬆緊適中
- ✓ 時刻觀察嬰兒的活動情況，勿讓他體溫過熱或過冷
- ✓ 確保嬰兒呼吸無阻，特別是用單肩式揹帶時：
 - ✗ 勿讓嬰兒的身體蜷曲，以防下巴緊貼胸部
 - ✗ 包裹嬰兒的位置不要過低
 - ✗ 嬰兒的口鼻、臉部不緊貼著照顧者
 - ✗ 勿讓揹帶配件或任何外衣、軟身的物品遮蓋嬰兒的頭和臉
- ✓ 避免嬰兒雙手觸及危險的物件，例如煮食用具、風扇
- ✓ 避免嬰兒被猛烈的陽光直接照射，讓嬰兒有足夠的防曬保護，如打傘
- ✓ 不要揹著嬰兒彈跳、跑步或做搖晃的動作，以免令嬰兒的腦、頸和背部受損
- ✓ 拾取較低的物件時要屈膝
- ✓ 乘搭需配帶安全帶的車輛時，勿用揹帶



詳情請瀏覽確保兒童乘車安全網頁：

https://www.td.gov.hk/tc/road_safety/road_users_code/index/chapter_5_for_all_drivers/child_safety_in_cars/index.html

嬰兒手推車

大部分家長帶寶寶外出時也有使用嬰兒手推車，希望可提供一個舒適的位置讓寶寶短暫休息，又可將隨行物品放於車子的儲物籃。

根據香港的《玩具及兒童產品安全條例》，嬰兒手推車必須符合歐洲標準(BS EN 1888:2018)、美國材料及試驗學會標準 (ASTM F833-21)，或澳洲/新西蘭聯合標準(AS/NZS 2088:2013)便可在本港銷售*。選購時要檢視這些標準認證。6個月以下只可躺着而未能自行坐穩的嬰兒，應選用椅背可調至水平或近乎水平的款式。



家長使用嬰兒手推車時，必須注意以下要點：

- ✿ 遵從製造商的使用說明，若發現任何損壞應立即停用；
- ✿ 確保替寶寶扣上安全帶，並經常檢查安全帶的鬆緊，作出適當的調整；
- ✿ 當手推車停下時，所有車輪必須上鎖，以防手推車繼續滑行而釀成意外；
- ✿ 使用摺合設計的手推車須鎖上安全鎖，以防意外鬆脫而突然開合；
- ✿ 若使用雙向式推手的嬰兒手推車，當嬰兒在車內時，切勿轉換推手手把方向，以防夾傷他們的手指或手臂；
- ✿ 切勿把重物掛在車上，以免手推車失重心而翻倒；
- ✿ 切勿讓兒童把玩或推動嬰兒手推車；
- ✿ 切勿在樓梯或自動扶手梯使用嬰兒手推車，以免釀成意外；
- ✿ 除非該產品是雙座位設計，否則不可接載超過一名嬰兒；
- ✿ 須定時清洗可拆除的座椅套，保持衛生。

詳請瀏覽消費者委員會網頁：

<https://www.consumer.org.hk/tc/search?q=baby+strollers+choice>

*<https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap424!zh-Hant-HK>

嬰兒高腳餐椅

寶寶在六個月大左右開始進食固體食物，不少家長會在家中添置高腳餐椅；這樣不但方便餵食，亦讓寶寶養成安坐進食及與家人一同進餐的習慣。使用高腳餐椅前須參考產品說明及使用細則，同時應注意：

- 🌸 嬰幼兒坐在高腳餐椅時必須扣上安全帶；
- 🌸 椅腳要穩固；
- 🌸 切勿獨留幼兒在高腳餐椅，尤其是靠近牆壁、餐桌或其他傢具的地方，以免坐在高腳餐椅的幼兒因推拉附近物件而失平衡，引致高腳餐椅翻倒；
- 🌸 每次使用可摺合的高腳餐椅前必須確定所有支架已鎖上，不會突然摺合；
- 🌸 若高腳餐椅是利用護欄或餐桌把嬰幼兒固定在椅子上，使用前須鎖緊護欄或餐桌鎖掣；
- 🌸 不應將嬰幼兒連同高腳餐椅一起搬動，以免移動時推翻餐椅；
- 🌸 切勿讓嬰幼兒自行攀爬高腳餐椅或站在座位上；
- 🌸 定期檢查高腳餐椅，若有損壞或發現高低不穩時，應立刻停止使用。



汽車嬰兒牀/籃及兒童安全椅

部分家長會駕車帶寶寶出門，為確保他們的乘車安全，家長須提供適當和認可的束縛系統(汽車嬰兒牀/籃、兒童安全椅、兒童安全帶)設備，把寶寶身體扣緊在座位上。當使用專用的汽車嬰兒牀/籃或兒童安全椅時須注意：



按照嬰兒或兒童的年齡和體重預備合適的安全裝置；

- 兩歲以下的嬰幼兒須使用「後向幼童用座椅」，最好直至幼兒體重/身高不再合適使用該座椅[#]
- 年齡較大的兒童須使用汽車安全椅，或兒童安全帶



兒童束縛設備須根據廠商指示，正確及穩固地安裝於車廂內；



使用前務必考慮清楚了解不同型號的車輛和安全裝置；



不要使用破損或來歷不明的產品；



使用前，宜先將安全椅套、安全帶及軟墊等清洗；



定期檢查安全帶，有需要時要更換，以確保它操作正常；



前座乘客切勿抱著兒童，或讓他們坐在大腿上，因為一旦發生意外，兒童會被夾在成年人與汽車儀錶板之間，或被拋出車外。

有關兒童束縛系統設備的使用細則，請參考運輸署網頁 https://www.td.gov.hk/tc/road_safety/road_users_code/index/chapter_5_for_all_drivers/child_safety_in_cars/index.html

[#] <https://publications.aap.org/pediatrics/article/142/5/e20182460/38530/Child-Passenger-Safety>



提提你：

- 讓寶寶每天有多次不同形式的身體活動，特別是與他在地板上進行一些互動遊戲
- 未懂行走的寶寶，在清醒時每天讓他有至少30分鐘的俯臥時間(tummy time)
- 避免讓寶寶久坐。坐嬰兒車、高餐椅；使用揹帶或手推車的時間，每次不多於1小時





睡得安全★ ★親子無憂

預防與睡眠有關的意外 及
嬰兒猝死症



衛生署

網上版本



觀看短片



我們都想寶寶睡得甜，睡得安穩。注意寶寶的睡眠安全，營造一個安全的睡眠環境，也可以讓我們也睡得安心。

採取有效的預防方法，可減低與睡眠相關意外及罹患嬰兒猝死症的風險。

1. 安全的睡姿

讓寶寶仰睡

- 仰臥（背部貼牀）是最安全的嬰兒睡姿；

- ✓ 研究顯示俯睡（趴在牀睡）或側身睡可能增加呼吸困難的風險

- ✓ 俯睡較仰睡易出現體溫過高

- ✓ 側睡的嬰兒較仰睡的更易翻身致俯睡的姿勢，而側睡和俯睡皆會增加罹患嬰兒猝死症的風險

- 確保嬰兒面部外露，不會被遮蓋，雙手放在被子外



與睡眠相關的嬰兒意外包括：

1. 嬰兒猝死症

- 嬰兒猝死症是指嬰兒在睡眠時突然死亡，即使透徹地檢查也未能找出死因。
- 常於嬰兒出生後首6個月內發生，尤見於嬰兒1至4個月大時。此症是與睡眠相關的主要嬰兒死因。
- 仰睡可讓嬰兒得到最佳保護，預防嬰兒猝死症。

2. 其他原因例如窒息、從睡牀跌下來等



II. 安全的睡眠環境

I. 與照顧者同室而不同牀

為了兼顧嬰兒安全和方便照顧，建議讓一歲前的嬰兒（尤其是首六個月）獨自睡在家長牀邊的嬰兒牀。



若因環境限制，睡房內不能放置嬰兒牀，可在牀上放嬰兒睡籃，讓嬰兒與家長分隔開。嬰兒應有**獨立的被子**，並確保成人的被單不覆蓋他的頭部而引致窒息。

2. 嬰兒牀沒有任何雜物

切勿放軟身物件和寬鬆被舖在嬰兒睡覺的地方。例如枕頭、尿片、輕軟的毛氈或羽絨被、防撞攬枕或毛公仔等，這些物品可能會阻礙嬰兒呼吸，引致危險。總括來說，除了緊貼牀褥的牀單外，嬰兒睡覺的地方不應有任何其他物品。



3. 牀褥、牀欄的安全



- ❖ 牀褥與牀欄之間沒有空隙。
- ❖ 牀欄欄柱間的距離要少於6厘米。
- ❖ 嬰兒睡在嬰兒牀，確保欄已拉上和門好。
- ❖ 必須讓嬰兒睡在結實和大小適中的牀褥上。切勿把嬰兒放在被子、枕頭、羊毛皮、豆袋椅、沙發或軟墊等物件上睡覺。

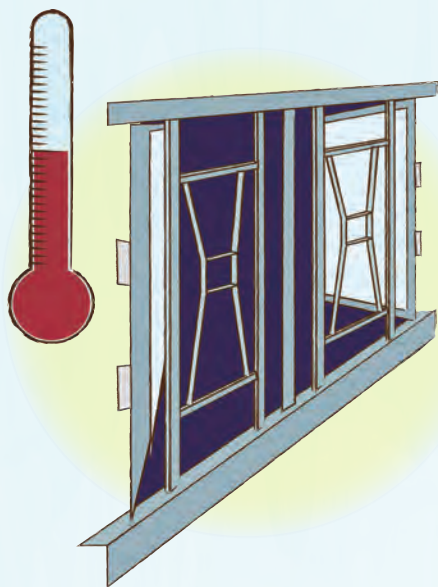


4. 無煙環境

締造**無煙環境**，切勿吸煙。證據顯示懷孕母親若吸煙或嬰兒吸入二手煙，均會增加嬰兒罹患嬰兒猝死症的風險。



5. 維持溫度舒適



嬰兒**衣服宜輕巧**，不應替嬰兒穿過多衣服或蓋太多被子；並須保持**房間空氣流通**，溫度適中。

III. 母乳餵哺

餵哺母乳

研究結果證實以**母乳餵哺**的嬰兒罹患嬰兒猝死症的風險較低，同時對嬰兒和母親都有許多其他的益處。我們極力鼓勵以母乳餵哺嬰兒。



IV. 免疫接種

給寶寶免疫接種



確保嬰兒已全面接受**免疫接種**。研究顯示，免疫接種可預防感染疾病和減低罹患嬰兒猝死症的風險。

以下情況與嬰兒同牀 對嬰兒特別危險：



- ⊗ 同牀睡的嬰兒是早產嬰、出生時體重較輕或未夠四個月大的嬰兒
- ⊗ 嬰兒與吸煙者同睡或母親在懷孕期間吸煙
- ⊗ 同睡者因疲倦、服藥或飲酒以致警覺性較低
- ⊗ 牀上有柔軟的牀褥、寬鬆的被單或鬆軟的雜物如枕頭，或讓嬰兒睡在柔軟沙發、水牀、躺椅、扶手椅等。這類鬆軟的寢具可能會遮蓋或埋藏嬰兒的面部或頭部，特別是當嬰兒由仰睡翻身至俯睡，會增加窒息的風險
- ⊗ 嬰兒與其他兒童或家長以外的成人同牀睡覺

重要建議



讓嬰兒仰睡在
自己的牀上！





可參考其他有關安全的資訊：

《給寶寶一個安全環境》：

簡單而重要的提示，讓你快速閱讀有關睡眠、沐浴和餵哺安全的資訊

<https://s.fhs.gov.hk/o5rb0>



《你的初生寶寶安全嗎？》：

回答問題，看看你有否已為你的初生寶寶提供一個安全的家居環境

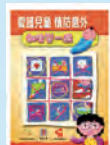
<https://s.fhs.gov.hk/roki j>



《愛護兒童 慎防意外（初生至一歲）》：

為一歲或以下的家長提供防範家居意外的知識，並及早作準備

<https://s.fhs.gov.hk/4q4h7>



《你的寶寶安全嗎？》：

提示家長為孩子營造安全的家居環境

<https://s.fhs.gov.hk/y3kzn>



視像資訊：

《嬰兒安全睡姿與環境 時刻緊記全靠你》

<https://s.fhs.gov.hk/9ej jn>



《家居安全》

<https://s.fhs.gov.hk/1bh35>





(1) 為了方便餵哺母乳，我想與寶寶同睡，可以嗎？

對於那些需要頻密餵哺母乳的媽媽，為了方便觀察和回應嬰兒的需要，建議媽媽與嬰兒同室而不同牀睡，即是將嬰兒牀放到自己的牀邊。每當嬰兒需要吃奶，媽媽可抱起他，坐或躺着餵哺。當嬰兒吃飽後，便把他放回自己的牀上。這做法不單方便餵哺母乳，同時亦可達致以下的好處：

- ✱ 減低媽媽對嬰兒睡眠安全的擔心，讓媽媽可以安睡。
- ✱ 可避免因與嬰兒同牀睡而可能增加嬰兒窒息或嬰兒猝死症的風險。
- ✱ 有助嬰兒建立良好的睡眠習慣，無須依賴吸吮媽媽的乳房或只會在媽媽懷中才能入睡。

(2) 嬰兒睡覺時需要用枕頭嗎？

- ✱ 即使嬰兒沒有使用枕頭，也可安睡。
- ✱ 研究顯示，使用枕頭、夾棉牀圍、寬鬆的床上用品等會增加罹患嬰兒猝死症及嬰兒在睡眠期間出現意外的風險，因此我們並不建議嬰兒使用。



(3) 可否讓嬰兒吸吮奶嘴，以減低罹患嬰兒猝死症的風險？

- ✱ 研究顯示，嬰兒吸吮奶嘴有助減低罹患嬰兒猝死症的風險。
- ✱ 研究亦顯示，中耳炎在嬰兒期並不常見，但持續使用奶嘴至幼兒期，可能會增加幼兒患上中耳炎的風險。
- ✱ 過早使用奶嘴會影響嬰兒學習正確吸吮母乳的方法。若你正餵哺母乳，可考慮在直接授乳的情況理想後才用奶嘴。
- ✱ 家長可在安撫嬰兒入睡時才使用奶嘴；當嬰兒睡着後把奶嘴吐出，便不需要再放入他的嘴內。
- ✱ 不需要強迫嬰兒使用奶嘴。
- ✱ 奶嘴不應沾有任何帶甜味的飲料，並須經常清洗和更換。

(4) 怎樣減少嬰兒躺臥在牀上睡覺時吐奶？

初生的嬰兒吃奶、掃風後或躺臥時可能會從嘴角流出一兩口奶，這是常見的現象。若要減少嬰兒吐奶，當嬰兒表示吃飽便不要再餵，避免餵奶過量。吃奶後或在吃奶中途停下來，便要替嬰兒掃風。掃風後，抱起他或讓他坐起來，保持上身直立約十至二十分鐘才把他放在牀上，亦可減少吐奶。嬰兒睡覺時無需要把他的頭部墊高；仰睡是預防嬰兒猝死症的最好方法之一，而且不會增加他哽噎或窒息的風險。因此，你可以放心讓嬰兒在牀上仰睡。



如嬰兒有任何不適，請諮詢醫生意見。

嬰兒睡眠安全要點

 仰睡：面部及手外露




 締造無煙環境



 嬰兒牀沒有任何雜物



 嬰兒睡在自己的牀上，
與照顧者同睡一室



 牀褥要結實

 舒適的溫度



家庭健康服務

網頁 www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900

FHS-CH15B (2025年2月修訂)

你的初生寶寶安全嗎？

請回答以下問題，看看你有否已為你的初生寶寶提供一個安全的家居環境。

如有些情況不適用，請✓在不適用口內

	有/是	否	不適用
1. 你有否讓嬰兒背部平躺於牀上睡覺？（如圖示）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 嬰兒是否睡在嬰兒牀？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
如你沒有與嬰兒同牀睡，請跳到第 6 條			
3. 如果你與嬰兒同牀睡，有否把嬰兒放於睡籃內與他分隔開？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果你與嬰兒同牀睡，嬰兒是否有獨立的被子？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 如果嬰兒與人同牀睡，同睡者有否飲酒或服藥？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你有否與嬰兒同睡於梳化上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你有否讓嬰兒穿着輕巧的衣服睡覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你有否把雜物放在嬰兒睡覺的牀上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 你有否讓嬰兒睡在鬆軟的物件上（例如被子、軟枕頭、羊毛皮或豆袋椅等）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 嬰兒睡覺的地方是否空氣流通及溫度舒適？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你有否為嬰兒提供一個無煙環境？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 嬰兒牀欄的柱與柱之間的闊度是否少於 6 公分（2.5 吋）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	有/是	否	不適用						
13. 嬰兒牀的墊褥是否緊貼牀欄不留空隙？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
14. 牀欄高度是否超過孩子身高的四分之三？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
15. 你曾否把嬰兒獨自留在沒有欄柵的牀或梳化上（即使只是片刻）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
16. 把嬰兒安放在手推車時，有否繫上扣帶及把活動輪鎖牢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
17. 有否使用嬰兒浴盆為嬰兒沐浴？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
18. 預備替嬰兒沐浴，是否先放冷水、後放熱水，然後用手肘試水溫？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
19. 你是否在任何時候都讓嬰兒遠離燙水？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
20. 用來餵哺嬰兒及沖調奶粉的用具（包括奶瓶、奶嘴、鉗子等），是否完全消毒？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
21. 餵哺嬰兒的配方奶是否全都是新鮮沖調的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
22. 你有否使用微波爐把奶加熱？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
23. 餵奶前（包括配方奶或加熱後的母乳），你有否測試奶溫？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
24. 你有否把奶瓶墊高讓寶寶獨自吃奶？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
理想的情況：									
1. 有	2. 是	3. 有	4. 是	5. 否	6. 否	7. 有	8. 否	9. 否	10. 是
11. 有	12. 是	13. 是	14. 是	15. 否	16. 有	17. 有	18. 是	19. 是	20. 是
21. 是	22. 否	23. 有	24. 否						
<p>如你的答案與理想的情況相同，恭喜你！你已為寶寶提供一個安全的環境。即使你的答案是「不適用」，亦請你留意所述情況將來會否發生。若你的答案與理想的情況不同，請你作出相應的改善，讓寶寶在一個安全的環境下成長。</p>									



衛生署



家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk
24小時資訊熱線：2112 9900

2019年6月修訂
FHS HS6B



公眾健康講座

助你培育 健康快樂 的孩子

講座涵蓋不同主題...

費用全免

不同形式

現場講座

線上講座

錄影重溫

點先知道
初生BB食得夠？

嬰幼兒飲食

幾時可以開始
食固體食物？

小朋友講嘢唔清楚，
可以點改善？

親職及兒童發展

有咗BB
要食啲乜？

產前產後、婦女健康

想BB有覺好瞓，
點做好？

屋企有個「茶煲二」
點搞呀？

親愛的家長／照顧者／有關兒童服務的專業人士：

BB就快出世，唔知點湊好？

想好好培育BB？

想子女聽教聽話？

衛生署家庭健康服務



幫你通往互動學習之門，讓你輕易掌握親子之道！



e雜誌已在二〇一一年推出，只需透過簡便登記程序，就可

定期以電郵方式，根據你登記的孩子年齡，收取相關的親子資訊。當中附有不同的連結，讓你在一點擊之下，便可以通往認識孩子各階段發展、親子溝通技巧及啟發孩子的潛能之路，加強你在照顧和教導孩子方面的信心。



請登入 www.fhs.gov.hk 登記或向母嬰健康院查詢詳情。



為了方便大家隨時隨地學習，現在我們再推出第二波自助親子課程——



。這是一個免費網上學習平台，讓家長／照顧者／有關兒童服務的專業人士按着自己的步伐學習。這個網頁因應小孩不同階段的發展特性，介紹最權威又實用的育兒知識和親職技巧。當中附有動畫、影片、互動遊戲和不同的連結，你只需一點擊就可以透過互動形式，明瞭育兒秘訣，增強你們在照顧和教導小孩的信心，從而培育出健康快樂和適應能力良好的小孩。



你還可以在每階段課程完結時進行小測試，獲取證書乙張，以作鼓勵。

快來進入我們的網站 www.fhs.gov.hk 吧！你將會找到你想要的資訊。





衛生署母嬰健康院 幼兒健康及發展綜合計劃(0-5歲)

Integrated Child Health and
Development Programme (0-5 years)
Maternal and Child Health Centre
Department of Health



幼兒接受服務年齡 Age of child receiving service

服務時間表可能會因應情況而作出更改。The programme schedule may be subject to change.

產前 AN	初生 0 mth	一個月 1 mth	兩個月 2 mth	四個月 4 mth	六個月 6 mth	九個月 9 mth	一歲 12 mth	歲半 18 mth	兩歲 2 yr	三歲 3 yr	四歲 4 yr	五歲 5 yr
			(★)	(★)	★	(★)	★	★	(★)	(★)	(★)	(★)

註解 Keys:



免疫接種 Immunisation



首次健康評估 First Health Consultation



生長監察及飲食評估
Growth Monitoring and Diet Assessment



發展監察 Developmental Surveillance



聽力篩查 (耳聲發射)
Hearing Screening (Automated Otoacoustic Emission)



學前視力篩查 Preschool Vision Screening



親職教育 Parenting Education



AN 產後 Antenatal



() 如有需要 If indicated

update: 10/2023

共享育兒樂要訣

寶寶需求快回應
溝通接觸不可少
選擇保姆宜留神
家居安全須確保
家人管教要一致
要求過高欠實際
性情天資本無雙
自小培養抗逆力
教導子女莫心急
家庭和睦又相親

細心留意多表情
傾談遊戲添高興
爭取連繫親子心
建立常規應及早
還需鼓勵常讚好
應讓孩兒量力為
莫歎短處取其長
每遇困難更堅強
保持輕鬆萬事得
共享育兒樂歡欣



小冊子內容會不時更新，請參考衛生署家庭健康服務網站的最新資料。



家庭健康服務