

01 細心溫柔地照顧

- 👍 動作慢而輕力
- 👍 一隻手扶抱頭部和上身，另一隻手則托著臀部和下半身
- 👍 盡量攤開手指以增加承托的面積



- ⚠️ 不要拉扯/屈曲/扭動/施以壓力/試圖拉直手腳
- ⚠️ 不要只抱著腋下或肋骨以抱起寶寶



02 穿著衣服

- 👍 選擇：
 - 輕身、棉質衣物
 - 寬鬆及開胸上衣
 - 尺寸比實際稍大的衣物 / 或有適當彈力

- 沒有任何絲帶、鈕扣、口袋、褶邊或有疏孔的針織衣物

- 👍 把衣袖慢慢套入寶寶手腳



- ⚠️ 不要在穿過衣袖或褲管時，直接拉扯寶寶手腳

03 餵食

- 👍 掃風時用手掌近掌心的肉墊輕輕拍打背部
- 👍 少食多餐
- 👍 適時保持水份，減少便秘的問題



- ⚠️ 不要扭曲寶寶下肢
- ⚠️ 不要將寶寶手臂放到照顧者背部

04 換片

- 👍 將一隻手滑進臀部和背部下方承托，用另一隻手取出舊尿片，並隨即換上新尿片



- 👍 以滾動模式將寶寶轉到另一邊以方便清潔



- ⚠️ 不要單手抽起雙腳踝來提起寶寶臀部



05 日常生活

- 👍 防止頭部變得扁平，可使用 U 形枕頭或適時轉換位置（例如每隔兩小時）



- 👍 保持均衡飲食
- 👍 在安全情況下做適量運動
- 👍 沐浴時使用洗澡專用設備來支撐身體
- 👍 避免使用太多肥皂



- 👍 確保時常圍上床欄
- ⚠️ 避免只穿上襪子於室內走動

06 寶寶車或座椅

- 👍 佩戴安全帶和使用頭部固定枕頭(U 形枕頭)以穩定寶寶頭部，並與身體成直線

- 👍 以衣物作捲筒或毛巾以固定寶寶臀部，與身體成直線及平衡



- 👍 使用棉質床墊，較為通氣

07 及早發現骨折情況

- 👍 突然表現疼痛或煩躁
- 👍 對觸碰感到敏感或手腳活動減少
- 👍 手腳扭曲、姿勢異常或腫起
- 👍 突然大哭

處理方法：

- 👍 避免移動，給予時間讓寶寶冷靜下來
- 👍 待寶寶冷靜後，輕力地觸碰或抬起四肢檢查
- 👍 嘗試找出骨折的位置
- 👍 到醫院 / 診所尋求協助和治療

成骨不全 寶寶照顧 事項