

防曬安全



您知道嗎

寶寶的肌膚很敏感，即使在多雲的天氣裡，也可能被曬傷。

不滿6個月的寶寶不應使用防曬產品，但您可以採取以下方式，幫助寶寶防曬，避免其體溫過高：

- 待在陰涼處，尤其是在寶寶出生後的第一年裡
- 切不可將寶寶獨自留在車裡
- 每小時都要讓寶寶飲水
- 給寶寶戴寬沿帽，選擇能遮住頸部、但不系帶的帽子
- 讓寶寶穿著寬鬆的淺色衣物，並戴遮陽鏡
- 寶寶滿6個月後，可將SPF 30（或指數更高）的防水防曬產品塗抹在任何衣物未遮蓋的部位



肚肚時間（俯臥時間）

每天讓寶寶在大人的看護下，俯臥一段時間，並重複幾次這樣的練習，這有助於避免寶寶頭部出現扁平區域，也能幫助他學習翻滾和爬行，同時增強其頸部、背部和手臂的肌肉。



腦力開發

寶寶的肚肚時間（俯臥時間）裡，讓他們看有趣的物品。與寶寶說話，唱歌給他們聽。或是借此機會，讓其他家庭成員與寶寶待在一起。



危險

不要讓寶寶單獨進行俯臥練習，也要確保寶寶俯臥時毫無睡意。



具體步驟

引導寶寶，讓他們享受肚肚時間（俯臥時間）

1. 寶寶出生後即可開始這一練習。
2. 您也親身參與。
3. 讓寶寶俯臥在您的腿上、胸前，或是其他安全、牢固的地方。
4. 將毛巾捲起，墊在寶寶胸前，同時用手扶著寶寶的下巴，予以支撐。
5. 撫摸寶寶或給他按摩。
6. 一開始，只讓寶寶進行很短時間的俯臥練習，然後逐漸增加到每天總計30分鐘。