

2個月檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____



「與其晚上給寶寶蓋毯子，我給她穿上嬰兒睡衣，這樣又保暖又安全。」

—Kaiser Permanente會員

您的寶寶可能已經會……

- 發出咕咕、咯咯和嘆氣聲
- 當您對他/她微笑時，也回以微笑
- 對聲音有反應
- 趴著時用雙臂撐起身體

餵食

- 母乳是寶寶出生後六個月之內最好的食物，含有寶寶所需的一切營養。
- 在寶寶「要吃」時以母乳哺育。讓寶寶自己決定進食的時間和長短。

- 如果您只以母乳哺育，可以每天給嬰兒服用含維他命D的滴劑以幫助骨骼發育強健。請按包裝上的說明使用。給寶寶服用滴劑直到斷奶，能從配方奶（寶寶滿12個月之前）或全脂牛奶（滿12個月之後）中獲得足夠的維他命D為止。
- 如果您不是以母乳哺育，請使用配方奶。每2至4小時餵食寶寶2至4盎司配方奶。
- 勿用微波爐加熱奶瓶。滾燙的牛奶會燙傷寶寶的嘴巴。
- 在餵食之前，一定要先將幾滴配方奶滴在手腕上，試一下溫度。
- 請勿餵未滿一歲的寶寶蜂蜜。蜂蜜可能會讓寶寶生病。

健康的生活習慣

- 請保護寶寶勿患百日咳。百日咳是一種嚴重的傳染病，可導致寶寶停止呼吸，或咳到無法呼吸。
- 與未滿12個月大的嬰兒密切接觸的所有成人均應接受Tdap補強注射，以防百日咳。這包括父母、祖父母、青少年兄弟姐妹和保育員。
- 請勿吸煙或讓寶寶呼吸煙氣。吸入煙氣會增加嬰兒猝死症（夭亡）、耳道感染、哮喘、感冒和肺炎的風險。
- 帶著寶寶散步。
- 您的寶寶需要有一些時間俯臥：試著在地板上放一條捲起的毛巾讓他/她把自己撐起來，幫助他/她的脖子和手臂變得更強壯。「俯臥時間」有助於預防顱骨畸形（扁頭）。此外，每次當您放下寶寶讓他睡覺或小睡時，請將寶寶的頭轉向不同的方向。
- 最好讓寶寶完全避免日曬。如果沒有防曬衣物和遮蔭，可以在身體小面積部位（如臉和手背）上塗抹廣譜防曬油（有防護UVA和UVB的功能）。

- 兩歲以下的孩子不應該看電視或錄影。看太多的電視可能對大腦的早期發育造成不利影響。

安全

- **避免嬰兒猝死症（夭亡）。**讓寶寶仰躺著入睡（不要側臥或俯臥）。在寶寶的嬰兒床中放一張平坦、厚實的床墊。寶寶應睡在靠近母親的安全嬰兒床上，但不應睡在同一張床上。如果您有關於親子共眠方面的問題，請向醫生或護理師洽詢。
- **記得使用兒童汽車安全座椅。**嬰兒每次乘車時，均須使用安全座椅。請將座椅裝在後座，且面朝後方。
- **避免墜落。**切勿將寶寶獨自放在床上、沙發上或桌上。
- **避免灼傷。**將熱水器溫度調低至溫或低（低於華氏120度）。在將寶寶放入浴盆之前，一定要在自己手腕上滴幾滴水，試一下水溫。切勿在靠近寶寶的地方喝熱飲。
- **家中安裝煙霧探測器和一氧化碳探測器並且經常檢查。**
- **選擇安全的玩具。**（請看另一面。）
- **切勿讓寶寶單獨與任何動物相處，即使是家庭寵物。**學會辨識寵物顯露攻擊性的跡象。

育兒

- 經常抱著寶寶、說說話和唱唱歌。
- 切勿讓寶寶獨自待在家中、汽車內或浴缸中。
- 幫助寶寶培養良好的睡眠習慣。（請看另一面。）
- 千萬不要搖晃寶寶。搖晃或拍擊寶寶可能造成嚴重傷害，甚至死亡。

安全的玩具

- 一定要選擇適合寶寶年齡的玩具。
- 不要用橫截面小於1 $\frac{1}{8}$ 英寸或有可拆卸小零件的玩具，它們有可能被吞嚥而造成窒息。
- 檢查填充玩具和洋娃娃的眼珠和鼻子是否鬆脫。除下所有緞帶。
- 不要讓寶寶玩有帶子、繩子或項鍊的玩具，而且不要把玩具掛在嬰兒床上方。它們有可能纏在寶寶脖子上，造成窒息。
- 不要用有鋒利或尖突邊緣的玩具。
- 不要用舊的塗漆玩具，它們可能含鉛。

預防睡眠問題

- 當寶寶昏昏欲睡時，把他／她放在嬰兒床裡。有些寶寶在入睡前會哭，哭鬧15至20分鐘沒有關係。
- 在白天，不要讓寶寶連續睡覺3小時以上。較長的小睡會影響寶寶在晚上的睡眠。
- 讓寶寶在白天時多保持醒著的狀態，在下午和傍晚多多引逗。
- 在上床之前給寶寶餵奶。如果餵養母乳，增加寶寶吃奶的時間。這樣有助於寶寶睡得更久，不會因為飢餓而太早醒來。
- 讓半夜的餵奶簡短而平淡。不要開燈，也不要說話或引逗。
- 不要在夜間給寶寶換尿布，除非尿布已被便溺或寶寶有尿布濕疹。

安全睡眠

- 避免嬰兒猝死症（夭亡）。讓寶寶仰躺睡眠（不要側臥或俯臥）。將寶寶放在嬰兒床平坦厚實的床墊上。不要讓寶寶睡在柔軟的表面上（薄被、毯子、枕頭或棉被）。

- 請勿使用圍欄可放下的嬰兒床。仔細檢查用過的嬰兒床，確保它們符合現行安全標準。
- 避免寶寶睡覺的房間過熱。
- 請勿吸煙或讓寶寶呼吸煙氣。吸入煙氣會增加嬰兒猝死症的風險。
- 在一歲前含奶嘴睡覺的寶寶患嬰兒猝死症（夭亡）的可能性較低。在您放下寶寶小睡或入睡時給予奶嘴。寶寶睡著後，就不要再將奶嘴塞回寶寶嘴中。
- 如果寶寶不願使用奶嘴，不要強迫。
- 奶嘴上不要蘸塗任何甜味。

返回工作

我返回工作後還能繼續母乳哺育嗎？

母乳是寶寶最佳的營養來源。我們鼓勵您在寶寶出生後第一年以母乳哺育。上班女性可考慮繼續母乳哺育的一些方法：

- 延長產假，以便有更多時間建立母乳哺育的習慣。
- 如果寶寶就在附近，上班期間可以母乳哺育一次或數次。
- 在家上班，將工作時間減至半天，或是一開始嘗試彈性工作時間。
- 上班前以及下班後以母乳哺育。
- 上班時在隱密的地方（泌乳室或辦公室）擠母乳，通常每3至4小時一次。
- 把母乳放進冰箱或使用小型冰桶和冰袋，保持母乳冷藏直到回家。
- 選擇一位支持母乳哺育的看護者。

如何尋找優質托兒服務

以下資源可以幫助您挑選安全而優質的托兒服務。

- TrustLine提供已通過背景調查的加州駐家托兒服務提供者登記名冊 (1-800-822-8490; www.trustline.org)。
- Child Care Aware提供優質托兒服務以及當地介紹資訊 (1-800-424-2246; www.childcareaware.org)。
- 您所在當地的托兒資源及介紹服務 (R&R) 機構提供豐富的資訊。請查閱電話黃頁。(州政府可根據收入補助托兒費。)

其他資源

網站

Kaiser Permanente
kp.org (英文版)

美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics)
healthychildren.org

國際母乳協會 (La Leche League International)
lalecheleague.org


參考書籍


Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5—American Academy of Pediatrics
Nursing Mother, Working Mother—Gale Pryor

聯絡 您所在當地的健康教育部門或中心，取得關於健康資訊、健康生活計劃和其他資源的資訊。

請分享

請與所有看護您孩子的人分享本傳單

 下次檢查是您的寶寶4個月大時。

 建議您的孩子下次就診時接受免疫接種（注射）。

本資訊無意用做健康問題診斷，亦不能取代您子女的醫生或其他保健專業人員提供的醫學意見或醫療護理。如果您的孩子有久治不癒的健康問題或您有其他疑問，請洽詢孩子的醫生。若您對於孩子的用藥有任何問題，或需詳細資訊，請與您的藥劑師討論。Kaiser Permanente不為本文所提及的藥物或產品背書。所列商品名稱僅為方便識別之用。