

2至4週檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____



**「在母乳哺乳之前，
我將寶寶緊抱
在胸前。」**

—Kaiser Permanente會員

您的寶寶可能 已經會……

- 對聲音作出不同反應，如眨眼、啼哭或狀似受驚
- 注視人臉而且雙眼跟著物體轉動
- 趴著時，可短暫地抬頭
- 每次睡3至4小時
- 醒著的時間一次可超過1小時

餵食

- 母乳是寶寶最好的食物。
- 在寶寶「要吃」時以母乳哺乳。也就是說，讓寶寶自己決定進食的時間和長短。
- 如果您只以母乳哺乳，可以每天給嬰兒服用含維他命D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，能從強化配方奶（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乳，請使用配方奶。
- 每2至4小時餵食寶寶2至3盎司配方奶。
- 勿用微波爐加熱母乳或配方奶奶瓶。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，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。
- 給寶寶餵食前和換尿布後一定要洗手。
- 不要讓寶寶接觸人群和病人。
- 醒著時，讓寶寶趴著一段時間。「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。穿防曬衣物並且尋找遮蔭。可以在身體小面積部位（臉和手背）上塗抹廣譜防曬油（有防護UVA和UVB的功能）。

- 為寶寶選擇一位個人醫生或護理師。
- 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

- **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。請將座椅放在後座，且面朝後方。面朝後方的兒童汽車安全座椅不能放在有側面安全氣囊的前座。
- **避免嬰兒猝死症（夭亡）。**寶寶最安全的睡眠姿勢是仰躺（而非側臥或俯臥）。將寶寶放在有平坦、厚實床墊的嬰兒床上。
- **防止灼傷。**將熱水器溫度調低至溫或低（低於華氏120度）。在給寶寶餵食牛奶之前，請檢查牛奶的溫度。
- **避免墜落。**切勿將寶寶獨自放在床上、沙發上或桌子上。必須用隻手扶著寶寶。
- **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

- 經常抱抱寶寶，並對他或她講話。也要空出一定的時間給年齡稍大的孩子。
- 如果寶寶嘔吐、食慾不佳，或肛溫超過華氏100.4度（攝氏38度）或腋溫超過華氏99度（攝氏37.2度），他／她可能病得不輕。請立即就醫。
- 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。

安全睡眠

寶寶應睡在靠近母親的安全嬰兒床或搖籃中，但不應睡在同一張床上。將寶寶帶到您的床上餵奶或親哄是可以的。當您準備睡覺時，應將寶寶放回他/她自己的嬰兒床或搖籃中。如果您有關於親子共床方面的問題，請向醫生或護理師洽詢。

您可透過以下做法幫助寶寶在嬰兒床中睡眠安全：

- 使用緊緊頂住嬰兒床床沿的平坦厚實床墊。
- 如果嬰兒床有角柱旋鈕，請卸下。此外，請每隔幾個月將所有螺帽、螺絲和螺絲重新擰緊一次，並經常檢查床墊托架和鉤子。
- 請勿使用圍欄可放下的嬰兒床。
- 嬰兒床欄柵杆之間的距離應小於2 3/8英寸。
- 請特別小心檢查用過的嬰兒床。舊嬰兒床可能不符合現行安全標準。
- 檢查寶寶的嬰兒床是否在廠商召回之列。

如需有關嬰兒床安全的更多資訊，請瀏覽 keepingbabiesafe.org。

安全的睡眠習慣

保持寶寶安全和溫暖：

- 寶寶一定要仰躺睡眠。
- 勿將柔軟的玩具和蓬鬆的寢具放在嬰兒床中。勿用枕頭、圍欄墊、薄被、棉被、絨毯、填充玩具或其他柔軟的物體。
- 考慮用嬰兒睡衣代替毯子，不用其他覆蓋物。
- 如果使用毯子，請將寶寶的雙腳抵近嬰兒床尾部。把薄毯邊緣塞入嬰兒床墊下面，只蓋到寶寶胸部的位罝。
- 確保寶寶在睡眠中頭部不被蓋住。
- 請勿在嬰兒床上方懸掛玩具。這些玩具可能使寶寶窒息。

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。

使用奶嘴

在一歲前含奶嘴睡覺的寶寶發生嬰兒猝死症（夭亡）的可能性較低。當寶寶2至4週大時，就可考慮在小睡和晚上睡覺時給寶寶使用奶嘴。

- 在您放下寶寶入睡時給予奶嘴。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。
- 奶嘴上不應蘸塗上任何甜味。

嬰兒哭鬧

- 新生兒每天可能哭1至3小時。
- 有時，寶寶會因某種原因而哭鬧（例如饑餓、熱、冷、疲勞、厭煩、疼痛或尿布已被便溺）。
- 有時，寶寶會無緣無故哭鬧。
- 寶寶不會因為您是不稱職的父母或因為他們不喜歡您而哭鬧。
- 沒有一位父母可在寶寶每次哭鬧時都哄慰成功。

哄慰寶寶的提示

如果您認為寶寶……

- 太冷或太熱，就給他/她換衣服或毯子。
- 尿布已被便溺，就換尿布。
- 餓了，就給他/她餵食。
- 也許是脹氣，就設法使寶寶打嗝，特別是如果他/她剛進食。
- 害怕或尖叫，就尋找疼痛的根源（例如，尿布大頭針鬆開或手指或腳趾周圍有小傷口）。

記住，對寶寶而言，肌膚接觸總是一種慰藉。

如果您的寶寶繼續哭鬧，請嘗試：

- 在搖椅裏搖晃
- 輕輕撫摸頭部或背部
- 如果寶寶想要吸吮但並非飢餓，給他/她一個奶嘴
- 吟唱或播放柔和的音樂
- 用嬰兒車推出去散步或開車兜風
- 在上發條搖搖椅中搖晃
- 用毯子包住（裹緊）寶寶

- 給寶寶洗個溫水澡，或緊緊抱住寶寶一起洗澡
- 請親友幫忙，讓您休息一下

最後一招

嘗試將寶寶放在嬰兒床上，關上門。到另外一個房間，等等看寶寶是否會睡著。如果15分鐘後寶寶仍在哭鬧，請抱起寶寶，並將上述所有建議再試一遍。

為下次就診做好準備

免疫接種（注射）是保護寶寶健康的重要方式。您將會收到有關寶寶預防針的資訊。請在下次就診之前認真閱讀這些資訊。

其他資源

網站

- 美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics) healthychildren.org
- Kaiser Permanente kp.org (英文版)
- 國際母乳協會 (La Leche League International) lalecheleague.org
- 疫苗資訊 vaccines.gov

參考書籍

- *Dr. Mom's Guide to Breastfeeding*, Neifert及Plume
- *The Nursing Mother's Companion*, Huggins

聯絡您當地的健康教育部門或中心。

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2個月大時。



您的孩子將在下次就診時接受免疫接種（注射）。