

4個月檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____



「由於我已經在母乳哺育期間與寶寶一同渡過了許多珍貴的時光，我的丈夫非常樂於負責給我們的女兒餵食固體食物，分享與她相處的時間。」

—Kaiser Permanente會員

您的寶寶可能已經會……

- 翻身
- 牙牙學語、咕咕發聲、微笑、大笑和尖叫
- 抓玩具
- 晚上至少睡六小時

餵食

- 母乳是寶寶出生後頭六個月最好的食物，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，能從強化配方奶（寶寶12個月之前）或全脂牛奶（寶寶滿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。
- 在隨後的幾個月中，您的寶寶就可以開始試吃固體食物了。
- 請用湯匙（而不是奶瓶）餵寶寶吃穀片。
- 讓寶寶自己決定吃多少。
- 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

- 不要吸煙！吸煙會增加嬰兒猝死症（夭亡）、耳道感染、哮喘、感冒和肺炎的風險。若您想要戒煙，請與您的醫生討論或洽詢健康教育處。
- 給寶寶餵食前和換尿布後一定要洗手。
- 不要讓寶寶抱著奶瓶上床睡覺。
- 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（臉和手背）上塗抹廣譜防曬油（有防護UVA和UVB的功能）。
- 帶著寶寶散步。
- 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

- **嬰兒每次乘車時，均須使用兒童汽車安全座椅。**任何時候寶寶均應坐在已適當安裝於後座，且面朝後方的兒童汽車安全座椅中。如果您有問題或在安裝安全座椅方面需要協助，請撥打1-866-732-8243或瀏覽 www.seatcheck.org。
- **避免嬰兒猝死症（夭亡）。**讓您的寶寶仰躺著入睡（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床方面的問題，請向醫生或護理師洽詢。
- 可以在午睡和晚上睡覺時讓**寶寶繼續含著奶嘴**。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。
- **請勿使用學步車。**學步車容易翻倒，造成嚴重傷害。
- **避免墜落。**切勿將寶寶獨自放在床上、沙發上或桌上。
- **防止窒息。**將小物品和氣球放在寶寶碰不到的地方。
- **避免灼傷。**勿用微波爐加熱奶瓶。不要在靠近寶寶的地方喝熱飲。
- **避免鉛中毒。**如果您的寶寶待在1978年以前建造的房屋中的時間很長，請告訴您的醫生。
- **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

- 每天唸書給寶寶聽。
- 如果寶寶正在長牙，輕揉寶寶的牙齦或使用磨牙環可能會有幫助。
- 切勿讓寶寶一個人待在家中、汽車內或浴缸中。
- 寶寶醒著時，讓寶寶趴著有助於頸部和手臂的發育強健。
- 給寶寶玩顏色鮮豔的玩具。

餵食——開始餵給固體食物

如果您只以母乳哺育，請繼續餵給母乳。以母乳哺育的寶寶最好等到六個月後再開始試吃固體食物。如果寶寶能夠做到以下幾點，就表示他/她可以開始吃固體食物了：

- 不需依靠即可坐著
- 將食物從嘴中推出並用舌頭將食物泥移動到嘴的後部
- 看到湯匙靠近時，寶寶會顯示期待吃下一口的表情

如果您不是以母乳哺育，可以在寶寶4-6個月時開始餵給固體食物。首先，先餵食滑順、半流質和易消化的食物（如米糊）。當寶寶學會咀嚼和吞嚥固體食物並可以自己進食時，您可添加更多種固體質地的食物。

在這一階段繼續餵食寶寶母乳或配方奶。當寶寶12個月時，可以從配方奶改為全脂牛奶或全脂豆漿。這個年齡層不建議餵果汁。您孩子需要的唯一液體是母乳或配方奶。

如何判斷寶寶是否發生異物梗塞

- 如果寶寶能夠咳嗽或啼哭，就表示寶寶尚能獲得足夠的空氣。如果您有疑慮，請致電諮詢護士。
- 如果寶寶不能呼吸或啼哭，則可能有異物梗塞的現象。請立即致電911，然後按照以下步驟操作：

步驟1：將寶寶面朝下放在您的小臂上，托住頭部。



步驟2：用一隻手的掌根輕輕但紮實地拍打寶寶的肩胛之間的背部。

因寶寶的發育速度各不相同，下表僅供參考。

年齡	開始餵食的食物	更多建議
4-7個月	鐵質強化的嬰兒麥片（米或大麥）。不可加鹽或糖。	使用嬰兒專用湯匙或小湯匙來餵食寶寶。開始時，請先以一或兩茶匙麥片與母乳或微溫的配方奶混合。寶寶開始吃固體食物後排便變硬是正常現象。
6-8個月	煮熟或柔軟的水果、搗碎的蔬菜、肉泥、白乾酪以及原味優格。	從原味和清淡口味的食物開始。每五至七天為寶寶介紹新的食物。新的食物您可能需要試著餵給三到四次寶寶才會肯吃。逐步增加所提供食物的數量和種類。
7-12個月	餐桌食物、煮蛋。不到12個月大的寶寶不要吃全脂牛奶、蜂蜜或貝類。皮疹、腹瀉、呼吸問題或脹氣可能意味著對食物或牛奶過敏。	寶寶12個月大後，應該可以吃/喝至少：2杯全脂牛奶、4份（一份1到2湯匙）水果和蔬菜、4份麥片（一份2到4湯匙）和兩小份肉類和禽肉或蛋（一份1到2湯匙）。避免會噎住的食物（整條熟狗、堅果、肉塊、乳酪、花生醬、整顆葡萄、堅硬或黏牙的糖果、爆米花、貝果或生的蔬菜）。

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。

步驟3：將寶寶的臉朝上托在小臂上，讓寶寶的頭部低於寶寶的胸部。

步驟4：將兩三根手指放在寶寶兩個乳頭之間的連線下方按壓最多五下。

步驟5：打開寶寶的嘴並抬起舌頭。如果您看到裏面有異物，用手指輕輕掏出。

步驟6：如果寶寶沒有呼吸，將寶寶的頭部往後仰並做兩下人工呼吸。

請參加心肺復甦術 (CPR) 培訓課程以瞭解更多資訊。

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

Preventive Ounce

preventiveoz.org

參考書籍

Nursing Mother, Working Mother—Pryor

Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5—American Academy

of Pediatrics

Our Baby, The First Year—Von Cramm, 等人著

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6個月大時。



下次就診時建議接受免疫接種
(注射)。