

9-10個月檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____



「我經常唸書給女兒聽，讓她看書中的圖畫。她現在可以跟著我唸：一……二……三。」

—Kaiser Permanente會員

您的寶寶可能已經會……

- 用手和膝蓋撐起身體並爬行
- 害怕周圍的陌生人
- 自己設法站起來
- 揮手表示「再見」
- 說幾個單字如：「媽媽」或「爸爸」

餵食

- 如果您是母乳哺育，請繼續哺乳，直到寶寶至少12個月大為止。
- 如果您不是以母乳哺育，則請給寶寶嬰兒配方奶粉。
- 在寶寶一歲時，可以開始餵食全脂牛奶或全脂豆漿。
- 一天餵寶寶三至四餐，再加上點心。提供健康的食品。不要加鹽或糖。
- 讓寶寶自己決定吃多少。
- 每五至七天給寶寶吃一種新的食物。
- 避免會噎住的食物（整條熱狗、堅果、肉塊、乳酪、花生醬、整粒葡萄、堅硬或黏牙的糖果、爆米花、貝果或生的蔬菜）。
- 請勿餵未滿一歲的寶寶蜂蜜。蜂蜜可能會讓寶寶生病。
- 不建議喝果汁。如果您給寶寶喝果汁，只限於4-6盎司以下的100%純果汁，而且要裝在杯子而不是瓶子裡。

健康的生活習慣

- 不要吸煙！若您想要戒煙，請與您的醫生討論或洽詢Kaiser Permanente健康教育部。
- 不要讓寶寶抱著奶瓶上床睡覺。這樣會造成蛀牙。
- 每天用水和柔軟的牙刷或濕毛巾清潔寶寶的牙齒。在孩子滿2歲之前，不要用牙膏。
- 為保護寶寶不受日曬，設法留在遮蔭處，特別是上午10點至下午4點。使用SPF至少15的廣譜防曬油（防護UVA和UVB）。給寶寶戴寬簷帽，穿長袖長褲，並且戴上防紫外線的太陽眼鏡。
- 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

- **每次乘車均須使用兒童汽車安全座椅。**您的寶寶一定要坐在適當安裝於後座上，面朝後方的安全座椅中。如果寶寶長大了，不適合坐嬰兒座椅（體重接近20磅，或頭部距離座椅頂端不到一英尺），應改用面朝後方的可轉換安全座椅。如果您有問題或在安裝兒童汽車安全座椅方面需要協助，請撥打1-866-732-8243或瀏覽www.seatcheck.org。
- **避免墜落。**在樓梯頂部和底部安裝安全柵門。
- **兒童居家安全措施。**（請看另一面。）
- **請將毒性物質控制中心 (Poison Control Center) 的電話號碼 (1-800-876-4766) 加入您的電話機。**
- **防止溺水。**當孩子在水附近時（游泳池、按摩浴缸、水桶、浴缸），請時刻留意。
- **避免鉛中毒。**如果寶寶待在1978年以前建造的房舍中時間很長，請告訴您的醫生。
- **奶嘴。**可以在午睡和晚上睡覺時讓寶寶繼續含著奶嘴。
- **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。盡可能多和寶寶玩耍、交談和擁抱。
- 鞋子可以防止寶寶的腳受傷和著涼。選擇有彈性而且合腳的鞋子。

- 為孩子設定限制。說「不」，然後把寶寶從危險的境地帶開。不要吼叫，也不要打孩子屁股。

兒童安全檢查清單

槍支安全

- 最安全的做法是家中不要有槍。
- 如果您有槍，請將子彈退膛並上鎖保存。彈藥應與槍支分開保存並上鎖。

避免墜落

- 一樓以上的所有窗戶要安裝兒童安全鎖或護欄。
- 在樓梯頂部和底部安裝安全柵門。

防止異物梗塞和勒頸

- 不要給寶寶有帶子、繩子、項鍊或氣球的玩具。此外，避免讓寶寶玩有可拆卸小零件的玩具，以免造成窒息。
- 把電線和電話線移到寶寶接觸不到的地方。
- 將窗簾或百葉窗的拉繩掛在寶寶可觸及的範圍之外。如需更多資訊，請諮詢窗簾安全委員會 (Window Covering Safety Council) (1-800-506-4636)。

電氣和消防安全

- 電器不用時，應拔下插頭。
- 所有插座不用時，要插入塑膠安全蓋。
- 在廚房中準備一台滅火器。制訂火災逃生／地震計劃。
- 遮擋壁爐和其他熱源。
- 安裝煙霧探測器，每月測試一次。

浴室安全

- 在浴室和廚房櫥櫃、抽屜和馬桶蓋上裝上安全門。

- 隨手關上浴室門。
- 將熱水器溫度調低至低或溫（低於華氏120度）。

防止溺水

- 請勿將裝有水或其他液體的水桶或容器留在地板上。
- 將熱水浴缸和按摩浴缸加蓋上鎖。
- 游泳池四周應用帶自鎖門的柵欄圍住。

廚房安全

- 烹飪時，將鍋子把手轉向爐子後方。
- 烹飪時，使用爐面後排的爐火。

防止中毒

- **藥物。**將藥物、酒精、清潔用品和所有其他毒性物質放在兒童無法觸及和看到的上鎖櫃子內。將藥物放在原來的兒童安全包裝內。不要將藥物或其他藥品放在手提包中。請訪客將手提包放在孩子無法觸及的地方。
- **鉛中毒。**如果您的房屋建於1978年之前，請避免改造、鑽孔、磨平或修刮牆壁。油漆可能含鉛。
- **一氧化碳中毒。**在臥室附近以及房子的每層樓安裝一氧化碳警報器。
- **其他潛在毒性物質。**避免使用家庭偏方，像Azarcon (Alarcon、Liga、MariaLuisa、Coral、Rueda)、Greta、Pay-loo-ah、Bokhoor (galena)、Al kohl、Bint al zahab、Farouk、Kushtas、Ghasard、Bala goli、Kandu或Surma。
- **有毒植物。**移除一切有毒植物。如果您認為孩子吃下了某種植物的任何部分，請諮詢毒性物質控制中心 (1-800-876-4766)。

下面是部分常見有毒植物：

秋水仙、秋海棠、洋槐、金鳳花、菊花、兜狀荷包牡丹、英國常青藤、鳶尾屬植物、冬珊瑚、常見蝙蝠葛、和平百合、石柑屬、鬱金香（球莖）、紫杉（紅豆杉）、紫藤

致命植物：

蓖麻子、曼陀羅、茄屬植物、夾竹桃、美洲商陸

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)

美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)
cdc.gov/safeusa/poison

全國公路交通安全委員會 (National Highway Traffic Safety Administration)
nhtsa.gov

Preventive Ounce (Temperament information)
preventiveoz.org

參考書籍

Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5 – American Academy of Pediatrics

Baby Proofing Basics – Vicky Lansky

Baby's First Year – Jeanne Murphy, 等人著

How Weaning Happens – Bengson

Baby & Toddler Food – Konemann Staff

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12個月大時。



下次就診建議免疫接種。您的寶寶也可能進行血液檢驗。

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。