



2個月 檢查

日期：_____

體重：_____ 磅 _____ 盎司 _____ %

身高：_____ 英吋/公分 _____ %

頭圍：_____ %

**「有了新寶寶就忙得不可開交，但寶
寶的笑容融化了我的心！」**

—Kaiser Permanente媽媽

您的寶寶可能已經會……

- 喔喔作聲、咯咯地笑和嘆氣
- 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

所有寶寶都是按照自己的節奏發育。如果您對寶寶的發育有疑慮，請諮詢您孩子的醫生。

餵食



讓餵食成為與寶寶親密接觸的專門時間。

一些家長會想寶寶的進食量是否適宜。要注意觀察線索，當寶寶發出飢餓的信號時給寶寶餵食，當寶寶顯示出吃飽的跡象時停止餵食。

顯示寶寶飢餓的信號：

- 將手放入口中
- 吮吸和覓食（尋乳）反射
- 吵鬧

顯示寶寶吃飽的信號：

- 轉過身去
- 緊閉嘴巴
- 放鬆雙臂和雙手

如果您以母乳哺育：

- 繼續按需餵養。
- 請記住，有時似乎您的寶寶一直在吃。這種情況不會一直持續下去。
- 每天給嬰兒服用維他命D滴劑以幫助骨骼發育強健。
- 如果您需要幫助，請致電 866-454-8855 聯絡我們。

準備重返工作崗位或學校：

- 提前一到兩週開始備奶。
- 如有可能，在早晨第一次給寶寶哺乳後就擠奶。
- 將擠出來的母乳安全地存放在冰箱或凍櫃中。

擠母乳的手法需要練習。請登錄 kp.org/mydoctor/breastfeeding 瞭解更多資訊。

如果您以配方奶餵食：

- 根據需要，每2至4小時餵食寶寶2至4盎司配方奶。
- 用一碗熱水或加熱器將奶瓶溫熱（勿用微波爐）。

育兒



**照顧寶寶可讓您
倍感壓力。**

- 同時也要照顧好您自己。
- 每天要吃得健康，好好休息。
- 說出您的感受並在需要時尋求幫助。
- 如果您需要幫助應對悲傷或焦慮情緒，請與我們聯絡。

安撫



**經常抱著您的寶寶、
對寶寶說話和唱歌。**

新生兒喜歡被抱著。經常抱著他們不會他們寵壞。

在寶寶煩躁時應當嘗試的事情：

- 餵食及拍嗝；搖動或走動。
- 如有需要，更換尿布。
- 嘗試肌膚接觸、使用安撫奶嘴或類似風扇等聲音的「白噪音」。
- 在您需要休息時，將寶寶放在嬰兒床上幾分鐘，或者讓一名可以信賴的成人幫忙照顧。

健康的習慣



幫助寶寶茁壯成長並保持健康。

- 限制接觸屏幕的時間。看電視和視訊可能對寶寶大腦的早期發育造成不利影響。
- 切勿在寶寶旁邊吸煙或允許他人吸煙。吸入煙氣會增加SIDS（嬰兒猝死綜合症）、耳道炎症、哮喘、感冒及肺炎的風險。
- 每天將寶寶放在地上幾分鐘，給寶寶提供「俯臥時間」。這可以增強頸部和肩部肌肉，防止頭部扁平。
- 每次當您放下寶寶讓他睡覺或小憩時，請將寶寶的頭轉向不同的側面。
- 盡量讓寶寶避免日曬。待在陰涼或遮陽處。

安全



確保寶寶在家中及路上的安全。

- 每次乘車均讓寶寶坐在後座正確安裝、面朝後方的安全座椅中。切勿將寶寶單獨留在車內。
- 洗澡前先檢查水溫。應該用溫熱、不燙的水洗澡。切勿讓寶寶獨自留在浴盆中，即使一秒也不行。

- 安裝煙霧和一氧化碳探測器並定期檢查。
- 切勿讓寶寶一個人待在床上、沙發或換尿布台上。
- 在靠近或抱著寶寶時不要喝熱飲。
- 切勿搖晃或打寶寶屁股。這會造成嚴重傷害，甚至死亡。
- 選擇適合寶寶年齡的安全玩具。
- 確保與寶寶密切接觸的任何人都能及時接種疫苗，尤其是Tdap和流感疫苗。

睡眠



牢記ABC：寶寶應獨自 (A) 以仰臥的姿勢 (B) 睡在安全的嬰兒床 (C) 上

減少嬰兒猝死症(SIDS)的風險：

- 讓您的寶寶在鋪有緊密貼緊的床單的嬰兒床或搖籃中仰躺著入睡。不要放置毛毯、護墊或長毛絨動物玩具等柔軟物品。
- 不要讓寶寶睡在您的床上、沙發或椅子上，或者您在抱著寶寶時自己睡著。
- 提供安撫奶嘴（但不要強迫寶寶使用）。如果安撫奶嘴在寶寶睡著後掉落，不要將其重新塞回寶寶嘴裡。

更多睡眠小貼示：

- 在白天，不要讓寶寶一次睡覺3小時以上。較長的小睡會影響寶寶在晚上的睡眠。
- 夜間換尿布和餵奶要利索而穩當。燈光要暗，也不要說話或引逗。
- 讓寶寶睡覺的房間保持舒適涼爽。

有些寶寶在入睡前會哭。如果他們吃飽了、沒有尿濕而且感到舒服，讓他們吵鬧幾分鐘沒有關係。

下次檢查是您的孩子4個月大的時候。

_____（日期／時間）

您的寶寶可能在下次就診時接受免疫接種（注射）。

- ✓ 如果您對寶寶的健康有任何疑問或擔憂，請致電我們每週七天，每天廿四小時預約與諮詢熱線 866-454-8855。
- ✓ 從App Store或Google Play下載我們的應用程式 **My Doctor Online**。
- ✓ 若需更多資源，請登錄 kp.org/mydoctor。