

- 如果嬰兒從奶瓶吃奶，不要讓嬰兒含著奶瓶睡覺。
- 輕輕搖晃寶寶讓他睡著，或是在寶寶小睡或晚上睡覺時讓寶寶含著乾淨的奶嘴。
- 每天以柔軟乾淨的濕布擦拭寶寶的牙齦。
- 只給寶寶乾淨的奶嘴。如果奶嘴掉落，請洗乾淨。不要用口吹或舔，或是放進自己嘴裡「清潔」奶嘴。
- 造成蛀牙的細菌可能會從你的嘴裡傳到寶寶嘴裡。不要和寶寶分享任何曾經放進你嘴裡的東西。
- 不要在奶嘴上沾蜂蜜或甜食。蜂蜜可能會使寶寶得重病。



不要把奶嘴放進你的嘴裡「清潔」。

父母：停止傳播造成蛀牙的病菌 - 注意自己牙齒保健：

- ✓ 早上刷牙，晚上睡覺前刷牙並使用牙線。
- ✓ 為自己預約看牙醫。
- ✓ 詢問含木糖醇的口香糖或薄荷糖以及漱口水，以避免蛀牙。

餵母乳是最好的選擇。

- **母親：**吃得健康，並且多喝水。
- 經常餵奶，每24小時餵8-12次。
- 你越常餵奶，奶量就會越足。
- 向醫生詢問給寶寶的維他命D。
- 擠出母乳然後冷凍，供日後使用。

如果餵嬰兒奶粉，請餵加鐵的奶粉

- 餵奶時總是將寶寶抱在懷裡。
- 不要把奶瓶架在嬰兒嘴裡。
- 每3-5小時餵寶寶約3-4盎司的嬰兒奶粉沖泡的牛奶 - 留意寶寶飢餓或吃飽的表情或行為。
- 寶寶奶沒有喝完沒有關係。



趁早求助任何餵奶的問題。

- 隨著寶寶成長，餵寶寶吃更多。
- 嬰兒只需要母乳和嬰兒奶粉，等到六個月大以後再餵固體食物。
- 學習觀察寶寶飢餓或吃飽的表情或行為。
 - 饑餓：哭鬧
 - 吃飽：把頭轉開、閉上嘴巴或是鬆開雙手。
- 只在奶瓶裡裝母乳或嬰兒奶粉。

健康成長



今天的日期：_____

姓名：_____

年齡：_____

身高：_____ 體重：_____

下一次約診：

日期：_____ 時間：_____

重要電話號碼：

警察、消防、救護車：撥911

加州中毒行動專線：1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

糧食券 - 輔助營養協助計劃：1-877-847-3663

Ca  MH
California Office of Multicultural Health

由加州兒童健康與殘障預防(CHDP)計劃執行委員會的營養、牙科與健康教育小組委員會編制。2010年6月修訂



保持寶寶健康

- 定期帶寶寶做體檢和接受免疫注射（打預防針）。
- 給寶寶吃藥或家庭偏方之前，先和醫生討論。
- 保持寶寶的頭髮、身體、衣服和床單清潔乾爽。
- 不要讓寶寶接近大聲的噪音和音樂，以保護聽力。
- 不要讓寶寶接近香煙和煙製品。
- 不要帶寶寶去人多的地方或接近病人。
- 換尿布之後用肥皂和清水洗手。

預防受傷

- 切勿讓寶寶獨自留在床上或更換尿布桌上。
- 切勿讓寶寶獨處或留給陌生人或與寵物獨處。
- 切勿搖晃、在半空中拋擲或搖擺寶寶。
- 取下運動衫兜帽的細繩。
- 切勿把奶嘴綁在寶寶的脖子上。
- 櫃子上使用防止兒童開啟的安全門和鎖。
- 把藥物、清潔用品和植物置於兒童無法觸及的地方。
- 寶寶有可能被小東西哽住。寶寶身邊不要放置鑰匙、不安全的玩具、塑膠袋和氣球。
- 不要帶寶寶去人多的地方或接近病人。

照顧新生兒可能會讓你感到歡喜、憂慮和壓力。

嬰兒有自己的成長速度，嬰兒的成長或行為不一定和其他嬰兒相同。瞭解自己的寶寶的特質。告訴寶寶「我愛你。」

寶寶可能會：

- 趴著時把頭抬起來
- 微笑、大笑、低語和牙牙學語
- 靠著支撐坐起來
- 玩弄自己的手
- 翻身
- 在浴缸裡潑水
- 把東西放到嘴裡
- 仰臥時踢腿。



提示和活動

- 和寶寶玩躲貓貓遊戲。
- 摟著寶寶，和寶寶說話、唱歌、放輕柔的音樂，和寶寶溫柔地玩耍。
- 給寶寶顏色鮮豔的柔軟玩具。
- 帶寶寶到戶外看東西。
- 以帽子或遮蔭保護寶寶不曬太陽。寶寶六個月大前不要使用使用防曬油。
- 在大人的監督下，讓寶寶趴著，以培養頭部的控制力。
- 記得要告訴寶寶：「我愛你！」

睡覺安全

- 總是讓寶寶在鋪了合適床單大小的硬床墊上仰睡。
- 不要把枕頭、柔軟的床單或玩具放在嬰兒床內。
- 不要讓寶寶穿得太多。
- 使用不含鉛漆的嬰兒床，柵欄之間間隔不超過2 $\frac{3}{8}$ 英吋。
- 讓嬰兒床遠離窗戶、窗簾、拉繩和百葉窗。

洗澡安全

- 把熱水器的溫度設在華氏120度以下。
- 把寶寶放進浴缸之前先測試水溫。
- 切勿讓嬰兒座椅獨自留在浴缸裡。

行車安全

- 切勿讓寶寶獨自留在車裡。
- 在車後座使用面朝後的嬰兒座椅，而且正確扣好。切勿把寶寶放在前座有安全氣囊前面。

父母的安全提示：

- 做好準備，規劃緊急應變措施。
- 學習嬰兒心肺復甦術(CPR)。
- 在走廊和靠近臥室的地方安裝煙霧和一氧化碳警報器。
- 每六個月檢查一次警報器。

給父母的資源：

如果你發現自己不知所措、極度哀傷或是準備擊打、搖晃或傷害寶寶，請打電話給你的醫生、1-800-4-A-CHILD/(1-800-422-4453) 或朋友求助。如要戒煙，請撥1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)。