

儿童健康检查（9到10个月）：护理说明

Child's Well Visit, 9 to 10 Months: Care Instructions

您的护理说明

大多数9到10个月大的孩子会探索周围的世界。您的孩子熟悉您以及通常在他或她的周边的人。这个年龄的孩子可能会害怕陌生人。

在这个年龄，孩子可能将自己撑着站起来。他或她会挥手再见或玩拍手或躲猫猫。孩子可能会用手指指并试着给自己喂食。这个年龄的孩子害怕陌生人是正常的。

后续护理是您的孩子治疗和保障安全的关键。请务必预约诊疗并赴诊，如果您的孩子出现任何问题，请致电医生。最好了解一下孩子的检查结果，并保留一份所服用药物的清单。

如何在家为孩子进行护理？

喂养

- 保持母乳喂养至少12个月，以防止感冒和耳部感染。
- 如果您不进行母乳喂养，给孩子喝含铁的配方奶。
- 12个月时，孩子可以开始喝全脂牛奶或全脂豆奶，而不仅是配方奶。全脂奶提供孩子需要的脂肪热量。1到2岁有心脏病或肥胖症家族病史的孩子，可以饮用减脂(2%)豆奶或牛奶。请咨询医生最适合您的孩子喂养方式。您可以在孩子2岁时给他或她喝脱脂或低脂牛奶。
- 每天提供健康食物，如水果、炒熟的蔬菜、低糖麦片、酸奶、奶酪、全麦面包、饼干、瘦肉、鱼和豆腐。如果孩子不想吃所有这些食物是可以的。
- 在孩子走来走去时不要让孩子吃东西。确保让孩子坐下来吃。不要让孩子吃可能会导致哽噎的食物，如坚果、整颗葡萄、硬糖、牛皮糖或爆米花。
- 让孩子决定要吃的量。

- 在孩子口渴时提供水。 果汁不含整个水果所含的重要纤维。 如果您一定要给孩子喝果汁，请倒进杯子里给孩子喝，不要用瓶子装。 把每天的果汁量限制在4到6盎司。 不要让婴儿喝汽水、吃快餐或甜食。

健康习惯

- 不要让孩子含着奶瓶入睡。 这会引起蛀牙。
- 每天仅用水给孩子刷牙。 询问医生或牙医，何时可以使用牙膏。
- 带着孩子出去散步。
- 在外出时给孩子涂广谱防晒霜（SPF 30 或更高）。 给孩子带宽檐帽，以便遮住耳朵、鼻子和嘴巴。
- 鞋可以保护孩子的脚。 确保穿上合脚的鞋。
- 不要吸烟，也不要允许其他人在孩子周围吸烟。 在孩子周围吸烟增加孩子患耳感染、哮喘、感冒和肺炎的风险。 如果需要戒烟方面的帮助，请向医生咨询戒烟计划和戒烟药物。 这样会增加戒烟成功的几率。

接种免疫

请确保您的孩子接种了所有建议的儿童疫苗，这些疫苗有助于保持孩子身体康健和防止疾病传播。

安全

- 每次坐车时使用儿童汽车座椅。 将座椅对着后方正确安装在后座上。 有关汽车座椅问题，请致电全国公路交通安全管理局，电话为 1-888-327-4236。
- 在楼梯顶部和底部有安全门栏。
- 学习在孩子哽噎的时候该怎么办。
- 将绳子放在孩子够不到的地方。
- 在孩子靠近水时（包括游泳池、热水浴桶和浴缸），始终看住孩子。
- 将毒物控制中心号码（1-800-222-1222）放在电话附近。
- 如果孩子大量时间呆在1978年前建的房子内，请告知医生。 房子的涂料可能含有铅，这会有害健康。

教养

- 每天读故事给孩子听。
- 每天与孩子玩游戏、聊天和唱歌给孩子听。给孩子关爱和关注。
- 通过在孩子表现好的时候奖励来教导良好行为。使用肢体语言（如看起来难过或将孩子带离危险地点）让孩子知道您不喜欢他或她的行为。不要冲孩子大喊或拍打孩子。

应何时打电话寻求帮助？

密切关注孩子健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 您担心孩子生长或发育不正常。
- 您担心孩子的行为。
- 您需要更多有关如何护理孩子的信息，或有问题或顾虑。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 G850，以了解更多信息 "儿童健康检查（9到10个月）：护理说明."

目前截至: 2021年9月20日