

儿童健康检查（2个月）：护理说明

Child's Well Visit, 2 Months: Care Instructions

您的护理说明

抚养孩子是一项大工程，但在帮助孩子成长和学习的同时也可获得乐趣。向孩子展示新的有趣的事情。带着孩子在房内逛，并向他或她展示墙上的照片。告诉孩子是什么照片。到外面散步。跟孩子说您看到的事物。

在两个月时，孩子可能在您微笑时也回以微笑，并且一直对听到的某些声音作出回应。孩子可能咕咕地叫、咯咯地笑以及叹气。他或她可能在趴着时伸手。

后续护理是您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。

如何在家照顾孩子？

- 经常抱着孩子，与孩子说话和唱歌给孩子听。
- 不要独自留下孩子。
- 不要抖动孩子或拍打孩子。这可引起严重的伤害，甚至死亡。

睡眠

- 在孩子发困时，将他或她放在婴儿床上。一些孩子在入睡前会哭。10到15分钟的烦躁是可以的。
- 不要让孩子在白天连续睡超过3小时。长时间的午睡可打乱孩子的夜间睡眠。
- 通过在下午和傍晚时与孩子玩耍，帮助孩子在白天花更多的时间保持清醒。
- 在睡前喂养孩子。如果您进行母乳喂养，让孩子在睡前哺乳更长时间。
- 使得半夜间喂养时间短并且安静。不开灯且不与孩子说话或玩耍。
- 夜间不要换尿布，除非尿布脏了或孩子有尿布疹。
- 将孩子放在婴儿床上睡觉。孩子不应在您的床上睡觉。

- 让孩子背躺着睡，不要侧睡或趴着睡。使用紧实的平床垫。不要让孩子在柔软的表面睡，如棉被、毛毯、枕头或被子，这些会在孩子脸周围聚成一团。
- 不要吸烟或让孩子接近烟雾。吸烟增加婴儿猝死综合症的机率 (SIDS)。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机率。
- 不要让孩子睡觉的房间太暖和。

母乳喂养

- 在孩子出生后的第一年尽量母乳喂养。考虑以下想法：
 - 尽可能多休家庭假，这样可以有更多地时间和孩子在一起。
 - 如果孩子在公司附近，在工作日给孩子喂奶一次或更多次。
 - 在家工作，减少兼职时间或尝试灵活的时间表，这样可以给孩子喂奶。
 - 在上班前和回家时给孩子喂奶。
 - 上班时间在私人区域进行挤奶，如哺乳室或私人办公室。冷藏母乳或使用小的冷却器和冰袋保持母乳冰冻，直到回家。
 - 选择可配合您的保姆，这样您就可以给孩子喂奶。

第一次疫苗接种

- 大多数婴儿在 2 个月的检查时注射重要的疫苗。请确保您的孩子接种了建议的儿童疾病预防 疫苗，如百日咳和白喉。这些疫苗将有助于保持孩子身体健康和防止疾病传播。

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：

- 担心孩子没有喝足够多的奶或没有正常发育。
- 孩子似乎病了。
- 孩子发烧了。
- 需要如何照顾孩子的更多信息，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 E390，以了解更多信息 "儿童健康检查 (2 个月) : 护理说明."

目前截至: 2021年9月20日