Best for a healthy future BEGINNINGS

四个月大的宝宝 Your Baby at 4 months

请填写表格并交回给公共保健护士。

父母/监护人姓名: Parent/Guardian Name:	
宝宝姓名: Baby's Name:	
出生日期: Baby's Date of Birth:	
今日体重: Today's Weight:	克 grams
今日身高: Today's Length:	cm cm

宝宝健康 Healthy Baby	是 Yes	否 No
您的宝宝是母乳喂养吗? Does your baby breastfeed?	☐	☐
您的宝宝喝婴儿配方奶吗? Does your baby drink infant formula?	☐	☐
您对宝宝的喝奶量有担忧吗? Do you have concerns about the amount of milk your baby drinks?	☐	☐
您每天清洁宝宝的口腔吗？ Does your baby have his/her mouth cleaned every day?	☐	☐

--转背面--

Best for a healthy future BEGINNINGS

Chinese Simplified

四个月大的宝宝 - 保健提示

Your Baby at 4 months - Health Tips

健康喂食

- 宝宝两岁或两岁多前，母乳是最佳乳品。母乳保护您宝宝免受感染。
- 根据宝宝饿了和饱了的迹象，给宝宝喂食。相信宝宝知道饥饱。
- 如果您的宝宝是母乳喂养，或者是母乳和奶粉混合喂养，那么宝宝需要每天补充 400 国际单位的维他命 D 补剂。如果您的宝宝完全是奶粉喂养，则不需要任何维他命 D 补剂。
- 大约六个月大时，注意观察，看宝宝是否可以开始吃固体食物，具体表现为：
    - 宝宝可以坐着，头能竖直。
    - 宝宝会看着小勺，能对着小勺张嘴。
    - 宝宝能把食物从口腔的前部移到口腔后部 。

健康微笑

- 请每天一次用干净的湿布擦宝宝的牙床。在宝宝长牙齿前就开始清洁宝宝的口腔很重要。
- 为了防止引起蛀牙的细菌进入宝宝的口腔，请不要用别人的牙刷，也不要用舔的方式清洁宝宝的安抚奶嘴。确保宝宝的安抚奶嘴清洁干净 ——请用温水清洗安抚奶嘴。

宝宝安全

- 每次出行，请将宝宝安置在脸朝后的儿童汽车安全座椅上。车后排中间的座位是最安全的安放儿童座椅的位置。
- 宝宝出生的最初六个月，应在您房间里的婴儿床上睡觉。
- 宝宝开始能翻身时，请不要将他 / 她单独留在可能会摔下来或卡在家具之间的地方。
- 向公共保健护士了解协助戒烟的资源。让您的家和车成为无烟环境，有利宝宝健康。

健康成长

- 每天活动的时候，跟宝宝说话或唱歌。和宝宝一起看彩色图画书。
- 宝宝醒着的时候，让宝宝趴着玩。俯卧帮助宝宝发育，有助预防扁平头。
- 宝宝喜欢双手无遮盖，这样可以自由探索。
- 宝宝喜欢摸东摸西，这有助于宝宝大脑发育。
- 宝宝两岁前，不建议看电视、玩手机、使用平板机、电脑和其它有屏幕的设备。和宝宝一起玩耍能帮助宝宝成长和学习。
- 听觉会变化。如果您的宝宝不再咿呀发声，或对声响有回应，可以免费检查听觉。请与健康中心联系。

帮助信息

- 拨打 8-1-1 电话咨询护士或营养师。
- 网址: Bestbeginnings.fraserhealth.ca
  Healthyfamiliesbc.ca

四个月大的宝宝 Your Baby at 4 months

宝宝安全 Safe Baby	是 Yes	否 No
您的宝宝面朝后坐在儿童汽车安全座椅上吗？ Is your baby placed in a rear facing car seat in the car?	☐	☐
您离开房间时，宝宝处于安全的地方吗？ Is your baby in a safe place when you leave the room?	☐	☐
您的宝宝总是仰卧着睡觉吗？ Is your baby always sleeping on his/her back?	☐	☐
您的宝宝与吸烟的人呆在一起吗？ Is your baby spending time with anyone who smokes?	☐	☐

生长发育 Growth and Development	是 Yes	否 No
您的宝宝咿呀发声吗？ Does your baby make babbling sounds?	☐	☐
您的宝宝用双手去拿玩具吗？ Does your baby reach for toys with both hands?	☐	☐
您的宝宝听到熟悉的声音时会转向这个声音吗？ Does your baby turn his/her head towards familiar voices?	☐	☐

fraserhealth Better health. Best in health care. Live 5 2 1 0

fraserhealth Better health. Best in health care.

Catalogue #264161 (July 2015) Chinese Simplified
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca