

2至4个月

您2至4个月大的宝宝

在宝宝刚出生的第一年为您的家庭提供支持

2-4 Months

Your baby from two to four months

Supporting your family during your baby's first year



2至4个月



健康饮食和积极玩耍对宝宝很重要。

本手册基于最新的科学依据,为您宝宝出生后最初几个月的健康状况以及照顾父母健康的秘诀,提供了准确、综合的信息。

针对2至4个月宝宝的建议 RECOMMENDATIONS FOR YOUR BABY AT 2 - 4 MONTHS



营养 Nutrition

- 在宝宝出生后的最初6个月内,仅喂食母乳(无需提供其他食品、流食或水)
- 母乳具有宝宝最初6个月左右所需要的水分和营养,是培育宝宝身心和情感发展的最佳食物/饮料



积极玩耍 Active play

- 每天让宝宝趴着玩(肚皮时间)3次,每次10至15分钟。确保宝宝处于清醒状态、有人看护并且大多数时候都很开心
- 与宝宝玩耍、说话,给宝宝唱歌、讲故事
- 不应给予2岁以下宝宝屏幕时间(即观看或使用屏幕的时间,如电视、电脑、平板电脑和手机)



睡眠 Sleep

- 宝宝每24小时内的睡眠时间合计应达到约12至16个小时(包括打盹)



免疫接种 Immunisation

- 您的宝宝在4个月大时,应接受免疫接种(接种疫苗),以预防某些严重的传染病。请参阅您宝宝的个人健康档案(蓝皮书)并与您的儿童及家庭保健护士或家庭医生进行沟通



喂养宝宝 FEEDING YOUR BABY



继续进行全母乳喂养

Continue exclusive breastfeeding

世界卫生组织建议在宝宝出生后的最初6个月内进行全母乳喂养(仅喂食母乳)。

水和其他饮料或食物会使宝宝饱腹并减少饥饿感,这会阻碍您的母乳供应。从出生到6个月左右,母乳才是宝宝所需要的全部饮食。

母乳喂养对宝宝有很多好处,包括:

- 加强宝宝与父母/照顾者之间的亲密关系
- 促进身体健康和大脑的发育
- 保护身体免受感染和疾病
- 降低食物过敏的风险

母乳喂养的挑战

Breastfeeding challenges and milk supply

许多母亲担心她们的母乳供应量,但几乎所有母亲都能为宝宝生产足够的母乳。母亲产生的母乳量取决于宝宝吮吸乳房的次数和频率。母亲的身体会根据需要生产母乳。

我该怎样做才能增加我的奶量?

- 更经常地喂奶 - 在24小时内至少6次,可能多达12次
- 在夜间要喂奶。频繁的母乳喂养很重要,包括整个夜晚
- 检查宝宝的位置和喂奶姿势。如果姿势正确,宝宝可以更有效地吸吮乳汁
- 除了您的母乳之外,避免给奶瓶喂食,因为这会降低宝宝的食欲和吮吸的需求

如果您有任何母乳喂养方面的问题、遇到乳房或乳头疼痛的情况,或担心乳汁分泌量,请咨询您当地的儿童及家庭保健护士(CFHN)、哺乳顾问或家庭医生。

在宝宝大约6个月大时开始喂食物

Wait until your baby is around 6 months old before introducing foods

您的宝宝在大约6个月大时,会开始展示出身体已准备好要进食的信号。这些信号可能包括:

- 无需借助外力支撑即可抬头和坐立
- 他们不再伸出舌头将食物从口中吐出(这是年幼宝宝本能的反应,可以防止窒息)
- 表现出对食物的兴趣(借助眼睛、手势和声音)

在宝宝大约3至4个月大时,您可能会注意到宝宝流口水的情况增多、将手放到嘴里,并且似乎对食物感兴趣。这是他们开始长牙以及探索周围世界的正常信号。这并不表明宝宝已准备好进食固体食物。

婴儿食品的广告铺天盖地且价格不菲。您的宝宝不需要这些食品。在您宝宝大约6个月大之前,不需要为其提供任何食物或水(除非健康专业人员建议您这样做)。

宝宝进食、玩耍和睡眠 BABY FEED, PLAY AND SLEEP

随着宝宝一天天长大，他们的进食和睡眠情况也会发生改变，您应了解他们发出的信号，从而知道他们需要什么。

宝宝喜欢有规律地进食、玩耍和睡眠，因为这有助于让您的宝宝感到安全。每天以相似的顺序进行这些活动会很有帮助。



喂食 FEED

- 宝宝4个月大时，每24小时可能需要喂食6至8次
- 继续回应宝宝发出的进食提示/信号（请参阅《健康起点0至2个月》手册，以获取喂食提示）
- 随着宝宝逐渐成长和吸吮能力的提升，喂食时间可能会缩短，您的乳房也会适应这些需求
- 从一侧乳房开始哺乳。哺乳至乳房变得更加柔软，重量减轻。如果宝宝仍然发出饥饿提示/信号，则换另一侧乳房继续哺乳

挤出母乳喂食 Expressing breastmilk

在某些情况下，例如您重返工作岗位，您可能需要先挤出母乳，然后用杯子或奶瓶给宝宝喂食母乳。您可以用手、手持泵或电动泵来挤出母乳。与儿童及家庭保健护士沟通，以了解如何购买或租用此类设备。

我如何才能知道宝宝已进食了足够多的母乳？

How do I know that my baby is getting enough breastmilk?

寻找这些信号：

纸尿裤

（平均每24小时）尿湿至少5片纸尿裤，而且纸尿裤较重、颜色清澈

宝宝的粪便很柔软，颜色呈黄芥末色

成长

婴儿体重持续增加，体长和头围均有所增长

皮肤

婴儿的肤色看起来很健康，轻轻按压皮肤时，皮肤会弹回

警觉性

宝宝警觉性强，大多数清醒的时候都很开心

其他信号

哺乳后，您的乳房感觉更加柔软，重量减轻



玩耍 PLAY

随着宝宝一天天长大，您会看到他们在不同年龄和不同阶段的身心发育情况。

在宝宝2至4个月，其发育信号可能包括：

- 能够借助手部支撑而坐直，能够更好地控制头部
- 可以用双手将自己撑起来，并且趴着时可以翻身
- 将手放到嘴里
- 开始尝试匍匐前进和爬行
- 伸手抓东西（如玩具），所以小心您的头发！
- 将头转向声源，比如您发出的声音

您是宝宝最好的老师

You are your baby's best teacher

玩耍是宝宝的自然学习方式，让宝宝与您互动是您可以为他们的发育所做的最棒的事情之一。在这个年龄：

- 在宝宝清醒的时候，每天看护宝宝趴着玩3次，每次10至15分钟（参考《健康起点0至2个月》手册）
- 使用质地柔软的书给宝宝讲故事
- 推婴儿车与宝宝散步
- 加入父母互助小组或娱乐场地
- 唱歌或唱童谣

最好能够避免与宝宝一起使用屏幕，如电视或平板电脑。对于宝宝的发育和情绪健康而言，其他玩耍活动更加有益。



睡眠 SLEEP

- 即便是精力充沛的婴儿也需要时间休息。遵照宝宝发出的“我累了”的提示/信号，比如宝宝凝望着远方、打呵欠、哭泣、对人或玩具失去兴趣
- 在宝宝大约4个月大时，啼哭的频率可能会增加、难以安静下来、需要更多的安慰，或者醒来的次数增多。这是一个正常的发育阶段

安抚宝宝/让宝宝平静下来的方法：

Ideas for settling/calming baby

- 温柔地触抚或抚摸宝宝的头部，腿部或背部
- 在宝宝床垫上轻柔有节奏地拍打，或慢慢摇动婴儿床
- 使用舒缓、温柔的声音来低语或唱歌
- 牢牢抱住宝宝的肩膀和臀部（支撑头部）并轻轻地前后摆动
- 轻轻但坚定地包裹宝宝，然后将宝宝放在婴儿床仰卧着睡
- 使用婴儿车或婴儿背带和宝宝出去散步

有关安抚宝宝的更多信息，请咨询您的儿童和家庭健康护士，或访问

www.karitane.com.au



照顾妈妈和爸爸

LOOKING AFTER MUM AND DAD

向父母身份的过渡是一个巨大变化的时期,也是一个建立稳固家庭的良机。初为人父母,请确保你们能够抽出时间照顾好自己和对方,并做些你们喜欢的活动。

照顾妈妈的情绪健康

Looking after mum's emotional health

满足作为合格母亲的诸多要求可能很有挑战性也很有压力。一些照顾自己的方法包括:

- 分担看护工作:请家人或朋友帮忙完成洗衣、打扫卫生、做饭或购物等任务
- 社交互动:
 - 与朋友和家人交谈
 - 前往您当地的图书馆或市政厅,了解您所在地区的各种互助小组
 - 在公园里、语言课上与其他妈妈会面,或通过在线论坛与其他妈妈联系
- 体力活动和营养:
 - 每天力争进行20-30分钟的体力活动,例如散步
 - 吃来自5个食物组的多种营养食物
 - 保持健康(Get Healthy)指导服务 1300 806 258,帮助您实现健康饮食和体力活动目标
- 心情和情绪:如果您在日常生活中过得不开心或感到悲伤,请与您的儿童及家庭保健护士或家庭医生进行沟通

发展爸爸与宝宝的关系

Developing dad's relationship with baby

爸爸与宝宝建立积极的关系,可以对宝宝的早期发育和未来的生活产生重大影响。妈妈和爸爸通常会以不同的方式养育孩子。这些差异可有助于宝宝的发育。

爸爸与宝宝建立牢固关系的一些方法包括:

Some ways that dad can build a strong relationship with baby include:

- 对宝宝唱歌、朗读以及说话
- 为宝宝更换纸尿裤
- 帮助宝宝平静下来/安定入睡
- 照顾宝宝,以便妈妈能够休息一下



宝宝2至4个月时的注意事项

WHAT TO CONSIDER WHEN YOUR BABY IS 2 - 4 MONTHS

如果您想了解与本《健康起点》手册所涵盖的主题相关的更多信息,请使用以下网络链接和服务。

宝宝的健康

YOUR BABY'S HEALTH

继续进行全母乳喂养

积极玩耍:宝宝趴着玩时进行看护,通过朗读、唱歌、说话与宝宝玩耍

免疫接种

睡眠和安抚

您的健康

YOUR HEALTH

体力活动和健康饮食

妈妈和爸爸的情绪健康和幸福

社会支持

SOCIAL SUPPORT

与儿童及家庭保健护士诊所建立联系

育儿支援

加入父母互助小组

前往您当地的图书馆或市政厅,了解当地的服务

与其他妈妈建立联系

家人、家庭和工作

HOME, FAMILY AND WORK

为宝宝打造一个安全的环境

家庭时间 - 一起活动、共同养育子女、爸爸的角色

有用的链接和服务

Useful links and services

澳大利亚母乳喂养协会 (Australian Breastfeeding Association) 24小时帮助热线1800 686 268, www.breastfeeding.asn.au

儿童养育网络 (Raising Children Network) www.raisingchildren.net.au/newborns/play-learning
Tresillian www.tresillian.org.au
Karitane www.karitane.com.au

与儿童及家庭保健护士或医生沟通

宝宝发出的提示/信号视频指南 www.raisingchildren.net.au/newborns/behaviour/crying-colic/baby-cues

保持健康(Get Healthy)指导服务 1300 806 258, www.gethealthynsw.com.au

克服抑郁 (Beyondblue) 1300 224 636, www.beyondblue.org.au

澳大利亚围产期焦虑和抑郁服务机构 (Perinatal Anxiety & Depression Australia, PANDA) 1300 726 306 www.panda.org.au

www.health.nsw.gov.au/child-family-health-services

新南威尔士州父母资源 (Resourcing parents NSW) www.resourcingparents.nsw.gov.au

新南威尔士州游戏小组 (Playgroups NSW) www.playgroupnsw.org.au/

新南威尔士州的图书馆 www.sl.nsw.gov.au/public-library-services/services-public-libraries

在育儿论坛上交流,与朋友和家人交谈

新南威尔士州儿童安全 (Kidsafe NSW) www.kidsafensw.org/

儿童养育网络 (Raising Children Network) - 面向家长 www.raisingchildren.net.au/grown-ups

儿童及家庭保健护士是谁？

Who is the Child and Family Health Nurse?

儿童及家庭保健护士 (CFHN) 是为年龄0 - 5岁的婴儿和儿童提供免费健康检查的专业注册护士。他们可以与您和您的家人讨论：

- 您孩子的健康、成长和发育情况
- 关于您孩子的喂养、睡眠、安抚、玩耍和安全问题
- 您和您家人的健康
- 将您与社区活动和其他健康服务联系起来

如需查找您当地的CFHN诊所，您可以询问您的家庭医生或当地的图书馆。您也可以访问

www.health.nsw.gov.au/child-family-health-services

这是一项针对刚出生的婴儿到五岁儿童的免费服务。

该项服务可以为您的约谈安排一名口译员



Next Booklet

4-6
MONTHS

需要口译员？

Need an interpreter?

请拨打免费的全国翻译和口译服务署 (TIS National) 电话131 450。

如果您不太会讲英语，那么只需用英语说“Mandarin”（普通话），他们就会将您转接至讲普通话的口译员。然后让口译员拨打您需要的健康服务/电话号码。

如需支持和更多信息，请联系

FOR MORE SUPPORT AND INFORMATION, CONTACT

HB

Healthy Beginnings

SLHD-HealthyBeginnings@health.nsw.gov.au
www.healthybeginnings.net.au
02 9515 9055

HD

Health Direct Australia

www.healthdirect.org.au
1800 022 222

Acknowledgements This is a partnership project funded by NSW Ministry of Health under the Translational Research Grant Scheme 2016 (ID number: TRGS 200). We sincerely thank participating partners of the project from the Sydney, South Eastern Sydney, South Western Sydney and Southern NSW Local Health Districts, and members of the advisory committee and project management team. This resource has been prepared with the guidance of health professionals. The information for this resource was obtained from NSW Health sources, National Health and Medical Research Council, Australian Breastfeeding Association and Raising Children Network. The information in this resource is for general guidance only and should not be a substitute for professional advice.

