

乳牙對於咀嚼和說話很重要，並為恆齒預留空間。

- 孩子應該有一個「牙醫」，一年去看兩次牙醫或是根據牙醫建議而定。
- 乳牙必須維持6-10年。
- 洽詢給兒童的氟化物塗膜、滴劑和藥片。把氟化物和牙膏放在兒童拿不到的地方。
- 使用少許含氟牙膏，並教孩子吐出來，不要吞嚥。
- 每天早上及睡前各一次沿著孩子的牙齦刷牙。
- 翻開嘴唇，查看各面的牙齒。如果出現白色、棕色或黑色的斑點，打電話給牙醫。
- 共享食物、杯子、吸管或牙刷會傳染導致蛀牙的細菌。
- 藥物可能含有糖分或導致口乾。吃藥後請喝水或刷牙。



給孩子健康的零食，避免甜食或黏的食物。

父母：以身作則，早晚刷牙。上床睡覺前使用牙線。

父母決定三餐2-3頓零食給孩子吃什麼食物。

- 給予少量食物，讓孩子自己吃。
- 健康的食物包括：
  - 每頓正餐或零食一種水果或蔬菜。
  - 全穀麵包、麥片、麵食、糙米和玉米薄餅。
  - 蛋白質和高鐵食物，例如肉類、魚、蛋、豆類和豆腐。
- 給孩子新的食物以嘗試新的口味。
- 限制在正餐之間吃東西。
- 限制糖分和脂肪高的速食和零食。

給孩子健康的飲料。

- 經常讓孩子喝水，每天喝兩杯脫脂或低脂牛奶。
- 限制每天攝取純果汁 $\frac{1}{2}$ 到 $\frac{3}{4}$ 杯。
- 不要給寶寶喝汽水和其他甜飲料。

讓吃飯時間成為快樂時光。

- 教小孩在吃飯前洗手。
- 一起吃飯，一起聊天，教導禮儀。



體能活動和體重

- 一天做60分鐘的動態玩耍。
- 看電視和用電腦一天不要超過兩小時。

## 健康成長



今天的日期：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

年齡：\_\_\_\_\_

身高：\_\_\_\_\_ 體重：\_\_\_\_\_

身體質量指數(BMI)百分比：\_\_\_\_\_

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

### 保持孩子健康

- 定期帶孩子做體檢和接受免疫注射（打預防針）。
- 給孩子吃藥或家庭偏方之前，先和醫生討論。
- 保持孩子的頭髮、身體和衣服清潔。每週洗床單。
- 不要讓孩子接近很響的噪音和音樂，以保護聽力。
- 不要讓孩子接近香煙和煙製品。
- 在戶外時要擦防曬油。
- 孩子上完廁所後及吃東西前要用肥皂和清水洗手。

### 預防受傷

- 切勿讓孩子獨處或留給陌生人或與寵物獨處。
- 將電線、鍋把手和其他熱的東西放在孩子拿不到的地方。
- 櫃子上使用防止兒童開啟的安全門和鎖，插座護蓋。
- 使用樓梯柵門和窗戶柵欄。
- 將藥物、清潔用品和植物放在孩子拿不到的地方。
- 孩子有可能被小東西哽住。將鑰匙、不安全的玩具、塑膠袋和氣球放在孩子拿不到的地方。
- 如果家裡有槍枝，卸下彈藥，鎖好槍枝，子彈另外儲存。把鑰匙藏好。
- 在車子附近抱起孩子或是牽住孩子的手。
- 孩子玩踏板車、穿溜冰鞋、溜滑板和騎腳踏車時要戴安全帽、護膝、護腕和護肘。
- 如果載小孩騎腳踏車，確定孩子已綁好安全帶，並戴上安全帽。



給孩子多多的  
關愛和注意。  
要有耐心。  
給予稱讚。

### 孩子可能會：

- 不需要幫忙自己穿衣服
- 原地跳躍。
- 騎三輪車。
- 開始畫畫。
- 說出4-5個字的句子，而且別人聽得懂。
- 知道自己的名字、年齡和性別。
- 談到害怕的問題。

### 提示和活動

- 幫助孩子學習分享。
- 每天和孩子說話、唱歌和朗讀。
- 讓孩子探索並嘗試新事物。
- 讓孩子和其他小孩一起玩。
- 鼓勵孩子玩積木、簡單的拼圖和蠟筆。
- 每天和孩子在戶外玩耍。
- 安排特殊的時間和孩子相處。
- 讓孩子收拾玩具和衣服。
- 以簡單的方式誠實地回答孩子的問題。

### 玩水安全

- 把熱水器的溫度設在華氏120度以下。
- 切勿讓孩子獨自留在浴缸內、游泳池內、靠近水桶或馬桶邊。
- 教導孩子玩水安全以及如何游泳。游泳池／水療池應該加裝欄杆和自行車栓上的大門。

### 行車安全

- 倒車之前先查看車輛後方。
- 切勿讓孩子獨自留在車裡。
- 使用妥善裝在車後座的頭朝前汽車座椅。確定孩子的體重和身高適合汽車座椅的規格。

### 父母的安全提示：

- 做好準備，規劃緊急應變措施。
- 學習兒童心肺復甦術(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、哀傷或是準備搖晃或傷害你的孩子，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)