

健康的乳牙很重要。



在寶寶滿一歲以前去看牙醫！

- 洽詢給嬰兒的氟化物塗膜和滴劑。放在寶寶拿不到的地方。
- 一天兩次輕輕清潔各面的牙齒。使用兒童牙刷，並沾少許含氟牙膏。擦掉多餘的牙膏。
- 翻開寶寶的嘴唇，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。
- 切勿讓寶寶含著奶瓶睡覺。
- 不要在奶嘴上沾蜂蜜或甜食或是「舔乾淨」。蜂蜜可能會使寶寶得重病。
- 共用湯匙、杯子或牙刷會傳染導致蛀牙的細菌。不要把食物嚼碎後餵寶寶。
- 藥物可能含有糖分或導致口乾。吃藥後請喝水或刷牙。

父母：停止傳播造成蛀牙的病菌 - 注意自己牙齒保健：

- ✓ 早上刷牙，晚上睡覺前刷牙並使用牙線。
- ✓ 為自己預約看牙醫。
- ✓ 詢問含木糖醇的口香糖或薄荷糖以及漱口水，以避免蛀牙。

在寶寶一歲之前繼續餵母乳或含鐵嬰兒奶粉。

- 如果寶寶吃嬰兒奶粉，現在應該每天吃3-4次，每次4-6盎司奶粉沖泡的牛奶。
- 隨著固體食物的增加，寶寶可能會減少吃奶。
- 等到一歲時，讓寶寶只從杯子喝水。
- 寶寶一歲時可以喝一般牛奶。
- 讓寶寶吃飯時從杯子喝母乳、嬰兒奶粉或水。
- 限制每天攝取純果汁¼到½杯。
- 不要給寶寶喝汽水或其他甜飲料。



讓寶寶吃三餐和2-3次零食。

- 提供泥狀、搗碎和柔軟的塊狀食物，幫助寶寶學習咀嚼食物。
- 每一餐都包括含鐵的食物，如煮熟和切碎的肉食或雞肉、搗碎的豆腐或豆子。
- 給予手抓的食物：小片吐司或無鹽蘇打餅乾。

有些食物可能導致哽塞，請勿餵食：

圓形的食物（熱狗、葡萄、爆米花）、有籽的食物（櫻桃）、堅硬的食物（糖果、生蔬菜）、黏的食物（花生醬）

健康成長



今天的日期：_____

姓名：_____

年齡：_____

身高：_____ 體重：_____

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

WIC: 1-888-942-9675

糧食券 - 輔助營養協助計劃：1-877-847-3663



由加州兒童健康與殘障預防(CHDP)計劃執行委員會的營養、牙科與健康教育小組委員會編制。2010年6月修訂



保持寶寶健康

- 定期帶寶寶做體檢和接受免疫注射（打預防針）。
- 給寶寶吃藥或家庭偏方之前，先和醫生討論。
- 保持寶寶的頭髮、身體、衣服和床單清潔乾爽。
- 不要讓寶寶接近大聲的噪音和音樂，以保護聽力。
- 不要讓寶寶接近香煙和煙製品。
- 經常洗孩子的玩具。
- 換尿布之後用肥皂和清水洗手。

預防受傷

- 切勿讓寶寶獨自留在床上或更換尿布桌上。
- 切勿讓寶寶獨處或留給陌生人或與寵物獨處。
- 切勿抓寶寶的手臂把寶寶抱起來、搖晃、在半空中拋擲或搖擺寶寶。
- 取下運動衫兜帽的細繩。
- 切勿把奶嘴綁在寶寶的脖子上。
- 把熱的東西放在寶寶拿不到的地方。
- 櫃子、馬桶蓋和插座護蓋使用防止兒童開啟的安全門和鎖。
- 使用樓梯柵門和窗戶柵欄。
- 把藥物、清潔用品和植物置於兒童無法觸及的地方。
- 寶寶有可能被小物品哽住。寶寶身邊不要放置鑰匙、不安全的玩具、塑膠袋和氣球。
- 不要使用嬰兒學步器或嬰兒吊跳線。它們可能會導致受傷。
- 如果載寶寶騎腳踏車，確保寶寶要綁好安全帶，並戴上安全帽。

當你溫柔地示範而非懲罰時，寶寶能夠學得很快。

寶寶可能會：

- 害怕生人
- 自己坐起來
- 用手指戳
- 讓兩個東西互相碰撞
- 扶著沙發站立
- 模仿說話和聲音
- 會說「媽-媽」和「達-達」。

提示和活動

- 玩躲貓貓之類的遊戲。
- 給寶寶會動的玩具，例如大球或滾動的玩具。
- 給寶寶空盒子、鍋子、平底鍋玩耍。
- 讓寶寶爬行，以培養強壯的雙腿和手臂。
- 寶寶應該穿軟鞋。
- 帶寶寶去戶外散步。使用防曬油。
- 幫助寶寶學習說話。說出寶寶看到的東西。
- 每天晚上讓寶寶在固定時間睡覺。講故事或唱歌有助於寶寶在睡覺時放鬆。



睡覺安全

- 總是讓寶寶在鋪了合身適床單大小的硬床墊上仰睡。
- 不要把枕頭、柔軟的床單或玩具放在嬰兒床內。
- 不要讓寶寶穿得太多。
- 使用不含鉛漆的嬰兒床，柵欄之間間隔不超過2 $\frac{3}{8}$ 英吋。
- 把床墊調到最低層。
- 讓嬰兒床遠離窗戶、窗簾、拉繩和百葉窗。

洗澡和玩水安全

- 把熱水器的溫度設在華氏120度以下。
- 把寶寶放進浴缸之前先測試水溫。
- 切勿讓孩子獨自留在浴缸內、游泳池內、靠近水邊或馬桶邊。游泳池／水療池應該加裝欄杆和自行栓上的大門。

行車安全

- 切勿讓寶寶獨自留在車裡。
- 在寶寶年滿一歲而且至少20磅之前，在車後座使用面朝後的嬰兒座椅。切勿把嬰兒座椅放在前座有安全氣囊前面。

父母的安全提示：

- 做好準備，規劃緊急應變措施。
- 學習嬰兒心肺復甦術(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寶寶，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)