

- 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。
- 前面和後面的恆齒開始長出，必須能夠維持一輩子。預防蛀牙以保持牙齒健康。
- 協助孩子刷牙，每天早晚各一次。



詢問給孩子用密封劑和氟化物的問題。

- 協助孩子一天刷牙兩次，早上及睡前。
- 用少許含氟牙膏刷牙。
- 協助孩子在上床睡覺前使用牙線。
- 孩子參加樂樂棒球(tee-ball)和足球等體育活動時要戴運動護齒。
- 給孩子健康的飲料和零食，避免甜食或黏的食物。
- 藥物可能含有糖分或導致口乾。吃藥後請喝水或刷牙。

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1-3頓零食給孩子吃什麼食物。

- 給予少量食物。
- 健康的食物包括：
 - 每頓正餐零食吃水果或蔬菜。
 - 全穀麵包、麥片、麵食、糙米或玉米薄餅。
 - 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。
- 從早餐開始一天的生活。
- 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，每天喝三杯脫脂或低脂牛奶。
- 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。
- 讓孩子幫忙準備正餐。
- 一起吃飯，一起聊天，教導禮儀。
- 吃飯時把電視關掉。



體能活動和體重

一天做60分鐘的動態玩耍。
看電視／電動玩具／電腦的時間限制為每天兩小時（家庭作業除外）。

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）。
- 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。
- 開始告訴孩子不要用毒品、酒精或煙草。

預防受傷

- 在藥物、清潔用品、酒精、毒藥、動力工具、火柴和打火機等所有有害物品上貼標籤並鎖好。
- 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。
- 教導小孩如何看紅綠燈以及過斑馬線。
- 孩子玩踏板車、穿溜冰鞋、溜滑板或騎腳踏車時要戴運動護齒、安全帽、護膝、護腕和護肘。



教導孩子避開陌生人。

沒有你的允許，孩子絕對不可以和任何人一起走。

孩子可能會：

- 想要更獨立
- 想要更常和朋友在一起
- 想要自己穿衣服
- 描述自己的經驗並更常談論想法和感覺
- 開始意識到未來
- 玩棋盤遊戲和學習成為團隊的一員
- 想要測試平衡和攀爬技巧
- 喜歡需要規劃的活動。

提示和活動

- 讓孩子做一些簡單的家事，例如擺放餐具、整理自己的床鋪、準備自己的午餐，協助準備全家人的正餐。
- 一起散步，和孩子聊天，讓他們說出他們的所見和所想。
- 協助孩子培養固定的上床作息。在固定時間上床。
- 協助孩子學習耐心，讓別人優先。
- 唸書給孩子聽。彼此唸給對方聽。
- 教導孩子在緊急情況時打 911 求救。孩子應該知道自已的全名、地址和電話。
- 教孩子區分「好」和「不好」的身體碰觸；如何拒絕不好的身體碰觸，並且告訴你。

玩水安全

- 把熱水器的溫度設在華氏120度以下。
- 切勿讓孩子獨自靠近水邊。教導孩子玩水安全、如何游泳，以及划船時穿救生衣。

行車安全

- 使用車後座的加高座椅，直到孩子體重達到80到100磅，身高4呎9吋，而且可以靠著椅背垂直坐著，膝蓋彎曲（通常是8-10歲之間）。
- 膝部安全帶應該平放在臀部上，肩膀安全帶則越過肩膀，而不是在臉部或脖子上。

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或是準備傷害你的孩子，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)