

**健康的乳牙很重要。**

- 一天兩次，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。
- 詢問醫生或牙醫給嬰兒的氟化物塗膜和滴劑。
- 不要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。
- 藥物可能含有糖分或導致口乾。吃藥後請喝水或刷牙。

**分享下面的物品有可能會造成傳播導致蛀牙的細菌：**

牙刷



湯匙



杯子

**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6-8盎司奶粉沖泡的牛奶。
- 隨著固體食物的增加，嬰兒可能會減少吃奶。
- 教寶寶用杯子喝母乳、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。

**讓寶寶一天吃三餐和2-3次小零食。**

- 用湯匙餵寶寶加鐵的嬰兒麥片和泥狀的肉食、水果、蔬菜或煮熟的豆子。
- 給予手抓的食物：小片吐司或無鹽蘇打餅乾。
- 不要給食物加鹽或加糖。
- 寶寶把頭轉開而且閉上嘴巴時，就停止餵食。
- 讓寶寶坐著和家人一起用餐或吃零食10-15分鐘。

**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

**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）

## 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。
- 換尿布之後用肥皂和清水洗你的手。

## 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。
- 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。
- 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。

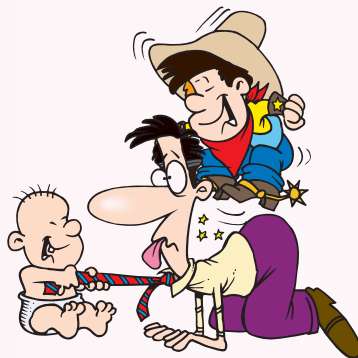
當你溫柔地示範而非懲罰時，寶寶能夠學得很快。

## 寶寶可能會：

- 吃小塊的軟食
- 爬行
- 不必支撐自己坐著
- 把東西放進嘴裡
- 被呼喚名字時轉過頭
- 把東西從一隻手傳到另一隻手

## 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。
- 說出寶寶看到的東西，幫助寶寶學習說話。
- 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 $\frac{3}{8}$ 英寸。
- 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／水療池應該加裝柵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)