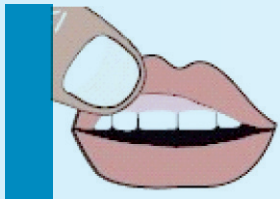


乳牙必須維持6-10年。

- 孩子必須有一個「牙醫」。一年看兩次牙醫或是根據牙醫建議而定。
- 保持牙齒健康，以便咀嚼、說話並為恆齒預留空間。
- 洽詢給兒童的氟化物塗膜和滴劑。放在孩子拿不到的地方。
- 一天兩次用少許含氟牙膏沿著孩子的牙齦刷牙。教小孩吐出來，不要吞嚥。
- 共用湯匙、杯子、吸管或牙刷會傳染導致蛀牙的細菌。不要事先咀嚼食物。
- 藥物可能含有糖分或導致口乾。吃藥後請喝水或刷牙。
- 避免甜或黏的零食。



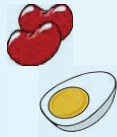
翻開嘴唇，查看各面的牙齒。如果出現白色、棕色或黑色的斑點，打電話給牙醫。

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。
- ✓ 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。

父母決定三餐和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：
 - 每頓正餐或零食吃一種水果或蔬菜。
 - 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。



讓吃飯時間成為快樂時光。

- 教小孩在吃飯前洗手。
- 一起吃飯，示範餐桌禮儀。

孩子用小杯子喝所有的飲料。

- 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。
- 不要給寶寶喝汽水或其他甜飲料。

體能活動和體重

一天做60分鐘的動態玩耍。
看電視一天不要超過兩小時。

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：_____

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、衣服、玩具和床單清潔。
- 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。
- 孩子上完廁所後用肥皂和水為孩子洗手。
- 換尿布之後用肥皂和清水洗手。

預防受傷

- 切勿讓孩子獨處或留給陌生人或放在寵物旁邊。
- 取下運動衫兜帽的細繩。
- 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、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。
- 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。
- 孩子騎三輪車或踏板車時要戴安全帽。
- 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。

孩子的精力充沛。
要有耐心。
給予稱讚。



兩歲的小孩最喜歡說的字就是「不要」。提供一些選擇，避免孩子回答「不要」。

孩子可能會：

- 開門，用手丟球，以及爬樓梯。
- 堆五、六個積木。
- 說出兩、三個字的句子。
- 唱歌。
- 重複你說的話。
- 在其他孩子附近玩耍，不願意分享。

提示和活動

- 每天和孩子玩耍、說話、唱歌和說故事。
- 給孩子簡單的玩具組裝。
- 稱讚良好的行為。
- 保持一致，並有耐心。孩子做錯事時，解釋哪裡有錯，然後讓孩子做另一項活動。
- 和孩子談使用馬桶或兒童便盆的事。兒童可能要三歲時才能自己大小便。
- 電視不是「保母」。限制只看一兩個小時電視。
- 在一天中讓孩子休息或小睡。

洗澡和玩水安全

- 把熱水器的溫度設在華氏120度以下。
- 把孩子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、靠近水桶或馬桶邊。游泳池／水療池應該加裝欄杆和自行栓上的大門。

行車安全

- 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)