

- 如果嬰兒從奶瓶吃奶，不要讓嬰兒含著奶瓶睡覺。
- 每天以柔軟乾淨的濕布擦拭寶寶的牙齦。
- 吃母乳的嬰兒最好等到一個月大以後再使用奶嘴。
- 不要在奶嘴上沾蜂蜜或甜食。蜂蜜可能會使寶寶得重病。
- 只給寶寶乾淨的奶嘴。如果奶嘴掉落，請洗乾淨。不要用口吹或舔，或是放進自己嘴裡「清潔」奶嘴。
- 造成蛀牙的細菌可能會從你的嘴裡傳到寶寶嘴裡。不要和寶寶分享任何曾經放進你嘴裡的東西。



**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。

**餵母乳是最好的選擇。**

- 母親：吃得健康，並且多喝水。
- 經常餵奶，每24小時餵8-12次。
- 你越常餵奶，奶量就會越足。
- 向醫生詢問給寶寶的維他命D。
- 擠出母乳然後冷凍，供日後使用。

**如果餵嬰兒奶粉，請餵加鐵的奶粉**

- 餵奶時總是將寶寶抱在懷裡。
- 不要把奶瓶架在嬰兒嘴裡。
- 每2-3小時餵新生兒約2盎司的嬰兒奶粉沖泡的牛奶 - 留意寶寶飢餓或吃飽的表情或行為。
- 1-2 個月大的寶寶每3-4小時餵2-3 盎司的嬰兒奶粉沖泡的牛奶。
- 寶寶奶沒有喝完沒有關係。

**趁早求助任何餵奶的問題。**

- 隨著寶寶成長，餵寶寶吃更多。
- 學習觀察寶寶飢餓或吃飽的表情或行為。
  - 饑餓：哭鬧
  - 吃飽：把頭轉開、閉上嘴巴或是鬆開雙手。
- 只在奶瓶裡裝母乳或嬰兒奶粉。

## 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

## 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。
- 不要帶寶寶去人多的地方或接近病人。
- 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。
- 把藥物、清潔用品和植物置於兒童無法觸及的地方。
- 寶寶有可能被小東西哽住。寶寶身邊不要放置鑰匙、不安全的玩具、塑膠袋和氣球。
- 不要帶寶寶去人多的地方或接近病人。

## 照顧新生兒可能會讓你感到歡喜、憂慮和壓力。

嬰兒的成長或行為不一定和其他嬰兒相同。瞭解自己的寶寶的特質。告訴寶寶「我愛你。」

## 哭泣

記住，哭泣是寶寶和你說話的方式之一。它可能代表寶寶：

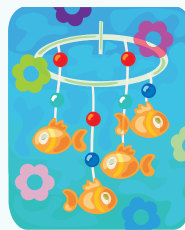
- 肚子餓了
- 尿布濕了
- 疲倦或生病
- 想要人摟抱
- 感到害怕。

## 如果寶寶仍然哭泣不止：

- 把寶寶包在毯子裡
- 輕輕搖晃寶寶
- 唱歌或放舒緩的音樂
- 輕輕撫摸寶寶的背部
- 帶寶寶坐嬰兒車或開車兜風
- 打電話給醫生。

## 提示和活動

- 給寶寶顏色鮮豔的柔軟玩具。
- 帶寶寶到戶外。
- 以帽子或遮蔭保護寶寶不會曬傷或過熱。在寶寶六個月大前不要擦防曬油。
- 在大人的監督下，讓寶寶趴著，以培養頭部的控制力。



## 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。
- 讓嬰兒床遠離窗戶、窗簾、拉繩和百葉窗。

## 洗澡安全

- 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。
- 切勿讓寶寶獨自留在浴缸裡。

## 行車安全

- 切勿讓寶寶獨自留在車裡。
- 在車後座使用面朝後的嬰兒座椅，而且正確扣好。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、極度哀傷或是準備擊打、搖晃或傷害寶寶，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)。

## 健康成長



- 如果嬰兒從奶瓶吃奶，不要讓嬰兒含著奶瓶睡覺。
- 輕輕搖晃寶寶讓他睡著，或是在寶寶小睡或晚上睡覺時讓寶寶含著乾淨的奶嘴。
- 每天以柔軟乾淨的濕布擦拭寶寶的牙齦。
- 只給寶寶乾淨的奶嘴。如果奶嘴掉落，請洗乾淨。不要用口吹或舔，或是放進自己嘴裡「清潔」奶嘴。
- 造成蛀牙的細菌可能會從你的嘴裡傳到寶寶嘴裡。不要和寶寶分享任何曾經放進你嘴裡的東西。
- 不要在奶嘴上沾蜂蜜或甜食。蜂蜜可能會使寶寶得重病。



不要把奶嘴放進你的嘴裡「清潔」。

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。

餵母乳是最好的選擇。

- 母親：吃得健康，並且多喝水。
- 經常餵奶，每24小時餵8-12次。
- 你越常餵奶，奶量就會越足。
- 向醫生詢問給寶寶的維他命D。
- 擠出母乳然後冷凍，供日後使用。

如果餵嬰兒奶粉，請餵加鐵的奶粉

- 餵奶時總是將寶寶抱在懷裡。
- 不要把奶瓶架在嬰兒嘴裡。
- 每3-5小時餵寶寶約3-4盎司的嬰兒奶粉沖泡的牛奶 - 留意寶寶飢餓或吃飽的表情或行為。
- 寶寶奶沒有喝完沒有關係。



趁早求助任何餵奶的問題。

- 隨著寶寶成長，餵寶寶吃更多。
- 嬰兒只需要母乳和嬰兒奶粉，等到六個月大以後再餵固體食物。
- 學習觀察寶寶飢餓或吃飽的表情或行為。
  - 饑餓：哭鬧
  - 吃飽：把頭轉開、閉上嘴巴或是鬆開雙手。
- 只在奶瓶裡裝母乳或嬰兒奶粉。

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

## 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。
- 不要帶寶寶去人多的地方或接近病人。
- 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。
- 把藥物、清潔用品和植物置於兒童無法觸及的地方。
- 寶寶有可能被小東西哽住。寶寶身邊不要放置鑰匙、不安全的玩具、塑膠袋和氣球。
- 不要帶寶寶去人多的地方或接近病人。

## 照顧新生兒可能會讓你感到歡喜、憂慮和壓力。

嬰兒有自己的成長速度，嬰兒的成長或行為不一定和其他嬰兒相同。瞭解自己的寶寶的特質。告訴寶寶「我愛你。」

### 寶寶可能會：

- 趴著時把頭抬起來
- 微笑、大笑、低語和牙牙學語
- 靠著支撐坐起來
- 玩弄自己的手
- 翻身
- 在浴缸裡潑水
- 把東西放到嘴裡
- 仰臥時踢腿。



## 提示和活動

- 和寶寶玩躲貓貓遊戲。
- 摟著寶寶，和寶寶說話、唱歌、放輕柔的音樂，和寶寶溫柔地玩耍。
- 給寶寶顏色鮮豔的柔軟玩具。
- 帶寶寶到戶外看東西。
- 以帽子或遮蔭保護寶寶不曬太陽。寶寶六個月大前不要使用使用防曬油。
- 在大人的監督下，讓寶寶趴著，以培養頭部的控制力。
- 記得要告訴寶寶：「我愛你！」

## 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 $\frac{3}{8}$ 英吋。
- 讓嬰兒床遠離窗戶、窗簾、拉繩和百葉窗。

## 洗澡安全

- 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。
- 切勿讓嬰兒座椅獨自留在浴缸裡。

## 行車安全

- 切勿讓寶寶獨自留在車裡。
- 在車後座使用面朝後的嬰兒座椅，而且正確扣好。切勿把寶寶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、極度哀傷或是準備擊打、搖晃或傷害寶寶，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)。

## 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

## 健康的乳牙很重要。

- 不要讓寶寶含著奶瓶睡覺。
- 不要用舌頭舔奶嘴的方法「清潔」奶嘴。不要在奶嘴上沾蜂蜜或甜食。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。
- 共用牙刷、湯匙或杯子有可能傳播造成蛀牙的細菌。
- 用沾有少許含氟牙膏的牙刷或濕布輕輕擦拭寶寶的牙齦和牙齒，一天兩次。擦掉多餘的牙膏。
- 寶寶若因長牙而疼痛，可以輕輕按摩牙齦或是給寶寶一個乾淨冰涼的長牙橡皮環咬。
- 詢問醫生或牙醫給嬰兒用的氟化物塗膜和



**餵奶時抱著寶寶。把奶瓶架在嬰兒嘴裡或是把母乳留在嬰兒嘴裡可能會造成蛀牙。**

滴劑。

**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液，以避免蛀牙。

## 在寶寶一歲之前繼續餵母乳或加鐵嬰兒奶粉。

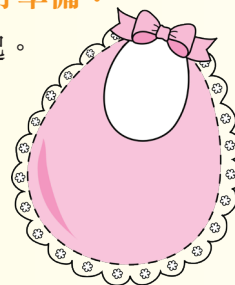
- 隨著胃口增加，寶寶可能會吃奶更久。
- 隨著寶寶成長，餵食更多嬰兒奶粉沖泡的牛奶，每3-5小時餵4-6盎司。

**只在奶瓶裡放母乳、嬰兒奶粉或水。**  
**(不要給果汁或汽水)**  
**不要把奶瓶架在寶寶嘴裡。**

## 開始餵食固體食物

## 以下情況表示寶寶已經作好準備：

- 能夠坐著，而且頭部直起。
- 張開嘴巴要吃東西。
- 湯匙放進嘴裡時會閉嘴。
- 對你的食物感到興趣。



## 餵養技巧

- 每隔2至7天給予一種新食物。
- 包括含鐵的食物，例如嬰兒麥片和泥狀嬰兒肉食。
- 一天提供2-3次泥狀食物，一餐10-15分鐘。
- 寶寶吃飽時會吐出食物、轉過頭去或是吃得較慢。
- 留意新食物造成的不良反應（皮疹、腹瀉或是呼吸問題）。
- 一歲前不要給有可能造成嚴重過敏反應的食物，例如牛奶、花生、堅果、雞蛋、魚和小麥。

WIC: 1-888-942-9675

糧食券 - 輔助營養協助計劃：1-877-847-3663

### 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。
- 不要讓寶寶接近人群和病人。
- 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。
- 把藥物、清潔用品和植物置於兒童無法觸及的地方。
- 寶寶有可能被小東西哽住。寶寶身邊不要放置鑰匙、不安全的玩具、塑膠袋和氣球。
- 不要帶寶寶去人多的地方或接近病人。

### 每個寶寶都是獨一無二的。

不要預期寶寶的行為和成長會和其他同齡的嬰兒完全一樣。

### 寶寶可能會：

- 伸手抓東西
- 把東西放進嘴裡
- 翻身
- 觸摸並搖晃東西
- 尖叫、大笑、微笑
- 靠著支撐坐起來。

### 提示和活動

- 你和寶寶相處會使寶寶學得更快。
- 花時間和寶寶玩耍、說話、唱歌和朗讀。
- 把寶寶放在地板上的安全地方玩耍。
- 讓寶寶爬行，以培養強壯的雙腿和手臂。
- 給寶寶顏色鮮豔、移動或擠壓時會發出輕柔聲音的玩具。檢查玩具是否有鬆脫的零件，可能會讓寶寶吞下或哽住。
- 給寶寶關注和愛意。
- 以帽子和遮蔭保護寶寶不曬太陽。在寶寶六個月大以前不要使用防曬油。



### 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 $\frac{3}{8}$ 英吋。
- 讓嬰兒床遠離窗戶、窗簾、拉繩和百葉窗。

### 洗澡安全

- 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。
- 切勿讓寶寶獨自留在浴缸裡。

### 行車安全

- 切勿讓寶寶獨自留在車裡。
- 在車後座使用面朝後的嬰兒座椅，而且正確扣好。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、極度哀傷或是準備擊打、搖晃或傷害寶寶，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)。

## 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

## 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。



## 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。

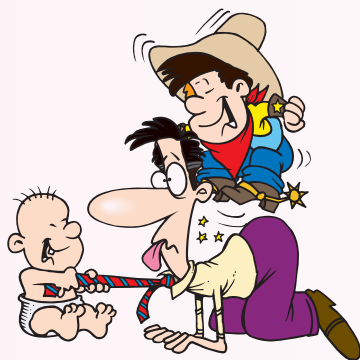
當你溫柔地示範而非懲罰時，寶寶能夠學得很快。

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)



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

### 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／水療池應該加裝柵欄和自行栓上的大門。

### 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)

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。

- 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。
- 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。
- 共用牙刷、吸管、湯匙或杯子會傳染導致蛀牙的細菌。不要把食物咀嚼後餵給孩子吃。
- 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。

每天三餐和2-3頓零食，在規律的時間餵食健康的食物。

- 給孩子一根湯匙或嬰兒叉子，自己吃東西。
- 給予少量食物。
- 餵食家人吃的食物以及柔軟的手抓食物，例如肉類、魚、蛋、乳酪或豆腐。
- 每頓正餐和零食都提供柔軟的水果或煮熟的蔬菜。
- 給孩子新的食物以嘗試新的口味。
- 限制在正餐之間吃東西。

讓吃飯時間成為快樂時光。

- 教小孩在吃飯前洗手。
- 一起吃飯，並示範餐桌禮儀。
- 你的孩子會從觀察你來學習。



孩子用小杯子喝所有的飲料。

- 一天三或四次，用杯子餵 $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$ 杯牛奶或強化牛奶替代品。
- 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。

**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

### 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、衣服和床單清潔乾爽。
- 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。
- 換尿布之後用肥皂和清水洗你的手。

### 預防受傷

- 切勿讓孩子獨處或留給陌生人或與寵物獨處。
- 切勿搖晃、在半空中拋擲或搖擺孩子。
- 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搆不到的地方。
- 在車子附近抱起孩子或是牽住孩子的手。
- 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。

以擁抱和稱讚獎勵良好的行為。



### 孩子可能會：

- 自己走路，蹲下，再站起來
- 透過啼哭以外的方法讓你知道他／她的需求
- 以正確的意思說出媽媽和達達
- 理解力超過他／她能表達
- 把襪子拉下來，嘗試解開釦子
- 用食指指東西
- 用手指戳東西。

### 提示和活動

- 採取一貫而慈愛的管教方式。必要時堅定地說「不」，然後讓孩子做另一項活動。
- 千萬不要打小孩。
- 和孩子玩耍。說話、唱歌，唸故事。
- 給孩子可以拆卸然後組裝的簡單玩具。
- 堆個積木塔，讓孩子推倒後再堆起來。
- 找一個安全的地方讓孩子探索、丟球和接球，並且讓孩子好奇地探索。
- 留意孩子玩耍、攀爬或盪鞦韆。
- 在故事或押韻詩中保留一個關鍵字，讓孩子說出來。例如，「瑪麗有隻小\_\_\_\_\_。」
- 更換活動之前先告訴孩子。
- 不要看電視。電視不是「保母」。

### 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、靠近水邊或馬桶邊。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。
- 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)

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。

- 洽詢給兒童的氟化物塗膜和滴劑。放在孩子拿不到的地方。
- 保持牙齒健康，以便咀嚼、說話並為恆齒預留空間。
- 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孩子。
- 用舌頭把奶嘴舔乾淨可能會傳播細菌。
- 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：**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。

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。讓孩子自己吃東西。
- 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。

- 一天三或四次，用杯子餵 $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$ 杯牛奶或強化牛奶替代品。
- 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。

**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

## 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）。讓孩子至少兩歲時接受血液含鉛檢查。
- 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、玩具和床單清潔乾爽。
- 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與寵物獨處。
- 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。
- 在車子附近抱起孩子或是牽住孩子的手。
- 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。

以擁抱和稱讚獎勵良好的行為。



## 孩子可能會：

- 倒退走路
- 踢球和丟球
- 堆2到4個積木
- 一次翻一頁書
- 遵守簡單的指示
- 重述你的話，並且照做。

## 提示和活動

- 採取一貫而慈愛的管教方式。必要時堅定地說「不」，然後讓孩子做另一項活動。千萬不要打小孩。
- 和孩子玩耍。說話、唱歌，唸故事。
- 給孩子可以拆卸然後組裝的簡單玩具。
- 堆個積木塔，讓孩子推倒後再堆起來。
- 找一個安全的地方讓孩子探索、丟球和接球，並且讓孩子好奇地探索。
- 留意孩子在安全的攀爬器材和鞦韆玩耍。
- 在故事或押韻詩中保留一個關鍵字，讓孩子說出來。例如，「瑪麗有隻小\_\_\_\_\_。」
- 更換活動之前先告訴孩子。
- 不要看電視。電視不是「保母」。

## 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、靠近水邊或馬桶邊。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。
- 如果孩子體重超過20磅，可以坐在車後座面朝前有安全繫帶的汽車座椅上；切勿靠近安全氣囊。

## 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)。

## 健康成長



## 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。

## 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。

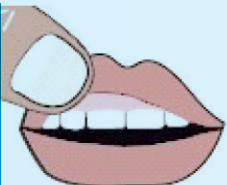
- 經常讓孩子喝水，每天喝兩杯脫脂或低脂牛奶。
- 限制每天攝取純果汁 $\frac{1}{2}$ 到 $\frac{3}{4}$ 杯。
- 不要給寶寶喝汽水或其他甜飲料。

## 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）



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。

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有安全繫帶的頭朝前汽車座椅。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)



## 健康成長



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。



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有安全繫帶的頭朝前汽車座椅。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)

- 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。
- 健康的牙齒對於咀嚼和說話很重要，並為恆齒預留空間。
- 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。
- 用一點含氟牙膏刷牙。要孩子吐出來，不要吞下去。
- 每天早晚各一次沿著孩子的牙齦刷牙。
- 給孩子健康的零食，避免甜食或黏的食物。
- 如果孩子持續吸吮大拇指或其他指頭，請徵求孩子的醫生或牙醫的建議。



**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

### 父母決定三餐和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：
  - 每頓正餐或零食吃水果或蔬菜。
  - 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。
- 讓孩子協助準備正餐。
- 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。  
每天看電視和用電腦的時間不超過兩小時。

## 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。
- 不要讓孩子接近香煙和煙製品。
- 在戶外時要擦防曬油。
- 孩子上完廁所後要用肥皂和清水洗手。

### 預防受傷

- 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。
- 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、溜滑板和騎腳踏車時要戴安全帽、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：

- 喜歡開玩笑，愛說話。
- 和其他小孩愉快地玩耍，開始交朋友。
- 可以做剪貼。
- 玩積木、紙牌和棋盤遊戲。
- 平衡感和攀爬技巧提高。
- 想要自己穿衣服。
- 喜歡玩假裝遊戲，非常好奇。
- 晚上會尿床。如果經常發生，請和醫生討論。

### 提示和活動

- 讓孩子做一些簡單的家事，例如收拾玩具或衣服，以及協助擺設餐盤或收拾餐桌。
- 一起散步，討論你們看到的東西。
- 每天和孩子在戶外玩耍。
- 鼓勵孩子和其他小孩一起玩。
- 保持安詳的上床時間。看書或唱歌。
- 孩子每晚需要11-13小時的睡眠。
- 以容易懂的方式誠實地回答孩子的問題。
- 教孩子認識自己的全名。
- 教孩子區分「好」和「不好」的身體碰摸。教孩子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。教導孩子戲水安全以及如何游泳。游泳池／水療池應該加裝欄杆和自行栓上的大門。

### 行車安全

- 孩子可以坐在面朝前的汽車座椅上，直到他們達到廠商為座椅規定的體重或身高上限，通常是在孩子四歲左右而且體重達到40磅。
- 加州法律規定兒童年滿六歲或體重60磅之前要坐在車後座的汽車座椅或加高座椅上。

### 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)

- 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。孩子應該知道自己的全名、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，而且可以靠著汽車椅背垂直坐著，膝蓋在椅面邊緣彎曲（通常是8-10歲之間）。
- 膝部安全帶應該平放在臀部／大腿上方上，肩膀安全帶則越過肩膀和胸部，而不是在臉部或脖子上。

### 父母的安全提示：

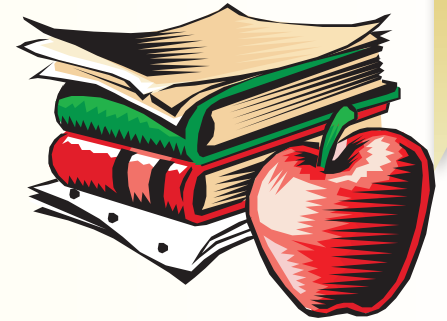
- 做好準備，規劃緊急應變措施。
- 學習兒童心肺復甦術(CPR)。
- 在走廊和靠近臥室的地方安裝煙霧和一氧化碳警報器。
- 每六個月檢查一次警報器。

### 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)

## 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

- 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。
- 恆齒開始長出，必須維持一輩子。預防蛀牙以保持牙齒健康。
- 詢問給孩子用密封劑和氟化物的問題。
- 每天早晚沿著牙齦刷牙。舌頭也要刷。
- 上床睡覺前使用牙線。
- 藥物可能含有糖分或導致口乾。吃藥後請喝水或刷牙。
- 限制會導致蛀牙的零食，例如薯片、酸和黏的糖果、運動飲料和汽水。

父母：以身作則，早晚刷牙。上床睡覺前使用牙線。



從事所有體育活動時使用護齒，例如墨球、棒球、足球和溜滑板。

父母和孩子在一天三餐和 1-3 頓零食選擇健康的食物。

- 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。
- 從早餐開始一天的生活。
- 限制糖分和脂肪高的速食和零食。

選擇健康的飲料。

- 經常喝水。
- 每天喝3-4杯脫脂或低脂牛奶。
- 100%純果汁是最佳選擇；避免汽水和其他甜飲。

讓吃飯時間成為快樂時光。

- 吃飯前洗手。
- 一起計劃和準備正餐。
- 一起吃飯，一起聊天，禮儀重要。
- 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、玩電動玩具、打電腦的時間限制為每天兩小時（家庭作業除外）。

WIC: 1-888-942-9675

糧食券 - 輔助營養協助計劃：1-877-847-3663

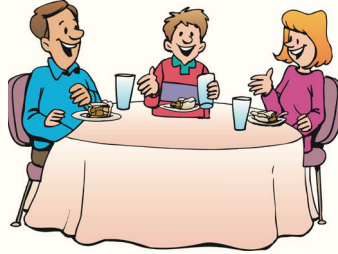
### 青春期前孩子的健康

- 定期帶孩子做體檢和接受免疫注射（打預防針）。
- 教孩子保持指甲、頭髮、生殖器和身體清潔；穿乾淨的衣服。
- 每週洗床單。
- 提醒孩子在飯前以及使用廁所後用肥皂和清水洗手。
- 討論青春期以及青春期帶來的變化。
- 認識HIV/愛滋病以及性病。
- 討論性發育以及負責任的性行為。

### 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。
- 監督動力工具、火柴和打火機的使用。
- 槍枝不是玩具。教導孩子不要觸摸槍，如果發現槍枝要告訴別人。
- 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。
- 提醒孩子玩踏板車、穿溜冰鞋、溜滑板或騎腳踏車時要戴安全帽、護膝、護腕和護肘。
- 警告孩子大聲的音樂有可能導致喪失聽力。
- 教孩子游泳，千萬不要獨自游泳，而且划船時要穿救生衣。

花時間坐下來和孩子交談。最重要的是聆聽孩子的心聲。



### 孩子可能會：

- 在學校、體育或其他活動上表現驕傲感。
- 在家裡和學校遵守大部分的規定，但孩子可能會挑戰規定
- 對於自己的健康、學業和家事更負責
- 想要更獨立，以及更常和朋友相處

### 提示和活動

- 給孩子很多稱讚和關愛。
- 每天撥出做功課的時間。
- 指派適合年齡的家務。
- 鼓勵孩子參加團隊運動。
- 鼓勵孩子嘗試新活動或新嗜好。
- 教導孩子為自己的選擇和行動負責。
- 把電腦放在你可以監控使用的地方。使用電腦的家長控制功能。
- 以身作則。避免毒品、酒精和煙草。

### 青春期前孩子的安全／同伴壓力

- 警告孩子使用毒品、酒精和煙草的危險。鼓勵孩子發問。
- 討論避免幫派活動、同伴壓力、欺負和團體暴力。
- 和孩子談論個人安全以及搭便車的危險。
- 教孩子向信賴的大人報告陌生人，而且千萬不要接受陌生人的任何東西。

### 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)



## 健康成長



- 青少年應該有一個「牙醫」，一年去看兩次牙醫或是根據牙醫建議而定。
- 向牙醫詢問氟化物、密封劑、牙套和體育護齒的問題。
- 負起責任，每天早晚各刷牙和舌頭一次。
- 每天使用牙線，以減少導致口臭、牙周病和蛀牙的細菌。
- 每三個月或生病之後更換牙刷。
- 限制會導致蛀牙的零食，例如薯片、酸和黏的糖果、汽水、運動飲料和咖啡。
- 從事所有體育活動時使用護齒。
- 口腔穿刺可能導致牙齒斷裂、口臭和疼痛。



煙草可能導致口臭、牙齒變色、牙周病、生瘡和癌症。  
不要抽煙或嚼煙草

### 每天三餐和準備好的零食，在規律的時間吃健康的食物。

- 健康的食物包括：
  - 每頓正餐或零食吃水果或蔬菜。
  - 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。
- 留出時間吃早餐 - 吃早餐的學生學習能力較佳。
- 限制糖分和脂肪高的速食和零食。外食要吃得健康。
- 避免限制某些食物不吃。

### 選擇健康的飲料。

- 經常喝水。
- 每天喝3-4杯脫脂或低脂牛奶。
- 100%純果汁是最佳選擇；避免汽水和其他甜飲料。
- 限制含咖啡因的飲料：咖啡、茶和能量飲料。

### 經常在家裡吃飯

- 規劃和準備各種食物。
- 把電視關掉。一起吃飯，一起聊天。

### 以健康的生活方式保持健康的體重。

每天60分鐘的體能活動：走路、跑步、跳舞、游泳、騎腳踏車、體育活動 - 找一種你喜歡的活動，持之以恆！

看電視／錄影帶／電腦的時間限制為每天兩小時（家庭作業除外）。



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

## 青少年健康

- 定期接受體檢和免疫注射（打預防針）。
- 保持頭髮指甲、生殖器和身體清潔。穿乾淨的衣服。
- 每週洗床單。
- 和父母或信賴的大人討論HIV/愛滋病以及性病。
- 如果你懷孕了，請趁早看醫生，並定期接受產前護理。
- 刺青或身體穿洞之前三思而後行。
- 使用防曬油。避免曬黑皮膚。

## 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。
- 槍枝不是玩具。開槍有可能造成受傷或死亡。上一門槍枝安全課：加州漁獵部（電話號碼 916-653-1235）或當地的體育用品店。
- 穿溜冰鞋、溜滑板、騎腳踏車和摩托車時要戴安全帽、護膝、護腕和護肘。
- 保護你的聽力。避免大聲的噪音或音樂。
- 練習游泳。千萬不要獨自游泳。划船時要穿救生衣。請記住：不要在酒後做水上活動。
- 學習心肺復甦術(CPR)。

青少年應該找時間和家人相處。父母和青少年應該一起聊天，聆聽彼此的心聲。



## 你可能会：

- 想要更獨立，以及更常和朋友相處
- 不斷成長，注意到身體的變化。
- 關心自己的外表。
- 胃口增加
- 很容易只想到眼前，而不考慮後果。
- 不同意父母的意見，有挫折感。
- 對於毒品、酒精和性行為有疑問。若是如此，請和信賴的大人交談。

## 給家長的提示和活動

- 對青少年做出正面的選擇提出稱讚和獎勵。
- 確定青少年每天去上學。每天撥出做功課的時間。
- 尊重青少年的隱私。
- 討論和制定規則、限制和懲罰。
- 把電腦放在你可以監控使用情形的地方。使用電腦的家長控制功能。
- 討論毒品、酒精、性、同伴壓力以及拒絕的方法。
- 教導青少年延後發生性行為的重要性。
- 討論負責的性行為，例如禁慾或使用保險套。
- 以身作則。避免毒品、酒精和煙草。

## 青少年安全／同伴壓力

- 切勿搭便車或參加其他危險的活動。隨時留意你的周遭環境。
- 不要接受別人打開的飲料或是喝無人照管的飲料。知道約會強暴有可能發生，也可能發生在你身上。上一門自我防衛課。
- 和信賴的大人討論避免幫派活動、欺負或團體暴力。

## 行車安全

- 隨時繫上安全帶！
- 遵守等級駕駛執照法律。
- 開車時不要使用手機、筆記型電腦或傳簡訊。
- 千萬不要酒後開車。如果駕駛有喝酒，請找別人開車。

## 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。

青少年：如果你需要支援或是和某人談談，請撥加州年輕人危機專線：1-800-843-5200

如要戒煙，請撥1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- 你應該有個「牙醫」。一年看兩次牙醫或是根據牙醫的建議而定。
- 向牙醫詢問氟化物、牙套、運動護齒以及智齒的問題。
- 負起責任，每天早晚各刷牙和舌頭一次。每天使用牙線一次。
- 每三個月或生病之後更換牙刷。
- 煙草可能導致口臭、牙齒變色、牙周病、生瘡和毀損面容的癌症。



口腔穿刺可能導致  
牙齒斷裂、  
牙齦萎縮、口臭、  
神經損傷和疼痛。

- 從事所有體育活動時使用護齒。
- 限制會導致蛀牙的零食，例如薯片、酸和黏的糖果、汽水、運動飲料和咖啡。
- 甲基安非他命之類的毒品可能導致嚴重的牙科和醫療問題。

每天三餐和準備好的零食，在規律的時間吃健康的食物。

- 健康的食物包括：
  - 每頓正餐食吃水果或蔬菜。
  - 全穀包、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。
- 留出時間吃早餐 - 吃早餐的學生學習能力較佳。
- 限制糖分和脂肪高的速食和零食。
- 避免限制食物。

選擇健康的飲料。

- 經常喝水。
- 每天喝3-4杯脫脂或低脂牛奶。
- 100%純果汁是最佳選擇；避免汽水和其他甜飲料。
- 限制含咖啡因的飲料：咖啡、茶和能量飲料。

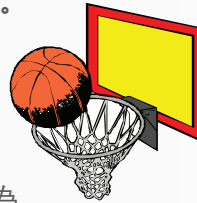
和朋友或家人一起健康飲食。

- 在家裡規劃和準備各種食物。
- 把電視關掉。一起吃飯，一起聊天。
- 外食時選擇健康的食物。

保持健康的體重和健康的生活方式。

每天60分鐘的體能活動：走路、跑步、跳舞、游泳、騎腳踏車、體育活動 - 找一種你喜歡的活動，持之以恆！

看電視／錄影帶／電腦的時間限制為每天兩小時（家庭作業除外）。



## 保持健康



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

## 保持健康

- 定期接受體檢和免疫注射（打預防針）。
- 如果你懷孕了，請趁早看醫生，並定期接受產前護理。
- 保持頭髮和身體清潔。每週洗床單。穿乾淨的衣服。
- 經常洗手。
- 使用防曬油。避免曬黑。
- 遠離香煙。戒除煙癮。
- 刺青或身體穿洞之前三思而後行。
- 對自己的性行為負責。穿戴防護器具，以避免性病或意外懷孕。
- 認識HIV/愛滋病以及其他性病。打聽在何處接受測試。

## 預防受傷

- 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。
- 槍枝不是玩具。開槍有可能造成受傷或死亡。上一門槍枝安全課：加州漁獵部（電話號碼 916-653-1235）或當地的體育用品店。
- 穿溜冰鞋、溜滑板和騎腳踏車時要戴安全帽。
- 保護你的聽力。避免大聲的噪音或音樂。

## 尋求希望和夢想的支援。

### 你可能會：

- 顧慮你的職業、學校和未來。
- 越來越獨立於你的家庭。
- 顧慮你的身高和體重。
- 和人約會，並有一群要好的朋友。
- 有一份固定工作，而且財務更加獨立。
- 和其他人展開信仰、態度和價值觀的理性辯論。

### 提示和活動

- 記住你有選擇。不使用毒品、酒精以及和別人發生性行為並沒有關係。
- 有時候你可能會覺得困惑或沮喪。和信賴的大人或朋友交談。
- 接觸具有積極人生觀的人。
- 和你尊敬的人討論人生大事、態度、信仰和價值觀。
- 參加戶外活動、體育活動和社區團體。避免幫派活動或團體暴力。
- 要求隱私，也尊重別人的隱私。
- 如果你上學，要留出學習的時間。留在學校裡。
- 規劃你想要的未來。

## 保持安全

- 切勿搭便車或參加其他危險的活動。隨時留意你的周遭環境。
- 約會強暴會發生，也可能發生在男生和女生身上。確保自身安全！不要接受別人打開的飲料或是喝無人照管的飲料。上一門自我防衛課。

### 行車和玩水安全

- 隨時繫上安全帶！
- 騎摩托車時總是戴安全帽。
- 開車時不要使用手機、筆記型電腦或傳簡訊。
- 千萬不要酒後開車。如果駕駛有喝酒，請找別人開車。
- 練習游泳。千萬不要獨自游泳。划船時要穿救生衣。請記住：不要在酒後做水上活動。
- 學習心肺復甦術(CPR)。

### 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。

如果你需要支援，或是要和某人談談，請撥：加州年輕人危機專線1-800-843-5200

如要戒煙，請撥1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

