

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)