

- 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，直到他們達到座椅要求的體重或身高上限，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)