

家長須知

新州衛生系統和衛生工作者在幫助兒童及其家人保持身體健康、生活幸福方面發揮著關鍵作用。詳細資料請見：www.health.nsw.gov.au

幼兒保健中心

幼兒保健中心為新州所有的新父母免費提供服務。這些中心聘用了兒童與家庭保健護士，為兒童提供健康、發育和福利情況的檢查，以及有關兒童養育的支援、教育和資訊。如果想要尋找您家附近的兒童保健中心，請訪問以下網頁：www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx

其他主要的兒童保健專業人士

如果您的孩子生病了，或者您有任何關於孩子健康的擔憂，那麼應該去看您的**全科醫生或家庭醫生（GP）**。全科醫生提供基本的醫療保健，介紹患者去看專科醫生，必要時會對您的孩子的保健問題負責協調。

兒科醫生能夠為您的孩子提供專業的醫療保健。跟兒科醫生預約之前，需要由全科醫生介紹。

讓您的孩子定期進行健康和發育檢查

當孩子到了下列每一個年齡的時候，您應該帶孩子去當地的幼兒保健中心或您的醫生的診所，讓兒童與家庭保健護士給孩子做健康檢查。所有這些健康檢查都非常重要，因為這些檢查有助於醫生或護士持續監測孩子的健康和發展，發現任何潛在的問題。即使您對孩子的健康或發育沒有任何擔憂，您也應該帶孩子去做每一次健康檢查。

兒童在下列年齡應該由醫務人員檢查身體：

- 出生時
- 6個月
- 2歲
- 1至4周
- 12個月
- 3歲
- 6至8周
- 18個月
- 4歲

在上述預定進行健康檢查的時間之間，如果您對孩子的健康、成長、發育或行為有任何擔憂，請您帶孩子去見兒童與家庭保健護士或醫生。

對孩子的健康和發育進行評估

《供父母使用的孩子發育狀況評估》（Parents' Evaluation of Developmental Status，簡稱PEDS）是供父母使用的一套問題，從孩子6個月大的時候開始可用于每次健康檢查。

在每次帶孩子去做檢查之前，請儘量準確地回答這些問題，因為這些問題有助於您和醫生或兒童與家庭保健護士發現您的孩子在學習、發育和行為方式方面值得擔憂的問題。

您和您帶孩子去見的醫務人員應該將孩子的健康和成長狀況記錄下來，寫在這本小冊子裡。“成長狀況記錄”（Progress Notes）這一部份可以用來做詳細的記錄。

監測孩子的生長和發育

每一個孩子成長和發展的快慢都不一樣。您必須監測您的孩子的發育情況，以便儘早發現可能出現的值得擔憂的問題並儘早治療。

可以採用許多方法來監測您的孩子的生長發育情況：

- 檢查孩子成長過程各個轉折點的情況，然後回答這本小冊子中的PEDS問題。
- 由醫務人員為您的孩子定期進行健康檢查。
- 參加篩查。

注：篩查、問卷檢查和健康檢查永遠無法做到100%準確。有時候，健康檢查或篩查可能會提示有某個問題，其實問題並不存在；也可能會錯過了某個確實存在的問題。在您的孩子參加篩查或做了健康檢查以後，偶爾也可能會發生新的問題。正因為這樣，所推薦的所有健康檢查都應該去做，而且應該填寫這本小冊子中請家長回答的全部問題。

孩子的安全

許多童年的傷害和意外事故是可以避免的。如要獲得關於安全的貼士、資料以及兒童安全方面更多的資源，請訪問下列網站：www.kidsafensw.org 以及 www.health.nsw.gov.au/childsafety

乘車安全對於所有年齡的兒童都是非常重要的。在乘坐汽車時，從新生嬰兒到7歲的孩子，都必須使用適合他們的年齡和身材的兒童安全約束裝置。詳情請見：www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children。

以下是值得重視的幾個重要的安全問題：

嬰兒

- 從換尿布的檯面、長凳或床上滾到地上。
- 咽下細小的東西而造成窒息。
- 熱的飲品灑在孩子身上造成燙傷。
- 攝入有毒的東西，或者藥物過量。
- 從抱孩子的人手臂上跌到地上。

三至五歲小孩

- 從自行車、滑板車、遊樂設施上摔下來，或在家裡跌倒。
- 被狗咬傷。
- 燙傷。
- 從窗戶和陽臺上摔下去。
- 在車道上被車輛撞倒。
- 在浴缸、沒有圍欄的游泳池和水療池裡溺水。

從12個月到3歲的學走路的小孩

- 咽下不合適的食物和細小的東西而造成窒息。
- 從高腳椅、購物手推車或嬰兒車上摔下來，或者在樓梯上跌倒。
- 孩子洗澡時打開熱水龍頭或從爐子上拿平底鍋時造成燙傷。
- 攝入某些毒物、藥物和家用清潔劑，在以前這些東西孩子是夠不著的。
- 加熱器和火源造成燒傷。
- 在車道上被車輛撞倒。
- 在浴缸、沒有圍欄的游泳池和水療池裡溺水。
- 從傢俱上跳下，碰到尖銳的物體。
- 從遊樂設施上摔下來。
- 沒有人看管，自己跑到路上。
- 從窗戶和陽臺上摔下去。

家庭健康史與風險因素

	是	否
您的寶寶的近親中有無自幼耳聾或有聽力問題的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

家人中有無在幼年時眼睛有問題的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------	--------------------------	--------------------------

您的寶寶的近親中有無單眼或雙眼失明的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	--------------------------

您的寶寶的母親在孕期是否曾感染風疹、巨細胞病毒、弓形蟲病、皰疹或其他有發熱或出疹症狀的疾病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

您的寶寶在出生時體重是否低於1500克，需要在重症監護室兩天以上，或者需要吸氧48小時或更長時間？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

您的寶寶出生時身體有沒有問題？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------	--------------------------

監測您的孩子的成長

測量您的孩子的身高、體重和頭圍，可以瞭解您的孩子的成長狀況。醫生或護士在每次對孩子體檢以後，都應該記錄測量結果，並填寫本部分的成長記錄表。

每個孩子的生長發育速度都不一樣。儘管單次的測量資料也是有用的，但是為了對孩子的成長做出評估，必須記錄不同時間的多次測量結果，以便看出孩子的生長趨勢。

如果您需要關於成長記錄表的更多資訊，請訪問下列網站：

www.who.int/childgrowth/en 和 www.cdc.gov/growthcharts

天下的孩子沒有兩個是一樣的。但是關於兒童的體重有一些基本的準線。體重指數（BMI）可用於衡量一個人的體重是偏輕、正常還是超重。全國健康與醫療研究委員會推薦使用《年齡與體重指數表》（BMI-for-age）來評估兩歲以上兒童的體重。這些表格承認這樣一個事實：兒童的身體仍處於生長發育中。您可以在下列網址找到體重指數在線計算器：

www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx

在兒童的生長發育過程中，保持健康的體重對他們的身體是很重要的。為了保持健康的體重，通常的辦法是使孩子（通過飲食）攝入的能量與（生長以及身體活動）消耗的能量保持平衡。

在人生的早期就形成健康的飲食與鍛煉習慣，有助於避免諸如肥胖症、II型糖尿病、某些種類的癌症以及高血壓等健康問題。

如果您在孩子的飲食習慣或體重方面有什麼問題，請找當地的兒童與家庭保健護士或您的家庭醫生。

關於如何幫助您的孩子成長發育，請參見第2.2頁所列的網址和網上資源。

請父母回答的有關聽力的問題

請在您的寶寶出生後儘快勾選出下列問題的答案。

	是	否
您是否已回答完第3.2頁關於“健康風險因素”的問題？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶在出生時有無嚴重的呼吸問題？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶是否曾患腦膜炎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶是否曾患黃疸病，因而需要換血？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶出生時體重是否低於1500克？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶出生後是否接受重症監護五天以上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否注意到您的寶寶頭部或頸部有任何異常， 比如臉型不正常，或者出現皮贅？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶是否患有唐氏綜合症（Trisomy 21） 或與聽力損傷有關的其他疾病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果您對上述問題的回答有一項是“是”，請告知您的醫生或兒童與家庭保健護士。

結果

正常 送交

當我兩週大的時候

我可能會做的事情

- 被響亮的聲音驚醒
- 開始將注意力集中在別人的臉部
- 當您將手指放在我手上時我會握緊它

您可以花些時間跟我在一起

- 當我醒著時對我講話
- 模仿我發出的聲音和做出的表情，作為對我的回應
- 抱抱我

如果我出現下列情況，請帶我去見兒童與家庭保健護士

- 不能對響亮的聲音做出反應
- 不肯好好進食

《關愛、交談、唱歌、閱讀與玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭機構”的一套資料，提供了關於兒童的社交、情緒和智力發展以及幫助您培養孩子的各種方法的詳細資訊：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在一至四週跟護士見面

您跟兒童與家庭保健護士初次見面通常是在您家裡。這是父母與保健護士相互認識，討論您關心的問題的好機會。

見面時討論的話題可以包括：

健康與安全

- 如何餵養您的寶寶，包括母乳餵養
- 安全睡眠，預防嬰兒猝死綜合徵（SIDS）
- 免疫
- 安全
- 生長

發育

- 寶寶哭
- 如何安撫您的寶寶
- 與寶寶交談：交流、語言與玩耍

家庭

- 如何使用《個人健康記錄》
- 兒童與家庭保健護士、全科醫生以及其他健康專業人士的作用
- 父母的情緒健康
- 母親的總體健康：飲食、休息、乳房護理、鍛煉與口腔健康
- 父母小組與支援網路
- 吸煙問題
- 工作/育兒

仍然吸煙嗎？

吸煙會增加您的寶寶出現嬰兒猝死綜合徵（SIDS）的風險。

請致電戒煙熱線(Quitline)：**13 QUIT** (13 7848)，或訪問下列網站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的問題

在護士來訪或您去見醫生，以便給寶寶做一至四週的體檢之前，請回答下列問題。

	是	否
您做完了第3.2頁上的“健康風險因素”那一部分的問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心您的寶寶的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
還有其他人關心您的寶寶的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否為寶寶的視力擔憂？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶在家裡或汽車裡會不會接觸到香煙煙霧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否讓寶寶仰臥著睡覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
餵食		
從昨天這個時候到現在，您的寶寶有沒有吃到母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
從昨天這個時候到現在，您的寶寶有沒有吃下列東西？		
a) 維生素或礦物質補充劑或藥物（必要時）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 普通的水或加甜/加味的水或果汁或茶水或補液	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 嬰兒配方奶或其他乳品（如牛奶、豆奶、煉乳、濃縮乳等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 固態或半固態的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

根據現今的建議，嬰兒在一開始只用母乳餵養，直到大約6個月的時候（這時候嬰兒已經能夠服用維生素、礦物質補充劑或藥物了），然後繼續用母乳餵養（同時吃適當的補充食品），直到滿12個月的時候。

《NHMRC供保健工作者使用的嬰兒餵養指南》2003年版

在我八週大的時候

我可能會做的事情

- 發出各種聲音，好像在說話一樣
- 別人對我講話時我會變得安靜
- 微笑
- 將我的雙手握在一起

您可以花些時間跟我在一起

- 對我唱歌、講話
- 當我趴在地板上時和我玩耍
- 用嬰兒車推我出去散步

如果我出現下列情況，請帶我去見兒童與家庭保健護士

- 不肯做我平時可以做到的事情
- 除了哭以外，沒有發出其他聲音
- 開始不再微笑了
- 沒有看著您的眼睛

《關愛、交談、唱歌、閱讀與玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭機構”的一套資料，提供了關於兒童的社交、情緒和智力發展以及幫助您培養孩子的各種方法的詳細資訊：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在六至八週跟護士見面

見面時討論的話題可以包括：

健康與安全

- 如何餵養您的寶寶
- 免疫
- 安全睡眠，預防嬰兒猝死綜合徵（SIDS）
- 如何避免曬傷
- 生長

發育

- 跟父母回答的問題有關的話題
- 寶寶哭
- 如何安撫您的寶寶
- 與寶寶交談：交流、語言與玩耍

家庭

- 父母小組
- 母親的健康（飲食、休息、家庭計劃、鍛煉）
- 父母的情緒健康
- 吸煙問題
- 用積極的態度養育孩子，跟寶寶建立親密的關係

仍然吸煙嗎？

吸煙會增加您的寶寶出現嬰兒猝死綜合徵（SIDS）的風險。

請致電戒煙熱線(Quitline)：**13 QUIT** (13 7848)，或訪問下列網站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的問題

在您去見護士或醫生，以便給寶寶做六至八週的體檢之前，請回答下列問題。

	是	否
您做產後檢查了嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶也做了檢查嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您對您的寶寶有什麼擔憂嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您做完了第3.2頁上的“健康風險因素”那一部分的問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心您的寶寶的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
還有其他人關心您的寶寶的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶朝著有光亮的地方看嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶向您微笑嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶看著您的臉並且跟您有目光交流嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您發現您的寶寶的一側或兩側眼睛瞳孔是白色的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您和寶寶是不是都很喜歡在一起？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您跟寶寶是否一起看書、談話或玩耍？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的寶寶在家裡或汽車裡會不會接觸到香煙煙霧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否讓寶寶仰臥著睡覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我的個人健康記錄

餵養	是	否
從昨天這個時候到現在，您的寶寶有沒有吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
從昨天這個時候到現在，您的寶寶有沒有吃下列東西？		
a) 維生素或礦物質補充劑或藥物（必要時）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 普通的水或加甜/加味的水或果汁或茶水或補液	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 嬰兒配方奶或其他乳品（如牛奶、豆奶、煉乳、濃縮乳等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 固態或半固態的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

根據現今的建議，嬰兒在一開始只用母乳餵養，直到大約6個月的時候（這時候嬰兒已經能夠服用維生素、礦物質補充劑或藥物了），然後繼續用母乳餵養（同時吃適當的補充食品），直到滿12個月的時候。

《NHMRC供保健工作者使用的嬰兒餵養指南》2003年版

您也許想和護士或醫生談談您在情緒或身體方面的感受，或者想請教用什麼方法照料寶寶最合適。

父母筆記

當我六個月大的時候

我可能會做的事情

- 被大人扶著站起來時，用雙腿承受自己身體的重量
- 將東西拿到自己嘴邊
- 開始將東西從自己的一隻手遞到另一隻手
- 反反復復地咿呀學語，比如說“嘎嘎噶，媽媽媽”
- 對事物顯示出興趣，試圖去拿自己伸手拿不到的東西

您可以花些時間跟我在一起

- 和我一起看圖畫書
- 對我唱歌、講話
- 和我一起在地板上玩耍

如果我出現下列情況，請帶我去見兒童與家庭保健護士或醫生

- 不肯做我平時可以做到的事情
- 不能用雙腿承受自己身體的重量
- 不能對自己的名字做出反應
- 不去試圖抓住玩具
- 不會咿呀學語或出聲笑

《關愛、交談、唱歌、閱讀與玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭機構”的一套資料，提供了關於兒童的社交、情緒和智力發展以及幫助您培養孩子的各種方法的詳細資訊：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在六個月大的時候跟護士見面

見面時討論的話題可以包括：

健康與安全

- 睡眠
- 安全睡眠，預防嬰兒猝死綜合徵（SIDS）
- 幫助您的寶寶吃健康的食物
- 保護寶寶的牙齒
- 免疫
- 如何避免曬傷
- 安全
- 生長

發育

- 《供父母使用的孩子發育狀況評估》（PEDS）* 請父母回答的問題所引出的話題
- 寶寶的行為
- 寶寶的活動能力
- 與寶寶交談：交流、語言與玩耍

家庭

- 兄弟姐妹之間的情誼與競爭
- 玩耍活動
- 父母的情緒健康
- 參加集體遊戲
- 吸煙問題
- 用積極的態度養育孩子，跟寶寶建立親密的關係

* 《供父母使用的孩子發育狀況評估》

仍然吸煙嗎？

吸煙會增加您的寶寶出現嬰兒猝死綜合徵（SIDS）的風險。

請致電戒煙熱線(Quitline)：**13 QUIT** (13 7848)，或訪問下列網站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的問題

在您去見護士或醫生，以便給寶寶進行六個月大時的體檢之前，請回答下列問題。

	是	否	
您做完了第3.2頁上的“健康風險因素”那一部分的問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
您關心您的寶寶的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
還有其他人關心您的寶寶的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
您關心您的寶寶的視力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
您的寶寶是否有斜視（squint）或弱視（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
您的寶寶能看著您、用視線追隨您嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
您發現寶寶的一隻或兩隻眼睛的瞳孔是白色的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
您的寶寶在家裡或汽車裡會不會接觸到香煙煙霧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
您是否讓寶寶仰臥著睡覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
餵養	記不起來	是	否
您的寶寶 四個月大 時是不是吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
從 昨天這個時候到現在 ，您的寶寶有沒有吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
從 昨天這個時候到現在 ，您的寶寶有沒有吃下列東西？			
a) 維生素或礦物質補充劑或藥物（必要時）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 普通的水或加甜/加味的水或果汁或茶水或補液	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 嬰兒配方奶或其它乳品（如牛奶、豆奶、煉乳、濃縮乳等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 固態或半固態的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

根據現今的建議，嬰兒在一開始只用母乳餵養，直到大約6個月的時候（這時候嬰兒已經能夠服用維生素、礦物質補充劑或藥物了），然後繼續用母乳餵養（同時吃適當的補充食品），直到滿12個月的時候。

《NHMRC供保健工作者使用的嬰兒餵養指南》2003年版

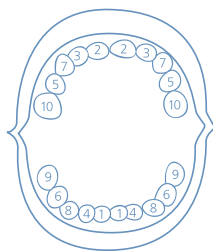
讓孩子的牙齒保持健康

健康的牙齒對寶寶的全身健康和言語發展非常重要。牙齒問題多數是可以預防的。盡早確定孩子是否有牙病的風險，盡早發現牙病，可以防止兒童牙齒的大範圍損壞，避免在醫院做全身麻醉進行牙科治療的高昂費用。

請您回答這本小冊子中有關牙齒的問題，這樣可以幫助護士發現潛在的問題，也可以讓您學會如何正確地愛護孩子的牙齒。

嬰兒什麼時候長出牙齒？

出牙的通常順序	牙齒名稱	出牙的大致年齡
1,2,3,4	門牙	6至12個月
5,6	寶寶的第一組臼齒	12個月至20個月以上
7,8	犬齒	18至24個月
9,10	寶寶的第二組臼齒	24至30個月



上述的平均出牙時間僅供參考。如果孩子出牙早於或晚於上述年齡，您也不必擔心。

奶瓶與安撫奶嘴

母乳對寶寶是最適宜的。如果您的孩子不是用母乳餵養，那麼請注意：

- 在您的寶寶的奶瓶中**只裝**母乳、配方奶或水
- 餵奶時總是抱著您的寶寶；等到寶寶喝夠了，就要把奶瓶拿開
- 不要讓寶寶在上床時含著奶瓶，否則可能造成蛀牙
- 寶寶的安撫奶嘴上沾的蜂蜜、甘油、煉乳或其它黏稠的甜食或液體可能造成蛀牙
- 大部分孩子從6個月開始可以學習使用杯子，大約12個月時可以用杯子代替奶瓶

出牙

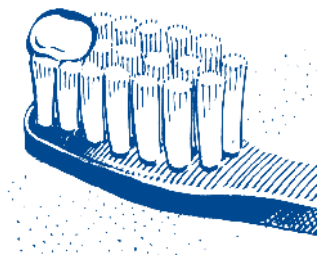
- 如果您的孩子在出牙時感覺不舒服，可以給他們牙環或冷毛巾
- 如果有其他症狀，請諮詢醫生或兒童與家庭保健護士

食物與飲品

- 從大約六個月大開始，可以給孩子健康的食物做正餐或點心
- 寶寶的食物不要加甜
- 在兩餐之間以及睡覺前，自來水是最好的飲品（未滿12個月的孩子應該喝涼開水）
- 只有在特別的場合才給孩子一點好吃的東西、甜點心、甜汽水。

有關刷牙的貼士

- 您自己的牙齒和牙齦應保持清潔、健康，因為您口腔中的細菌可能會經過安撫奶嘴、奶瓶和勺子傳到寶寶的口腔中。
- 從孩子長出第一顆牙的時候起，就應該用兒童軟牙刷來清潔牙齒，但不要用牙膏。
- 從18個月大起，每天兩次用豌豆大小的一點低氟牙膏清潔孩子的牙齒。請使用兒童軟牙刷。牙膏應該讓孩子吐出來，不要咽下去；不必漱口。
- 根據經過口腔保健培訓的醫務人員或口腔保健專業人士的建議，可以早點使用牙膏。
- 六歲以下的兒童應由成人擠牙膏，牙膏應存放在孩子夠不到的地方。
- 從大約三歲開始，有部份牙齒可以讓孩子自己刷，但他們仍然需要成年人幫助刷牙，直到大約七八歲為止。
- 注意蛀牙的早期徵兆，留意那些刷不掉的白色或褐色斑點。如有發現，應儘快尋求專業建議。
- 您孩子過第一個生日時，務必由經過口腔保健培訓的醫務人員或口腔保健專業人士做一次口腔健康風險評估。



當我12個月大的時候

我可能會做的事情

- 說出一兩個清楚的單詞
- 揮手，指著某人或某種東西
- 扶住傢具站起來

您可以花些時間跟我在一起

- 聽音樂、唱歌、跳舞
- 讀書給我聽
- 去公園、圖書館或參加集體遊戲

如果我出現下列情況，請帶我去見兒童與家庭保健護士

- 不肯做我平時可以做到的事情
- 不對聲響或人聲顯示興趣
- 不會咿呀學語
- 不讓您知道我想要什麼
- 不像是明白你的意思
- 不喜歡與您有目光交流或跟您擁抱
- 不會爬或扶著東西站立

《關愛、交談、唱歌、閱讀與玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭機構”的一套資料，提供了關於兒童的社交、情緒和智力發展以及幫助您培養孩子的各種方法的詳細資訊：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在滿12個月時跟護士見面

見面時討論的話題可以包括：

健康與安全

- 健康的飲食
- 保護孩子的牙齒
- 睡眠
- 免疫
- 安全
- 如何避免曬傷
- 生長

發育

- 《供父母使用的孩子發育狀況評估》（PEDS）* 請父母回答的問題所引出的話題
- 您的孩子的行為
- 活動能力
- 幫助您的孩子與他人交流並建立良好的關係

家庭

- 兄弟姐妹之間的情誼與競爭
- 用積極的態度養育孩子，跟寶寶建立親密的關係
- 父母的情緒健康
- 吸煙問題
- 參加集體遊戲，或者上幼兒園

* 《供父母使用的孩子發育狀況評估》

仍然吸煙嗎？

吸煙會增加您的寶寶出現嬰兒猝死綜合徵（SIDS）的風險。

請致電戒煙熱線(Quitline)：**13 QUIT** (13 7848)，或訪問下列網站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的問題

在您去見護士或醫生，以便給寶寶做12個月時的體檢之前，請回答下列問題。

	是	否
您做完了第3.2頁上的“健康風險因素”那一部分的問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人關心您的孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的視力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜視（squint）或弱視（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否看不清細小的東西？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子能不能在遠處認出熟悉的人和物體？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家裡或汽車裡會不會接觸到香煙煙霧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
孩子的牙齒或出牙過程有什麼問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否需要含著奶瓶才能入睡？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在兩餐之間是否拿著奶瓶或餵食杯走來走去？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是不是每天幫孩子刷兩次牙？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

餵食

從昨天這個時候到現在，您的孩子有沒有吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
從昨天這個時候到現在，您的孩子有沒有吃固體食物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

根據現今的建議，嬰兒在一開始只用母乳餵養，直到大約6個月的時候（這時候嬰兒已經能夠服用維生素、礦物質補充劑或藥物了），然後繼續用母乳餵養（同時吃適當的補充食品），直到滿12個月的時候。

《NHMRC供保健工作者使用的嬰兒餵養指南》2003年版

當我18個月大的時候

我可能會做的事情

- 有意義地使用5到10個單詞
- 每週都懂得新的單詞
- 可按要求指出身體部位或玩具
- 可能會發脾氣
- 自己吃飯
- 自己走路
- 在新環境可能會緊緊跟著照看我的人

您可以花些時間跟我在一起

- 探索周圍的環境，包括室內和戶外
- 讀書給我聽
- 去公園、參加集體遊戲或去圖書館
- 唱簡單的歌，要求我重複您說的話

如果我出現下列情況，請帶我去見兒童與家庭保健護士

- 不肯做我平時可以做到的事情
- 不能理解很多單詞
- 不能有意義地使用5到10個單詞
- 沒有試圖和您交流
- 不喜歡目光交流
- 不去找您要求擁抱或安慰
- 沒有做假裝遊戲的任何跡象
- 不會指著某人或某些東西或揮手
- 不會走路

《關愛、交談、唱歌、閱讀與玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭機構”的一套資料，提供了關於兒童的社交、情緒和智力發展以及幫助您培養孩子的各種方法的詳細資訊：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在滿18個月時與護士見面

見面時討論的話題可以包括：

健康與安全

- 家庭的健康飲食
- 睡眠
- 保護孩子的牙齒
- 如何防止曬傷
- 生長

發育

- 《供父母使用的孩子發育狀況評估》（PEDS）* 請父母回答的問題所引出的話題
- 孩子的行為
- 活動能力
- 開始如廁訓練
- 幫助您的孩子與他人交流並建立良好的關係

家庭

- 兄弟姐妹之間的問題
- 用積極的態度養育孩子，幫助孩子管理自己的情緒與行為
- 參加集體遊戲或去幼兒園
- 吸煙問題

* 《供父母使用的孩子發育狀況評估》

仍然吸煙嗎？

吸煙會增加您的寶寶出現嬰兒猝死綜合徵（SIDS）的風險。

請致電戒煙熱線(Quitline)：13 QUIT (13 7848)，或訪問下列網站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的問題

在您去見護士或醫生，以便給孩子做18個月的體檢之前，請回答下列問題。

	是	否
您做完了第3.2頁上的“健康風險因素”那一部分的問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人關心您的孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的視力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜視（squint）或弱視（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否看不清細小的東西？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子能不能在遠處認出熟悉的人和物體？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家裡或汽車裡會不會接觸到香煙煙霧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
餵食		
從昨天這個時候到現在，您的孩子有沒有吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

當我兩歲的時候

我可能會做的事情

- 有意義地使用至少20個單詞（通常50個以上），能夠把兩個詞放在一起用
- 聽簡單的故事和歌曲
- 情緒變化很快，比如從平靜變得煩躁
- 模仿你的動作，比如掃地
- 玩化妝遊戲
- 爬上爬下

您可以花些時間跟我在一起

- 跟我交談、玩耍、唱歌
- 畫畫、塗色、玩橡皮泥
- 讀書給我聽，給我講故事
- 去社區公園、圖書館，參加集體遊戲

如果我出現下列情況，請帶我去見兒童與家庭保健護士或醫生

- 不肯做我平時可以做到的事情
- 不去找您要求疼愛或安慰
- 不能理解很多單詞
- 不會將兩個單詞放在一起用，例如“喝”、“牛奶”
- 不喜歡玩假裝遊戲
- 不會跑

《關愛、交談、唱歌、閱讀與玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭機構”的一套資料，提供了關於兒童的社交、情緒和智力發展以及幫助您培養孩子的各種方法的詳細資訊：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在滿兩歲時跟護士見面

見面時討論的話題可以包括：

健康與安全

- 家庭的健康飲食
- 保護孩子的牙齒
- 如何防止曬傷
- 睡眠
- 生長

發育

- 《供父母使用的孩子發育狀況評估》（PEDS）*請父母回答的問題所引出的話題
- 孩子變化的活動能力
- 孩子的行為
- 如廁訓練
- 幫助您的孩子與他人交流並建立良好的關係
- 定時讀故事給孩子聽，培養讀寫能力

家庭

- 兄弟姐妹之間的情誼
- 育兒的實際做法，幫助孩子管理自己的情緒和行為
- 去幼兒園或參加集體遊戲
- 吸煙問題

* 《供父母使用的孩子發育狀況評估》

仍然吸煙嗎？

吸煙會增加您的寶寶出現嬰兒猝死綜合徵（SIDS）的風險。

請致電戒煙熱線(Quitline)：13 QUIT (13 7848)，或訪問下列網站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的問題

在您去見護士或醫生，以便給孩子做兩歲的體檢之前，請回答下列問題。

	是	否
您做完了第3.2頁上的“健康風險因素”那一部分的問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人關心您的孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的視力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜視（squint）或弱視（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否看不清細小的東西？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子能不能在遠處認出熟悉的人和物體？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家裡或汽車裡會不會接觸到香煙煙霧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
餵食		
從昨天這個時候到現在，您的孩子有沒有吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

當我三歲的時候

我可能會做的事情

- 說簡單的句子
- 你說的話大多數能聽懂
- 問很多問題
- 畫畫
- 奔跑、爬樓梯

您可以花些時間跟我在一起

- 讓我自己嘗試事物
- 玩化妝遊戲
- 讀書給我聽，給我講故事
- 允許我爬上三輪車、騎三輪車

如果我出現下列情況，請帶我去見兒童與家庭保健護士

- 不肯做我平時可以做到的事情
- 不能把話說得可以讓別人聽明白
- 不會使用簡單的句子
- 不能理解簡單的指示
- 不會玩想像遊戲
- 不和其他孩子一起玩
- 不與人進行任何目光交流

《關愛、交談、唱歌、閱讀與玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭機構”的一套資料，提供了關於兒童的社交、情緒和智力發展以及幫助您培養孩子的各種方法的詳細資訊：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在三歲時與護士見面

見面時討論的話題可以包括：

健康與安全

- 家庭的健康飲食
- 免疫
- 保護孩子的牙齒
- 如何避免曬傷
- 生長

發育

- 《供父母使用的孩子發育狀況評估》（PEDS）* 請父母回答的問題所引出的話題
- 如何幫助並管理您的孩子逐漸發展的獨立行為
- 如廁訓練
- 幫助您的孩子與他人交流並建立良好的關係
- 經常讀故事給孩子聽，培養孩子的讀寫能力

家庭

- 兄弟姐妹之間的情誼
- 育兒的實際做法，幫助孩子管理自己的情緒和行為
- 上幼兒園或學前班
- 吸煙問題

* 《供父母使用的孩子發育狀況評估》

仍然吸煙嗎？

吸煙會增加您的寶寶出現嬰兒猝死綜合徵（SIDS）的風險。

請致電戒煙熱線(Quitline)：13 QUIT (13 7848)，或訪問下列網站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的問題

在您去見護士或醫生，以便給孩子做三歲的體檢之前，請回答下列問題。

	是	否
您做完了第3.2頁上的“健康風險因素”那一部分的問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人關心您的孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的視力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜視（squint）或弱視（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否看不清細小的東西？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子對遠處的物體，比如飛機、飛鳥等感興趣嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家裡或汽車裡會不會接觸到香煙煙霧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

當我四歲的時候

我可能會做的事情

- 數10個或10個以上的物體
- 願意跟別的孩子一起玩，而不是自己一個人玩
- 開始能辨別什麼是真實的，什麼是虛假的
- 想要自己做更多的事情，比如自己穿衣服
- 多數時候能夠抓住彈起的皮球

您可以花些時間跟我在一起

- 給我讀書，讓我把故事表演出來
- 將東西分類整理，比如按形狀和顏色整理鈕扣
- 給我材料和空間，讓我做手工、塗色、畫畫
- 教我怎樣騎帶有輔助輪的自行車
- 安排時間做各種室外體育活動，比如踢球、扔球、奔跑

如果我出現下列情況，請帶我去見兒童與家庭保健護士

- 不肯做我平時可以做到的事情
- 不能把話說得可以讓別人聽明白
- 對其他孩子以及周圍發生的事情都不感興趣
- 在某個或某些方面，不做相同年齡的其他孩子做的事情

《關愛、交談、唱歌、閱讀與玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭機構”的一套資料，提供了關於兒童的社交、情緒和智力發展以及幫助您培養孩子的各種方法的詳細資訊：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在滿四歲時跟護士見面

見面時討論的話題可以包括：

健康與安全

- 兒童健康檢查
- 免疫
- 家庭的健康飲食
- 愛護孩子的牙齒
- 如何避免曬傷
- 睡眠
- 生長
- 男孩子：睪丸檢查

發育

- 《供父母使用的孩子發育狀況評估》（PEDS）* 請父母回答的問題所引出的話題
- 您的孩子的情緒與行為
- 上學前班或小學預備班
- 定時講故事給孩子聽，培養讀寫能力

家庭

- 兄弟姐妹之間的情誼
- 積極的育兒計劃與做法
- 吸煙問題

* 《供父母使用的孩子發育狀況評估》

仍然吸煙嗎？

吸煙會增加您的寶寶出現嬰兒猝死綜合徵（SIDS）的風險。

請致電戒煙熱線(Quitline)：13 QUIT (13 7848)，或訪問下列網站：

www.icanquit.com.au/

四歲時進行的學前健康評估

在您的孩子開始上學前，建議您帶孩子去看當地的兒童與家庭保健護士或醫生，給孩子做一次健康檢查。

這次健康評估可能包括：

- 聽力檢查
- 視力檢查——全州學齡前兒童視力篩查 (StEPS) *
- 體格檢查 (身高與體重)
- 口腔健康評估
- 關於您的孩子的發育與情緒健康方面的問題
- 您的孩子的免疫情況的檢查

請跟護士、醫生或老師討論有關健康、發育、行為或家庭的各種問題，這些問題可能影響您的孩子在學校的學習能力。

* 全州學齡前兒童視力篩查 (StEPS) 是新州衛生部的一項計劃，向學前班和幼兒園的所有四歲兒童免費提供視力篩查；您也可通過當地的兒童與家庭保健服務機構獲得這項服務。(www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp)



在上學之前

您的孩子可能在這一年上幼兒園或學前班。

如果您能做到下面幾點，對孩子可能會有幫助：

- 給孩子足夠的愛與支持。對孩子上學表現出興奮與熱情。
- 帶孩子去參加幼兒園或學前班的迎新日活動，讓他們熟悉環境。
- 向孩子講解基本的校園規則，比如舉手、在去衛生間之前要告訴老師、必要時應安靜地聽講、照老師說的去，等等。
- 帶孩子找到衛生間的位置。
- 在開學前試試校服和鞋子，確保大小合適。
- 在其他孩子在學校的時間帶您的孩子去參觀學校，讓孩子聽得慣操場上的喧鬧聲，看得慣那些大孩子的個頭。
- 如果需要的話，帶您的孩子找到兒童課外照料設施的位置。

改編自兒童撫養網：www.raisingchildren.net.au

由父母回答的問題

在您去見護士或醫生，以便給孩子做四歲的體檢之前，請回答下列問題。

	是	否
您做完了第3.2頁上的“健康風險因素”那一部分的問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人關心您的孩子的聽力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您關心孩子的視力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜視（squint）或弱視（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子目前是否正在做視力保養？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家裡或汽車裡會不會接觸到香煙煙霧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

免疫資訊

免疫可以保護孩子不得許多嚴重疾病。這些疾病依然在社區發生，造成兒童不必要的痛苦與死亡。

全國衛生與醫療研究委員會建議所有兒童都參加全國疫苗接種計劃。您應該跟當地的醫生或診所討論這個建議，也可以從新州衛生部的網站瞭解新州目前的疫苗接種計劃：www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx

疫苗能防止兒童感染白喉、破傷風、百日咳、小兒麻痺症、麻疹、腮腺炎、風疹、B型嗜血桿菌流感（Hib）、乙肝、C型腦膜炎、水痘、輪狀病毒、肺炎以及人乳頭瘤病毒感染（HPV）等。這些疫苗從當地的醫生以及某些市的市政府、兒童醫院、社區保健中心和原住民醫療服務機構都可以免費獲得。

有些兒童在注射疫苗後可能會有低熱和/或注射點皮膚發紅、腫脹或壓痛。如果發熱超過39°C，或者您對孩子的狀況感到擔憂，請跟當地的醫生聯絡。

每個嬰兒在Medicare註冊的同時，也就註冊了澳大利亞兒童免疫登記（ACIR）。在每次免疫之後，當地的醫生或診所會將孩子的免疫狀況通知ACIR。

您的孩子一旦完成四歲時的免疫計劃，ACIR就會將孩子的《免疫記錄》發給您。當您為孩子註冊幼兒園或學校時，需要提供這份記錄。

如果您沒有收到這份記錄，或者記錄有問題，請致電ACIR，號碼是**1800 653 809**。

父母/監護人須知

百日咳疫苗：如果嬰兒年齡太小（未滿6個月），所以無法完成全部免疫項目，那麼就會有從成人或青少年那裡感染百日咳（pertussis）的風險。建議父母及祖父母在嬰兒出生前或在嬰兒出生后儘快去打一針增強劑量的白喉、破傷風、百日咳混合疫苗（dTpa vaccine），其中包括了預防百日咳的疫苗。

讓孩子按時接種疫苗：您的孩子必須按照建議的時間間隔接種疫苗，以便確保得到足夠的保護，預防嚴重疾病。

有關免疫方面的更多資訊，包括《澳大利亞免疫手冊》的現行版本，詳見 www.immunise.health.gov.au 網站。