

我的個人健康記錄



**小心
預防百日咳
就是**

保護你的寶寶

**確保全家人都按時
接種了疫苗**

這本個人健康記錄屬於：

前往醫療機構、醫院或去看醫生時請帶上該書

本健康記錄是在眾多家長、兒童及家庭健康護士、家庭醫生以及其他醫療專家和職業、消費者組織的協助下編輯而成。該書是自 1988年起在新南威爾士州開始使用的《個人健康記錄》手冊的最新版本。

NSW Health認可並感謝**Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria** 允許在本記錄中使用 ‘My Health and Development Record’ 的部分內容。

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

電話：(02) 9391 9000

傳真：(02) 9391 9101

電傳打字機號碼：(02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

本書受版權保護。在註明出處的情況下該書全部或部分可復制用於學習或培訓。不可將本書復制用於商業用途或出售。以上列出的目的之外如需復制本書內容需獲得NSW Ministry of Health的書面允許。

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

ISBN 978-1-76000-628-0 (紙質)

ISBN 978-1-76000-629-7 (電子)

2017年4月

恭喜寶寶出生

《個人健康記錄》（稱為‘Blue Book’）這本書對你和寶寶都很重要。該書記錄了寶寶的身體狀況、疾病、受傷情況、成長發育，還包括重要的醫療信息，你和寶寶一生都將需要這些信息。

當你尋求以下服務的時候，別忘了帶上這本書：

- 兒童及家庭健康護士
- 免疫預約
- 醫生、執業護士及其他醫療專家
- 兒童專科醫生
- 醫院，包括急診科
- 牙醫
- 孩子在日托中心、學前班或學校註冊的時候

本書後面有一個信封，用於收錄重要文件。

不是所有的孩子都與父母同住，其他人可能是孩子重要的照顧人。本書中使用的“父母”一詞包含孩子的照顧人。

目錄

父母須知.....	9
有用的聯繫人和網址	17
我的信息和家族疾病史	21
我的個人信息.....	21
家族疾病史和風險因素	22
記錄	23
成長發育記錄.....	23
疾病和受傷的記錄.....	35
成長圖表.....	39
出生信息和新生兒體檢	53
1 - 4周體檢	59
6 - 8周體檢	65
4個月疫苗接種.....	71
6個月體檢	73
孩子的牙齒——保護牙齒健康.....	80
12個月體檢	83
18個月體檢	91
2歲體檢.....	97
3歲體檢.....	103
4歲體檢.....	109
小學和中學	119
疫苗接種.....	121
心肺復蘇圖表	125

常規體檢記錄

孩子處在以下各年齡時，應該帶他/她去當地Child and Family Health Centre（兒童及家庭健康中心）或醫生處進行健康檢查。可將預約信息記錄在下列表格中。

年齡	預約信息		
	日期	時間	其它說明
1 - 4周			
6 - 8周			
6個月			
12個月			
18個月			
2歲			
3歲			
4歲			

請在NSW Health網站 www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule 查閱什麼時候去醫療服務機構接種疫苗。

快給孩子進行出生登記！

讓孩子有一個美好的開始。

- 出生登記是強制性的並且是免費的。
- 必須要在孩子出生**60天內**進行登記。
- 需要進行出生登記才能獲取出生證明。

出生證明是孩子年齡、出生地點和父母信息的法律依據，也是某些政府福利申請、學校和運動註冊、到銀行開戶以及申請護照辦理的必要文件。

出生登記

孩子出生之後，醫院或助產士會告訴您如何幫孩子進行出生登記。登記之後也可以申請一份出生證明。出生證明的申請是付費服務。

NSW Registry of Births Deaths & Marriages (新南威爾士州出生、死亡和結婚登記處)

郵政地址：GPO Box 30, Sydney NSW 2001

電話：13 77 88

NRS: 1300 555 727（聽力或言語障礙人士）

2017年將推出在線出生登記表。

詳情請查閱網站：www.bdm.nsw.gov.au



Justice

Registry of Births
Deaths & Marriages

Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

Arabic

هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفياً بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

Burmese

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုရန် အကူအညီလိုအပ်ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်ဖုံ တစ်လောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရယူ သည့်အခါ၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

Chinese Simplified

阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service (医疗卫生翻译服务处)。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署 (TIS)。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

Chinese Traditional

閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service (醫療衛生翻譯服務處)。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署 (TIS)。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

Dari

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلیفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، دکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

Dinka

Wíc kuɔony në kuën Thoŋ de Liŋliith?

Na cië ye kuen në Thoŋ de Liŋliith ke yin jam wek ke raan tö të de Health Care Interpreter Service (Ajuieër Wëër Thok de Kuɔony në Kä ke Pial e Guöp) të thiäak ke yïin ke cī nyuɔoth piiny. Yin lëu ba telepuun yup eya të enoŋ Ajuieër de Wëër Wël cī Gät Piny ku Wëër de Thok tö në 131 450. Yin lëu ba ye bunë muk ke yïin të le yin të tön de ajuier ke kä ke pial e guöp, akim ka paan akim.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 131 450 تلفن کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

Hindi

क्या आपको अंग्रेजी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेजी नहीं पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

Indonesian

Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

Khmer

តើអ្នកត្រូវការជំនួយអានអង់គ្លេសឬទេ ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាប្រៃសណីយ៍សុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នកនៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

Korean

영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

Lao

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ່?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະລຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຮະສັບຫາບໍລິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະລຸນານຳເອົາປຶ້ມນີ້ໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍລິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

Nepali

तपाईंलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

Somali

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?

Haddii aadan akhrin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

Tamil

ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

Thai

คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้ นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

Turkish

İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

Vietnamese

Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

醫療衛生翻譯服務處聯繫電話

**Sydney South Western North
以及 Central Network of South East Sydney**

電話：02 9828 6088

Illawarra – Shoalhaven

電話：02 4274 4211

Murrumbidgee 以及 Southern NSW

電話：1800 247 272

Sydney West 以及 Northern Sydney

電話：02 9912 3800

Hunter 以及 New England

電話：02 4924 6285

**Central Coast Northern NSW
以及 Mid North Coast Greater Western NSW**

電話：1800 674 994 (Hunter和New England以外的區域)

及時給寶寶接種疫苗

避免寶寶患上可用疫苗預防的嚴重疾病的最佳方法就是根據建議的NSW疫苗計劃給他們及時接種疫苗。

Australian Immunisation Register (澳大利亞疫苗接種登記) 將記錄下孩子的疫苗接種史。所有登記了國民醫療保險Medicare的人員都自動包含在Australian Immunisation Register中。

註：Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) 現已改為Australian Immunisation Register (AIR)，所有登記了Medicare的人都包含在AIR中。

父母須知



父母須知

NSW Health（新南威爾士州衛生廳）以及眾多醫療工作人員是幫助孩子和各個家庭實現身心健康的關鍵。詳情請查閱網站 www.health.nsw.gov.au

Child and Family Health Centres（兒童及家庭健康中心）

Child and Family Health Centres為新南威爾士州所有初為父母的人提供免費服務。健康中心的工作人員是兒童及家庭健康護士，他們幫助孩子進行醫療、發育和身心健康的檢查，同時也會就育兒各個方面給父母提供支持、教育並給予信息。點擊下面的鏈接查找離你最近的兒童及家庭健康中心。
<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf>

其他重要的兒童醫療專業人員

如果孩子生病了或者你擔心孩子的健康，應該去看**全科醫生（GP）**或**家庭醫生**。GP為你提供初級衛生保健，幫你轉介專科醫生，而且必要時協調孩子的健康護理。

兒科醫生為孩子提供專業醫療護理服務。與兒科醫生預約見面需獲得GP的轉介書。

孩子常規健康檢查和生長發育檢查

孩子滿以下年齡時，應該帶他/她去當地Child and Family Health Centre或醫生處進行健康檢查。所有這些健康檢查都非常重要，因為能夠幫助護士或醫生了解孩子的健康和發育狀況，並查出可能存在的疾病。即使你覺得孩子的健康或發育沒什麼問題，也要帶著孩子去做所有的健康檢查。

孩子處在以下各個年齡段應該接受醫療專業人士的檢查：

- 出生
- 1到4個周
- 6到8個周
- 6個月
- 12個月
- 18個月
- 2歲
- 3歲
- 4歲

在兩次常規檢查之間，如果你擔心孩子的健康、發育、成長和行為出了問題，請帶著孩子去看兒童和家庭健康護士或醫生。

監測孩子的生長發育

每個孩子生長發育的速度各不一樣。監測孩子的成長很有必要，因為這樣就能儘早查出可能出現的任何疾病並進行治療。

通過以下方式對孩子的生長發育進行監測：

- 對孩子的重要階段進行觀察並回答該書中包含的成長問題 (*Learn the Signs. Act Early.*) (了解跡象。儘早行動)
- 進行已安排的常規健康檢查時讓醫療專業人員對孩子進行檢查
- 篩查測試。

註：篩查測試、體檢和檢查都不可能100%準確。有時健康檢查或篩查測試可能查出有疾病，但其實根本沒有，或者疾病本來存在但卻沒有查出。有時候新的問題會在孩子接受篩查測試或健康檢查之後出現。所以接受所有建議進行的健康檢查並回答該書中為父母準備的問題很重要。

了解跡象。儘早行動。

孩子2個月起每一次進行健康檢查，你都需要在*Learn the Signs. Act Early* 標題下回答一些問題。這些問題旨幫助你了解孩子的生長發育是否處在正軌，以及何時應向醫療專業人員尋求幫助。

你需要儘可能準確地回答這些問題，因為這些問題能夠幫助你以及你的醫生或者孩子和家庭健康護士了解孩子在學習、發育和行為方面的問題。

更多有關發育重要階段的信息以及為父母準備的視頻等額外資源，請訪問NSW Health網站 www.health.nsw.gov.au/mybluebook

或者點擊下面網址訪問Resourcing Parents
www.resourcingparents.nsw.gov.au

點擊下面的鏈接下載愛說話唱歌閱讀應用，了解更多促進孩子發育的方法。<http://itsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources>

你以及為孩子看病的所有醫療專業人員都應該在該書中記錄下孩子的健康狀況及發育進度。可以在“成長發育記錄”這一部分進行詳細記錄。

兒童安全

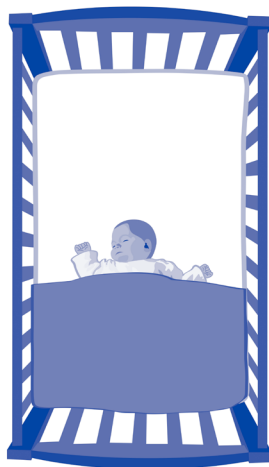
很多兒童的受傷和事故都是可以避免的。更多安全貼士、信息和保證安全的資源，請查閱 www.kidsafensw.org 和 www.health.nsw.gov.au/childsafety 網站

安全睡眠

採用以下六種方法促進寶寶睡眠安全，從而降低襁褓之中突然意外死亡的風險。

- 讓寶寶仰面而睡。
- 不要蓋住頭和臉。
- 寶寶出生前後應禁煙。
- 夜晚和白天都要保障安全的睡眠環境。
- 讓寶寶睡在父母房間內的嬰兒床上。
- 對寶寶進行母乳餵養。

更多關於安全睡眠和預防襁褓之中突然意外死亡的信息，請訪問 www.rednose.com.au



安全睡眠圖片和文字複製獲得Red Nose（以前稱為SIDS and Kids）允許。

**red
nose**
saving little lives

水池以及兒童安全

溺水是兒童第一大死亡原因。因為溺水發生非常之快，而且悄無聲息，如果孩子在水池中或者水池旁邊，應當始終主動對其進行看管，這一點很重要。這也就是說孩子應該在一名水性很好的成年人伸手可及的位置。

更多關於兒童水上及水池安全，請點擊下面的鏈接查閱Kidsafe
<http://www.kidsafensw.org/water-safety/>

或者也可以查閱 Raising Children Network（育兒網路）網址
http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html

更多關於水池安全以及如何確保水池的安全，請訪問以下網址
www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au

汽車安全

汽車安全對各個年齡段的兒童都很重要。法律規定7歲及以下的兒童根據其年齡和身高應恰當地穩固在座椅上。年齡稍大的兒童、年輕人及成年人應當使用成年人安全帶。更多信息請查閱網站

www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats

要注意以下這些重要的安全隱患：

嬰兒

- 從尿布更換台、椅子或床上滾落。
- 被小物體噎到。
- 熱飲溢出造成燙傷。
- 飲用毒藥或藥物過量。
- 從照顧者手中摔落。

12個月至3歲的幼兒

- 被不適合的食物或小物體噎到。
- 從高腳椅子、購物推車或嬰兒車上摔落，或從樓梯上摔落。
- 沐浴時孩子打開熱水管造成燙傷，或把平底鍋從爐灶上拽下來而燙傷。
- 飲用毒藥、藥物及家庭洗滌劑等之前夠不到的東西。
- 取暖器和火造成的燒傷。
- 在汽車道被車撞。
- 在浴缸、無圍欄的游泳池或水療池中溺水。
- 從傢具上往下跳以及撞到尖銳物體。
- 從遊樂場設施上摔落。
- 不注意看路的情況下跑到路上。
- 從窗戶上及陽台上摔落。

3到5歲的孩子

- 從自行車、滑板車、遊樂場設施上摔落或在家中摔倒。
- 被狗咬。
- 燙傷。
- 從窗戶上及陽台上摔落。
- 在車道上被車撞。
- 在浴缸、無圍欄的游泳池或水療池中溺水。

給孩子接種疫苗

避免寶寶患上可用疫苗預防的嚴重疾病的最佳方法就是根據建議的NSW疫苗計劃給他們及時接種疫苗。

孩子接受4歲疫苗接種之後，你會收到一封疫苗接種史證明 (Immunisation History Statement) 的信。

日托中心和學校註冊時必須提供孩子疫苗接種情況的證明。

你可以通過以下幾種方式隨時獲取AIR疫苗接種史證明：

- 在線申請 www.humanservices.gov.au/online
- 親自到本地 Medicare Service Centre 獲取
- 撥打電話 1800 653 809。

預留疫苗接種日期手機應用

預留疫苗接種日期手機應用旨在幫助父母安排孩子的疫苗接種，了解孩子需要的各個疫苗類型以及應該接種疫苗的年齡。這款應用會自動設置提醒，方便你預約醫生為孩子接種疫苗。

訪問下面的網站下載這款應用

www.immunisation.health.nsw.gov.au



有用的聯繫人和網址



有用的聯繫人

緊急聯繫號碼在該書背面。

名稱	地址	電話/ 郵箱
家庭醫生		
兒童及家庭健康中心		
牙醫		
專科醫生		
家庭托兒所/ 兒童保健中心		
學前班/ 幼兒園		
社區醫療中心		
小學		
中學		
當地政府/ 市政中心		

網址和網上資源

NSW Ministry of Health (新南威爾士州衛生廳)

www.health.nsw.gov.au

NSW Kids and Families (新南威爾士州兒童及家庭) 網站提供各類資源和信息。

Raising Children Network (育兒網路)

www.raisingchildren.net.au

Raising Children Network涵蓋800多個話題的資料，這些資料是最新的而且以研究為基礎，為父母提供從新生兒到青少年早期階段的健康育兒資訊。

Children's Hospitals (兒童醫院)

這些醫院就兒童健康問題提供各種在線情況說明書。

The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus

www.sch.edu.au/health/factsheets

The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus

www.chw.edu.au/parents/factsheets

John Hunter Children's Hospital

<http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au>

醫療保健兒童身心健康協會 (AWCH)

www.awch.org.au

父母熱線 (免電話費)

1800 244 396

工作時間：周二至周四，9.30am至2pm

AWCH是一個倡導組織，呼籲關注澳大利亞醫療保健體系內兒童、年輕人和家庭的需要。

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

Healthdirect Australia是24小時可撥打的免費醫療建議和信息電話服務。

母乳餵養寶寶

Australian Breastfeeding Association (澳大利亞母乳餵養協會)

www.breastfeeding.asn.au

通過撥打母乳餵養熱線1800 686 268，可向 Australian Breastfeeding Association (ABA)志願者獲得母乳餵養指導與信息。媽媽們可以聚在一起交朋友、分享育兒經驗並面對面給予母乳餵養幫助。上面給出的網址中包含專業母乳信息和ABA所有服務的鏈接。

訪問下面鏈接了解母乳餵養的信息 <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf> 或者查閱Raising Children Network 網址 http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html

Resourcing Parents (育兒資源)

<http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning>

Resourcing Parents給父母準備了各種各樣的資源，為他們提供孩子在社交、情緒和智力發展方面的建議和信息：

- 簡單易懂的彩色小冊子系列給原住民家庭、眾多父母和照顧者提供育兒建議和家庭信息，幫助孩子健康茁壯成長。
- 愛、說話、唱歌、閱讀、玩耍兒童成長翻轉圖為孩子的早期成長提供了很多建議。這一翻轉圖有四個主要社區語言的翻譯版本。

Kidsafe (NSW) (兒童安全)

www.kidsafensw.org

Kidsafe NSW旨在通過宣傳兒童安全注意事項，減少兒童意外受傷次數並減輕受傷程度。這一網站包含的信息有時事新聞和活動、情況說明書、資源和活動信息，以幫助保障孩子的安全。

Australian Immunisation Register (澳大利亞疫苗接種登記)

Australian Immunisation Register (AIR) 會記錄孩子的疫苗接種史。所有登記了國民醫療保險Medicare的孩子都自動包含在AIR中。

myGov 網址

如果你的孩子還未登記Medicare，你可以在myGov網站 www.my.gov.au 建立一個 Medicare 在線帳戶。

在myGov這一個網址中，你可以找到眾多澳大利亞政府服務，比如 Medicare、Centrelink、澳大利亞稅務局、個人管理的eHealth記錄、兒童贍養Child Support、澳大利亞尋工作Australian JobSearch以及全國殘障保險項目National Disability Insurance Scheme。

Healthy Kids (健康兒童)

www.healthykids.nsw.gov.au

這是為父母和照顧人提供的有關孩子的健康飲食和體育活動的“一站式”網站。這一網站為父母/ 照顧人提供的有用資源包括：

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods* (新生兒家庭——讓寶寶開始食用固體食物小冊子)
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences)* 照顧小孩——從出生到5歲 (食品、營養和學習體驗)。

預留疫苗接種日期手機應用

下載方便的“預留疫苗接種日期”的手機應用的原因包括：

- 不收取費用且操作簡單。
- 為每個孩子建立個人日程安排。
- 會給你發送提醒預約醫生。
- 獲取疫苗諮詢方便簡單。
- 提供免費的搖籃曲或舒緩曲子。

訪問下面網站下載這一應用

www.immunisation.health.nsw.gov.au



我的信息和 家族疾病史



家族疾病史和風險因素

	是	不是
寶寶的近親中有人在孩童時遭受耳聾或出現聽力障礙嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

家族中有人在孩童時患過眼疾嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------	--------------------------

寶寶的近親中有人一隻或兩隻眼睛失明嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	--------------------------

懷孕過程中，寶寶的母親有沒有患過風疹、巨細胞病毒、弓形體病、皰疹或其它出現高燒或皮疹的疾病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

寶寶出生時，體重是否不足1500克且需要在重症監護室待兩天以上？是否需要供氧48小時或以上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

寶寶生來有身體上的疾病嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------	--------------------------	--------------------------

有無臀部發育不良或臀位分娩的家族史？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------	--------------------------	--------------------------

如果以上問題你有“是”的答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

記錄



成長發育記錄

如果孩子去看醫生是進行建議特定年齡體檢之外的原因，那麼你和醫療專業人員都可以在這一部分做記錄。

日期	年齡	原因/ 措施

我的個人健康記錄

日期	年齡	原因/ 措施

日期	年齡	原因/ 措施

我的個人健康記錄

日期	年齡	原因/ 措施

日期	年齡	原因/ 措施

我的個人健康記錄

日期	年齡	原因/ 措施

日期	年齡	原因/ 措施

我的個人健康記錄

日期	年齡	原因/ 措施

日期	年齡	原因/ 措施

日期	年齡	原因/ 措施

日期	年齡	原因/ 措施

我的個人健康記錄

日期	年齡	原因/ 措施

疾病和受傷的記錄

你和醫療專業人士應當記下孩子經歷過的重大疾病、受傷、手術、過敏、傳染病或其它嚴重疾病。每去一次醫院的經歷，包括急診都應該記在這裡。

日期	病症	記錄人

我的個人健康記錄

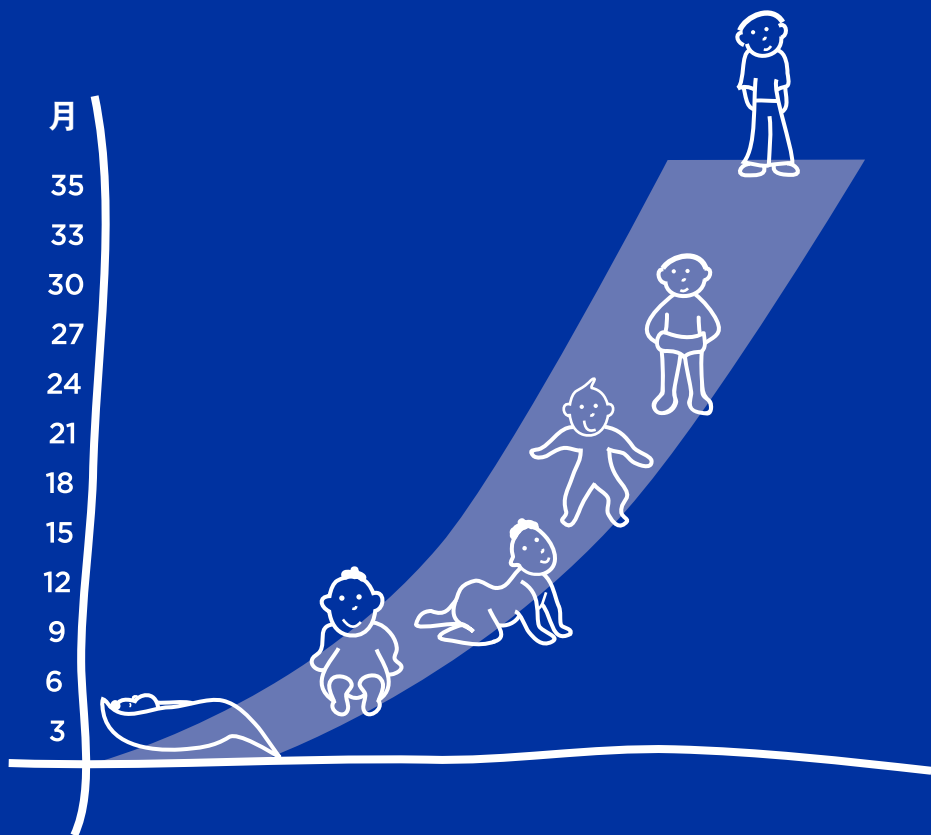
日期	病症	記錄人

日期	病症	記錄人

我的個人健康記錄

日期	病症	記錄人

成長圖表



測量並監測孩子的生長情況

對孩子的身高、體重和頭圍進行測量可了解孩子的生長狀況。每次體檢的時候，醫生或護士都應該對孩子的測量結果做記錄，然後在這一部分填寫生長圖表。

每個孩子成長發育的速度不一樣。雖然單次測量很有用，但要評估孩子的生長，很有必要對一段時間內的測量結果進行記錄，從而了解孩子的生長趨勢。

如果你想了解生長圖表更多諮詢，請訪問網站

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

每個孩子都獨一無二，但兒童體重的衡量有一些基本原則。體重指數 (BMI) 用來衡量一個人的體重是正常、過輕還是超重。National Health and Medical Research Council (全國健康和醫療研究協會) 推薦使用年齡BMI圖表來測量兩歲以上兒童的體重。這些圖表表明兒童的身體依然還在發育生長。訪問下面網站查閱在線BMI計算器：

<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-weight.aspx>

兒童在生長發育過程中保持健康體重很重要。健康體重通常是通過平衡孩子攝入的能量（通過飲食獲得）及消耗的能量（通過生長及體育運動）來實現。

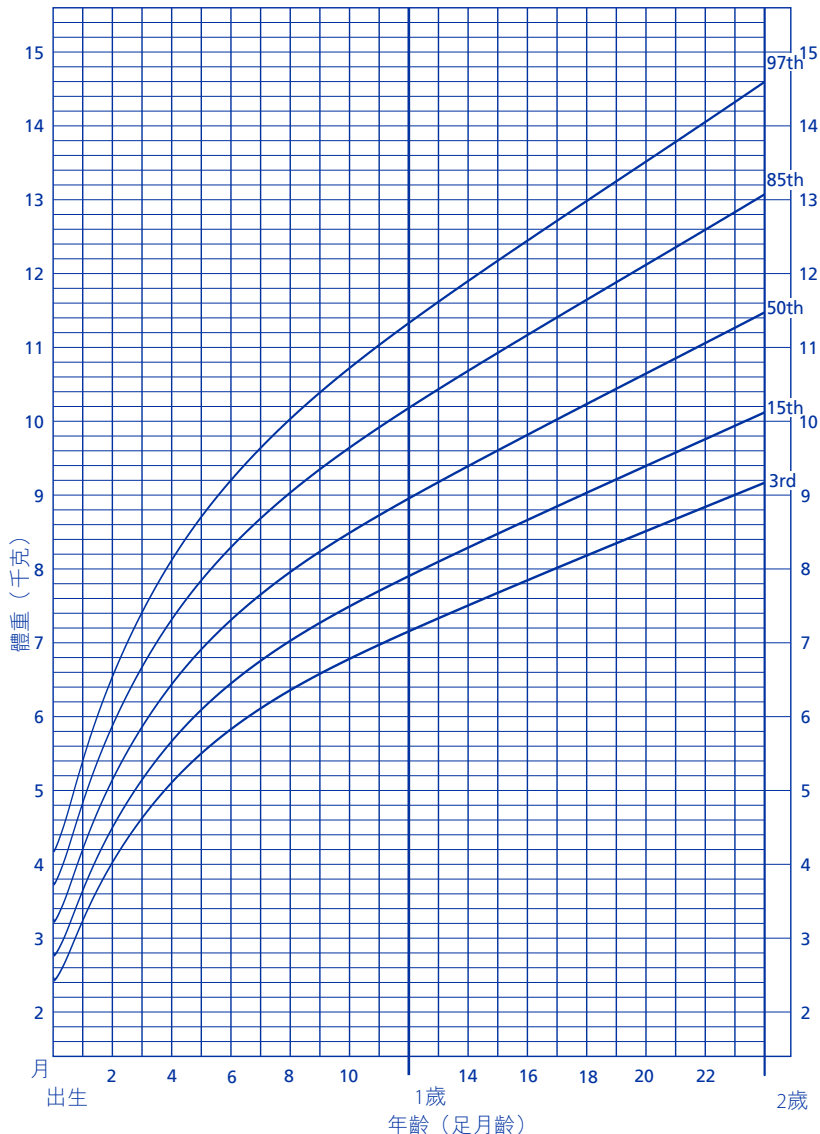
幼年時期就養成健康的飲食和鍛煉習慣能夠預防肥胖症、2型糖尿病、某些類型的癌症和高血壓等疾病的發生。

如果你覺得孩子的飲食習慣或體重水平不太對，可以諮詢本地兒童及家庭健康護士或醫生。

參考第18頁列出的網站和在線資源，了解促進孩子生長發育的方法。

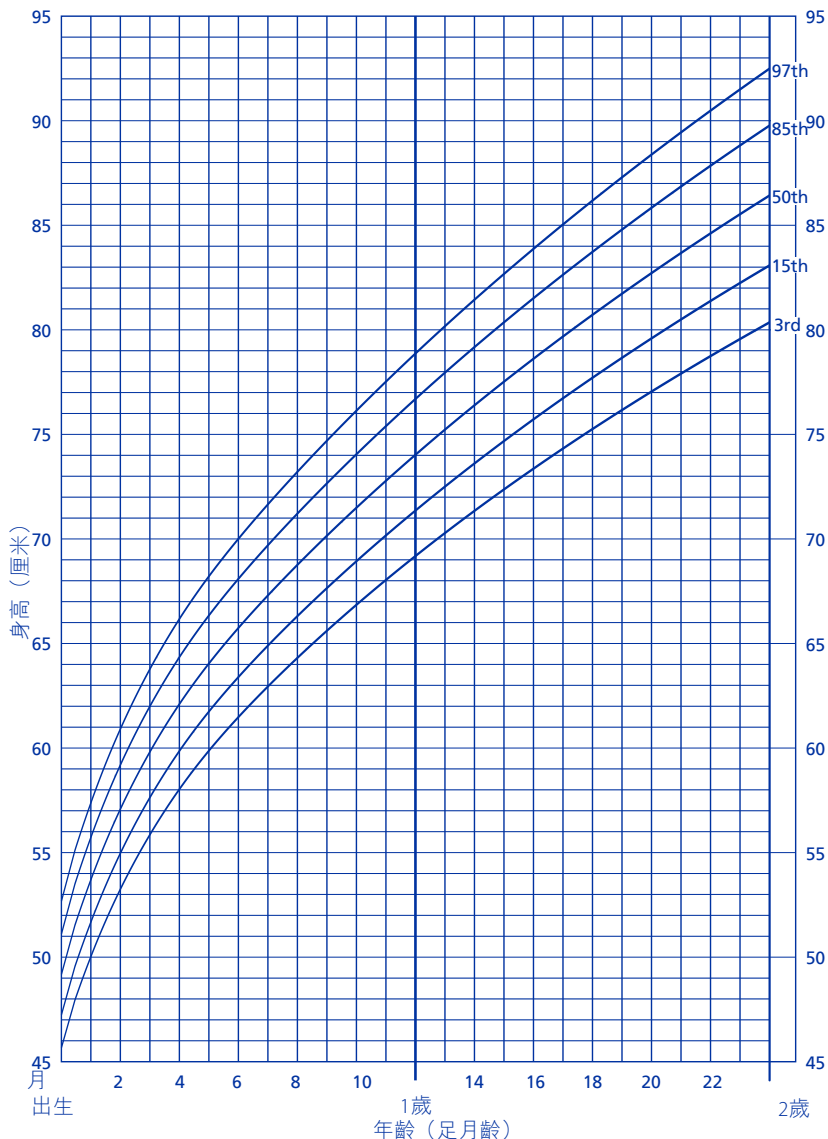


年齡體重百分位數 出生至2歲的女孩





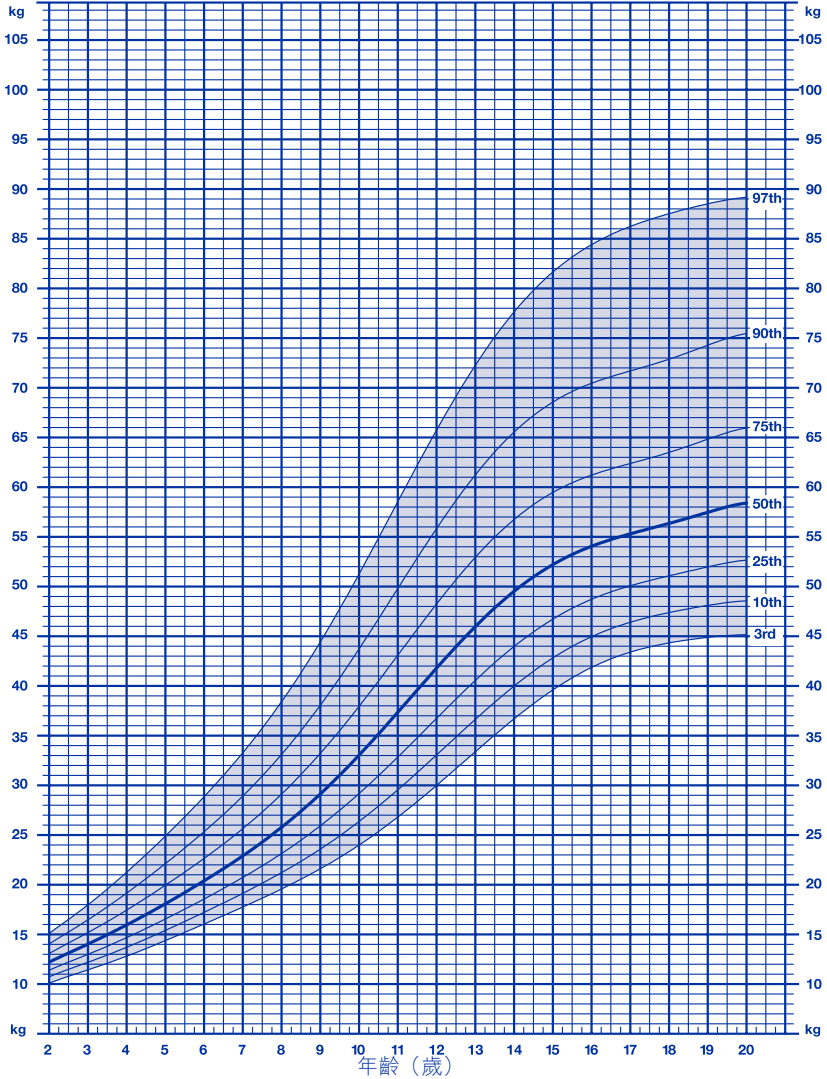
年齡身長百分位數 出生至2歲的女孩



來源：World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



年齡體重百分位數 2至20歲的女孩

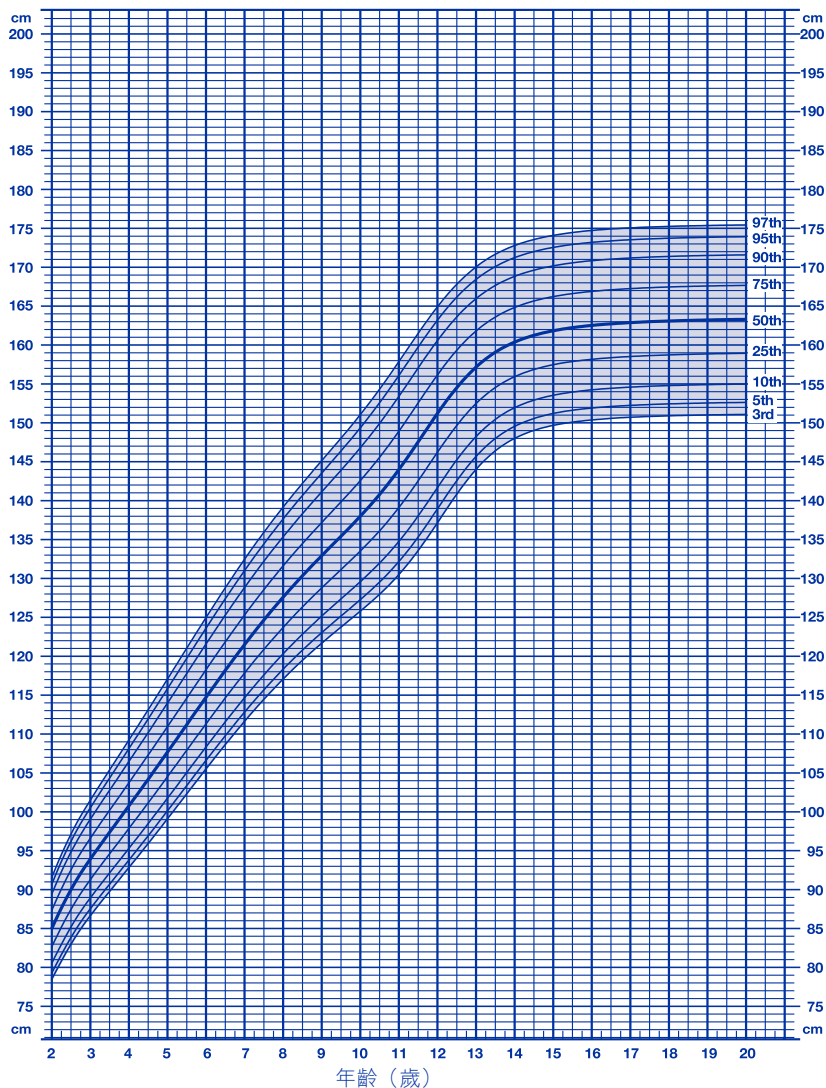


CDC成長圖表——美國 2000年5月30日出版

來源：Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



年齡身高百分位數 2至20歲的女孩

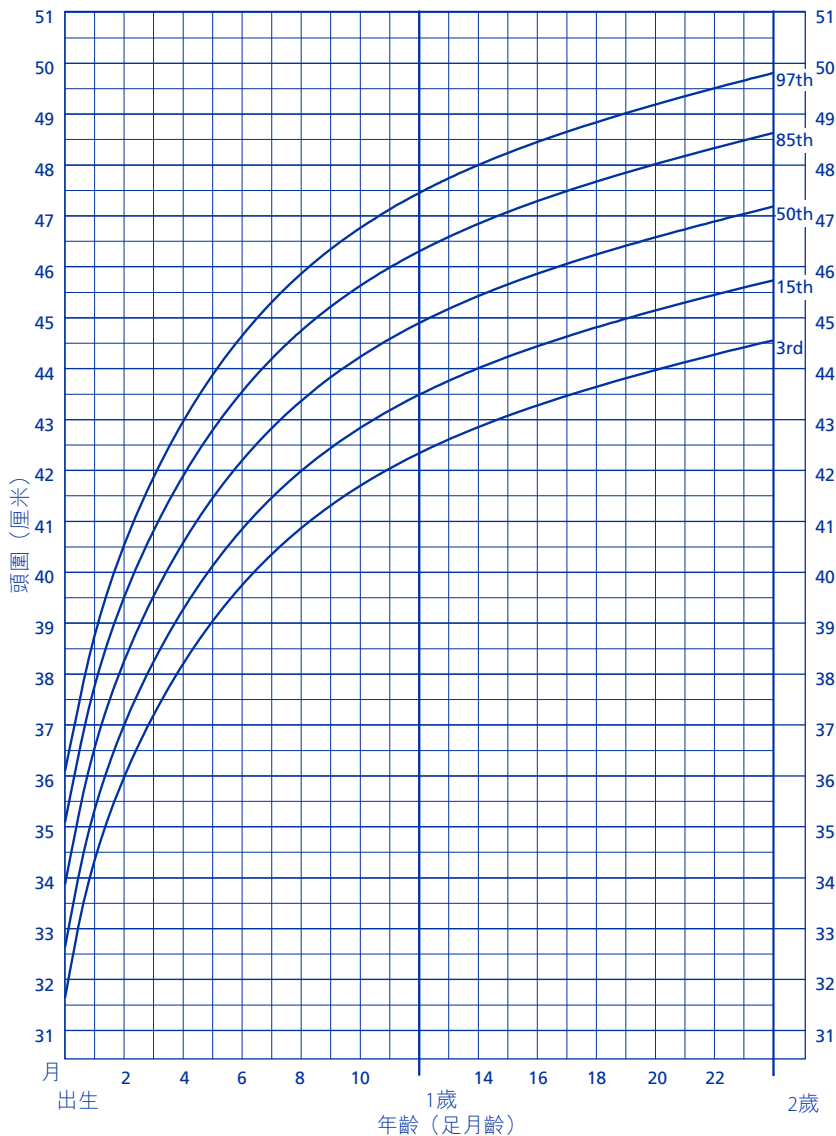


CDC成長圖表——美國 2000年5月30日出版

來源：Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



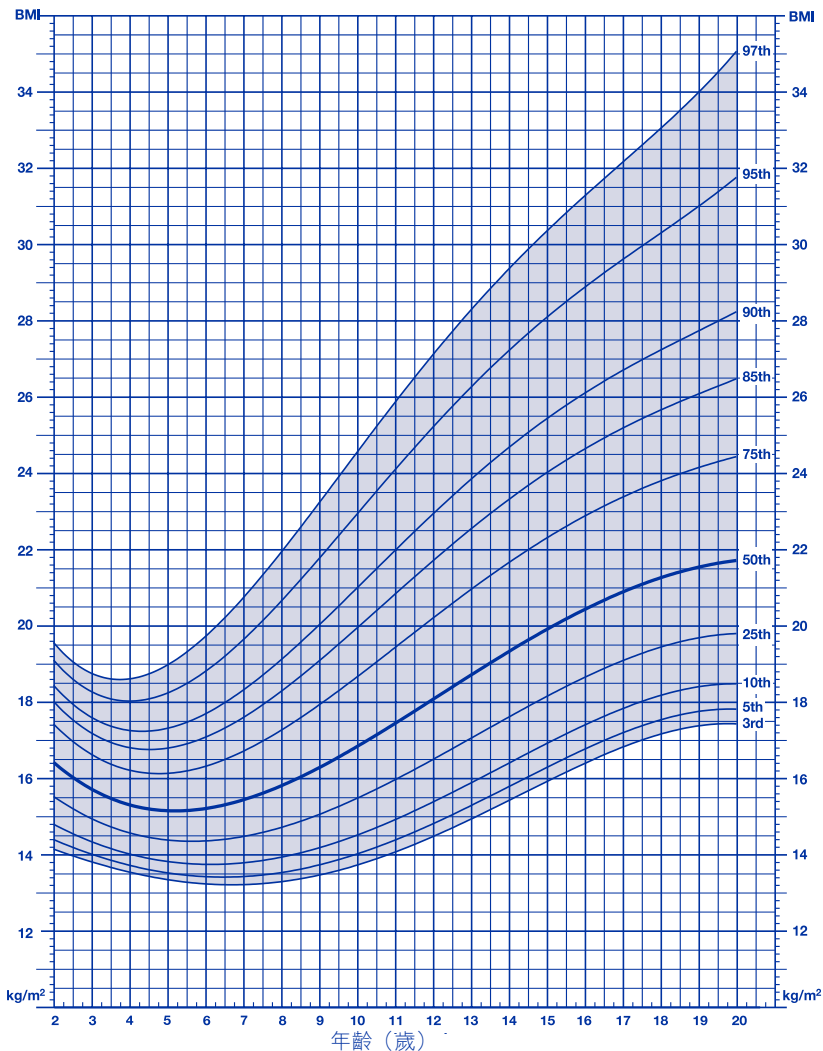
年齡頭圍百分位數 出生至2歲的女孩



來源：World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



年齡體重指數百分位數 2至20歲的女孩

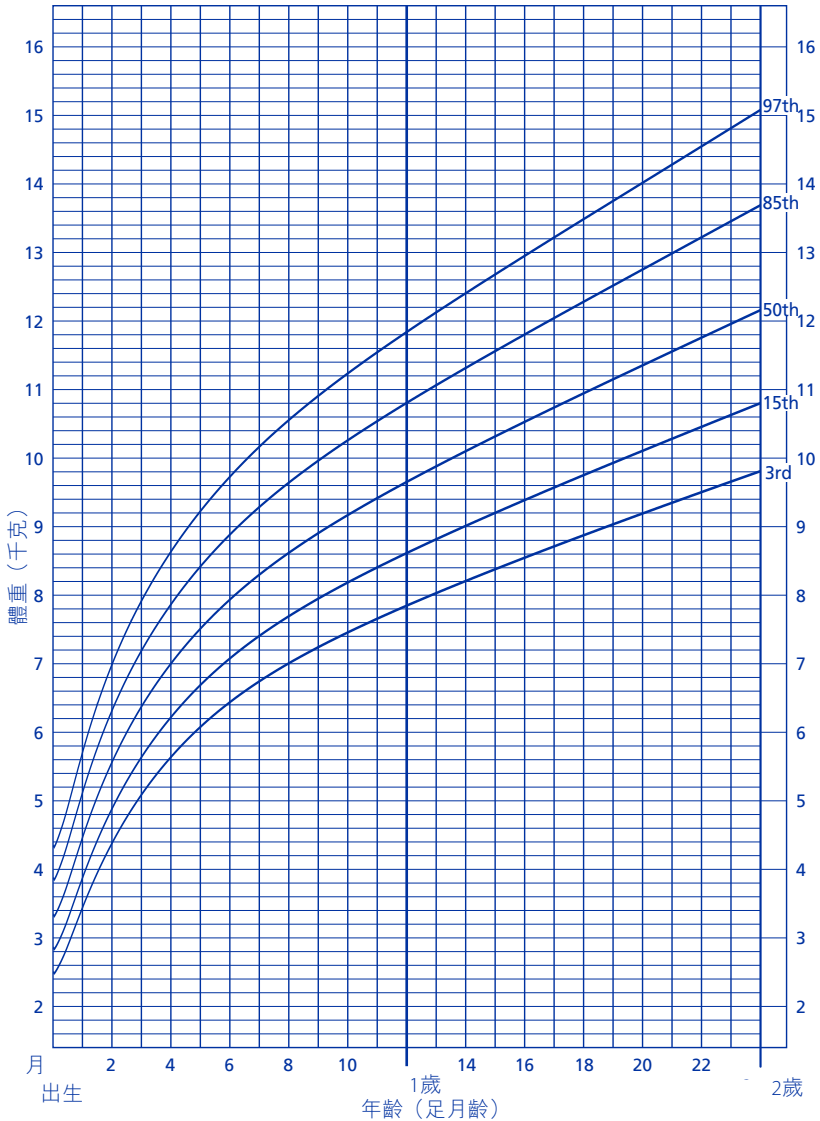


CDC成長圖表——美國 2000年5月30日出版

來源：Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



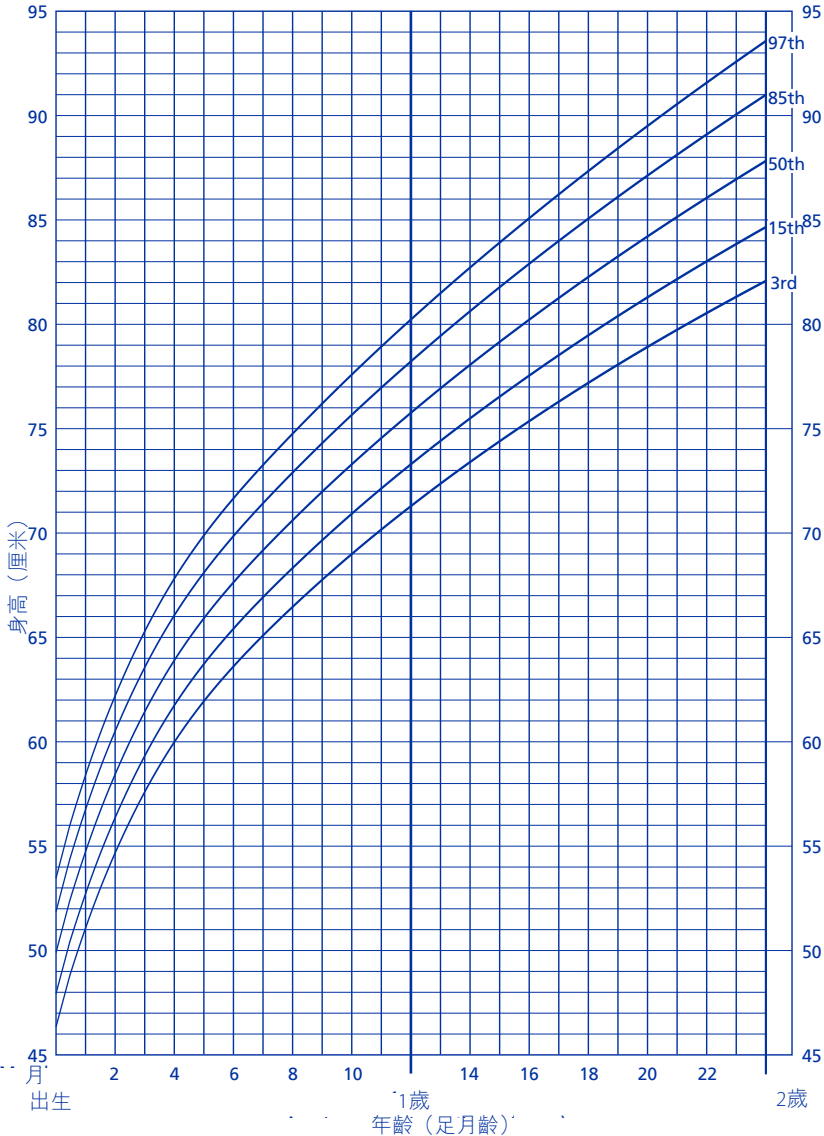
年齡體重百分位數 出生至2歲的男孩



來源：World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



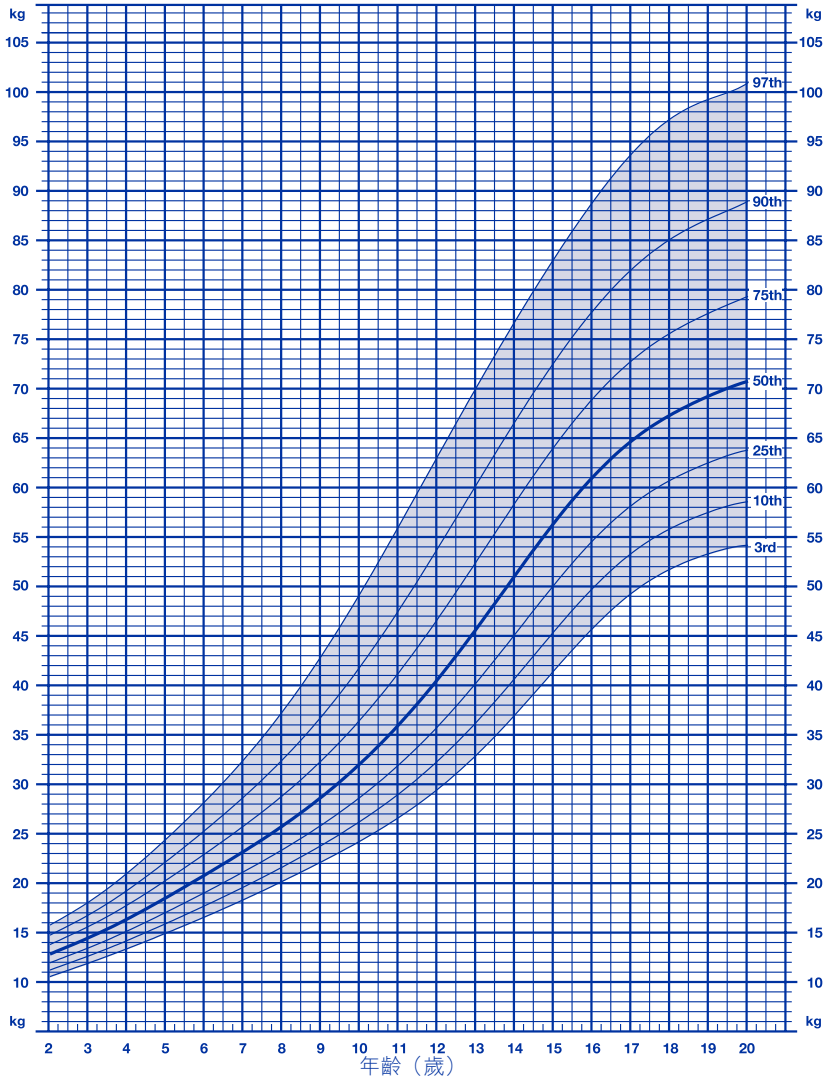
年齡身長百分位數 出生至2歲的男孩



來源：World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



年齡體重百分位數 2至20歲的男孩

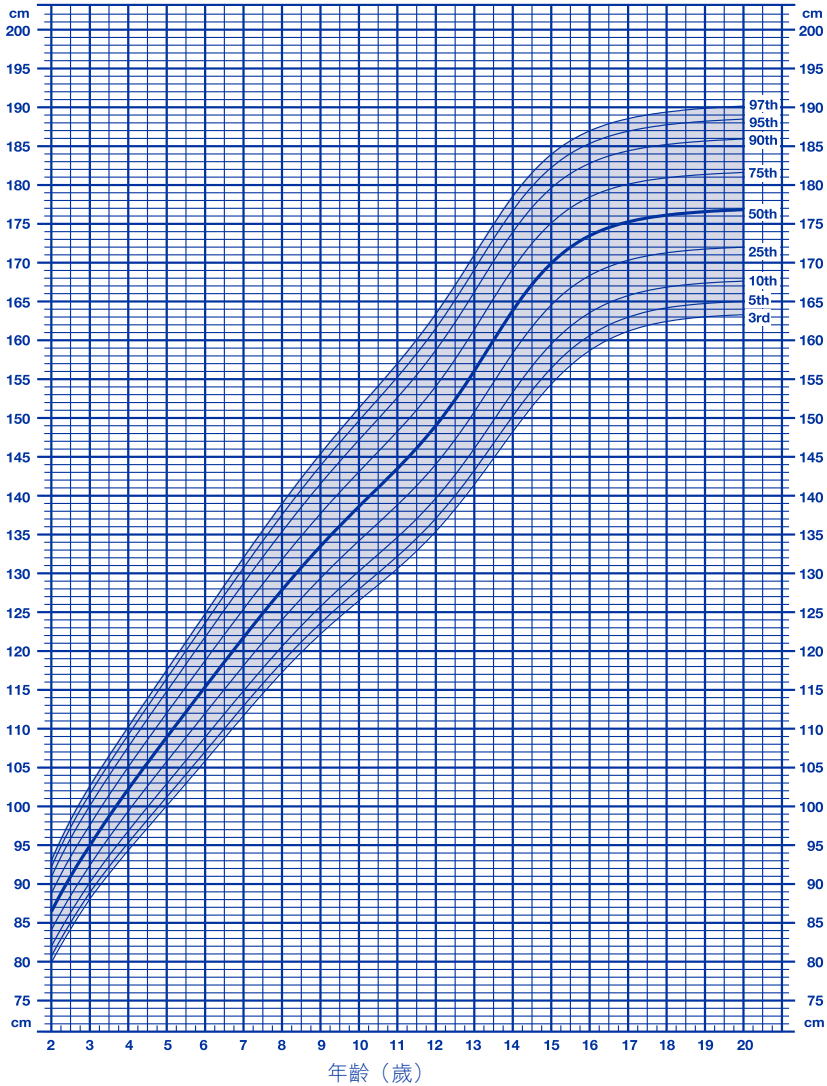


CDC成長圖表——美國 2000年5月30日出版

來源：Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



年齡身高百分位數 2至20歲的男孩

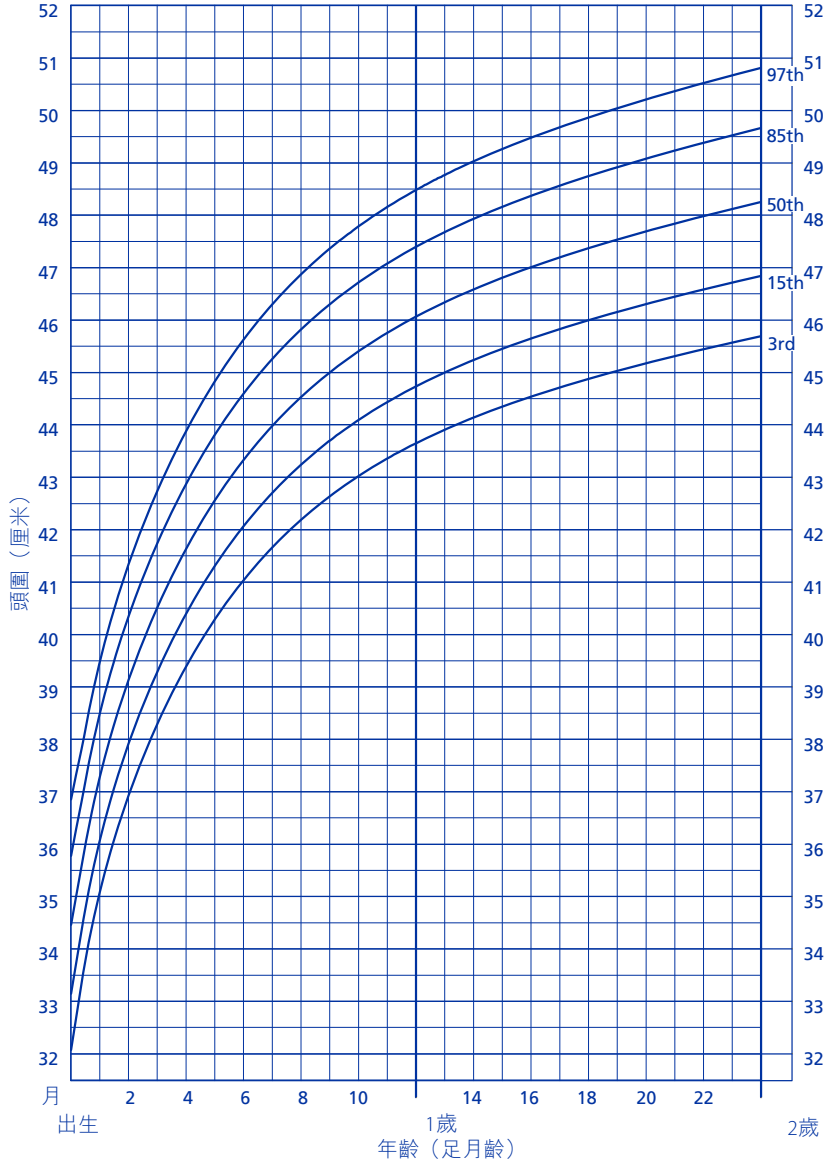


CDC成長圖表——美國 2000年5月30日出版

來源：Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



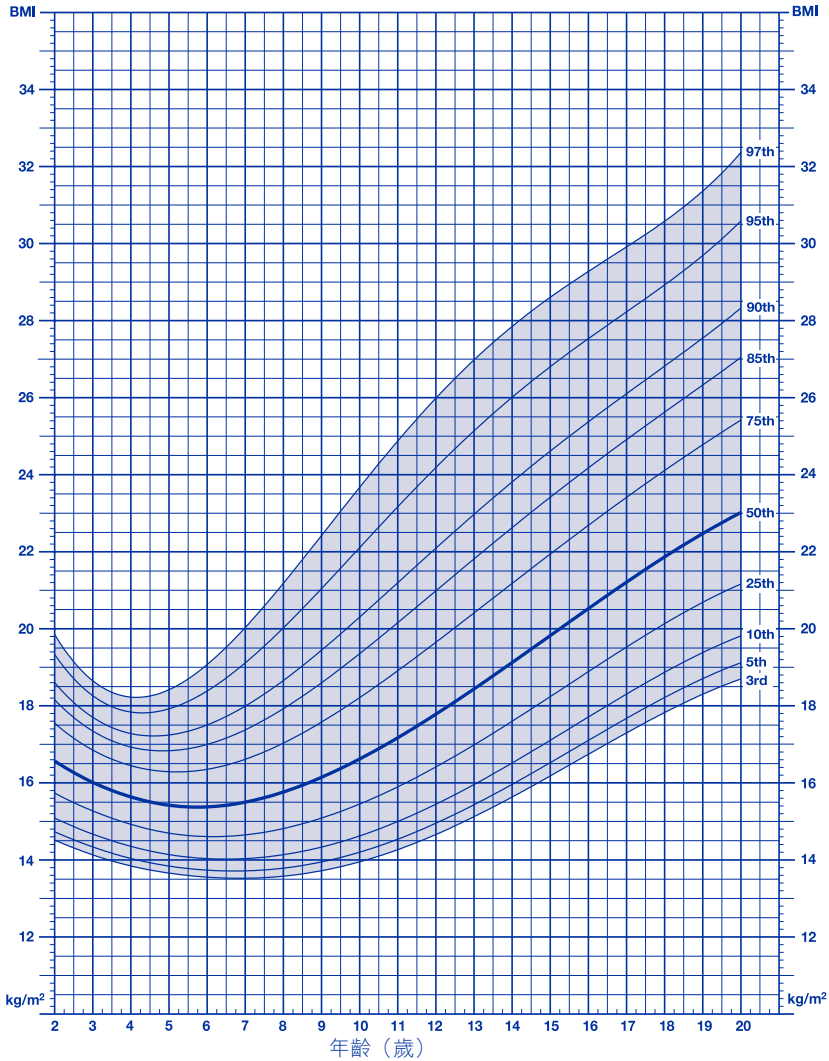
年齡頭圍百分位數 出生至2歲的男孩



來源：
World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



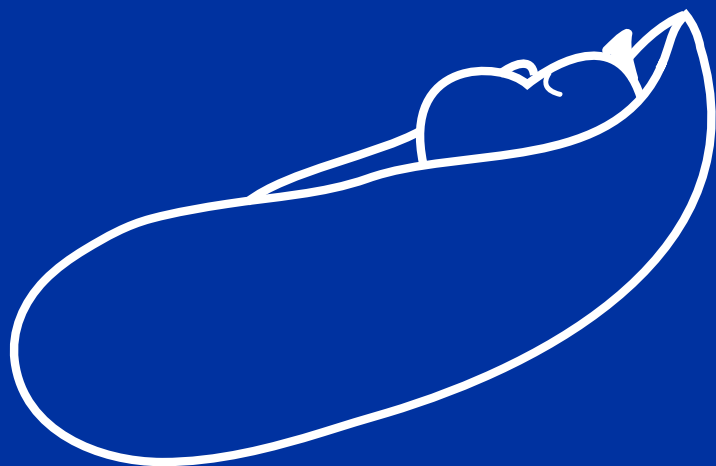
年齡體重指數百分位數 2至20歲的男孩



CDC成長圖表——美國 2000年5月30日出版

來源：Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

出生資料和 新生兒體檢



此處粘貼患者標籤

出生資料

這部分由醫療專業人士填寫。

兒童姓名

生育中心名稱

出生日期 / / 出生時辰 性別 男/ 女

母體資料

母親姓名

妊娠併發症

血型 注射Anti D 是/ 否

自然分娩/ 引產——原因

分娩併發症

分娩方式 正常 臀位分娩 產鉗助產 剖腹產 胎頭吸引
其他分娩方式

新生儿資料

估計孕期 Apgar 1 分鐘 5 分鐘

出生時查出異常

需要治療的疾病

出生時體重(千克) 出生時身高(厘米) 出生時頭圍(厘米)

 完成新生兒聽力測試 (SWISH) (參考該部分SWISH資訊) 新生儿血斑測試 日期 / /

其他 (請具體說明) 日期 / /

 維他命K 注射 口服 第1劑 / / 第2劑 / /
第3劑 / / 注射乙肝疫苗 注射日期 / / 注射乙肝免疫球蛋白 注射日期 / /

出院資料

產後併發症

出院時餵食方式 母乳/ 瓶哺

餵食遇到的困難

出院日期 / / 出院時體重 (千克) 頭圍 (厘米)

簽字

職稱

此處粘貼患者標籤

新生兒檢查

這部分由醫療專業人士於寶寶出院之前在父母在場的情況下填寫。

出生日期 / / 寶寶年齡 性別 男/ 女

寶寶姓名

檢查部位	正常	註解
頭和凶門		
眼睛 (包括視網膜紅反射 等普通檢查)		
耳朵		
嘴和齶		
心血管		
股動脈搏動 右/ 左		
呼吸頻率		
腹部和臍		
肛門		
生殖器		
辜丸完全下垂 右/ 左		
肌肉骨骼		
臀部		
皮膚		
反應能力		
母親是否擔心孩子的 健康問題？	是/ 否 請圈選 答案	

檢查人員 (名字大寫)

職稱

簽名

日期 / /

父母回答下列針對聽力的問題

下列問題請圈選“是”或“否”，以便醫療專業人士進行恰當的複診。

我已經回答了21頁的健康風險因素問題	否 是
寶寶出生時出現嚴重的呼吸問題	是 否
寶寶得過腦膜炎	是 否
寶寶得過黃疸病，需換血治療。	是 否
寶寶出生後在重症監護室待過5天以上	是 否
我發現寶寶的頭部和頸部有異常，比如臉部變形或出現皮垂	是 否
寶寶患有唐氏綜合症（Trisomy 21）或其他造成聽力喪失的疾病	是 否

如果你在上一列中有圈出答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

結果	正常	複查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

全州嬰兒檢查——聽力



SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

姓名

出生日期

當地醫療中心

檢查地點

檢查日期

檢查人員（名字大寫）

簽字

結果（請圈選）

右耳 正常/ 轉介 左耳 正常/ 轉介

直接轉介給聽覺病矯治醫師

 是

原因:

重復檢查

 需要 不需要

檢查地點

檢查日期

檢查人員（名字大寫）

簽字

結果（請圈選）

右耳 正常/ 轉介 左耳 正常/ 轉介

轉介給聽覺病矯治醫師

 是 否

SWISH旨在檢查幼兒是否患有嚴重的聽力喪失。父母資訊手冊《為什麼寶寶需要進行聽力檢查？》中包含聽力檢查的資訊。也許聽力測試不一定能查出已存在的聽力疾病而且/ 或即使檢查結果顯示正常，寶寶今後可能也會出現聽力問題。請繼續在寶寶的重要生長階段進行檢查。不論寶寶處在什麼年齡，如果你擔心他/ 她的聽力出了問題，可以諮詢醫療健康專業人士。（<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>）

查出聽力風險因素

 是

如果選擇“是”，在寶寶10-12個月大的時候請讓醫療專業人士安排一次適合寶寶年齡的聽力測試（矯正）。

協調員電話：

1 - 4周體檢



安全睡眠

記住不論是白天還是夜晚，寶寶最安全的睡眠之地就是他/ 她獨自使用的安全睡床。

採用以下六種方法促進寶寶睡眠安全，從而降低襁褓之中突然意外死亡的風險。

- 讓寶寶仰面而睡。
- 不要蓋住頭和臉。
- 寶寶出生前後應禁煙。
- 夜晚和白天都要保障安全的睡眠環境。
- 讓寶寶睡在父母房間內的小床上。
- 對寶寶進行母乳餵養。

查找更多安全睡眠的資訊請查閱第12頁。

我兩周大了

我可能會有以下這些行為

- 被巨大的聲響嚇倒
- 開始關注面龐
- 如果你把手指放到我手中，我會抓住不放

以下是如何陪伴我的一些建議

- 我醒著的時候跟我說話
- 模仿我發出的聲音和語言，以此作為回應
- 抱著我

如果我出現以下情況請諮詢兒童和家庭健康護士或醫生：

- 對巨大的聲響沒有反應
- 進食不暢

更多如何陪伴我的資訊，請查閱 *Love, talk, sing, read, play* (愛、說話、唱歌、閱讀、玩耍) 資源：www.lovetalksingreadplay.com.au

該應用有原住民家庭使用版本，更多資訊請訪問網站：
<http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>

1至4周檢查

第一次與兒童及家庭健康護士見面通常是在家裡。這是父母與護士互相了解的好時機，也可以趁此機會說明存在的問題。

討論的問題可能包括：

健康和安全

- 餵寶寶——包括餵奶
- 安全睡眠以及如何避免襁褓之中突然意外死亡（SUDI）
- 疫苗接種
- 安全注意事項
- 發育

成長

- 哭
- 安撫寶寶
- 跟寶寶說話——交流、語言和玩耍

家庭

- 使用“個人健康記錄”
- 兒童及家庭健康護士、GP和其他醫療專業人士的作用
- 父母情緒健康
- 母親的整體健康——飲食、休息、乳房護理、運動和口腔健康
- 父母群體和支援網絡
- 吸煙
- 工作/ 託兒所

還沒戒煙嗎？

吸煙會增加寶寶患 Sudden Infant Death Syndrome（嬰兒猝死綜合症 - SIDS）的風險。撥打戒煙熱線 **13 QUIT** (13 7848) 或訪問

www.icanquit.com.au

父母或照顧人需回答的問題

找護士或醫生進行1-4周體檢之前先回答下列問題。

是否已經完成了21頁有關健康風險因素的問題？	否 是
我很擔心孩子的聽力	是 否
其他人也說擔心孩子的聽力	是 否
我很擔心孩子的視力	是 否
我的孩子在家裡/車裡受二手煙影響	是 否
睡覺時，我讓寶寶仰面而睡	否 是

如果你在第一列中有圈出答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

醫療專業人員填寫：	正常	複查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

餵食	是	否
自昨天這個時候起，有沒有餵過寶寶母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自昨天這個時候起，寶寶有沒有食用過以下任意一種：		
a) 維生素或礦物質補充片或藥物（如有要求）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 純淨水或加糖/添加味道的水或果汁或茶/注入物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 嬰兒奶粉或其它奶製品（如牛奶、豆奶、淡奶、煉乳等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 固體或半固體食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

目前建議寶寶6個月之前僅餵養母乳（也許會攝入維他命、礦物質補充劑或藥物），之後繼續母乳餵養直至寶寶滿12個月或以上。

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

1 - 4周嬰兒體檢

兒童及家庭健康護士、GP或兒科醫生所作的評估。

姓名 _____

出生日期 / /

性別 男/ 女

健康評估			正常	復查	轉介
體重	千克	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身長	厘米	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頭圍	厘米	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
囟門			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
眼睛	(觀察/ 角膜反射/ 白瞳)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心血管	(僅醫生)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
臍			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
股動脈搏動			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
檢查髖關節是否脫臼			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睪丸完全下垂	右/ 左		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生殖器			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肛門區			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
皮膚			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
反應能力			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健康保護因素	是	否	有擔憂	無擔憂
--------	---	---	-----	-----

為父母準備的問題是否完成？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

是否已按計劃完成符合年齡的疫苗接種？（僅乙肝疫苗）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
---------------------------	--------------------------	--------------------------	--	--

有沒有風險因素？				
----------	--	--	--	--

聽力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
----	--------------------------	--------------------------	--	--

視力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
----	--------------------------	--------------------------	--	--

髖關節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
-----	--------------------------	--------------------------	--	--

口腔健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
------	--------------------------	--------------------------	--	--

檢查結果	正常	複查	轉介
------	----	----	----

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

是否討論過恰當的醫療資訊？	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
---------------	----------------------------	----------------------------

備註

採取的措施

醫生或護士的名字

簽字

地點

檢查日期 / /

6 - 8周體檢



6至8周檢查

討論的內容可能包含以下問題：

- 我的成長發育 (*Learn the Signs. Act Early.*)
- 父母或照顧人額外的問題
- 嬰兒體檢

健康和安全

- 餵寶寶（包括餵奶）
- 疫苗接種
- 安全睡眠以及如何避免襁褓之中突然意外死亡（SUDI）
- 如何正確防曬
- 發育

成長

- 哭
- 安撫寶寶
- 跟寶寶說話——交流、語言和玩耍

家庭

- 父母群體
- 母親的健康（飲食、休息、計劃生育、鍛煉身體）
- 父母情緒健康
- 吸煙
- 積極育兒並與寶寶建立親密的親子關係

還沒戒煙嗎？

吸煙會增加寶寶患 Sudden Infant Death Syndrome（嬰兒猝死綜合症 - SIDS）的風險。撥打戒煙熱線 **13 QUIT** (13 7848) 或訪問

www.icanquit.com.au

我滿8周了

我的成長發育——了解跡象。儘早行動

(大部分這個年齡段的孩子都在做什麼)

社交/ 情緒

- 開始會對著別人笑
- 能夠簡單地安撫自己（可能會把手伸入嘴中並吮吸）
- 試著望向父母。

語言/ 交流

- 發出咯咯的聲音
- 轉頭看向聲源處

認知（學習、思考、解決問題）

- 關注面龐
- 眼睛跟著東西走而且從遠處就能認出人來
- 如果遊戲一成不變會表達無聊的情緒（哭、鬧）

活動/ 身體發育

- 趴著的時候能夠抬頭並且開始撐起身
- 雙手雙腿活動更順暢

如果孩子出現以下情況，請儘早採取措施，諮詢兒童醫生或兒童及家庭健康護士：

- 對巨大的聲響沒有反應
- 在眼前移動的東西不予理會
- 不會對著人笑
- 不把手放進嘴裡
- 趴著並向上撐起時無法抬頭

更多如何陪伴我的建議請查閱 *Love, talk, sing, read, play*（愛、說話、唱歌、閱讀、玩耍）
www.lovetalksingreadplay.com.au 信息由育兒資源提供。

語言由NSW Ministry of Health改編為澳大利亞英語。Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

父母或照顧人需回答的額外問題

讓護士或醫生給寶寶進行6 - 8周體檢之前先回答下列問題。

我已接受生育後檢查	否 是
我的寶寶也已經做過體檢	否 是
我有點擔心寶寶	是 否
我已經完成了21頁健康風險因素提問	否 是
寶寶會被光吸引	否 是
寶寶會對著我笑	否 是
寶寶看著我的臉並且跟我有目光接觸	否 是
我注意到寶寶其中一個或兩個瞳孔都是白的	是 否
寶寶和我相處愉快	否 是
我會給寶寶閱讀、跟他/ 她說話、陪他/ 她玩耍	否 是
寶寶在家裡或車裡受到二手煙的影響	是 否
睡覺時，我讓寶寶仰面而睡	否 是

如果你在第一列中有圈出答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

醫療專業人員填寫：

正常

複查

轉介

餵食	是	否
自昨天這個時候起，有沒有餵過寶寶母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自昨天這個時候起，寶寶有沒有食用過以下任意一種：		
a) 維生素或礦物質補充片或藥物（如有要求）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 純淨水或加糖/ 添加味道的水或果汁或茶/ 注入物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 嬰兒奶粉或其它奶製品（如牛奶、豆奶、淡奶、煉乳等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 固體或半固體食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

目前建議寶寶6個月之前僅餵養母乳（也許會攝入維他命、礦物質補充劑或藥物），之後繼續母乳餵養直至寶寶滿12個月或以上。

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

也許你希望與護士或醫生討論你的情緒和身體狀況，也許你也想詢問照顧寶寶的最佳方式有哪些。

父母筆記

寶寶6至8周體檢

兒童及家庭健康護士、GP或兒科醫生所作的評估。

姓名 _____

出生日期

/ /

性別 男/ 女

健康評估

正常

複查

轉介

體重

千克 %

身長

厘米 %

頭圍

厘米 %

眼睛

觀察

角膜對光的反射

注視

使用單眼的反應

眼球轉動

心血管 (僅醫生)

檢查髖關節是否脫臼

睪丸完全下垂 右/ 左

健康保護因素	是	否	有擔憂	無擔憂
為父母準備的問題是否完成？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否已按計劃完成符合年齡的疫苗接種？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
有沒有風險因素？				
聽力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
視力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
髖關節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
口腔健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

檢查結果	正常	復查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

是否討論過恰當的醫療資訊？ 是 否

備註

採取的措施

醫生或護士的名字

簽字

地點 檢查日期 / /

4個月疫苗接種



SAVE THE DATE
TO VACCINATE
預留疫苗接種日期

4個月疫苗接種

新南威爾士州疫苗接種計劃建議兒童應在以下年齡時注射疫苗：

- 出生
- 6周
- 4個月
- 6個月
- 12個月
- 18個月
- 4歲

預留疫苗接種日期手機應用

下載方便的“預留疫苗接種日期”的手機應用的原因包括：

- 不收取費用且操作簡單。
- 幫助每個孩子建立個人日程安排。
- 會給你發送提醒預約醫生。
- 獲取疫苗資訊方便簡單。
- 提供免費的搖籃曲或舒緩曲子。

訪問下面網站下載這一應用

www.immunisation.health.nsw.gov.au



我4個月大了

雖然4個月大的嬰兒沒有安排做體檢，但如果你認為有不妥，就應該去看醫生或兒童及家庭健康護士。

餵食

是 否

- | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 自昨天這個時候起，有沒有餵過寶寶母乳？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 自昨天這個時候起，寶寶有沒有食用過以下任意一種： | | |
| a) 維生素或礦物質補充片或藥物（如有要求） | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) 純淨水或加糖/ 添加味道的水或果汁或茶/ 注入物 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) 嬰兒奶粉或其它奶製品（如牛奶、豆奶、淡奶、煉乳等） | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) 固體或半固體食物 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

母乳餵養

建議寶寶6個月大之前僅餵養母乳，不要給他/她食用其它類型的奶、食物或飲品。寶寶6個月大的時候，進一步建議開始餵食固體食品，同時繼續餵養母乳，等到寶寶12個月或更大的時候才停止。請查閱19頁了解家庭飲食的更多資訊。



6個月體檢



6個月檢查

討論的問題可能包括：

- 我的成長發育（了解跡象。儘早行動）
- 針對父母或照顧人的額外問題
- 嬰兒體檢

健康和安全

- 睡眠
- 安全睡眠以及如何避免襁褓之中突然意外死亡（SUDI）
- 幫助寶寶健康飲食
- 保護好寶寶的牙齒
- 接種疫苗
- 如何正確防晒
- 安全注意事項
- 發育
- 以前能做的事情現在不做了

家庭

- 與兄弟姐妹之間的關係及競爭
- 玩耍
- 父母情緒健康
- 參加親子班
- 吸煙
- 積極育兒並與寶寶建立親密的親子關係
- 好奇心強，想要去拿那些夠不著的東西

還沒戒煙嗎？

吸煙會增加寶寶患 Sudden Infant Death Syndrome（嬰兒猝死綜合症 - SIDS）的風險。撥打戒煙熱線 **13 QUIT** (13 7848) 或訪問

www.icanquit.com.au

我6個月大了

我的發育成長——了解跡象。儘早行動

(大部分這個年齡段的孩子都在做什麼)

社交/ 情緒

- 認識熟悉的面孔而且對陌生人開始有了意識
- 喜歡跟其他人玩，特別是跟父母親
- 學會回應他人的情感，常常很開心
- 喜歡看鏡子裡的自己

語言/ 交流

- 學會發出聲音來回應聲音
- 咿咿呀呀的時候會把母音混在一起（“ah”、“eh”、“oh”）而且喜歡跟父母輪流發聲
- 叫她/ 他名字的時候會有反應
- 發出聲音表達愉快和不高興
- 開始發出輔音（混雜著“m”、“b”）

認知（學習和解決問題的能力）

- 學會四處看周圍的東西
- 將東西塞到嘴巴里
- 好奇心強，想要去拿那些夠不著的東西
- 學會將手中的東西從一隻手遞到另一隻手

運動/ 身體發育

- 兩個方向都會翻身（從前面到後面、從後面到前面）
- 不需支撐就可以坐穩
- 站立的時候學會將重量放在雙腿而且會彈跳
- 學會前後搖擺身體，有時候會先往後爬才向前進

如果寶寶有以下情況，應諮詢醫生或兒童及家庭健康護士，儘早採取行動：

- 夠得著的東西也不去拿
- 對照顧人沒有任何情感反應
- 對周邊的聲音不會做出回應
- 很難將東西放到嘴裡
- 不會發母音（“ah”、“eh”、“oh”）
- 不會翻身（哪個方向都不行）
- 不會笑也不會發出尖銳的聲音
- 看起來很僵硬，肌肉緊張
- 看起來全身鬆軟，像一個布娃娃。

更多如何陪伴我的建議請查閱 *Love, talk, sing, read, play*（愛、說話、唱歌、閱讀、玩耍）
www.lovetalkingreadingplay.com.au 信息由育兒資源提供。

語言由NSW Ministry of Health改編為澳大利亞英語。Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

父母或照顧人需回答的額外問題

讓護士或醫生給寶寶進行6個月體檢之前先回答下列問題。

我有點擔心寶寶	是 否
我已經完成了21頁健康風險因素提問	否 是
寶寶會轉向光源	否 是
我注意到寶寶其中一隻或兩隻瞳孔都是白的	是 否
寶寶和我相處愉快	否 是
我會給寶寶閱讀、跟他/ 她說話、陪他/ 她玩耍	否 是
寶寶在家裡或車裡受到二手煙的影響	是 否
睡覺時，我讓寶寶仰面而睡	否 是

如果你在第一列中有圈出答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

醫療專業人員填寫：	正常	複查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

喂食	記不起來	是	否
寶寶 4個月大 的時候，有沒有餵過母乳呢？（這個問題你應該在4個月疫苗接種一欄就回答過了）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自 昨天這個時候 起，有沒有餵過寶寶母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自 昨天這個時候 起，寶寶有沒有食用過以下任意一種？			
a) 維生素或礦物質補充片或藥物（如有要求）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 純淨水或加糖/ 添加味道的水或果汁或茶/ 注入物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 嬰兒奶粉或其它奶製品（如牛奶、豆奶、淡奶、煉乳等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 固體或半固體食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

目前建議寶寶6個月之前僅餵養母乳（也許會攝入維他命、礦物質補充劑或藥物），之後繼續母乳餵養直至寶寶滿12個月或以上。

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

寶寶6個月體檢

兒童及家庭健康護士、GP或兒科醫生所作的評估。

姓名 _____

出生日期 / /

性別 男/ 女

健康評估			正常	複查	轉介
體重	千克	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身長	厘米	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頭圍	厘米	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
眼睛	觀察		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	角膜對光的反射		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	注視		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	使用單眼的反應		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	眼球轉動		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
口腔健康“翻起上唇”進行檢查			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
髖關節：體征臨床觀察			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睪丸完全下垂 右/ 左			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健康保護因素	是	否	有擔憂	無擔憂
家族疾病史和風險因素問題都回答了嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
為父母準備的問題是否完成？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否已按計劃完成符合年齡的疫苗接種？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
有沒有風險因素？				
聽力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
視力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
髖關節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
口腔健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

檢查結果	正常	複查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

是否討論過恰當的醫療資訊？ 是 否

備註

採取的措施

醫生或護士的名字

簽字

地點

檢查日期

/ /

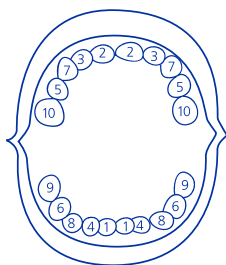
孩子的牙齒——保護牙齒健康

健康的牙齒對身體健康和言語發展至關重要。大多數口腔疾病都可以預防。儘早查出孩子的口腔疾病風險並儘早進行診斷可以防止牙齒大面積損壞，免于入院進行全麻口腔治療，支付昂貴費用。

通過回答本書中有關口腔健康的問題，找出可能存在的問題並學習如何正確護理孩子的牙齒。

寶寶什麼時候會長牙齒？

一般出牙的順序	牙齒名稱	出牙時大概年齡
1,2,3,4	門牙	6-12 個月
5,6	第一磨牙	12-20+ 個月
7,8	犬齒	18-24 個月
9,10	第二磨牙	24-30 個月



上述平均年齡僅供參考。寶寶的牙齒如果在上述年齡之前或之後長出，無需擔憂。

奶瓶和奶嘴

對寶寶而言，母乳是最好的。如果寶寶不是母乳餵養，則需注意以下事項：

- 寶寶的奶瓶中**僅**放入母乳、嬰兒奶粉或水
- 應抱著寶寶餵奶，喝飽了之後就拿走奶瓶
- 寶寶抱著奶瓶睡覺可能會引起蛀牙
- 寶寶的奶嘴上如有蜂蜜、甘油、煉奶或其它又粘又甜的食物或液體，則可能會引起蛀牙
- 從6個月起，大多數寶寶經過練習之後都能學會使用杯子——大概12個月大的時候把奶瓶換成杯子。

出牙

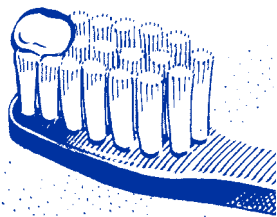
- 如果出牙時寶寶感覺不舒服，可以給他/ 她一個橡皮環或沾冷水的布。
- 如果出現其它癥狀，可諮詢醫生或兒童及家庭健康護士。

飲食

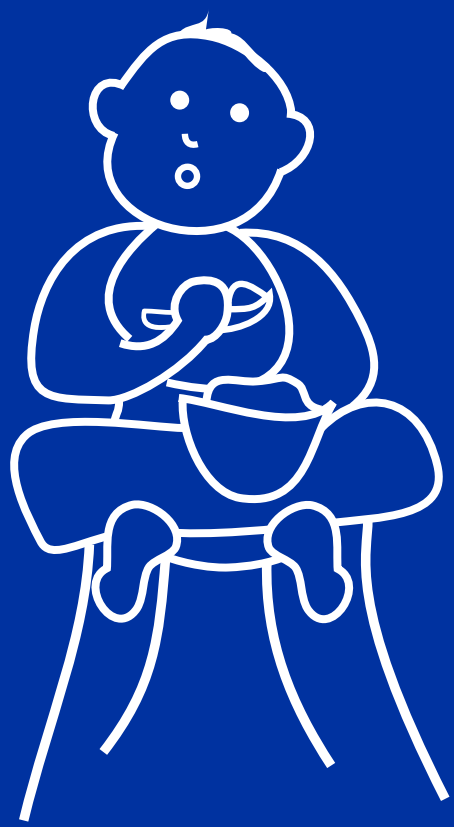
- 自6個月起寶寶的正餐和零食都應該是健康食品
- 寶寶的飲食不能加糖。
- 自來水（12個月以前食用煮沸然後冷卻的自來水）是三餐之間以及睡覺之前的最佳飲品。
- 僅在特殊場合才餵食甜品、含糖的零食以及加糖碳酸飲料。

刷牙小竅門

- 保持自己的牙齒和牙齦清潔健康。你口中的細菌會通過奶嘴、奶瓶和勺子傳播到寶寶口中。
- 寶寶長出第一顆牙之後，使用適合嬰兒的軟牙刷刷牙，不要用牙膏。
- 寶寶滿18個月以後，使用少量（豌豆粒大小）低氟牙膏對寶寶的牙齒進行清潔，一天清潔兩次。使用適合嬰兒的軟牙刷；應該讓寶寶吐出來，不要吞下去，不要漱口。
- 根據接受過口腔健康教育的醫療專家或口腔健康專家的意見，牙膏使用可以更早一些。
- 6歲以下的兒童應該由大人幫忙擠牙膏，而且牙膏應該放在兒童夠不到的地方。
- 孩子從3歲左右起，可以學著獨立刷牙，但7至8歲之前依然需要大人給予幫助。
- 留心蛀牙的早期跡象——刷不掉的白色或棕色斑點。如有這樣的情況請儘早諮詢專家。
- 寶寶滿一歲時需由接受過口腔健康教育的醫療專家或口腔健康專家進行口腔健康風險評估。



12個月體檢



12個月檢查

討論的問題可能包括：

- 寶寶的成長發育（了解跡象。儘早行動）
- 針對父母或照顧人的額外問題
- 嬰兒體檢

健康和安全

- 健康飲食/ 鼓勵積極玩耍
- 保護好寶寶的牙齒
- 睡眠
- 疫苗接種
- 安全注意事項
- 如何正確防晒
- 發育

家庭

- 與兄弟姐妹之間的關係及競爭
- 積極育兒並與寶寶建立親密的親子關係
- 父母情緒健康
- 吸煙
- 參加親子班或託兒所

還沒戒煙嗎？

吸煙會增加寶寶患 Sudden Infant Death Syndrome（嬰兒猝死綜合症 - SIDS）的風險。撥打戒煙熱線 **13 QUIT** (13 7848) 或訪問

www.icanquit.com.au

我滿12個月了

我的發育成長——了解跡象。儘早行動

(大部分這個年齡段的兒童都在做什麼)

社交/ 情緒

- 陌生人在時感到害羞或緊張
- 媽媽或爸爸走開時會哭
- 偏愛某些東西和人
- 在有些情況下會害怕
- 想聽故事的時候會遞給你一本書
- 重複聲音或動作以引起大人的注意
- 伸出手臂或腿配合穿衣
- 玩躲貓貓和拍手遊戲

語言/ 交流

- 對簡單的口頭要求能做出回應
- 會用簡單的動作，比如搖頭表示“不”或揮手表示“拜拜”
- 學會發出聲調變化的聲音（像講話一樣）
- 會說“媽媽”和“爸爸”還有“噢噢”等感嘆詞
- 試著說你說過的詞

認知（學習、思考和解決問題的能力）

- 學會採用搖、摔、丟等不同的方式探索事物
- 能夠迅速找到藏起來的東西
- 會看著說到的某個圖片或東西
- 學會模仿動作
- 開始學會正確使用東西。比如用杯子喝水、梳頭髮
- 會同時摔兩樣東西
- 能把東西裝到收納盒裡或把東西從收納盒拿出來
- 可以放下東西，不需要幫忙
- 會用食指戳
- 能夠聽懂簡單的指示，比如“把玩具撿起來”

動作/ 身體發育

- 自己能坐起來，不需要幫助
- 能夠站得起來，可以扶著傢具走（“學走路”）
- 不用扶可以走幾步
- 能自己一個人站

如果寶寶出現以下情況，應諮詢醫生或兒童及家庭健康護士，儘早採取行動：

- 不會爬
- 即使有支撐也站不住
- 不會去找她看見你藏起來的東西
- 不會說“媽媽”或“爸爸”等單詞
- 不會揮手或搖頭等動作
- 不會指
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建議請查閱 *Love, talk, sing, read, play* (愛、說話、唱歌、閱讀、玩耍)
www.lovetalkingreadingplay.com.au 信息由育兒資源提供。

語言由NSW Ministry of Health改編為澳大利亞英語。Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

父母或照顧人需回答的額外問題

讓護士或醫生給寶寶進行12個月體檢之前先回答下列問題。

我已經完成了21頁有關健康風險因素的問題	否 是
我很擔心孩子的聽力	是 否
其他人也說擔心孩子的聽力	是 否
我擔心孩子的視力	是 否
我孩子有弱視（斜視）	是 否
我的孩子看不見小物體	是 否
我的孩子能從遠處認出熟悉的物體和人	否 是
我的孩子在家裡/ 車裡受二手煙影響	是 否
我的孩子有牙齒	否 是
孩子的牙齒或出牙有問題	是 否
我的孩子握著奶瓶幫助睡眠	是 否
三餐之間孩子會拿著奶瓶或嬰兒杯到處走	是 否
我每天給孩子刷兩次牙	否 是

如果你在第一列中有圈出答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

醫療專業人員填寫：	正常	複查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

餵食**是 否**

自昨天這個時候起，有沒有餵過寶寶母乳？

自昨天這個時候起，有沒有餵過寶寶固體食物？

目前建議寶寶6個月之前僅餵養母乳（也許會攝入維他命、礦物質補充劑或藥物），之後繼續母乳餵養直至寶寶滿12個月或以上。

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

寶寶12個月體檢

兒童及家庭健康護士、GP或兒科醫生所作的評估。

姓名 _____

出生日期 / /

性別 男/ 女

健康評估			正常	複查	轉介
體重	千克	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身長	厘米	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頭圍	厘米	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
眼睛	觀察		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	角膜對光的反射		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	注視		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	使用單眼的反應		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	眼球轉動		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
口腔健康	“翻起嘴唇”進行檢查		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
觀察步態	(如果會走路)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睪丸完全下垂	右/ 左 (如果此前未檢查過)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18個月體檢



18個月檢查

討論的問題可能包括：

- 我的成長發育（了解跡象。儘早行動）
- 針對父母或照顧人的額外問題
- 寶寶體檢

健康和安全

- 家庭健康飲食
- 睡眠
- 保護好寶寶的牙齒
- 如何正確防晒
- 發育
- 疫苗接種

成長

- 孩子的行為
- 開始進行如廁訓練
- 鼓勵積極玩耍

家庭

- 兄弟姐妹關係
- 積極育兒並幫助孩子管理好自己的情感和行為
- 參加親子班或托兒中心
- 吸煙

還沒戒煙嗎？

吸煙會增加寶寶患 Sudden Infant Death Syndrome（嬰兒猝死綜合症 - SIDS）的風險。撥打戒煙熱線 **13 QUIT** (13 7848) 或訪問

www.icanquit.com.au

我18個月了

我的發育成長——了解跡象。儘早行動

(大部分這個年齡段的兒童都在做什麼)

社交/ 情緒

- 喜歡遞東西給別人玩
- 可能會有發脾氣的時候
- 可能害怕陌生人
- 依賴熟悉的人
- 喜歡玩簡單的過家家，比如喂布娃娃東西吃
- 在陌生的環境中可能會緊抓著照顧人不放
- 給別人指有趣的事物
- 學會自己探索事物但父母要在旁邊

語言/ 交流

- 會說幾個簡單的詞
- 會說“不”，也會用搖頭來表示
- 給別人指他/ 她想要的東西

認知（學習和解決問題的能力）

- 知道常見東西的用途；比如電話、刷子和勺子
- 用指點動作獲取他人注意
- 喜歡玩布娃娃或填充動物玩具，會假裝給他們餵食
- 會指著身體某個部位
- 會自己胡亂塗鴉
- 無需動作演示就能聽懂1個步驟的口頭指令；比如，當你說“坐下”的時候就會坐下

運動/ 身體發育

- 學會自己走
- 可能會走上樓梯然後跑
- 拽著玩具走
- 能夠自己脫衣服
- 用水杯喝水
- 用勺子吃東西

如果寶寶有以下情況，應諮詢醫生或兒童及家庭健康護士，儘早採取行動：

- 不會指某樣東西給別人看
- 不會走路
- 不知道常見的東西的用途
- 不會模仿別人
- 不會學新詞
- 知道的詞不超過6個
- 照顧人離開或返回時不知道或不在意
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建議請查閱 *Love, talk, sing, read, play* (愛、說話、唱歌、閱讀、玩耍)
www.lovetalkingreadingplay.com.au 信息由育兒資源提供。

語言由NSW Ministry of Health改編為澳大利亞英語。Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

父母或照顧人需回答的額外問題

讓護士或醫生給寶寶進行18個月體檢之前先回答下列問題。

我已經完成了21頁有關健康風險因素的問題	否 是
我很擔心孩子的聽力	是 否
其他人也說擔心孩子的聽力	是 否
我擔心孩子的視力	是 否
我孩子有弱視（斜視）	是 否
我的孩子看不見小物體	是 否
我的孩子能從遠處認出熟悉的物體和人	否 是
我的孩子在家裡/ 車裡受二手煙影響	是 否

如果你在第一列中有圈出答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

醫療專業人員填寫：	正常	複查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

餵食	是	否
自昨天這個時候起，有沒有餵過寶寶母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

是否討論過恰當的醫療資訊？

是 否

備註

採取的措施

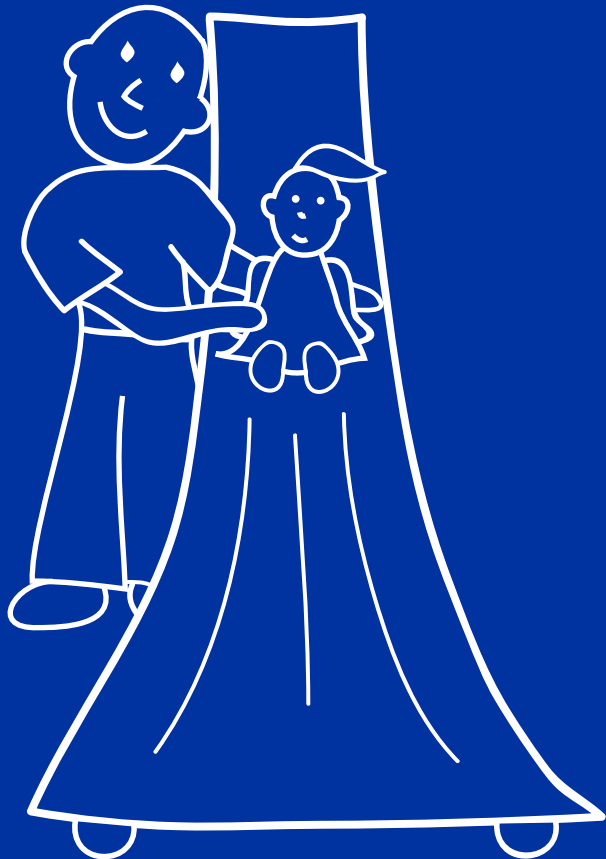
醫生或護士的名字

簽字

地點

檢查日期 / /

2歲體檢



2歲檢查

討論的問題可能包括：

- 我的成長發育（了解跡象。儘早行動）
- 針對父母或照顧人的額外問題
- 兒童體檢

健康和安全

- 家庭健康飲食/ 鼓勵積極玩耍
- 保護好寶寶的牙齒
- 如何正確防晒
- 睡眠
- 發育

成長

- 父母回答問題時遇到的困難
- 孩子行動力不斷改變
- 孩子的行為
- 練習如廁
- 鍛煉孩子的溝通能力並學會與他人相處
- 定期給孩子讀故事來提高讀寫能力

家庭

- 兄弟姐妹關係
- 育兒訓練——幫助孩子管理好自己的情感和行為
- 參加親子班或托兒中心
- 吸煙

還沒戒煙嗎？

吸煙會增加寶寶患 Sudden Infant Death Syndrome（嬰兒猝死綜合症 - SIDS）的風險。撥打戒煙熱線 **13 QUIT** (13 7848) 或訪問

www.icanquit.com.au

我2歲了

我的發育成長——了解跡象。儘早行動

(大部分這個年齡段的兒童都在做什麼)

社交/ 情緒

- 會模仿他人，尤其是成年人和年紀更大的兒童
- 跟其他孩子在一起的時候會很開心
- 會出現抵抗行為（告訴他/ 她不要做的事情也會去做）
- 大多數情況下會跟著其他孩子玩，不過已經學會讓別的孩子也加入，比如在玩追逐遊戲的時候

語言/ 交流

- 會指向說到的某個圖片或東西
- 知道熟悉的人的名字和熟悉的身體部位的名稱
- 會說有2 - 4個字的句子
- 聽得懂簡單的指示
- 會重復無意中聽到的詞語
- 會指著書本中的事物

認知（學習和解決問題的能力）

- 能找到藏在兩三層覆蓋物之下的東西
- 學會根據形狀和顏色進行分類
- 能接著背誦熟悉書中的句子和韻文。
- 會玩簡單的過家家遊戲
- 會搭4個或以上的積木
- 其中一隻手使用比另外一隻手更頻繁
- 聽得懂兩個步驟的指示，比如“把鞋撿起來放到櫥櫃里”
- 能夠說出圖畫書中的貓、鳥或狗

運動/ 身體發育

- 會踮腳
- 會踢球
- 開始學會跑
- 不需要人幫也能在傢具上爬上爬下
- 扶著能上下樓梯
- 能夠把球扔過頭頂
- 會自己或者照著畫直線和圓圈

如果寶寶有以下情況，應諮詢醫生或兒童及家庭健康護士，儘早採取行動：

- 不會使用2個字的詞組（比如“喝奶”）
- 不知道常見的東西，比如刷子、電話、叉子和勺子用來做什麼
- 不會模仿動作和語言
- 聽不懂簡單的指示
- 走路不穩
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建議請查閱 *Love, talk, sing, read, play*（愛、說話、唱歌、閱讀、玩耍）
www.lovetalksingreadplay.com.au 信息由育兒資源提供。

語言由NSW Ministry of Health改編為澳大利亞英語。Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

父母或照顧人需回答的額外問題

讓護士或醫生給寶寶進行2歲體檢之前先回答下列問題。

我已經完成了21頁有關健康風險因素的問題	否 是
我很擔心孩子的聽力	是 否
其他人也說擔心孩子的聽力	是 否
我擔心孩子的視力	是 否
我孩子有弱視（斜視）	是 否
我的孩子看不見小物體	是 否
我的孩子能從遠處認出熟悉的物體和人	否 是
我的孩子在家裡/ 車裡受二手煙影響	是 否

如果你在第一列中有圈出答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

醫療專業人員填寫：	正常	複查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

餵食	是	否
自昨天這個時候起，有沒有餵過寶寶母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

寶寶2歲體檢

兒童及家庭健康護士、GP或兒科醫生所作的評估。

姓名 _____

出生日期

/ /

性別 男/ 女

健康評估

正常

複查

轉介

體重

千克 %

身高

厘米 %

體重指數 (BMI)

觀察步態

眼睛

觀察

角膜對光的反射

注視

使用單眼的反應

眼球轉動

口腔健康“翻起嘴唇”檢查

健康保護因素	是	否	有擔憂	無擔憂
為父母準備的問題是否完成？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否已按計劃完成符合年齡的疫苗接種？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
有沒有風險因素？				
聽力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
視力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
口腔健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

檢查結果	正常	復查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

是否討論過恰當的醫療資訊？ 是 否

備註

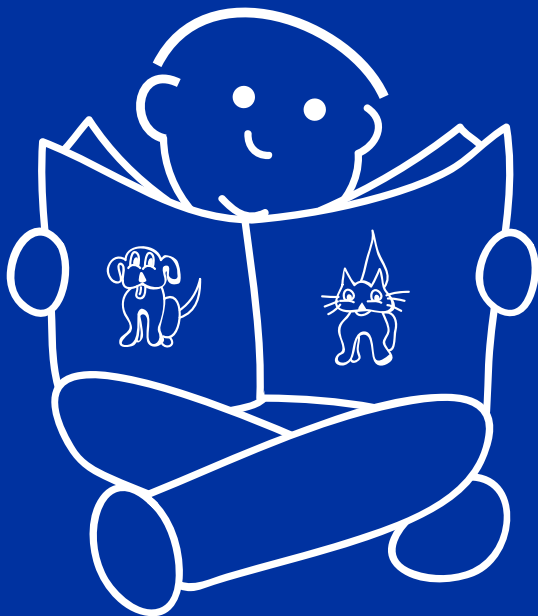
採取的措施

醫生或護士的名字

簽字

地點 檢查日期 / /

3歲體檢



3歲檢查

討論的問題可能包括：

- 我的成長發育（了解跡象。儘早行動）
- 針對父母或照顧人的額外問題
- 兒童體檢

健康和安全

- 家庭健康飲食
- 疫苗接種
- 保護好寶寶的牙齒
- 如何正確防晒
- 發育

成長

- 如何幫助並管束孩子逐漸形成的獨立行為
- 練習如廁
- 定期給孩子讀故事來提高讀寫能力
- 鼓勵積極玩耍

家庭

- 兄弟姐妹關係
- 育兒訓練——幫助孩子管理好自己的情感和行為
- 參加親子班或托兒中心
- 吸煙

還沒戒煙嗎？

吸煙會增加寶寶患 Sudden Infant Death Syndrome（嬰兒猝死綜合症 - SIDS）的風險。撥打戒煙熱線 **13 QUIT** (13 7848) 或訪問

www.icanquit.com.au

我3歲了

我的發育成長——了解跡象。儘早行動

(大部分這個年齡段的兒童都在做什麼)

社交/ 情緒

- 模仿成年人和朋友
- 無需鼓動就會關心朋友
- 輪流玩遊戲
- 關懷哭泣的朋友
- 知道“我的”、“他的”和“她的”概念區別
- 會有多種情緒
- 容易與父母分開
- 生活日常如有大變化時會不高興
- 可以自己穿衣脫衣

語言/ 交流

- 聽得懂兩三個步驟的指示
- 大多數熟悉的事物都能說出名字
- 知道“裡面”、“上面”和“下面”這些詞的意思
- 能說出自己的名字、年齡和性別
- 能叫出朋友的名字
- 會說“我”和“你”等詞以及一些複數形式（車、狗、貓）
- 語言表達較好，大多數情況下陌生人都能聽得懂
- 能使用兩三個句子與他人進行對話

認知（學習和解決問題的能力）

- 會使用有按鈕、小柄和活動部分的玩具
- 跟布娃娃、小動物和人一起玩過家家
- 能夠完成三四塊的拼圖
- 知道“兩”是什麼意思
- 會用鉛筆或蠟筆照著畫圈
- 翻書時能夠每次翻一頁
- 能夠搭建六塊以上的積木
- 能夠擰緊、擰松瓶蓋或轉動門把手

運動/ 身體發育

- 很會爬
- 跑起來很輕鬆
- 會蹬三輪車（三個輪子的自行車）
- 上下樓梯時能夠一隻腳踩一級樓梯

如果寶寶有以下情況，應諮詢醫生或兒童及家庭健康護士，儘早採取行動：

- 總是摔倒或不會上下樓梯
- 流口水或口齒不清
- 不會使用簡單的玩具（比如拼砌盤、簡單拼圖、轉動把手等）
- 說話不成句
- 聽不懂簡單的指示
- 不玩過家家遊戲
- 不喜歡跟其他孩子玩，也不喜歡玩玩具
- 不會眼神接觸
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建議請查閱 *Love, talk, sing, read, play*（愛、說話、唱歌、閱讀、玩耍）
www.lovetalkingreadingplay.com.au 信息由育兒資源提供。

語言由NSW Ministry of Health改編為澳大利亞英語。Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

父母或照顧人需回答的額外問題

讓護士或醫生給寶寶進行3歲體檢之前先回答下列問題。

我已經完成了21頁有關健康風險因素的問題	否 是
我很擔心孩子的聽力	是 否
其他人也說擔心孩子的聽力	是 否
我擔心孩子的視力	是 否
我孩子有弱視（斜視）	是 否
我的孩子看不見小物體	是 否
我的孩子能從遠處認出熟悉的物體和人	否 是
我的孩子在家裡/ 車裡受二手煙影響	是 否

如果你在第一列中有圈出答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

醫療專業人員填寫：	正常	複查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

孩子3歲體檢

兒童及家庭健康護士、GP或兒科醫生所作的評估。

姓名 _____

出生日期 / / 性別 男/ 女

健康評估		正常	複查	轉介
體重	千克 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身高	厘米 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
體重指數 (BMI)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
眼睛	觀察	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	角膜對光的反射	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	注視	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	使用單眼的反應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	眼球轉動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
口腔健康“翻起嘴唇”檢查		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健康保護因素	是	否	有擔憂	無擔憂
為父母準備的問題是否完成？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否已按計劃完成符合年齡的疫苗接種？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
有沒有風險因素？				
聽力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
視力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
口腔健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

檢查結果	正常	複查	轉介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

是否討論過恰當的醫療資訊？

是 否

備註

採取的措施

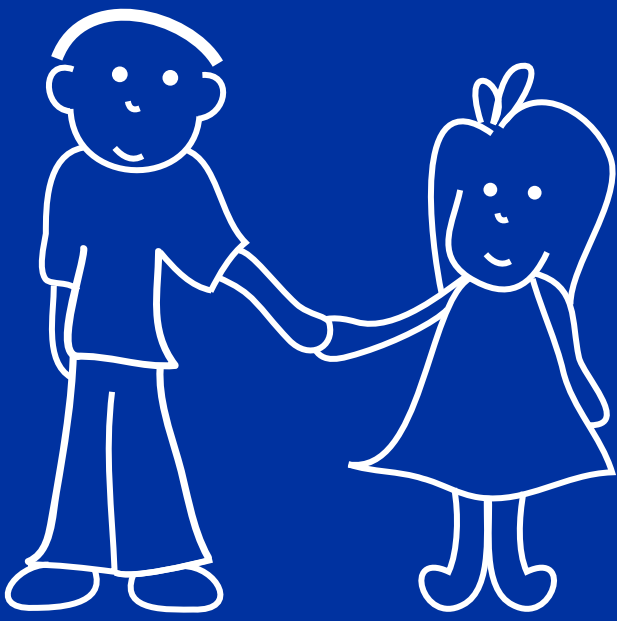
醫生或護士的名字

簽字

地點

檢查日期 / /

4歲體檢



StEPS
Statewide Eyesight
Preschooler Screening

STEPS
全州學齡兒童視力檢查

4歲檢查

討論的問題可能包括：

- 我的成長發育（了解跡象。儘早行動）
- 針對父母或照顧人的額外問題
- 兒童體檢

健康和安全

- 疫苗接種
- 家庭健康飲食
- 保護好寶寶的牙齒
- 如何正確防晒
- 睡眠
- 發育
- 男孩：需檢查睪丸

成長

- 孩子的情感和行為
- 接受早教教育或上幼兒園
- 定期給孩子讀故事來提高讀寫能力

家庭

- 兄弟姐妹關係
- 積極參加育兒活動並進行育兒訓練
- 吸煙

還沒戒煙嗎？

吸煙會增加寶寶患 Sudden Infant Death Syndrome（嬰兒猝死綜合症 - SIDS）的風險。撥打戒煙熱線 **13 QUIT** (13 7848) 或訪問

www.icanquit.com.au

我4歲了

我的發育成長——了解跡象。儘早行動

(大部分這個年齡段的兒童都在做什麼)

社交/ 情緒

- 喜歡探索新事物
- 扮演“媽媽”和“爸爸”
- 過家家遊戲創意越來越多
- 更喜歡跟其他孩子玩，不願意自己一個人玩
- 能夠與其他小孩合作
- 無法分辨什麼是真實的，什麼是扮演的
- 會說自己喜歡什麼、對什麼感興趣

語言/ 交流

- 已掌握基本的語法規則，比如能夠正確使用“他”和“她”
- 能夠憑著記憶唱歌或背詩，比如《小小蜘蛛》或《車輪轉呀轉》
- 會講故事
- 能說出自己的全名

認知（學習和解決問題的能力）

- 能夠說出一些顏色和一些數字
- 理解數數的意義
- 開始對時間有了概念
- 能夠記住故事的一部分
- 了解“相同”與“不同”的意思
- 能夠畫出有2到4個身體部位的人
- 會使用剪刀
- 開始學會照著寫一些大寫字母
- 會玩棋盤或紙牌遊戲
- 會告訴你他/ 她認為書本中接下來會講什麼

運動/ 身體發育

- 可單腳蹦跳或站立2秒鐘
- 大多數情況下能夠接住彈跳球
- 在大人監督下能夠倒東西、切東西，可以自己搗碎食物

如果寶寶有以下情況，應諮詢醫生或兒童及家庭健康護士，儘早採取行動：

- 不能原地蹦跳
- 不會亂寫亂畫
- 不喜歡互動性遊戲或過家家遊戲
- 不搭理其他小孩或除家人以外的人
- 抗拒穿衣、睡覺或如廁
- 不能復述出最喜歡的故事
- 聽不懂三步驟的指令
- 不理解“相同”和“不同”的區別
- “我”“你”使用不當
- 口齒不清
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建議請查閱 *Love, talk, sing, read, play* (愛、說話、唱歌、閱讀、玩耍)
www.lovetalksingreadplay.com.au 信息由育兒資源提供。

語言由NSW Ministry of Health改編為澳大利亞英語。Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

入學前

入學前一年接受至少600小時的早教或優質幼兒教育的孩子更有可能獲得幼稚園學習階段所需的社交、認知和情緒技能。

以下這些事情能夠幫助孩子做好入學準備：

- 給予孩子大量的關愛和支持。對於入學充滿期待而且熱情飽滿。
- 帶著孩子去幼兒園或早教班報到，讓他們熟悉環境
- 告訴孩子學校的基本規則，比如學會舉手、上廁所之前要報告、必要時需學會靜靜地聽、聽老師的話。
- 告訴孩子廁所在哪裡。
- 第一天上學前試一試校服和鞋子，確保都合身。
- 其他孩子在的時候帶著孩子去學校，讓孩子適應操場上的嘈雜以及“大”孩子們高大的身材。
- 如有需要告訴孩子課後託管中心在哪裡。

節選自 Raising Children Network: www.raisingchildren.net.au 以及 NSW Department of Education: <http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulation-and-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong>

孩子4歲體檢

孩子入學前，建議帶他們去當地兒童與家庭健康護士或醫生處做一次體檢。

體檢內容包括：

- 聽力檢查
- 視力測試——全州學齡兒童視力檢查（StEPS）。請查閱114頁。
- 身體檢查（身高和體重）
- 口腔健康檢查
- 詢問孩子的**發育情況**和情緒健康
- 檢查孩子的疫苗接種情況
- 從澳大利亞疫苗接種登記處獲取疫苗接種證明，這是入學報到時的必備文件。

如果發現孩子的身體健康、發育情況、行為或家庭問題會影響孩子在學校的學習能力，請諮詢護士、醫生或/ 及老師。



新南威爾士州衛生廳為所有4歲的兒童提供學前**免費視力檢查**。這叫做全州學齡兒童視力檢查（StEPS）。

很多兒童視力問題只有接受過視力檢查培訓的人才能檢查出來。

大多數4歲的兒童都可以在早教中心或託兒所接受視力檢查——無需進行安排。早教中心應該會給你提供更多關於檢查的資訊。如果你參加的早教中心沒有StEPS，如果你的孩子不去託兒所，或者你的孩子在視檢那天缺席了，可以聯繫當地兒童及家庭健康中心或StEPS協調員來安排視檢。

更多資訊和聯繫方式請查閱下面網站 <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx>

請注意：孩子4歲進行的視力檢查只需一次就可以了。如果你的孩子已經接受過檢查但你仍然擔心他/ 她的眼睛有問題，可以找眼科專家進行全面檢查。

父母或照顧人需回答的額外問題

讓護士或醫生給寶寶進行4歲體檢之前先回答下列問題。

我已經完成了21頁有關健康風險因素的問題	否 是
我很擔心孩子的聽力	是 否
其他人也說擔心孩子的聽力	是 否
我擔心孩子的視力	是 否
我孩子有弱視（斜視）	是 否
我的孩子在家裡/ 車裡受二手煙影響	是 否

如果你在第一列中有圈出答案，請告知醫生或兒童及家庭健康護士。

醫療專業人員填寫：

正常

復查

轉介

孩子4歲體檢

兒童及家庭健康護士、GP或兒科醫生所作的評估。

姓名 _____

出生日期 / / 性別 男/ 女

健康評估	正常	復查	轉介
體重 千克 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身高 厘米 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
體重指數 (BMI)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

對視力進行單眼檢查 是 否

	正常	復查	轉介	正在治療中
結果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
結果 視力表 * 6m	右眼	6/	左眼	6/
視力表 * 3m	右眼	3/	左眼	3/
口腔健康「翻起嘴唇」檢查	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睪丸完全下垂 右/ 左	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

健康保護因素	是	否	有擔憂	無擔憂
為父母準備的問題是否完成？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否已按計劃完成符合年齡的疫苗接種？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
有沒有風險因素？				
聽力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
視力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
口腔健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

是否討論過恰當的醫療資訊？

是 否

結果

備註

採取的措施

醫生或護士的名字

簽字

地點

檢查日期 / /

孩子由誰陪伴 母親 父親 無人陪伴 其他



健康的午餐盒

健康且營養均衡的午餐盒應該包括一種飲品以及多種日常核心食物，用於休息及午餐食用。訪問Make Healthy Normal（讓健康生活方式成為日常）網站學習更多午餐製作 www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box

**MAKE
HEALTHY
NORMAL**

讓健康生活方式成為日常

小學和中學



小學和中學

讓孩子從出生到4歲都參加本書中安排的體檢是幫助孩子在入學前查出是否有疾病並進行治療的最佳途徑。與醫生和/ 或兒童及家庭護士的密切合作對孩子的健康至關重要。現在與你一同關心孩子健康的人除了醫療專家之外，還會包括孩子的老師。

記住在孩子上學期間任何時候，如果孩子本人、你或者孩子的老師認為孩子的健康出了問題，你應該帶孩子去找醫療專業人士。有時候行為問題或者學習障礙也是疾病引起的。如果孩子出現了這些問題，最好去做一次醫療檢查。

強烈建議孩子上中學之前做一次醫療檢查。孩子十幾歲青少年時期會經歷快速的發育和變化。這個時候會出現疾病或健康問題，醫療檢查能夠找出問題所在。建議在此次體檢中對孩子的每只眼睛和視力都進行檢查。聽力測試無論在什麼年齡都可以進行。

不要忘了接受健康檢查時帶上這本書。這本書中有孩子所有的健康記錄，對你和孩子非常有用，而且能夠幫助醫生或護士更好地做檢查。

不要忘了在本書中記錄下重要的醫療事件、疫苗注射和其餘醫療資訊，這樣孩子的疾病記錄就一目了然，而且找起來也方便。

疫苗接種



疫苗接種相關資訊

注射疫苗能夠讓孩子免於患上很多現在還存在的嚴重疾病，這些疾病讓孩子們倍受煎熬，同時也造成了不必要的死亡。

National Health and Medical Research Council 建議所有孩子都按照全國計畫接受疫苗注射。應與當地的醫生討論一下這些建議並/ 或上 NSW Health網站查看目前新州疫苗計劃。

www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

注射疫苗能夠幫助孩子免於患白喉、破傷風、百日咳、小兒麻痺、麻疹、腮腺炎、風疹、b型流感嗜血桿菌（Hib）、乙肝、C型腦膜炎、水痘、輪狀病毒、肺炎球菌疾病和人乳頭狀瘤病毒（HPV）等疾病。本地醫生、某些市政廳、兒童醫院、社區健康中心、原住民醫療服務中心都提供免費的疫苗注射服務。學校也免費為青少年注射建議疫苗。

注射之後，有些孩子會出現低燒及/ 或在注射部位有輕微的紅腫、觸痛等癥狀。如果發燒超過39°C或者你覺得孩子的情況不對勁，請聯繫當地醫生。

所有登記了國民醫療保險 Medicare 的孩子都自動包含在澳大利亞疫苗接種登記（AIR）中。每次注射疫苗之後，當地醫生或診所會通知AIR孩子的疫苗注射情況。

孩子滿4歲完成疫苗接種之後，AIR就會給你發一個疫苗接種史證明。帶著孩子去託兒所或學校報到時，你需要提供一份與孩子年齡相符的最新的疫苗接種史證明。

如果你沒有收到這一證明或這份證明有問題，請撥打 **1800 653 809** 聯繫 AIR。

父母/ 監護人重要資訊

百日咳疫苗

不足六個月的嬰兒太幼小無法注射所有疫苗，因此受成年人和青少年傳染患上嚴重百日咳的風險很高。建議女性每次懷孕到第28周的時候注射一支加強劑量的成人百日咳疫苗（dTpa疫苗）。所有會接觸新生兒的成年人都應該在寶寶出世前至少兩周注射疫苗。

及時給孩子注射疫苗

有必要讓孩子在建議時段內注射疫苗，這是防止孩子患上嚴重疾病的最早保護。延遲疫苗注射會讓孩子有患病以及得重病的風險。孩子有諸如流鼻涕或小感冒這樣的小病時注射疫苗是安全的。

請查閱下面網站了解更多關於疫苗注射的信息，包括《澳大利亞疫苗手冊》 www.immunise.health.gov.au

疫苗注射記錄

兒童姓名

由注射疫苗的醫生或護士填寫

出生日期 / /

年齡	疫苗名稱	疫苗注射日期	生產批號	簽字
出生				
6 周				
4 個月				
6 個月				
12 個月				

了解目前新南威爾士州疫苗注射項目請查閱NSW Health網站 www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

疫苗注射記錄

兒童姓名

由注射疫苗的醫生或護士填寫

出生日期 / /

年齡	疫苗名稱	疫苗注射日期	生產批號	簽字
18 個月				
4 歲				
12 歲				

其它所有注射過的疫苗應由負責注射的醫生或護士進行記錄。

兒童姓名

出生日期 / /

年齡	疫苗名稱	疫苗注射日期	生產批號	簽字

了解目前新南威爾士州疫苗注射項目請查閱NSW Health網站 www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

CPR Chart




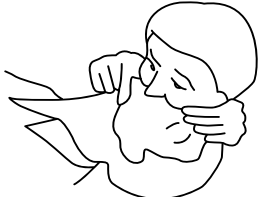
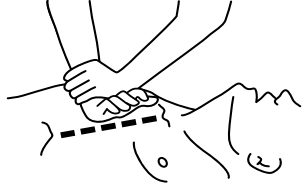



NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

心肺復蘇

緊急情況下請記住 **DRSABCD**

<p>Dangers? 危險？</p>	<p>檢查危險因素，比如電線、汽油或其它危險根源</p>
<p>Responsive? 是否有反應？</p>	<p>患者是否昏迷不醒而且呼吸不正常？</p> 
<p>Send for Help! 尋求幫助！</p>	<p>> 大聲呼叫尋求幫助 > 立即讓人撥打三個零 (000) > 叫救護車</p> 
<p>Open Airway 打開氣道</p>	<p>> 輕扶頭部使其後仰並抬起下頷（不適用於嬰兒） > 取出口中的異物（如果是幼兒，還應取出鼻中的異物）</p> 
<p>Normal Breathing? 呼吸是否正常？</p>	<p>> 看、聽、感覺呼吸 > 如果呼吸正常，使病人側身躺 > 如果呼吸不正常，應以100 - 120次/ 分的頻率進行CPR，每30次按壓進行2次呼吸。</p> 
<p>Start CPR 實施CPR</p>	<p>兒童和成人： > 將手掌掌根放在胸部中央、胸骨下半部上 > 以100 - 120次/ 分的頻率按壓胸骨30次，胸骨下陷深度為胸部的三分之一 > 每30次按壓進行2次呼吸 > 應盡量避免中斷胸部按壓</p>  <p>嬰兒： > 在胸骨下半部位放置兩個手指 > 胸骨按壓下陷深度大概是胸部的三分之一 > 每30次按壓進行2次呼吸</p> 
<p>Attach Defibrillator 連接除顫器</p>	<p>儘快連接心臟除顫器（AED）並根據提示進行下一步操作。</p>

**救護車抵達或患者有回應或患者恢復正常呼吸之前不應停止CPR
注意施救人員會出現疲勞，可能的情況下每兩分鐘更換施救人員**

該圖表不能代替
急救課程。
立即學習CPR

CPR圖表是免費提供，不得
進行銷售。可在救護車網頁
www.ambulance.nsw.gov.au
下載該圖表。

針對該圖表如有疑問，請聯繫：
NSW Ambulance
Locked Bag 105
Rozelle, NSW 2039
電話：(02) 9320 7777

該圖表符合澳大利亞搶救協會
2016年1月有效心肺復蘇指南的
要求，查閱 www.resus.org.au
了解更多資訊。

健康體重8要素

適用於2歲以上的兒童



緊急情況

緊急情況（救護車、消防員或警察） 000

向手機服務商詢問如何使用手機撥打緊急號碼

中毒諮詢 13 11 26

母乳餵養及育兒資訊

healthdirect Australia 1800 022 222

Karitane 1300 CARING
(1300 227 464)

Tresillian 家庭護理中心 1300 2 PARENT
(悉尼市區以外的區域可免費撥打電話)

悉尼市區 (02) 9787 0855

澳大利亞母乳餵養協會 1800 mum2mum
座機免費撥打 1800 686 268

其它

筆譯和口譯局 13 14 50

家庭和社區服務

兒童保護熱線 13 21 11



Health