

家长须知

新州卫生系统和卫生工作者在帮助儿童及其家人保持身体健康、生活幸福方面发挥着关键作用。详细资料请见：www.health.nsw.gov.au

幼儿保健中心

幼儿保健中心为新州所有的新父母免费提供服务。这些中心聘用了儿童与家庭保健护士，为儿童提供健康、发育和福利情况的检查，以及有关儿童养育的支持、教育和信息。如果想要寻找您家附近的儿童保健中心，请访问以下网页：www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx

其他主要的儿童保健专业人士

如果您的孩子生病了，或者您有任何关于孩子健康的担忧，那么应该去看您的**全科医生或家庭医生（GP）**。全科医生提供基本的医疗保健，介绍患者去看专科医生，必要时会对您的孩子的保健问题负责协调。

儿科医生能够为您的孩子提供专业的医疗保健。跟儿科医生预约之前，需要由全科医生介绍。

让您的孩子定期进行健康和发育检查

当孩子到了下列每一个年龄的时候，您应该带孩子去当地的幼儿保健中心或您的医生的诊所，让儿童与家庭保健护士给孩子做健康检查。所有这些健康检查都非常重要，因为这些检查有助于医生或护士持续监测孩子的健康和发展，发现任何潜在的问题。即使您对孩子的健康或发育没有任何担忧，您也应该带孩子去做每一次健康检查。

儿童在下列年龄应该由医务人员检查身体：

- | | | |
|--------|--------|------|
| • 出生时 | • 6个月 | • 2岁 |
| • 1至4周 | • 12个月 | • 3岁 |
| • 6至8周 | • 18个月 | • 4岁 |

在上述预定进行健康检查的时间之间，如果您对孩子的健康、成长、发育或行为有任何担忧，请您带孩子去见儿童与家庭保健护士或医生。

对孩子的健康和发育进行评估

《供父母使用的孩子发育状况评估》（Parents' Evaluation of Developmental Status, 简称PEDS）是**供父母使用的一套问题**，从孩子6个月大的时候开始可用于每次健康检查。

在每次带孩子去做检查之前，请尽量准确地回答这些问题，因为这些问题有助于您和医生或儿童与家庭保健护士发现您的孩子在学习、发育和行为方式方面值得担忧的问题。

您和您带孩子去见的医务人员应该将孩子的健康和成长状况记录下来，写在这本小册子里。“成长状况记录”（Progress Notes）这一部份可以用来做详细的记录。

监测孩子的生长和发育

每一个孩子成长和发展的快慢都不一样。您必须监测您的孩子的发育情况，以便尽早发现可能出现的值得担忧的问题并尽早治疗。

可以采用许多方法来监测您的孩子的生长发育情况：

- 检查孩子成长过程各个转折点的情况，然后回答这本小册子中的PEDS问题。
- 由医务人员为您的孩子定期进行健康检查。
- 参加筛查。

注：筛查、问卷检查和健康检查永远无法做到100%准确。有时候，健康检查或筛查可能会提示有某个问题，其实问题并不存在；也可能会错过了某个确实存在的问题。在您的孩子参加筛查或做了健康检查以后，偶尔也可能会发生新的问题。正因为这样，所推荐的所有健康检查都应该去做，而且应该填写这本小册子中请家长回答的全部问题。

孩子的安全

许多童年的伤害和意外事故是可以避免的。如要获得关于安全的贴士、资料以及儿童安全方面更多的资源，请访问下列网站：www.kidsafensw.org 以及 www.health.nsw.gov.au/childsafety。

乘车安全对于所有年龄的儿童都是非常重要的。在乘坐汽车时，从新生婴儿到7岁的孩子，都必须使用适合他们的年龄和身材的儿童安全约束装置。详情请见：www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children。

以下是值得重视的几个重要的安全问题：

婴儿

- 从换尿布的台面、长凳或床上滚到地上。
- 咽下细小的东西而造成窒息。
- 热的饮品洒在孩子身上造成烫伤。
- 摄入有毒的东西，或者药物过量。
- 从抱孩子的人手臂上跌到地上。

三至五岁小孩

- 从自行车、滑板车、游乐设施上摔下来，或在家里跌倒。
- 被狗咬伤。
- 烫伤。
- 从窗户和阳台上摔下去。
- 在车道上被车辆撞倒。
- 在浴缸、没有围栏的游泳池和水疗池里溺水。

从12个月到3岁的学走路的小孩

- 咽下不合适食物和细小的东西而造成窒息。
- 从高脚椅、购物手推车或婴儿车上摔下来，或者在楼梯上跌倒。
- 孩子洗澡时打开热水龙头或从炉子上拿平底锅时造成烫伤。
- 摄入某些毒物、药物和家用清洁剂，在以前这些东西孩子是够不着的。
- 加热器和火源造成烧伤。
- 在车道上被车辆撞倒。
- 在浴缸、没有围栏的游泳池和水疗池里溺水。
- 从家具上跳下，碰到尖锐的物体。
- 从游乐设施上摔下来。
- 没有人看管，自己跑到路上。
- 从窗户和阳台上摔下去。

家庭健康史与风险因素

	是	否
您的宝宝的近亲中是否有自幼耳聋或有听力问题的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
<hr/>		
家人中是否有在幼年时眼睛有问题的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
<hr/>		
您的宝宝的近亲中是否有单眼或双眼失明的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
<hr/>		
您的宝宝的母亲在孕期是否曾感染风疹、巨细胞病毒、弓形虫病、疱疹或其他有发热或出疹症状的疾病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
<hr/>		
您的宝宝在出生时体重是否低于1500克，需要在重症监护室两天以上，或者需要吸氧48小时或更长时间？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
<hr/>		
您的宝宝出生时身体有没有问题？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
<hr/>		

监测您的孩子的成长

测量您的孩子的身高、体重和头围，可以了解您的孩子的成长状况。医生或护士在每次对孩子体检以后，都应该记录测量结果，并填写本部分的成长记录表。

每个孩子的生长发育速度都不一样。尽管单次的测量数据也是有用的，但是为了对孩子的成长做出评估，必须记录不同时间的多次测量结果，以便看出孩子的生长趋势。

如果您需要关于成长记录表的更多信息，请访问下列网站：

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

天下的孩子没有两个是一样的。但是关于儿童的体重有一些基本的准线。体重指数（BMI）可用于衡量一个人的体重是偏轻、正常还是超重。全国健康与医疗研究委员会推荐使用《年龄与体重指数表》（BMI-for-age）来评估两岁以上儿童的体重。这些表格承认这样一个事实：儿童的身体仍处于生长发育中。您可以在下列网址找到体重指数在线计算器：

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

在儿童的生长发育过程中，保持健康的体重对他们的身体是很重要的。为了保持健康的体重，通常的办法是使孩子（通过饮食）摄入的能量与（生长以及身体活动）消耗的能量保持平衡。

在人生的早期就形成健康的饮食与锻炼习惯，有助于避免诸如肥胖症、II型糖尿病、某些种类的癌症以及高血压等健康问题。

如果您在孩子的饮食习惯或体重方面有什么问题，请找当地的儿童与家庭保健护士或您的家庭医生。

关于如何帮助您的孩子成长发育，请参见第2.2页所列的网址和网上资源。

请父母回答的有关听力的问题

请在您的宝宝出生后尽快勾选出下列问题的答案。

	是	否
您是否已回答完第3.2页关于“健康风险因素”的问题？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝在出生时有无严重的呼吸问题？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝是否曾患脑膜炎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝是否曾患黄疸病，因而需要换血？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝出生时体重是否低于1500克？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝出生后是否接受重症监护五天以上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否注意到您的宝宝头部或颈部有任何异常， 比如脸型不正常，或者出现皮疹？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝是否患有唐氏综合症（Trisomy 21） 或与听力损伤有关的其他疾病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果您对上述问题的回答有一项是“是”，请告知您的医生或儿童与家庭保健护士。

结果

☐ 正常 ☐ 送交

当我两周大的时候

我可能会做的事情

- 被响亮的声音惊醒
- 开始将注意力集中在别人的脸部
- 当您将手指放在我手上时我会握紧它

您可以花些时间跟我在一起

- 当我醒着时对我讲话
- 模仿我发出的声音和做出的表情，作为对我的响应
- 抱抱我

如果我出现下列情况，请带我去见儿童与家庭保健护士

- 不能对响亮的声音做出反应
- 不肯好好进食

《关爱、交谈、唱歌、阅读与玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭机构”的一套资料，提供了关于儿童的社交、情绪和智力发展以及帮助您培养孩子的各种方法的详细信息：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在一至四周跟护士见面

您跟儿童与家庭保健护士初次见面通常是在您家里。这是父母与保健护士相互认识，讨论您关心的问题的机会。

见面时讨论的话题可以包括：

健康与安全

- 如何喂养您的宝宝，包括母乳喂养
- 安全睡眠，预防婴儿猝死综合征（SIDS）
- 免疫
- 安全
- 生长

发育

- 宝宝哭
- 如何安抚您的宝宝
- 与宝宝交谈：交流、语言与玩耍

家庭

- 如何使用《个人健康记录》
- 儿童与家庭保健护士、全科医生以及其他健康专业人士的作用
- 父母的情绪健康
- 母亲的总体健康：饮食、休息、乳房护理、锻炼与口腔健康
- 父母小组与支持网络
- 吸烟问题
- 工作/育儿

仍然吸烟吗？

吸烟会增加您的宝宝出现婴儿猝死综合征（SIDS）的风险。

请致电戒烟热线（Quitline）**13 QUIT**（13 7848），或访问下列网站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的问题

在护士来访或您去见医生，以便给宝宝做一至四周的体检之前，请回答下列问题。

	是	否
您做完了第3.2页上的“健康风险因素”那一部分的问题吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心您的宝宝的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
还有其他人关心您的宝宝的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否为宝宝的视力担忧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝在家里或汽车里会不会接触到香烟烟雾？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否让宝宝仰卧着睡觉？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

喂食

从昨天这个时候到现在，您的宝宝有没有吃到母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
从昨天这个时候到现在，您的宝宝有没有吃下列东西？		
a) 维生素或矿物质补充剂或药物（必要时）	<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补液	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 婴儿配方奶或其他乳品（如牛奶、豆奶、炼乳、浓缩乳等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 固态或半固态的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

根据现今的建议，婴儿在一开始只用母乳喂养，直到大约6个月的时候（这时候婴儿已经能够服用维生素、矿物质补充剂或药物了），然后继续用母乳喂养（同时吃适当的补充食品），直到满12个月的时候。

《NHMRC供保健工作者使用的婴儿喂养指南》2003年版

在我八周大的时候

我可能会做的事情

- 发出各种声音，好像在说话一样
- 别人对我讲话时我会变得安静
- 微笑
- 将我的双手握在一起

您可以花些时间跟我在一起

- 对我唱歌、讲话
- 当我趴在地板上时和我玩耍
- 用婴儿车推我出去散步

如果我出现下列情况，请带我去见儿童与家庭保健护士

- 不肯做我平时可以做到的事情
- 除了哭以外，没有发出其他声音
- 开始不再微笑了
- 没有看着你的眼睛

《关爱、交谈、唱歌、阅读与玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭机构”的一套资料，提供了关于儿童的社交、情绪和智力发展以及帮助您培养孩子的各种方法的详细信息：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在六至八周跟护士见面

见面时讨论的话题可以包括：

健康与安全

- 如何喂养您的宝宝
- 免疫
- 安全睡眠，预防婴儿猝死综合征（SIDS）
- 如何避免晒伤
- 生长

发育

- 跟父母回答的问题有关的话题
- 宝宝哭
- 如何安抚您的宝宝
- 与宝宝交谈：交流、语言与玩耍

家庭

- 父母小组
- 母亲的健康（饮食、休息、家庭计划、锻炼）
- 父母的情绪健康
- 吸烟问题
- 用积极的态度养育孩子，跟宝宝建立亲密的关系

仍然吸烟吗？

吸烟会增加您的宝宝出现婴儿猝死综合征（SIDS）的风险。

请致电戒烟热线（Quitline）**13 QUIT**（13 7848），或访问下列网站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的问题

在您去见护士或医生，以便给宝宝做六至八周的体检之前，请回答下列问题。

	是	否
您做产后检查了吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝也做了检查吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您对您的宝宝有什么担忧吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您做完了第3.2页上的“健康风险因素”那一部分的问题吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心您的宝宝的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
还有其他人关心您的宝宝的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝朝着有光亮的地方看吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝向您微笑吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝看着您的脸并且跟您有目光交流吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您发现您的宝宝的一侧或两侧眼睛瞳孔是白色的吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您和宝宝是不是都很喜欢在一起？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您跟宝宝是否一起看书、谈话或玩耍？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝在家里或汽车里会不会接触到香烟烟雾？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否让宝宝仰卧着睡觉？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我的个人健康记录

喂养

是

否

从昨天这个时候到现在，您的宝宝有没有吃母乳？

☐☐

从昨天这个时候到现在，您的宝宝有没有吃下列东西？

a) 维生素或矿物质补充剂或药物（必要时）

☐☐

b) 普通的水或加甜/加味的水或果汁或茶水或补液

☐☐

c) 婴儿配方奶或其他乳品（如牛奶、豆奶、炼乳、浓缩乳等）

☐☐

d) 固态或半固态的食物

☐☐

根据现今的建议，婴儿在一开始只用母乳喂养，直到大约6个月的时候（这时候婴儿已经能够服用维生素、矿物质补充剂或药物了），然后继续用母乳喂养（同时吃适当的补充食品），直到满12个月的时候。

《NHMRC供保健工作者使用的婴儿喂养指南》2003年版

您也许想和护士或医生谈谈您在情绪或身体方面的感受，或者想请教用什么方法照料宝宝最合适。

父母笔记

当我六个月大的时候

我可能会做的事情

- 被大人扶着站起来时，用双腿承受自己身体的重量
- 将东西拿到自己嘴边
- 开始将东西从自己的一只手递到另一只手
- 反反复复地咿呀学语，比如说“嘎嘎噶，妈妈妈”
- 对事物显示出兴趣，试图去拿自己伸手拿不到的东西

您可以花些时间跟我在一起

- 和我一起看图画书
- 对我唱歌、讲话
- 和我一起在地板上玩耍

如果我出现下列情况，请带我去见儿童与家庭保健护士或医生

- 不肯做我平时可以做到的事情
- 不能用双腿承受自己身体的重量
- 不能对自己的名字做出反应
- 不去试图抓住玩具
- 不会咿呀学语或出声笑

《关爱、交谈、唱歌、阅读与玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭机构”的一套资料，提供了关于儿童的社交、情绪和智力发展以及帮助您培养孩子的各种方法的详细信息：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在满六个月时跟护士见面

见面时讨论的话题可以包括：

健康与安全

- 睡眠
- 安全睡眠，预防婴儿猝死综合征（SIDS）
- 帮助您的宝宝吃健康的食物
- 保护宝宝的牙齿
- 免疫
- 如何避免晒伤
- 安全
- 生长

发育

- 《供父母使用的孩子发育状况评估》(PEDS)* 请父母回答的问题所引出的话题
- 宝宝的行为
- 宝宝的活动能力
- 与宝宝交谈：交流、语言与玩耍

家庭

- 兄弟姐妹之间的情谊与竞争
- 玩耍活动
- 父母的情绪健康
- 参加集体游戏
- 吸烟问题
- 用积极的态度养育孩子，跟宝宝建立亲密的关系

*《供父母使用的孩子发育状况评估》

仍然吸烟吗？

吸烟会增加您的宝宝出现婴儿猝死综合征（SIDS）的风险。

请致电戒烟热线（Quitline）**13 QUIT**（13 7848），或访问下列网站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的问题

在您去见护士或医生，以便给宝宝进行满六个月时的体检之前，请回答下列问题。

	是	否
您做完了第3.2页上的“健康风险因素”那一部分的问题吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心您的宝宝的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
还有其他人关心您的宝宝的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心您的宝宝的视力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝是否有斜视（squint）或弱视（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝能看着您、用视线追随您吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您发现宝宝的一只或两只眼睛的瞳孔是白色的吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的宝宝在家里或汽车里会不会接触到香烟烟雾？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否让宝宝仰卧着睡觉？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

喂养	记不起来	是	否
您的宝宝 四个月大时 是不是吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
从 昨天这个时候到现在 ，您的宝宝有没有吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
从 昨天这个时候到现在 ，您的宝宝有没有吃下列东西？			
a) 维生素或矿物质补充剂或药物（必要时）	<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补液	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 婴儿配方奶或其它乳品（如牛奶、豆奶、炼乳、浓缩乳等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 固态或半固态的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

根据现今的建议，婴儿在一开始只用母乳喂养，直到大约6个月的时候（这时候婴儿已经能够服用维生素、矿物质补充剂或药物了），然后继续用母乳喂养（同时吃适当的补充食品），直到满12个月的时候。

《NHMRC供保健工作者使用的婴儿喂养指南》2003年版

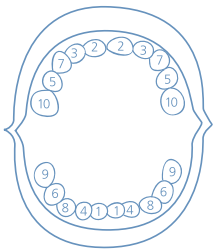
让孩子的牙齿保持健康

健康的牙齿对宝宝的全身健康和言语发展非常重要。牙齿问题多数是可以预防的。尽早确定孩子是否有牙病的风险，尽早发现牙病，可以防止儿童牙齿的大范围损坏，避免在医院做全身麻醉进行牙科治疗的高昂费用。

请您回答这本小册子中有关牙齿的问题，这样可以帮助护士发现潜在的问题，也可以让您学会如何正确地爱护孩子的牙齿。

婴儿什么时候长出牙齿？

出牙的通常顺序	牙齿名称	出牙的大致年龄
1,2,3,4	门牙	6至12个月
5,6	宝宝的第一组臼齿	12个月至20个月以上
7,8	犬齿	18至24个月
9,10	宝宝的第二组臼齿	24至30个月



上述的平均出牙时间仅供参考。如果孩子出牙早于或晚于上述年龄，您也不必担心。

奶瓶与安抚奶嘴

母乳对宝宝是最适宜的。如果您的孩子不是用母乳喂养，那么请注意：

- 在您的宝宝的奶瓶中只装母乳、配方奶或水
- 喂奶时总是抱着您的宝宝；等到宝宝喝够了，就要把奶瓶拿开
- 不要让宝宝在上床时含着奶瓶，否则可能造成蛀牙
- 宝宝的安抚奶嘴上沾的蜂蜜、甘油、炼乳或其它黏稠的甜食或液体可能造成蛀牙
- 大部分孩子从6个月开始可以学习使用杯子，大约12个月时可以用杯子代替奶瓶

出牙

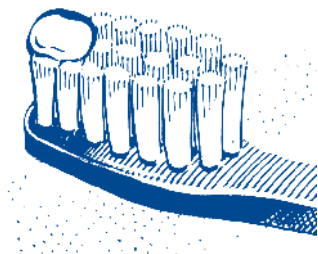
- 如果您的孩子在出牙时感觉不舒服，可以给他们牙环或冷毛巾
- 如果有其他症状，请咨询医生或儿童与家庭保健护士

食物与饮品

- 从大约六个月大开始，可以给孩子健康的食物做正餐或点心
- 宝宝的食物不要加甜
- 在两餐之间以及睡觉前，自来水是最好的饮品（未满12个月的孩子应该喝凉开水）
- 只有在特别的场合才给孩子一点好吃的东西、甜点心、甜汽水。

有关刷牙的贴士

- 您自己的牙齿和牙龈应保持清洁、健康，因为您口腔中的细菌可能会经过安抚奶嘴、奶瓶和勺子传到宝宝的口腔中。
- 从孩子长出第一颗牙的时候起，就应该用儿童软牙刷来清洁牙齿，但不要用牙膏。
- 从18个月大起，每天两次用豌豆大小的一点低氟牙膏清洁孩子的牙齿。请使用儿童软牙刷。牙膏应该让孩子吐出来，不要咽下去；不必漱口。
- 根据经过口腔保健培训的医务人员或口腔保健专业人士的建议，可以早点使用牙膏。
- 六岁以下的儿童应由成人挤牙膏，牙膏应存放在孩子够不到的地方。
- 从大约三岁开始，有部份牙齿可以让孩子自己刷，但他们仍然需要成年人帮助刷牙，直到大约七八岁为止。
- 注意蛀牙的早期征兆，留意那些刷不掉的白色或褐色斑点。如有发现，应尽快寻求专业建议。
- 您孩子过第一个生日时，务必由经过口腔保健培训的医务人员或口腔保健专业人士做一次口腔健康风险评估。



当我12个月大的时候

我可能会做的事情

- 说出一两个清楚的单词
- 挥手，指着某人或某种东西
- 扶住家具站起来

您可以花些时间跟我在一起

- 听音乐、唱歌、跳舞
- 读书给我听
- 去公园、图书馆或参加集体游戏

如果我出现下列情况，请带我去见儿童与家庭保健护士

- 不肯做我平时可以做到的事情
- 不对声响或人声显示兴趣
- 不会咿呀学语
- 不让您知道我想要什么
- 不像是明白你的意思
- 不喜欢与您有目光交流或跟您拥抱
- 不会爬或扶着东西站立

《关爱、交谈、唱歌、阅读与玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭机构”的一套资料，提供了关于儿童的社交、情绪和智力发展以及帮助您培养孩子的各种方法的详细信息：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在满12个月时跟护士见面

见面时讨论的话题可以包括：

健康与安全

- 健康的饮食
- 保护孩子的牙齿
- 睡眠
- 免疫
- 安全
- 如何避免晒伤
- 生长

发育

- 《供父母使用的孩子发育状况评估》(PEDS)* 请父母回答的问题所引出的话题
- 您的孩子的行为
- 活动能力
- 帮助您的孩子与他人交流并建立良好的关系

家庭

- 兄弟姐妹之间的情谊与竞争
- 用积极的态度养育孩子，跟宝宝建立亲密的关系
- 父母的情绪健康
- 吸烟问题
- 参加集体游戏，或者上幼儿园

* 《供父母使用的孩子发育状况评估》

仍然吸烟吗？

吸烟会增加您的宝宝出现婴儿猝死综合征（SIDS）的风险。

请致电戒烟热线（Quitline）**13 QUIT**（13 7848），或访问下列网站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的问题

在您去见护士或医生，以便给宝宝做12个月时的体检之前，请回答下列问题。

	是	否
您做完了第3.2页上的“健康风险因素”那一部分的问题吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人关心您的孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的视力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜视（squint）或弱视（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否看不清细小的东西？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子能不能在远处认出熟悉的人和物体？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家里或汽车里会不会接触到香烟烟雾？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子出牙了吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
孩子的牙齿或出牙过程有什么问题吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否需要含着奶瓶才能入睡？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在两餐之间是否拿着奶瓶或喂食杯走来走去？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是不是每天帮孩子刷两次牙？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

喂食

从昨天这个时候到现在，您的孩子有没有吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
从昨天这个时候到现在，您的孩子有没有吃固体食物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

根据现今的建议，婴儿在一开始只用母乳喂养，直到大约6个月的时候（这时候婴儿已经能够服用维生素、矿物质补充剂或药物了），然后继续用母乳喂养（同时吃适当的补充食品），直到满12个月的时候。

《NHMRC供保健工作者使用的婴儿喂养指南》2003年版

当我18个月大的时候

我可能会做的事情

- 有意义地使用5到10个单词
- 每周都懂得新的单词
- 可按要求指出身体部位或玩具
- 可能会发脾气
- 自己吃饭
- 自己走路
- 在新环境可能会紧紧跟着照看我的人

您可以花些时间跟我在一起

- 探索周围的环境，包括室内和户外
- 读书给我听
- 去公园、参加集体游戏或去图书馆
- 唱简单的歌，要求我重复您说的话

如果我出现下列情况，请带我去见儿童与家庭保健护士

- 不肯做我平时可以做到的事情
- 不能理解很多单词
- 不能有意义地使用5到10个单词
- 没有试图和您交流
- 不喜欢目光交流
- 不去找您要求拥抱或安慰
- 没有做假装游戏的任何迹象
- 不会指着某人或某些东西或挥手
- 不会走路

《关爱、交谈、唱歌、阅读与玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭机构”的一套资料，提供了关于儿童的社交、情绪和智力发展以及帮助您培养孩子的各种方法的详细信息：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在满18个月时与护士见面

见面时讨论的话题可以包括：

健康与安全

- 家庭的健康饮食
- 睡眠
- 保护孩子的牙齿
- 如何防止晒伤
- 生长

发育

- 《供父母使用的孩子发育状况评估》(PEDS)* 请父母回答的问题所引出的话题
- 孩子的行为
- 活动能力
- 开始如厕训练
- 帮助您的孩子与他人交流并建立良好的关系

家庭

- 兄弟姐妹之间的问题
- 用积极的态度养育孩子，帮助孩子管理自己的情绪与行为
- 参加集体游戏或去幼儿园
- 吸烟问题

*《供父母使用的孩子发育状况评估》

仍然吸烟吗？

吸烟会增加您的宝宝出现婴儿猝死综合征（SIDS）的风险。

请致电戒烟热线（Quitline）**13 QUIT**（13 7848），或访问下列网站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的问题

在您去见护士或医生，以便给孩子做18个月的体检之前，请回答下列问题。

	是	否
您做完了第3.2页上的“健康风险因素”那一部分的问题吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人关心您的孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的视力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜视（squint）或弱视（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否看不清细小的东西？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子能不能在远处认出熟悉的人和物体？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家里或汽车里会不会接触到香烟烟雾？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喂食		
从昨天这个时候到现在，您的孩子有没有吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

当我两岁的时候

我可能会做的事情

- 有意义地使用至少20个单词（通常50个以上），能够把两个词放在一起用
- 听简单的故事和歌曲
- 情绪变化很快，比如从平静变得烦躁
- 模仿您的动作，比如扫地
- 玩化妆游戏
- 爬上爬下

您可以花些时间跟我在一起

- 跟我交谈、玩耍、唱歌
- 画画、涂色、玩橡皮泥
- 读书给我听，给我讲故事
- 去小区公园、图书馆，参加集体游戏

如果我出现下列情况，请带我去见儿童与家庭保健护士或医生

- 不肯做我平时可以做到的事情
- 不去找您要求疼爱或安慰
- 不能理解很多单词
- 不会将两个单词放在一起用，例如“喝”、“牛奶”
- 不喜欢玩假装游戏
- 不会跑

《关爱、交谈、唱歌、阅读与玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭机构”的一套资料，提供了关于儿童的社交、情绪和智力发展以及帮助您培养孩子的各种方法的详细信息：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在满两岁时跟护士见面

见面时讨论的话题可以包括：

健康与安全

- 家庭的健康饮食
- 保护孩子的牙齿
- 如何防止晒伤
- 睡眠
- 生长

发育

- 《供父母使用的孩子发育状况评估》(PEDS)* 请父母回答的问题所引出的话题
- 孩子变化的活动能力
- 孩子的行为
- 如厕训练
- 帮助您的孩子与他人交流并建立良好的关系
- 定时读故事给孩子听，培养读写能力

家庭

- 兄弟姐妹之间的情谊
- 育儿的实际做法，帮助孩子管理自己的情绪和行为
- 去幼儿园或参加集体游戏
- 吸烟问题

* 《供父母使用的孩子发育状况评估》

仍然吸烟吗？

吸烟会增加您的宝宝出现婴儿猝死综合征（SIDS）的风险。

请致电戒烟热线（Quitline）**13 QUIT**（13 7848），或访问下列网站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的问题

在您去见护士或医生，以便给孩子做两岁的体检之前，请回答下列问题。

	是	否
您做完了第3.2页上的“健康风险因素”那一部分的问题吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人关心您的孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的视力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜视（squint）或弱视（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否看不清细小的东西？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子能不能在远处认出熟悉的人和物体？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家里或汽车里会不会接触到香烟烟雾？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喂食		
从昨天这个时候到现在，您的孩子有没有吃母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

当我三岁的时候

我可能会做的事情

- 说简单的句子
- 您说的话大多数能听懂
- 问很多问题
- 画画
- 奔跑、爬楼梯

您可以花些时间跟我在一起

- 让我自己尝试事物
- 玩化妆游戏
- 读书给我听，给我讲故事
- 允许我爬上三轮车、骑三轮车

如果我出现下列情况，请带我去见儿童与家庭保健护士

- 不肯做我平时可以做到的事情
- 不能把话说得可以让别人听明白
- 不会使用简单的句子
- 不能理解简单的指示
- 不会玩想象游戏
- 不和其他孩子一起玩
- 不与人进行任何目光交流

《关爱、交谈、唱歌、阅读与玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭机构”的一套资料，提供了关于儿童的社交、情绪和智力发展以及帮助您培养孩子的各种方法的详细信息：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在三岁时跟护士见面

见面时讨论的话题可以包括：

健康与安全

- 家庭的健康饮食
- 免疫
- 保护孩子的牙齿
- 如何避免晒伤
- 生长

发育

- 《供父母使用的孩子发育状况评估》(PEDS)* 请父母回答的问题所引出的话题
- 如何帮助并管理您的孩子逐渐发展的独立行为
- 如厕训练
- 帮助您的孩子与他人交流并建立良好的关系
- 经常读故事给孩子听，培养孩子的读写能力

家庭

- 兄弟姐妹之间的情谊
- 育儿的实际做法，帮助孩子管理自己的情绪和行为
- 上幼儿园或学前班
- 吸烟问题

*《供父母使用的孩子发育状况评估》

仍然吸烟吗？

吸烟会增加您的宝宝出现婴儿猝死综合征（SIDS）的风险。

请致电戒烟热线（Quitline）**13 QUIT**（13 7848），或访问下列网站：

www.icanquit.com.au/

由父母回答的问题

在您去见护士或医生，以便给孩子做三岁的体检之前，请回答下列问题。

	是	否
您做完了第3.2页上的“健康风险因素”那一部分的问题吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人关心您的孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的视力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜视（squint）或弱视（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否看不清细小的东西？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子对远处的物体，比如飞机、飞鸟等感兴趣吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家里或汽车里会不会接触到香烟烟雾？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

当我四岁的时候

我可能会做的事情

- 数10个或10个以上的物体
- 愿意跟别的孩子一起玩，而不是自己一个人玩
- 开始能辨别什么是真实的，什么是虚假的
- 想要自己做更多的事情，比如自己穿衣服
- 多数时候能够抓住弹起的皮球

您可以花些时间跟我在一起

- 给我读书，让我把故事表演出来
- 将东西分类整理，比如按形状和颜色整理纽扣
- 给我材料和空间，让我做手工、涂色、画画
- 教我怎样骑带有辅助轮的自行车
- 安排时间做各种室外体育活动，比如踢球、扔球、奔跑

如果我出现下列情况，请带我去见儿童与家庭保健护士

- 不肯做我平时可以做到的事情
- 不能把话说得可以让别人听明白
- 对其他孩子以及周围发生的事情都不感兴趣
- 在某个或某些方面，不做相同年龄的其他孩子做的事情

《关爱、交谈、唱歌、阅读与玩耍》(Love, Talk, Sing, Read, Play) 是“新州家庭机构”的一套资料，提供了关于儿童的社交、情绪和智力发展以及帮助您培养孩子的各种方法的详细信息：www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

在满四岁时跟护士见面

见面时讨论的话题可以包括：

健康与安全

- 儿童健康检查
- 免疫
- 家庭的健康饮食
- 爱护孩子的牙齿
- 如何避免晒伤
- 睡眠
- 生长
- 男孩子：睾丸检查

发育

- 《供父母使用的孩子发育状况评估》(PEDS)* 请父母回答的问题所引出的话题
- 您的孩子的情绪与行为
- 上学前班或小学预备班
- 定时讲故事给孩子听，培养读写能力

家庭

- 兄弟姐妹之间的情谊
- 积极的育儿计划与做法
- 吸烟问题

*《供父母使用的孩子发育状况评估》

仍然吸烟吗？

吸烟会增加您的宝宝出现婴儿猝死综合征（SIDS）的风险。

请致电戒烟热线（Quitline）**13 QUIT**（13 7848），或访问下列网站：

www.icanquit.com.au/

四岁时进行的学前健康评估

在您的孩子开始上学前，建议您带孩子去看当地的儿童与家庭保健护士或医生，给孩子做一次健康检查。

这次健康评估可能包括：

- 听力检查
- 视力检查——全州学龄前儿童视力筛查（StEPS）*
- 体格检查（身高与体重）
- 口腔健康评估
- 关于您的孩子的发育与情绪健康方面的问题
- 您的孩子的免疫情况的检查

请跟护士、医生或老师讨论有关健康、发育、行为或家庭的各种问题，这些问题可能影响您的孩子在学校的学习能力。

* 全州学龄前儿童视力筛查（StEPS）是新州卫生部的一项计划，向学前班和幼儿园的所有四岁儿童免费提供视力筛查；您也可通过当地的儿童与家庭保健服务机构获得这项服务。（www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp）



在上学之前

您的孩子可能在这一年上幼儿园或学前班。

如果您能做到下面几点，对孩子可能会有帮助：

- 给孩子足够的爱与支持。对孩子上学表现出兴奋与热情。
- 带孩子去参加幼儿园或学前班的迎新日活动，让他们熟悉环境。
- 向孩子讲解基本的校园规则，比如举手、在去卫生间之前要告诉老师、必要时应安静地听讲、照老师说的去做，等等。
- 带孩子找到卫生间的位置。
- 在开学前试试校服和鞋子，确保大小合适。
- 在其他孩子在学校的时间带您的孩子去参观学校，让孩子听得惯操场上的喧闹声，看得惯那些大孩子的个头。
- 如果需要的话，带您的孩子找到儿童课外照料设施的位置。

改编自儿童抚养网：www.raisingchildren.net.au

由父母回答的问题

在您去见护士或医生，以便给孩子做四岁的体检之前，请回答下列问题。

	是	否
您做完了第3.2页上的“健康风险因素”那一部分的问题吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有其他人关心您的孩子的听力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您关心孩子的视力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子是否有斜视（squint）或弱视（strabismus）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子目前是否正在做视力保养？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的孩子在家里或汽车里会不会接触到香烟烟雾？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

免疫信息

免疫可以保护孩子不得许多严重疾病。这些疾病依然在小区发生，造成儿童不必要的痛苦与死亡。

全国卫生与医疗研究委员会建议所有儿童都参加全国疫苗接种计划。您应该跟当地的医生或诊所讨论这个建议，也可以从新州卫生部的网站了解新州**目前**的疫苗接种计划：

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

疫苗能防止儿童感染白喉、破伤风、百日咳、小儿麻痹症、麻疹、腮腺炎、风疹、B型嗜血杆菌流感（Hib）、乙肝、C型脑膜炎、水痘、轮状病毒、肺炎以及人乳头瘤病毒感染（HPV）等。这些疫苗从当地的医生以及某些市的市政府、儿童医院、小区保健中心和原住民医疗服务机构都可以免费获得。

有些儿童在注射疫苗后可能会有低热和/或注射点皮肤发红、肿胀或压痛。如果发热超过39°C，或者您对孩子的状况感到担忧，请跟当地的医生联络。

每个婴儿在Medicare注册的同时，也就注册了澳大利亚儿童免疫登记（ACIR）。在每次免疫之后，当地的医生或诊所会将孩子的免疫状况通知ACIR。

您的孩子一旦完成四岁时的免疫计划，ACIR就会将孩子的《免疫记录》发给您。当您为孩子注册幼儿园或学校时，需要提供这份记录。

如果您没有收到这份记录，或者记录有问题，**请致电ACIR，号码是1800 653 809。**

父母/监护人须知

百日咳疫苗：如果婴儿年龄太小（未满6个月），所以无法完成全部免疫项目，那么就会有从成人或青少年那里感染百日咳（pertussis）的风险。建议父母及祖父母在婴儿出生前或在婴儿出生后尽快去打一针增强剂量的白喉、破伤风、百日咳混合疫苗（dTpa vaccine），其中包括了预防百日咳的疫苗。

让孩子按时接种疫苗：您的孩子必须按照建议的时间间隔接种疫苗，以确保得到足够的保护，预防严重疾病。

有关免疫方面的更多信息，包括《澳大利亚免疫手册》的现行版本，详见 www.immunise.health.gov.au 网站。