

我的个人健康记录



**小心
预防百日咳
就是**

保护你的宝宝

**确保全家人都按时
接种了疫苗**

这本个人健康记录属于：

前往医疗机构、医院或去看医生时请带上该书

本健康记录是在众多家长、儿童及家庭健康护士、家庭医生以及其他医疗专家和职业组织、消费者组织的协助下编辑而成。该书是自 1988年起在新南威尔士州开始使用的《个人健康记录》手册的最新版本。

NSW Health认可并感谢**Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria** 允许在本记录中使用 ‘My Health and Development Record’ 的部分内容。

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

电话: (02) 9391 9000

传真: (02) 9391 9101

电传打字机号码: (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

本书受版权保护。在注明出处的情况下该书全部或部分可复制用于学习或培训。不可将本书复制用于商业用途或出售。以上目的之外如需复制本书内容需获得 NSW Ministry of Health 的书面允许。

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

ISBN 978-1-76000-628-0 (纸质)

ISBN 978-1-76000-629-7 (电子)

2017年4月

恭喜宝宝出生

《个人健康记录》(称为‘Blue Book’)这本书对你和宝宝都很重要。该书记录了宝宝的身体状况、疾病、受伤情况、成长发育,还包括重要的医疗信息,你和宝宝一生都将需要这些信息。

当你寻求以下服务的时候,别忘了带上这本书:

- 儿童及家庭健康护士
- 免疫预约
- 医生、执业护士及其他医疗专家
- 儿童专科医生
- 医院,包括急诊科
- 牙医
- 孩子在日托中心、学前班或学校注册的时候

本书后面有一个信封,用于收录重要文件。

不是所有的孩子都与父母同住,其他人可能是孩子重要的照顾人。本书中使用的“父母”一词包含孩子的照顾人。

目录

父母须知.....	9
有用的联系人和网址	17
我的信息和家族疾病史	21
我的个人信息.....	21
家族疾病史和风险因素	22
记录	23
成长发育记录.....	23
疾病和受伤的记录	35
成长图表.....	39
出生信息和新生儿体检	53
1 - 4周体检	59
6 - 8周体检	65
4个月疫苗接种.....	71
6个月体检	73
孩子的牙齿——保护牙齿健康.....	80
12个月体检	83
18个月体检	91
2岁体检.....	97
3岁体检.....	103
4岁体检.....	109
小学和中学	119
疫苗接种.....	121
心肺复苏图表	125

常规体检记录

孩子处在以下各年龄时，应该带他/她去当地Child and Family Health Centre（儿童及家庭健康中心）或医生处进行健康检查。可将预约信息记录在下列表格中。

年龄	预约信息		
	日期	时间	其它说明
1 - 4周			
6 - 8周			
6个月			
12个月			
18个月			
2岁			
3岁			
4岁			

请在NSW Health网站 www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule 查阅什么时候去医疗服务机构接种疫苗。

快给孩子进行出生登记！

让孩子有一个美好的开始。

- 出生登记是强制性的并且是免费的。
- 必须要在孩子出生**60天内**进行登记。
- 需要进行出生登记才能获取出生证明。

出生证明是孩子年龄、出生地点和父母信息的法律依据，也是某些政府福利申请、学校和运动注册、到银行开户以及申请护照办理的必要文件。

出生登记

孩子出生之后，医院或助产士会告诉您如何帮孩子进行出生登记。登记之后也可以申请一份出生证明。出生证明的申请是付费服务。

NSW Registry of Births Deaths & Marriages (新南威尔士州出生、死亡和结婚登记处)

邮政地址：GPO Box 30, Sydney NSW 2001

电话：13 77 88

NRS: 1300 555 727 (听力或言语障碍人士)

2017年将推出在线出生登记表。

详情请查阅网站：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، تحدث 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 အကူအညီလိုအပ် ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို 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 صحت) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحت، دکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

Dinka

Wic kuɔony nə kuɛn Thoŋ de Liŋliith?

Na cië ye yeen nə Thoŋ de Liŋliith ke yin jam wek ke raan tō të de Health Care Interpreter Service (Ajuieɛr Wëëɛr Thok de Kuɔony nə Kä ke Pial e Guöp) të thiääk ke yiin ke cï nyuɔoth piiny. Yin lëu ba telepuun yup eya të enoŋ Ajuieɛr de Wëëɛr Wël cï Gäɗ Piny ku Wëëɛr de Thok tō nə 131 450. Yin lëu ba ye buŋë muk ke yiin të le yin të tōŋ de ajuiri 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 (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) 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 akhriin 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) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้นี้ 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.

医疗卫生翻译服务处联系电话

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

电话：02 9828 6088

Illawarra – Shoalhaven

电话：02 4274 4211

Murrumbidgee 以及 Southern NSW

电话：1800 247 272

Sydney West 以及 Northern Sydney

电话：02 9912 3800

Hunter 以及 New England

电话：02 4924 6285

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

电话：1800 674 994 (Hunter和New England以外的区域)

及时给宝宝接种疫苗

避免宝宝患上可用疫苗预防的严重疾病的最佳方法就是根据建议的NSW疫苗计划给他们及时接种疫苗。

Australian Immunisation Register（澳大利亚疫苗接种登记）将记录下孩子的疫苗接种史。所有登记了国民医疗保险Medicare的人员都自动包含在Australian Immunisation Register中。

注： Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) 现已改为Australian Immunisation Register (AIR)，所有登记了Medicare的人都包含在AIR中。



至目录页

父母须知



父母须知

NSW Health (新南威尔士州卫生厅) 以及众多医疗工作人员是帮助孩子和各个家庭实现身心健康的关键。详情请查阅网站 www.health.nsw.gov.au

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

Child and Family Health Centres为新南威尔士州所有初为父母的人提供免费服务。健康中心的工作人员是儿童及家庭健康护士，他们帮助孩子进行医疗、成长和身心健康的检查，同时也会就育儿各个方面给父母提供支持、教育并给予信息。点击下面的链接查找离你最近的儿童及家庭健康中心。<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf>

其他重要的儿童医疗专业人员

如果孩子生病了或者你担心孩子的健康，应该去看**全科医生 (GP)** 或**家庭医生**。GP为你提供初级卫生保健，帮你转介专科医生，而且必要时协调孩子的医疗护理。

儿科医生为孩子提供专业医疗护理服务。与儿科医生预约见面需获得GP的转介书。

孩子常规健康检查和生长发育检查

孩子满以下年龄时，应该带他/她去当地Child and Family Health Centre或医生处进行健康检查。所有这些健康检查都非常重要，因为能够帮助护士或医生了解孩子的健康和发育状况，并查出可能存在的疾病。即使你觉得孩子的健康或发育没什么问题，也要带着孩子去做所有的健康检查。

孩子处在以下各个年龄段应该接受医疗专业人士的检查：

- 出生
- 1到4个周
- 6到8个周
- 6个月
- 12个月
- 18个月
- 2岁
- 3岁
- 4岁

在两次常规检查之间，如果你担心孩子的健康、发育、成长和行为出了问题，请带着孩子去看儿童和家庭健康护士或医生。

监测孩子的生长发育

每个孩子生长发育的速度各不一样。监测孩子的成长很有必要，因为这样就能尽早查出可能出现的任何疾病并进行治疗。

通过以下方式对孩子的生长发育进行监测：

- 对孩子的重要阶段进行观察并回答该书中包含的成长问题 (*Learn the Signs. Act Early.*) (了解迹象。尽早行动)
- 进行已安排的常规健康检查时让医疗专业人员对孩子进行检查
- 筛查测试。

注：筛查测试、体检和检查都不可能100%准确。有时健康检查或筛查测试可能查出有疾病，但其实根本没有，或者疾病本来存在但却没有查出。有时候新的问题会在孩子接受筛查测试或健康检查之后出现。所以接受所有建议进行的健康检查并回答该书中为父母准备的问题很重要。

了解迹象。尽早行动。

孩子2个月起每一次进行健康检查，你都需要在 *Learn the Signs. Act Early* 标题下回答一些问题。帮助你了解孩子的成长发育是否处在正轨，以及何时应向医疗专业人员寻求帮助

你需要尽可能准确地回答这些问题，因为这些问题能够帮助你以及你的医生或者孩子和家庭健康护士了解孩子在学习、发育和行为方面的问题。

更多有关发育重要阶段的信息以及为父母准备的视频等额外资源，请访问NSW Health网站 www.health.nsw.gov.au/mybluebook

或者点击下面网址访问Resourcing Parents
www.resourcingparents.nsw.gov.au

点击下面的链接下载爱说话唱歌阅读应用，了解更多促进孩子发育的方法。<http://itsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources>

你以及帮孩子看病的所有医疗专业人员都应该在该书中记录下孩子的健康和成长。可以在“成长发育记录”这一部分进行详细记录。

儿童安全

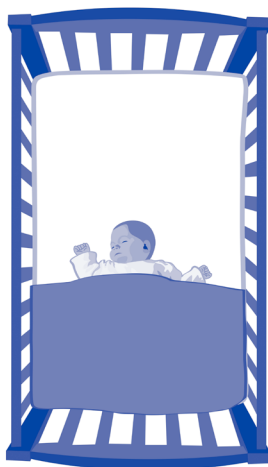
很多儿童的受伤和事故都是可以避免的。更多安全贴士、信息和保障儿童安全的资源，请查阅 www.kidsafensw.org 和 www.health.nsw.gov.au/childsafety 网站

安全睡眠

采用以下六种方法促进宝宝睡眠安全，从而降低襁褓之中突然意外死亡的风险。

- 让宝宝仰面而睡。
- 不要盖住头和脸。
- 宝宝出生前后应禁烟。
- 夜晚和白天都要保障安全的睡眠环境。
- 让宝宝睡在父母房间内的小床上。
- 对宝宝进行母乳喂养。

更多关于安全睡眠和预防襁褓之中突然意外死亡的信息，请访问 www.rednose.com.au



安全睡眠图片和文字复制获得Red Nose（以前称为SIDS and Kids）允许。

**red
nose**
saving little lives

水池以及儿童安全

溺水是儿童第一大死亡原因。因为溺水发生非常之快，而且悄无声息，如果孩子在水池中或者水池旁边，应当始终主动对其进行看管，这一点很重要。这也就是说孩子应该在一名水性很好的成年人伸手可及的位置。

更多关于儿童水上及水池安全，请点击下面的链接查阅Kidsafe
<http://www.kidsafensw.org/water-safety/>

或者也可以查阅Raising Children Network（育儿网络）网址
http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html

更多关于水池安全以及如何确保水池的安全，请访问以下网址
www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au

汽车安全

汽车安全对各个年龄段的儿童都很重要。法律规定7岁及以下的儿童根据其年龄和身高应恰当地稳固在座椅上。年龄稍大的儿童、年轻人及成年人应当使用成年人安全带。更多信息请查阅网站

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

要注意以下这些重要的安全隐患：

婴儿

- 从尿布更换台、椅子或床上滚落。
- 被小物体噎到。
- 热饮溢出造成烫伤。
- 饮用毒药或药物过量。
- 从照顾者手中摔落。

12个月至3岁的幼儿

- 被不适合的食物或小物体噎到。
- 从高脚椅子、购物推车或婴儿车上摔落，或从楼梯上摔落。
- 沐浴时孩子打开热水管造成烫伤，或把平底锅从炉灶上拽下来而烫伤。
- 饮用毒药、药物及家庭洗涤剂等之前够不到的东西。
- 取暖器和火造成的烧伤。
- 在汽车道被车撞。
- 在浴缸、无围栏的游泳池或水疗池中溺水。
- 从家具上往下跳以及撞到尖锐物体。
- 从游乐场设施上摔落。
- 不注意看路的情况下跑到路上。
- 从窗户上及阳台上摔落。

3到5岁的孩子

- 从自行车、滑板车、游乐场设施上摔落或在家中摔倒。
- 被狗咬。
- 烫伤。
- 从窗户上及阳台上摔落。
- 在车道上被车撞。
- 在浴缸、无围栏的游泳池或水疗池中溺水。

给孩子接种疫苗

避免宝宝患上可用疫苗预防的严重疾病的最佳方法就是根据建议的NSW疫苗计划给他们及时接种疫苗。

孩子接受4岁疫苗接种之后，你会收到一封疫苗接种史证明 (Immunisation History Statement) 的信。

日托中心和学校注册时必须提供孩子疫苗接种情况的证明。

你可以通过以下几种方式随时获取AIR疫苗接种史证明：

- 在线申请 www.humanservices.gov.au/online
- 亲自到本地 Medicare Service Centre 获取
- 拨打电话 1800 653 809。

预留疫苗接种日期手机应用

预留疫苗接种日期手机应用旨在帮助父母安排孩子的疫苗接种，了解孩子需要的各个疫苗类型以及应该接种疫苗的年龄。这款应用会自动设置提醒，方便你预约医生为孩子接种疫苗。

访问下面的网站下载这款应用
www.immunisation.health.nsw.gov.au



有用的联系人和网址



有用的联系人

紧急联系号码在该书背面。

名称	地址	电话 / 邮箱
家庭医生		
儿童及家庭健康中心		
牙医		
专科医生		
家庭托儿所 / 儿童保健中心		
学前班 / 幼儿园		
社区医疗中心		
小学		
中学		
当地政府 / 市政中心		

网址和网上资源

NSW Ministry of Health (新南威尔士州卫生厅)

www.health.nsw.gov.au

NSW Kids and Families (新南威尔士州儿童及家庭) 网站提供各类资源和信息。

Raising Children Network (育儿网络)

www.raisingchildren.net.au

Raising Children Network涵盖800多个话题的资料, 这些资料是最新的而且以研究为基础, 为父母提供从新生儿到青少年早期阶段的健康育儿信息。

Children's Hospitals (儿童医院)

这些医院就儿童健康问题提供各种在线情况说明书。

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>

医疗保健儿童身心健康协会 (AWCH)

www.awch.org.au

父母热线 (免电话费)

1800 244 396

工作时间: 周二至周四, 9.30am至2pm

AWCH是一个倡导组织, 呼吁关注澳大利亚医疗保健体系内儿童、年轻人和家庭的需要。

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

Healthdirect Australia是24小时可拨打的免费医疗建议和信息电话服务。

母乳喂养宝宝

Australian Breastfeeding Association (澳大利亚母乳喂养协会)

www.breastfeeding.asn.au

通过拨打母乳喂养热线 1800 686 268，可向 Australian Breastfeeding Association (ABA) 志愿者获得母乳喂养指导与信息。妈妈们可以聚在一起交朋友、分享育儿经验并面对面给予母乳喂养帮助。上面给出的网址中包含专业母乳信息和ABA所有服务的链接。

访问下面链接了解母乳喂养的信息 <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf> 或者查阅 Raising Children Network 网址 http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html

Resourcing Parents (育儿资源)

<http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning>
Resourcing Parents给父母准备了各种各样的资源，为他们提供孩子在社交、情绪和智力发展方面的建议和消息：

- 简单易懂的彩色小册子系列给原住民家庭、众多父母和照顾者提供育儿建议和家庭信息，帮助孩子健康茁壮成长。
- 爱、说话、唱歌、阅读、玩耍儿童成长翻转图为孩子的早期成长提供了很多建议。这一翻转图有四个主要社区语言的翻译版本。

Kidsafe (NSW) (儿童安全)

www.kidsafensw.org

Kidsafe NSW旨在通过宣传儿童安全注意事项，减少儿童意外受伤的次数并减轻受伤程度。这一网站包含的信息有时事新闻和活动、情况说明书、资源和活动信息，以帮助保障孩子的安全。

Australian Immunisation Register (澳大利亚疫苗接种登记)

Australian Immunisation Register (AIR) 会记录孩子的疫苗接种史。所有登记了国民医疗保险Medicare的孩子都自动包含在AIR中。

myGov网址

如果你的孩子还未登记Medicare，你可以在myGov网站 www.my.gov.au 建立一个Medicare 在线帐户。

在myGov这一个网址中，你可以找到众多澳大利亚政府服务，比如 Medicare、Centrelink、澳大利亚税务局、个人管理的eHealth记录、儿童赡养Child Support、澳大利亚找工作Australian JobSearch以及全国残疾保险项目National Disability Insurance Scheme。

Healthy Kids (健康儿童)

www.healthykids.nsw.gov.au

这是为父母和照顾人提供的有关孩子的健康饮食和体育活动的“一站式”网站。这一网站为父母/照顾人提供的有用资源包括：

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods* (新生儿家庭——让宝宝开始食用固体食物小册子)
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences)* 照顾小孩——从出生到5岁 (食品、营养和学习体验)。

预留疫苗接种日期手机应用

下载方便的“预留疫苗接种日期”的手机应用的原因包括：

- 不收取费用且操作简单。
- 帮助每个孩子建立个人日程安排。
- 会给你发送提醒预约医生。
- 获取疫苗信息方便简单。
- 提供免费的摇篮曲或舒缓曲子。

访问下面网站下载这一应用

www.immunisation.health.nsw.gov.au



我的信息和 家族疾病史



家族疾病史和风险因素

	是	不是
宝宝的近亲中有人在孩童时遭受耳聋或出现听力障碍吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

家族中有人在孩童时患过眼疾吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------	--------------------------

宝宝的近亲中有人一只或两只眼睛失明吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	--------------------------

怀孕过程中，宝宝的母亲有没有患过风疹、巨细胞病毒、弓形体病、疱疹或其它出现高烧或皮疹的疾病?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

宝宝出生时，体重是否不足1500克且需要在重症监护室待两天以上？是否需要供氧48小时或以上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

宝宝生来有身体上的疾病吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------	--------------------------	--------------------------

有无臀部发育不良或臀位分娩的家族史?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------	--------------------------	--------------------------

如果以上问题你有“是”的答案，请告知医生或儿童及家庭健康护士。

记录



成长发育记录

如果孩子去看医生是进行建议特定年龄体检之外的原因，那么你和医疗专业人员都可以在这一部分做记录。

日期	年龄	原因 / 措施

我的个人健康记录

日期	年龄	原因 / 措施

我的个人健康记录

日期	年龄	原因 / 措施

我的个人健康记录

日期	年龄	原因 / 措施

日期	年龄	原因 / 措施

我的个人健康记录

日期	年龄	原因 / 措施

我的个人健康记录

日期	年龄	原因 / 措施

我的个人健康记录

日期	年龄	原因 / 措施

我的个人健康记录

日期	年龄	原因 / 措施

我的个人健康记录

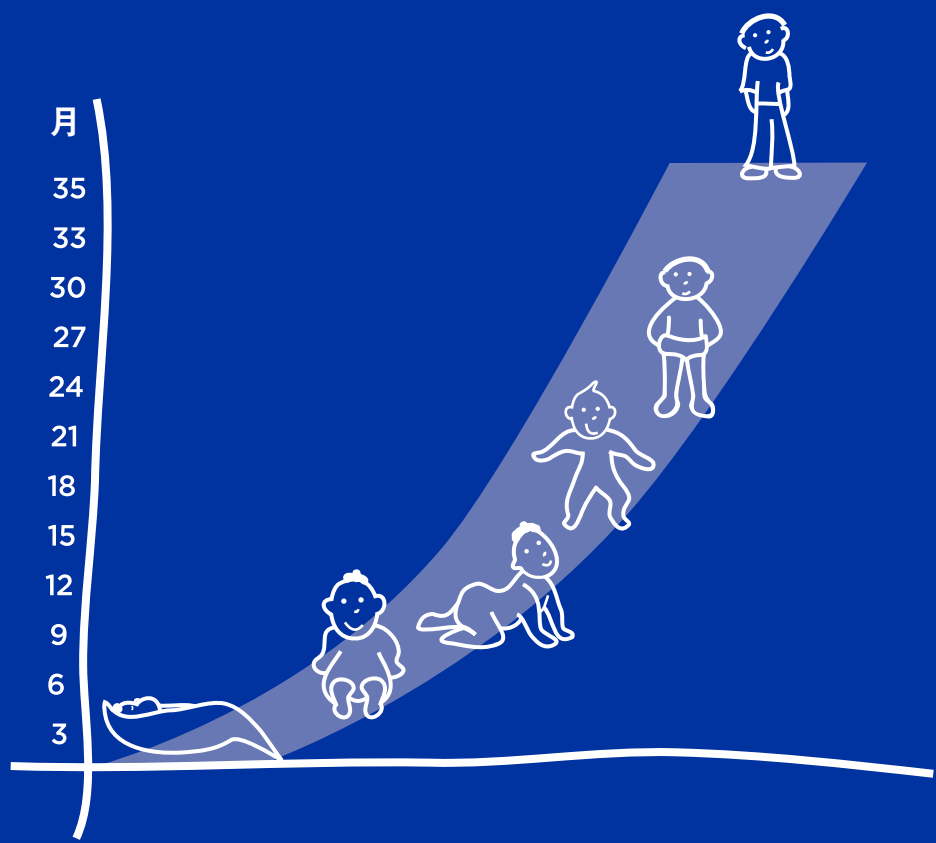
日期	年龄	原因 / 措施

日期	年龄	原因 / 措施

我的个人健康记录

日期	年龄	原因 / 措施

成长图表



测量并监测孩子的生长情况

对孩子的身高、体重和头围进行测量可了解孩子的生长状况。每次体检的时候，医生或护士都应该对孩子的测量结果做记录，然后在这一部分填写生长图表。

每个孩子成长发育的速度不一样。虽然单次测量很有用，但要评估孩子的生长，很有必要对一段时间内的测量结果进行记录，从而了解孩子的生长趋势。

如果你想了解生长图表更多信息，请访问网站

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

每个孩子都独一无二，但儿童体重的衡量有一些基本原则。体重指数（BMI）用来衡量一个人的体重是正常、过轻还是超重。National Health and Medical Research Council（全国健康和医疗研究协会）推荐使用年龄BMI图表来测量两岁以上儿童的体重。这些图表表明儿童的身体依然还在生长发育。访问下面网站查阅在线BMI计算器：

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

儿童在生长发育过程中保持健康体重很重要。健康体重通常是通过平衡孩子摄入的能量（通过饮食获得）及消耗的能量（通过生长及体育运动）来实现。

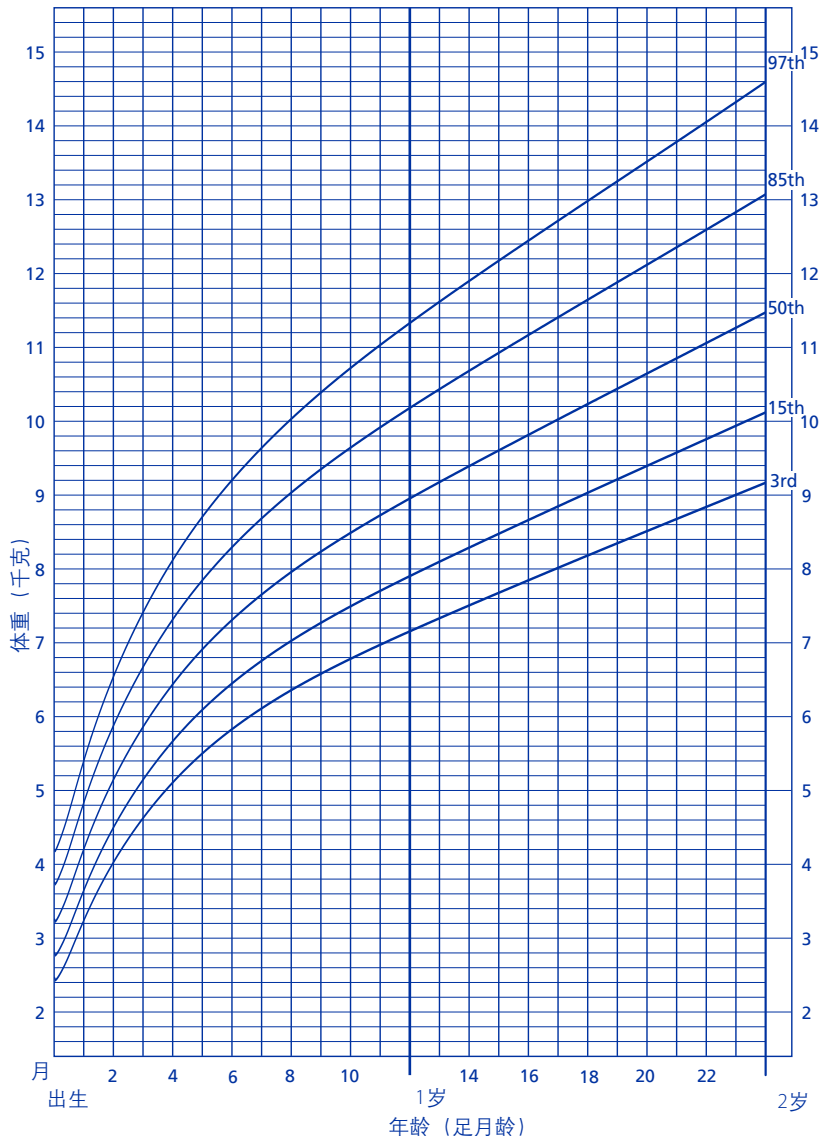
幼年时期就养成健康的饮食和锻炼习惯能够预防肥胖症、2型糖尿病、某些类型的癌症和高血压等疾病的发生。

如果你觉得孩子的饮食习惯或体重水平不太对，可以咨询本地儿童及家庭健康护士或医生。

参考第18页列出的网站和在线资源，了解促进孩子的生长发育的方法。

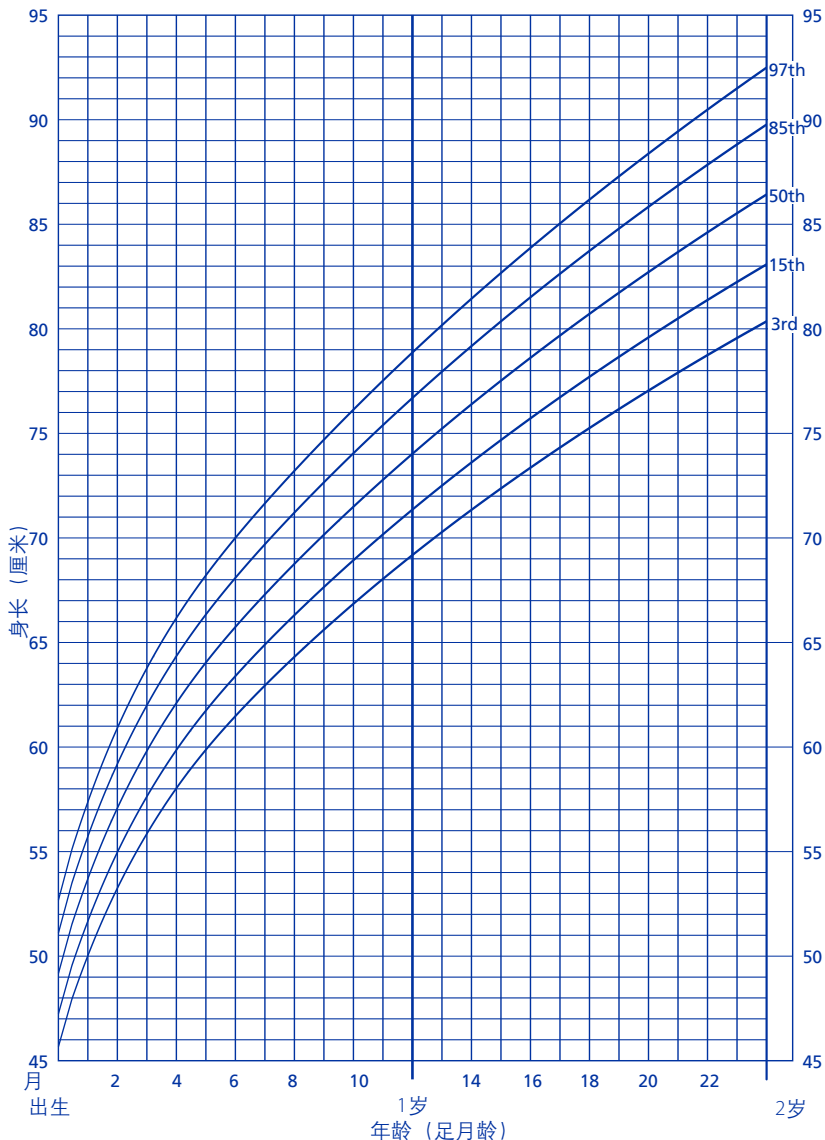


年龄体重百分位数 出生至2岁的女孩



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

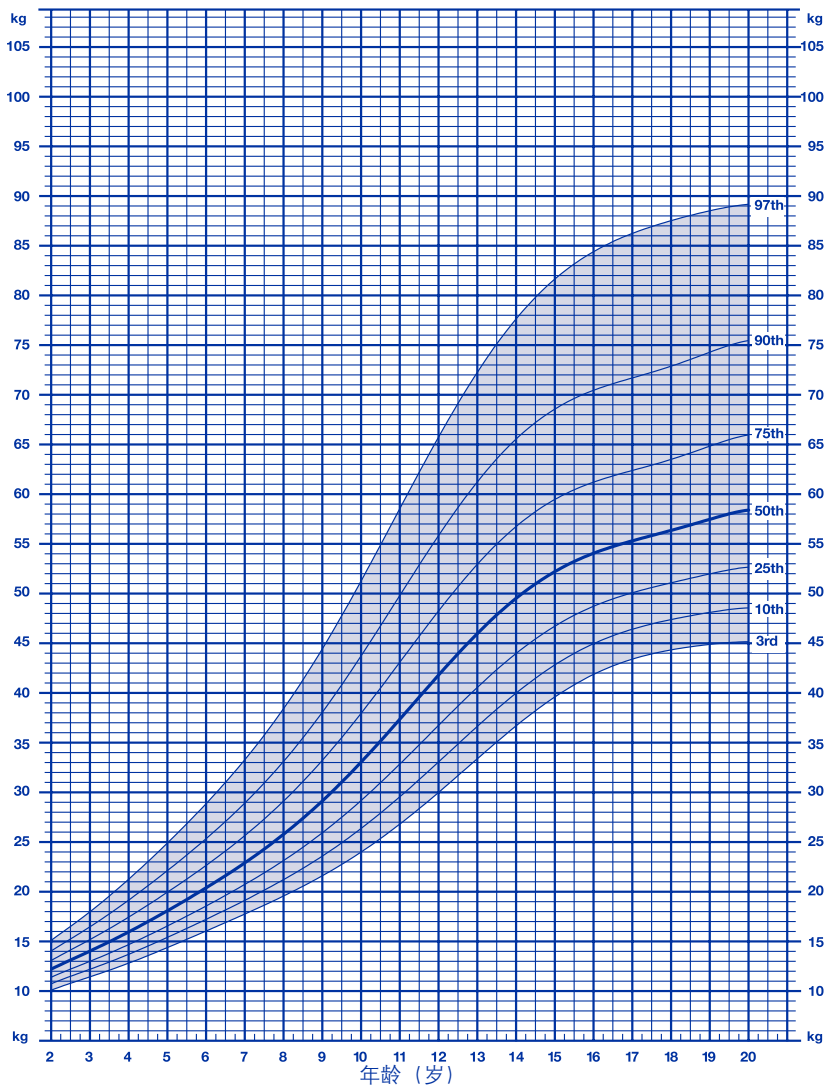
年龄身高百分位数 出生至2岁的女孩



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



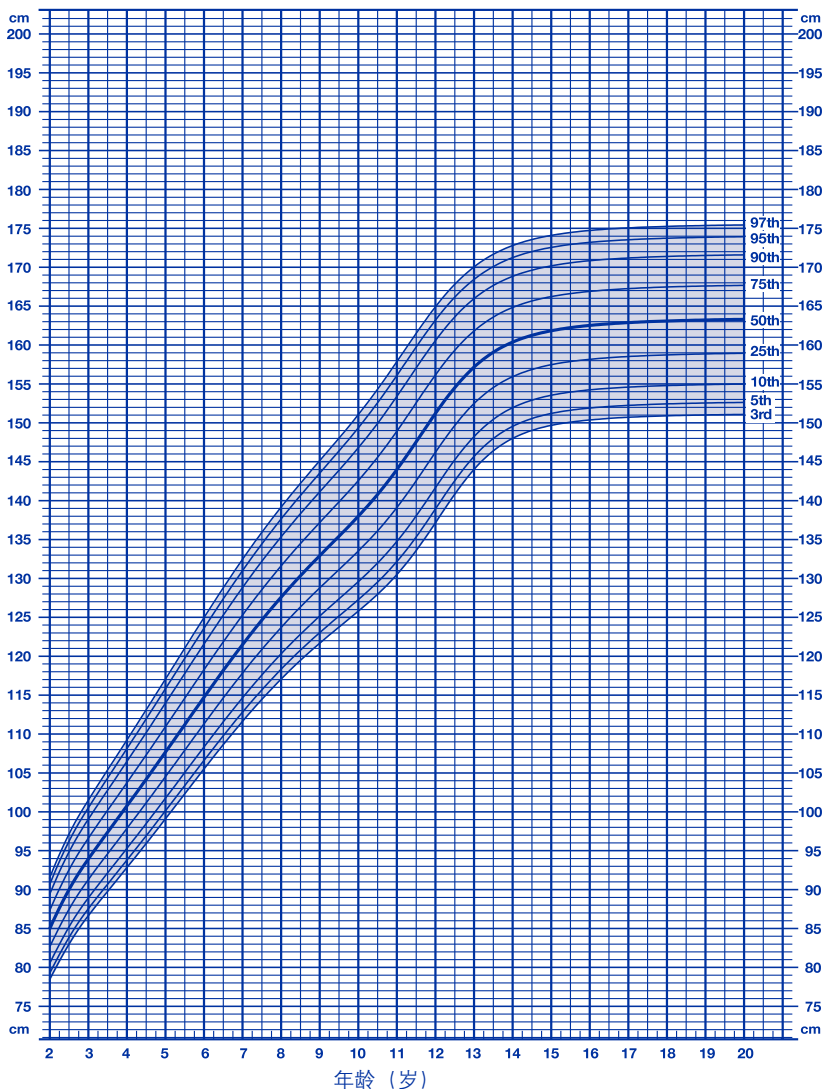
年龄体重百分位数 2至20岁的女孩



CDC成长图表——美国 2000年5月30日出版

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

年龄身高百分位数 2至20岁的女孩

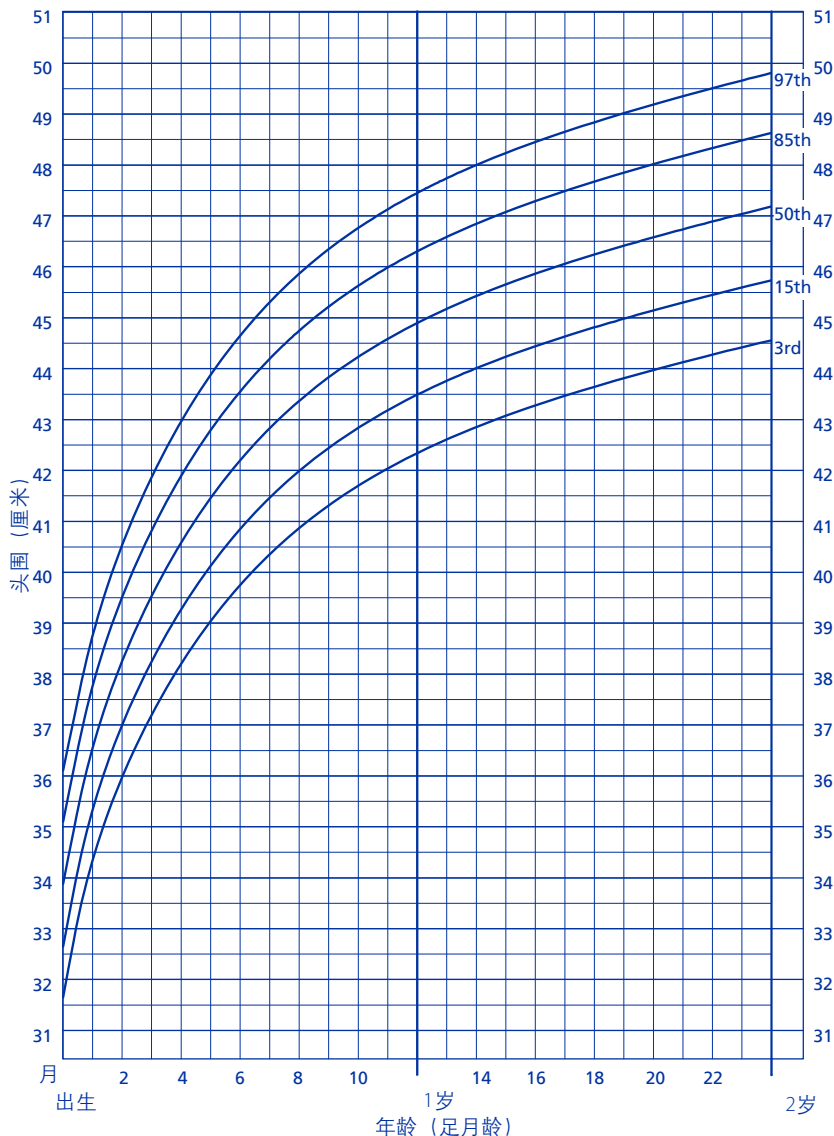


CDC成长图表——美国 2000年5月30日出版

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



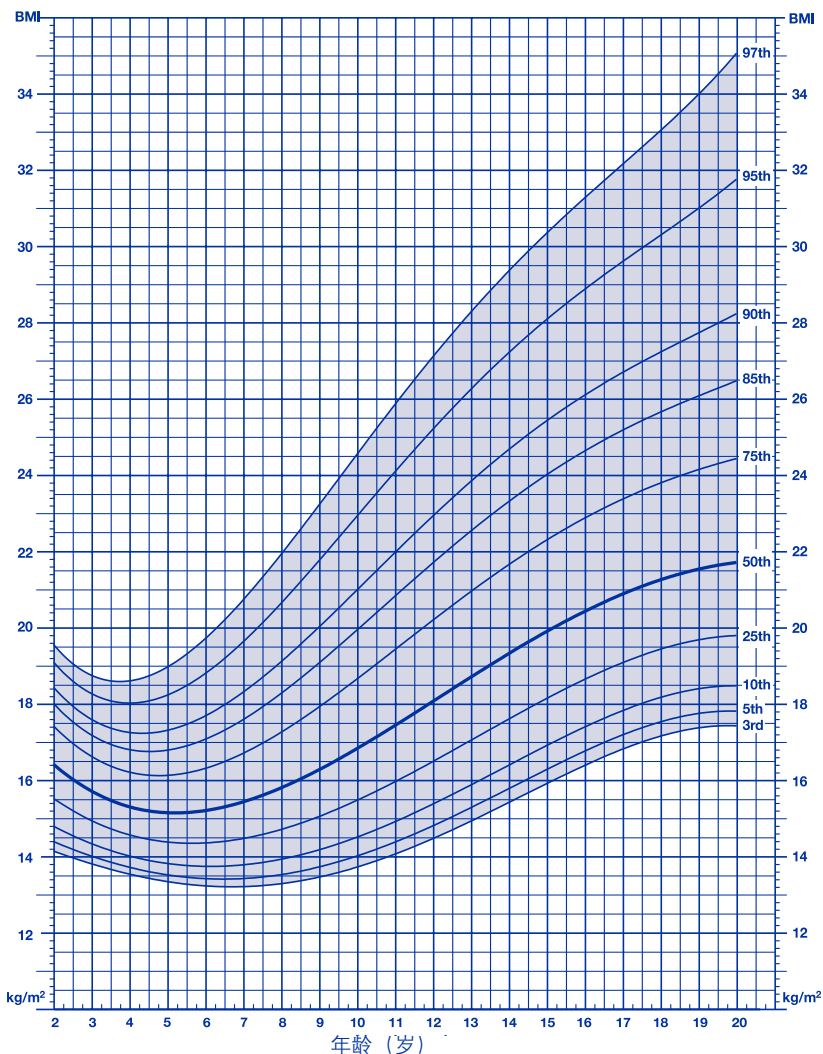
年龄头围百分位数 出生至2岁的女孩



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



年龄体重指数百分位数 2至20岁的女孩

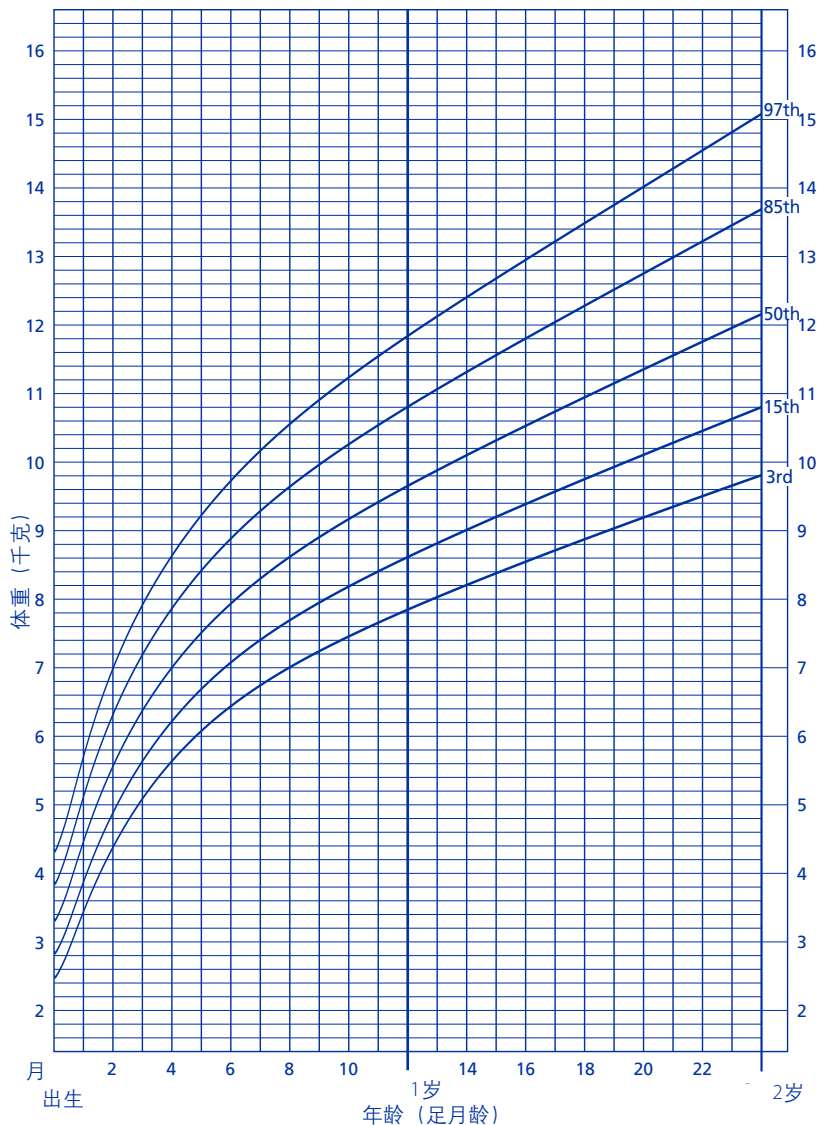


CDC成长图表——美国 2000年5月30日出版

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

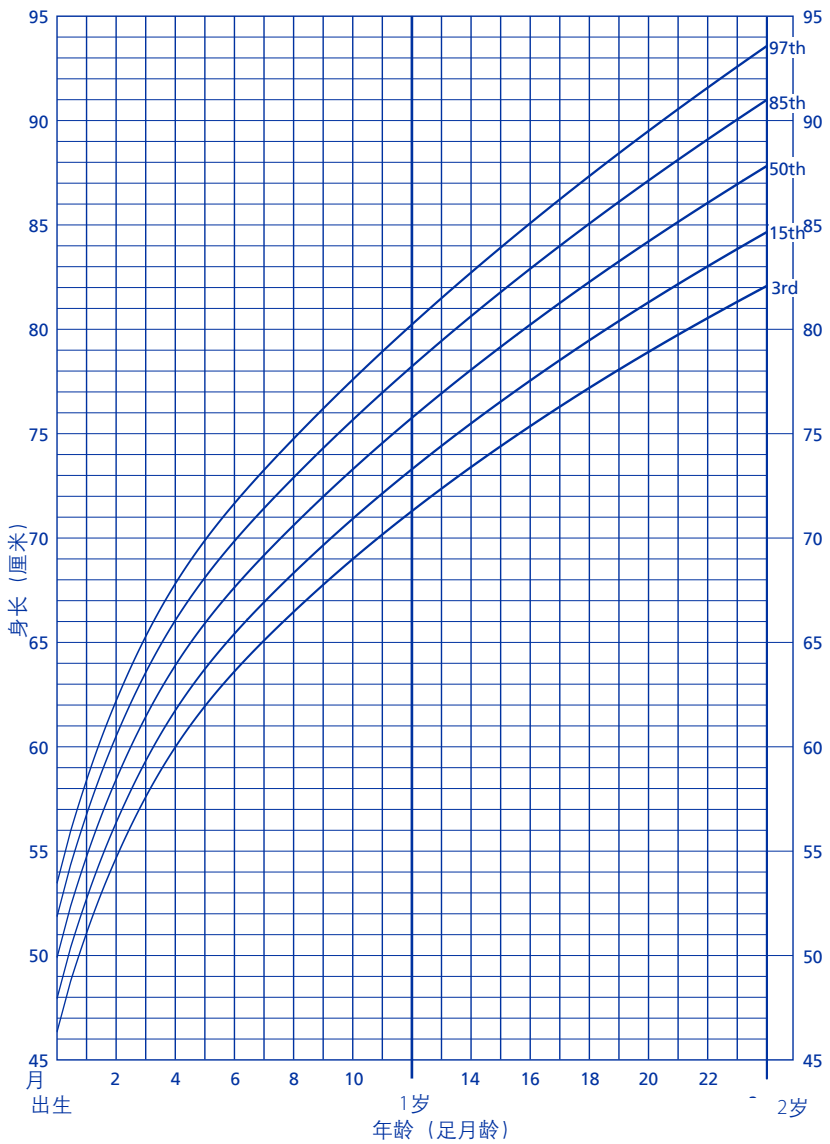


年龄体重百分位数 出生至2岁的男孩



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

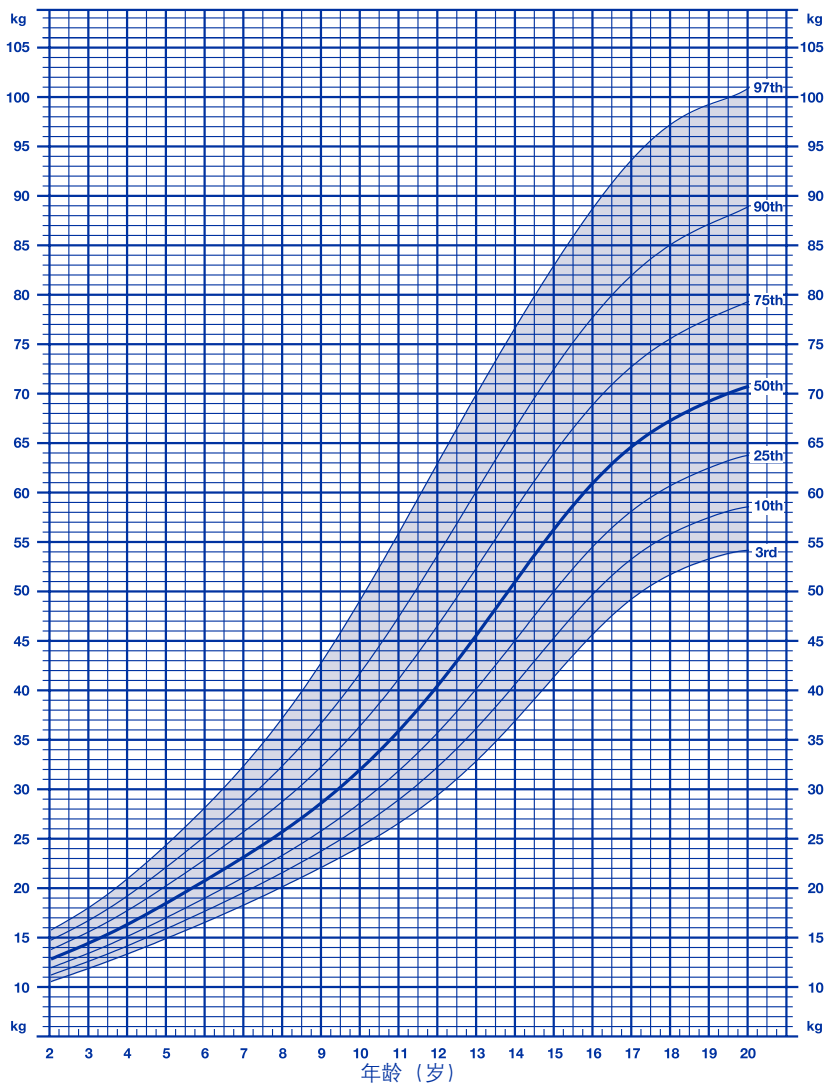
年龄身长百分位数 出生至2岁的男孩



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



年龄体重百分位数 2至20岁的男孩

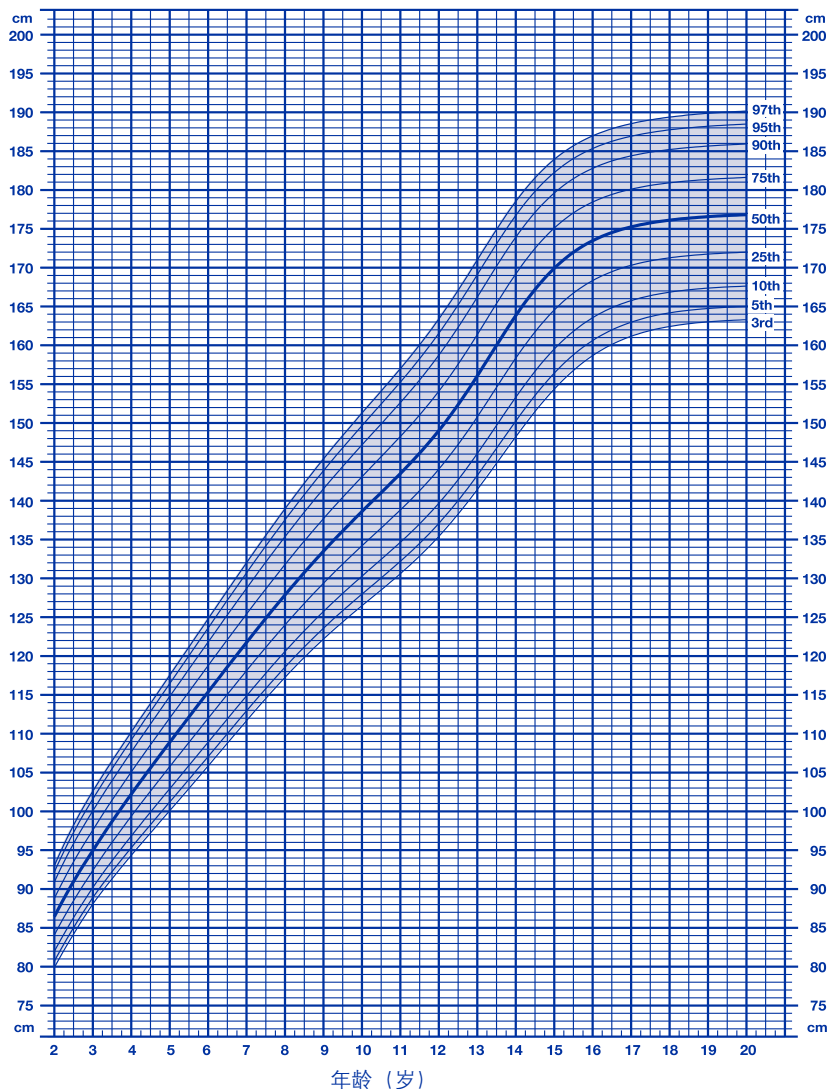


CDC成长图表——美国 2000年5月30日出版

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



年龄身高百分位数 2至20岁的男孩

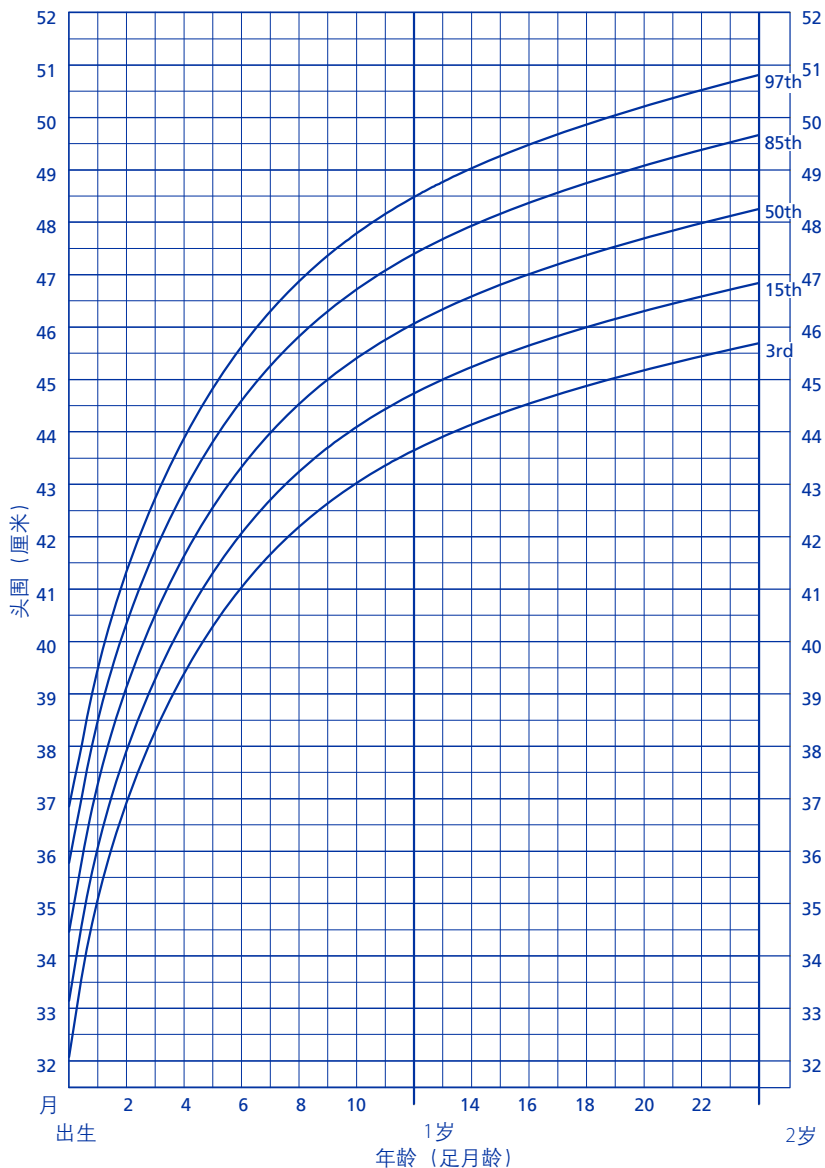


CDC成长图表——美国 2000年5月30日出版

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

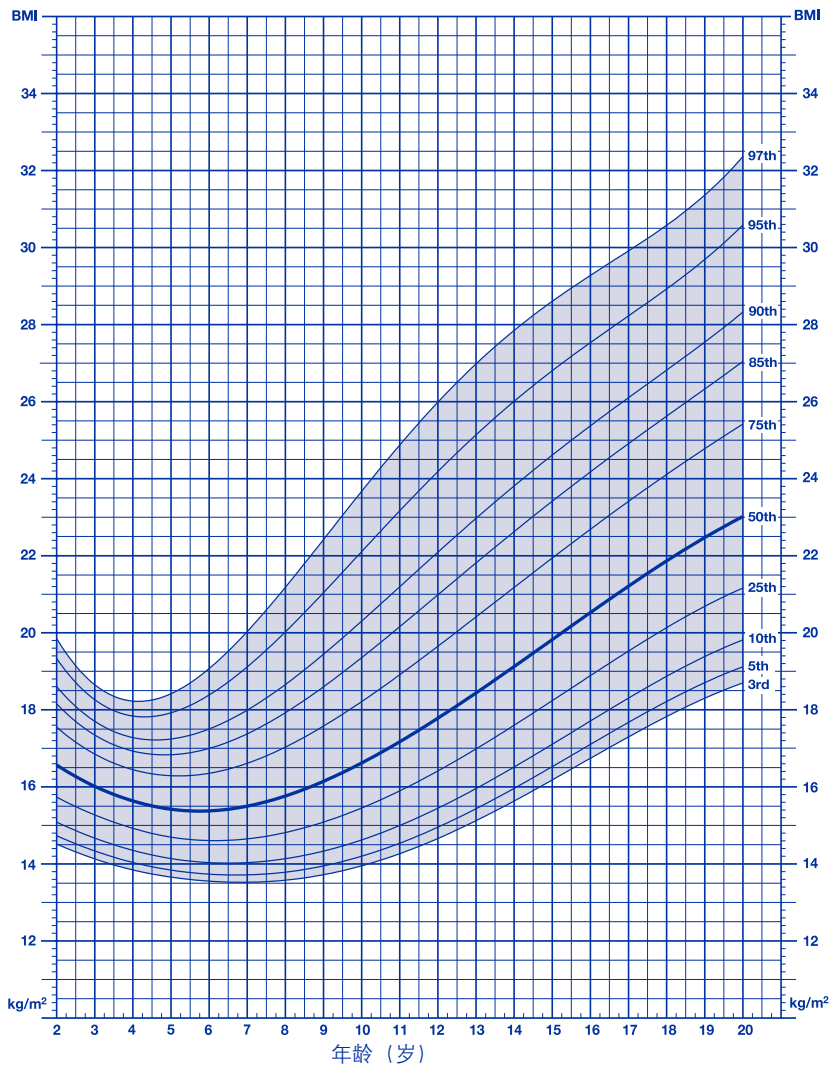


年龄头围百分位数 出生至2岁的男孩





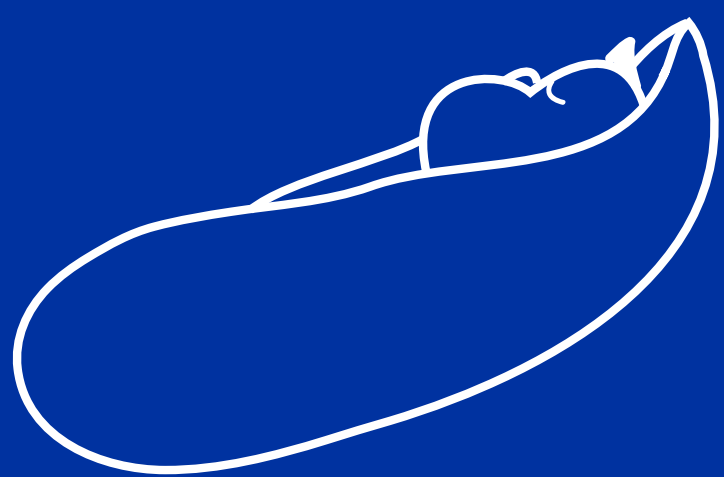
年龄体重指数百分位数 2至20岁的男孩



CDC成长图表——美国 2000年5月30日出版

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

出生信息和 新生儿体检



此处粘贴患者标签

出生信息

这部分由医疗专业人士填写。

儿童姓名

生育中心名称

出生日期 / / 出生时间 性别 男 / 女

母体信息

母亲姓名

妊娠并发症

血型 注射Anti D 是 / 否

自然分娩 / 引产——原因

分娩并发症

分娩方式 正常 臀位分娩 产钳助产 剖腹产 胎头吸引
其他分娩方式

新生儿信息

估计孕期 Apgar 1 分钟 5 分钟

出生时查出异常

需要治疗的疾病

出生时体重(千克) 出生时身长(厘米) 出生时头围(厘米)

完成新生儿听力测试 (SWISH) (参考该部分SWISH信息)

新生儿血斑测试 日期 / /
其他 (请具体说明) 日期 / /

维他命K 注射 口服 第1剂 / / 第2剂 / /
第3剂 / /

注射乙肝疫苗 注射日期 / /
 注射乙肝免疫球蛋白 注射日期 / /

出院信息

产后并发症

出院时喂食方式 母乳 / 瓶哺

喂食遇到的困难

出院日期 / / 出院时体重 (千克) 头围 (厘米)

签字

职称

此处粘贴患者标签

新生儿检查

这部分由医疗专业人士于宝宝出院之前在父母在场的情况下填写。

出生日期 / / 宝宝年龄 性别 男 / 女

宝宝姓名

检查部位	正常	注解
头和凶门		
眼睛 (包括视网膜红反射 等普通检查)		
耳朵		
嘴和腭		
心血管		
股动脉搏动 右/左		
呼吸频率		
腹部和脐		
肛门		
生殖器		
睾丸完全下垂 右 / 左		
肌肉骨骼		
髋关节		
皮肤		
反应能力		
母亲是否担心孩子的 健康问题?	是 / 否 请圈选 答案	

检查人员 (名字大写)

职称

签名

日期 / /

父母回答下列有关听力的问题

下列问题请圈选“是”或“否”，以便医疗专业人士进行恰当的复诊。

我已经回答了21页的健康风险因素问题	否 是
宝宝出生时出现严重的呼吸问题	是 否
宝宝得过脑膜炎	是 否
宝宝得过黄疸病，需换血治疗。	是 否
宝宝出生后在重症监护室待过5天以上	是 否
我发现宝宝的头部和颈部有异常，比如脸部变形或出现皮垂	是 否
宝宝患有唐氏综合症（Trisomy 21）或其他造成听力丧失的疾病	是 否

如果你在上一列中有圈出答案，请告知医生或儿童及家庭健康护士。

结果	正常	复查	转介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

全州婴儿检查——听力



SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

姓名

出生日期

当地医疗中心

检查地点

检查日期

检查人员（名字大写）

签字

结果（请圈选）

右耳 正常 / 转介 左耳 正常 / 转介

直接转介给听觉病矫治医师

 是

原因:

重复检查

 需要 不需要

检查地点

检查日期

检查人员（名字大写）

签字

结果（请圈选）

右耳 正常 / 转介 左耳 正常 / 转介

转介给听觉病矫治医师

 是 否

SWISH旨在检查幼儿是否患有严重的听力丧失。父母信息手册《为什么宝宝需要进行听力检查？》中包含听力检查的信息。也许听力测试不一定能查出已存在的听力疾病而且 / 或即使检查结果显示正常，宝宝今后可能也会出现听力问题。请继续在宝宝的重要生长阶段进行检查。不论宝宝处在什么年龄，如果你担心他 / 她的听力出了问题，可以咨询医疗健康专业人士。（<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>）

查出听力风险因素

 是

如果选择“是”，在宝宝10 - 12个月大的时候请让医疗专业人士安排一次适合宝宝年龄的听力测试（矫正）。

协调员电话:



至目录页

1 - 4周体检



安全睡眠

记住不论是白天还是夜晚，宝宝最安全的睡眠之地就是他 / 她独自使用的安全睡床。

采用以下六种方法促进宝宝睡眠安全，从而降低襁褓之中突然意外死亡的风险。

- 让宝宝仰面而睡。
- 不要盖住头和脸。
- 宝宝出生前后应禁烟。
- 夜晚和白天都要保障安全的睡眠环境。
- 让宝宝睡在父母房间内的小床上。
- 对宝宝进行母乳喂养。

查找安全睡眠更多信息请查阅第12页。

我两周大了

我可能会有以下这些行为

- 被巨大的声响吓倒
- 开始关注面容
- 如果你把手指放到我手中，我会抓住不放

以下是如何陪伴我的一些建议

- 我醒着的时候跟我说话
- 模仿我发出的声音和语言，以此作为回应
- 抱着我

如果我出现以下情况请咨询儿童和家庭健康护士或医生：

- 对巨大的声响没有反应
- 进食不畅

更多如何陪伴我的信息，请查阅 *Love, talk, sing, read, play* (爱、说话、唱歌、阅读、玩耍) 资源：www.lovetalksingreadplay.com.au

该应用有原住民家庭使用版本，更多信息请访问网站：
<http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>

1至4周检查

第一次与儿童及家庭健康护士见面通常是在家里。这是父母与护士互相了解的好时机，也可以趁此机会说明存在的问题。

讨论的问题可能包括：

健康和安安全

- 喂宝宝——包括喂奶
- 安全睡眠以及如何避免襁褓之中突然意外死亡（SUDI）
- 疫苗接种
- 安全注意事项
- 发育

成长

- 哭
- 安抚宝宝
- 跟宝宝说话——交流、语言和玩耍

家庭

- 使用“个人健康记录”
- 儿童及家庭健康护士、GP和其他医疗专业人士的作用
- 父母情绪健康
- 母亲的整体健康——饮食、休息、乳房护理、运动和口腔健康
- 父母群体和支援网络
- 吸烟
- 工作 / 托儿所

还没戒烟吗？

吸烟会增加宝宝患 Sudden Infant Death Syndrome（婴儿猝死综合征 - SIDS）的风险。拨打戒烟热线 **13 QUIT** (13 7848) 或访问

www.icanquit.com.au

1 - 4周婴儿体检

儿童及家庭健康护士、GP或儿科医生所作的评估。

姓名 _____

出生日期 / /

性别 男 / 女

健康评估		正常	复查	转介
体重	千克 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身长	厘米 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
头围	厘米 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
囟门		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
眼睛 <small>(观察 / 角膜反射 / 白瞳)</small>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心血管 <small>(仅医生)</small>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
脐		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
股动脉搏动		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
检查髋关节是否脱臼		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睾丸完全下垂 右 / 左		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生殖器		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肛门区		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
皮肤		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
反应能力		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健康保护因素	是	否	有担忧	无担忧
--------	---	---	-----	-----

为父母准备的问题是否完成?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

是否已按计划完成符合年龄的疫苗接种? (仅乙肝疫苗)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
----------------------------	--------------------------	--------------------------	--	--

有没有风险因素?				
----------	--	--	--	--

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

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

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

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

检查结果	正常	复查	转介
------	----	----	----

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

是否讨论过恰当的医疗信息?	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>
---------------	---	--------------------------	---	--------------------------

备注

采取的措施

医生或护士的名字

签字

地点 检查日期 / /

6 - 8周体检



6至8周检查

讨论的内容可能包含以下问题：

- 我的成长发育 (*Learn the Signs. Act Early.*)
- 父母或照顾人额外的问题
- 婴儿体检

健康和安

- 喂宝宝（包括喂奶）
- 疫苗接种
- 安全睡眠以及如何避免襁褓之中突然意外死亡（SUDI）
- 如何正确防晒
- 发育

成长

- 哭
- 安抚宝宝
- 跟宝宝说话——交流、语言和玩耍

家庭

- 父母群体
- 母亲的健康（饮食、休息、计划生育、锻炼身体）
- 父母情绪健康
- 吸烟
- 积极育儿并与宝宝建立亲密的亲子关系

还没戒烟吗？

吸烟会增加宝宝患 Sudden Infant Death Syndrome（婴儿猝死综合症 - SIDS）的风险。拨打戒烟热线 **13 QUIT** (13 7848) 或访问

www.icanquit.com.au

我满8周了

我的成长发育——了解迹象。尽早行动

(大部分这个年龄段的孩子都在做什么)

社交 / 情绪

- 开始会对着别人笑
- 能够简单地安抚自己（可能会把手伸入嘴中并吮吸）
- 试着望向父母。

语言 / 交流

- 发出咯咯的声音
- 转头看向声源处

认知（学习、思考、解决问题）

- 关注面庞
- 眼睛跟着东西走而且从远处就能认出人来
- 如果游戏一成不变会表达无聊的情绪（哭、闹）

活动 / 身体发育

- 趴着的时候能够抬头并且开始撑起身
- 双手双腿活动更顺畅

如果孩子出现以下情况，请尽早采取措施，咨询儿童医生或儿童及家庭健康护士：

- 对巨大的声响没有反应
- 在眼前移动的东西不予理会
- 不会对着人笑
- 不把手放进嘴里
- 趴着并向上撑起时无法抬头

更多如何陪伴我的建议请查阅*Love, talk, sing, read, play*（爱、说话、唱歌、阅读、玩耍）www.lovetalksingreadplay.com.au 信息由育儿资源提供。

语言由NSW Ministry of Health改编为澳大利亚英语。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).

父母或照顾人需回答的额外问题

让护士或医生给宝宝进行6 - 8周体检之前先回答下列问题。

我已接受生育后检查	否 是
我的宝宝也已经做过体检	否 是
我有点担心宝宝	是 否
我已经完成了21页健康风险因素提问	否 是
宝宝会被光吸引	否 是
宝宝会对着我笑	否 是
宝宝看着我的脸并且跟我有目光接触	否 是
我注意到宝宝其中一只或两只瞳孔都是白的	是 否
宝宝和我相处愉快	否 是
我会给宝宝阅读、跟他 / 她说话、陪他 / 她玩耍	否 是
宝宝在家里或车里受到二手烟的影响	是 否
睡觉时，我让宝宝仰面而睡	否 是

如果你在第二列中有圈出答案，请告知医生或儿童及家庭健康护士。

医疗专业人员填写：

正常

复查

转介

喂食**是 否**

自昨天这个时候起，有没有喂过宝宝母乳？

自昨天这个时候起，宝宝有没有食用过以下任何一种：

a) 维生素或矿物质补充片或药物（如有要求）

b) 纯净水或加糖 / 添加味道的水或果汁或茶 / 注入物

c) 婴儿奶粉或其它奶制品（如牛奶、豆奶、淡奶、炼乳等）

d) 固体或半固体食物

目前建议宝宝6个月之前仅喂养母乳（也许会摄入维他命、矿物质补充剂或药物），之后继续母乳喂养直至宝宝满12个月或以上。

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

也许你希望与护士或医生讨论你的情绪和身体状况，也许你也想询问照顾宝宝的最佳方式有哪些。

父母笔记

宝宝6至8周体检

儿童及家庭健康护士、GP或儿科医生所作的评估。

姓名 _____

出生日期

/ /

性别 男 / 女

健康评估

正常

复查

转介

体重

千克 %

身高

厘米 %

头围

厘米 %

眼睛

观察

角膜对光的反射

注视

使用单眼的反应

眼球转动

心血管 (仅医生)

检查髋关节是否脱臼

睾丸完全下垂 右 / 左

健康保护因素	是	否	有担忧	无担忧
--------	---	---	-----	-----

为父母准备的问题是否完成?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

是否已按计划完成符合年龄的疫苗接种?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
--------------------	--------------------------	--------------------------	--	--

有没有风险因素?				
----------	--	--	--	--

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

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

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

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

检查结果	正常	复查	转介
------	----	----	----

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

是否讨论过恰当的医疗信息?	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>
---------------	---	--------------------------	---	--------------------------

备注

采取的措施

医生或护士的名字

签字

地点	检查日期	/	/	
----	------	---	---	--



至目录页

4个月疫苗接种

SAVE THE DATE
TO VACCINATE

预留疫苗接种日期



4个月疫苗接种

新南威尔士州疫苗接种计划建议儿童应在以下年龄时注射疫苗：

- 出生
- 6周
- 4个月
- 6个月
- 12个月
- 18个月
- 4岁

预留疫苗接种日期手机应用

下载方便的“预留疫苗接种日期”的手机应用的原因包括：

- 不收取费用且操作简单。
- 帮助每个孩子建立个人日程安排。
- 会给你发送提醒预约医生。
- 获取疫苗信息方便简单。
- 提供免费的摇篮曲或舒缓曲子。

访问下面网站下载这一应用

www.immunisation.health.nsw.gov.au



我4个月大了

虽然4个月大的婴儿没有安排做体检，但如果你认为有不妥，就应该去看医生或儿童及家庭健康护士。

喂食

是 否

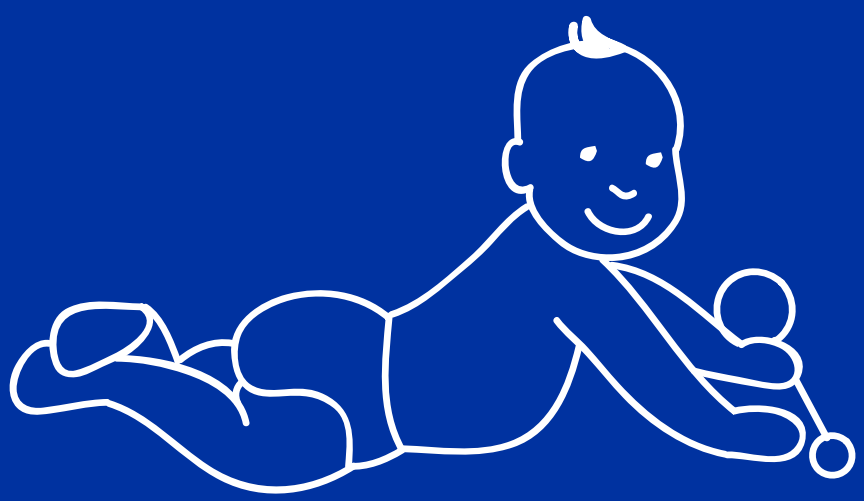
- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 自昨天这个时候起，有没有喂过宝宝母乳？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 自昨天这个时候起，宝宝有没有食用过以下任何一种： | | |
| a) 维生素或矿物质补充片或药物（如有要求） | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) 纯净水或加糖 / 添加味道的水或果汁或茶 / 注入物 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) 婴儿奶粉或其它奶制品（如牛奶、豆奶、淡奶、炼乳等） | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) 固体或半固体食物 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

母乳喂养

建议宝宝6个月大之前仅喂养母乳，不要给他 / 她食用其它类型的奶、食物或饮品。宝宝6个月大的时候，进一步建议开始喂食固体食品，同时继续母乳喂养，等到宝宝12个月或更大的时候才停止。请查阅19页了解家庭饮食的更多信息。



6个月体检



6个月检查

讨论的问题可能包括：

- 我的成长发育（了解迹象。尽早行动）
- 针对父母或照顾人的额外问题
- 婴儿体检

健康和安

- 睡眠
- 安全睡眠以及如何避免襁褓之中突然意外死亡（SUDI）
- 帮助宝宝健康饮食
- 保护好宝宝的牙齿
- 接种疫苗
- 如何正确防晒
- 安全注意事项
- 发育
- 以前能做的事情现在不做了

家庭

- 与兄弟姐妹之间的关系及竞争
- 玩耍
- 父母情绪健康
- 参加亲子班
- 吸烟
- 积极育儿并与宝宝建立亲密的亲子关系
- 好奇心强，想要去拿那些够不着的东西

还没戒烟吗？

吸烟会增加宝宝患 Sudden Infant Death Syndrome（婴儿猝死综合症 - SIDS）的风险。拨打戒烟热线 **13 QUIT** (13 7848) 或访问

www.icanquit.com.au

我6个月大了

我的发育成长——了解迹象。尽早行动

(大部分这个年龄段的孩子都在做什么)

社交 / 情绪

- 认识熟悉的面孔而且对陌生人开始有了意识
- 喜欢跟其他人玩，特别是跟父母亲
- 学会回应他人的情感，常常很开心
- 喜欢看镜子里的自己

语言 / 交流

- 学会发出声音来回应声音
- 咿咿呀呀的时候会把元音混在一起（“ah”、“eh”、“oh”）而且喜欢跟父母轮流发声
- 叫她 / 他名字的时候会有反应
- 发出声音表达愉快和不高兴
- 开始发出辅音（混杂着“m”、“b”）

认知（学习和解决问题的能力）

- 学会四处看周围的东西
- 将东西塞到嘴巴里
- 好奇心强，想要去拿那些够不着的东西
- 学会将手中的东西从一只手递到另一只手

运动 / 身体发育

- 两个方向都会翻身（从前面到后面、从后面到前面）
- 不需支撑就可以坐稳
- 站立的时候学会将重量放在双腿而且会弹跳
- 学会前后摇摆身体，有时候会先往后爬才向前走

**如果宝宝有以下情况，应咨询医生或儿童及家庭健康护士，
尽早采取行动：**

- 够得着的东西也不去拿
- 对照顾人没有任何情感反应
- 对周边的声音不会做出回应
- 很难将东西放到嘴里
- 不会发元音（“ah”、“eh”、“oh”）
- 不会翻身（哪个方向都不行）
- 不会笑也不会发出尖锐的声音
- 看起来很僵硬，肌肉紧张
- 看起来全身松软，像一个布娃娃。

更多如何陪伴我的建议请查阅*Love, talk, sing, read, play*（爱、说话、唱歌、阅读、玩耍）
www.lovetalksingreadplay.com.au 信息由育儿资源提供。

语言由NSW Ministry of Health改编为澳大利亚英语。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).

父母或照顾人需回答的额外问题

让护士或医生给宝宝进行6个月体检之前先回答下列问题。

我有点担心宝宝	是 否
我已经完成了21页健康风险因素提问	否 是
宝宝会转向光源	否 是
我注意到宝宝其中一只或两只瞳孔都是白的	是 否
宝宝和我相处愉快	否 是
我会给宝宝阅读、跟他 / 她说话、陪他 / 她玩耍	否 是
宝宝在家里或车里受到二手烟的影响	是 否
睡觉时，我让宝宝仰面而睡	否 是

如果你在第一个列中有圈出答案，请告知医生或儿童及家庭健康护士。

医疗专业人员填写：正常复查转介

喂食	记不起来	是	否
宝宝 4个月大 的时候，有没有喂过母乳呢？（这个问题你应该在4个月疫苗接种一栏就回答过了）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自 昨天这个时候 起，有没有喂过宝宝母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自 昨天这个时候 起，宝宝有没有食用过以下任意一种？			
a) 维生素或矿物质补充片或药物（如有要求）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 纯净水或加糖 / 添加味道的水或果汁或茶 / 注入物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 婴儿奶粉或其它奶制品（如牛奶、豆奶、淡奶、炼乳等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 固体或半固体食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

目前建议宝宝6个月之前仅喂养母乳（也许会摄入维他命、矿物质补充剂或药物），之后继续母乳喂养直至宝宝满12个月或以上。

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

宝宝6个月体检

儿童及家庭健康护士、GP或儿科医生所作的评估。

姓名 _____

出生日期 / /

性别 男 / 女

健康评估		正常	复查	转介
体重	千克 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身长	厘米 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
头围	厘米 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
眼睛	观察	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	角膜对光的反射	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	注视	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	使用单眼的反应	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	眼球转动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
口腔健康“翻起上唇”进行检查		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
髋关节：体征临床观察		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睾丸完全下垂 右 / 左		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健康保护因素	是	否	有担忧	无担忧
家族疾病史和风险因素问题都回答了吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
父母需回答的问题回答了吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否根据安排已经接种适合年龄的疫苗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
有没有风险因素?				
听力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
视力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
髌关节	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
口腔健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

检查结果	正常	复查	转介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

是否讨论过恰当的医疗信息? 是 否

备注

采取的措施

医生或护士的名字

签字

地点 检查日期 / /

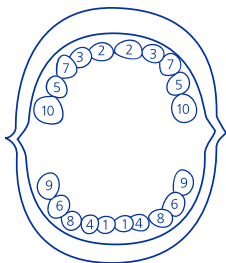
孩子的牙齿——保护牙齿健康

健康的牙齿对身体健康和言语发展至关重要。大多数口腔疾病都可以预防。尽早查出孩子的口腔疾病风险并尽早进行诊断可以防止牙齿大面积损坏，免于入院进行全麻口腔治疗，支付昂贵费用。

通过回答本书中有关口腔健康的问题，找出可能存在的问题并学习如何正确护理孩子的牙齿。

宝宝什么时候会长牙齿？

一般出牙的顺序	牙齿名称	出牙时大概年龄
1,2,3,4	门牙	6-12个月
5,6	第一磨牙	12-20+个月
7,8	犬齿	18-24个月
9,10	第二磨牙	24-30个月



上述平均年龄仅供参考。宝宝的牙齿如果在上述年龄之前或之后长出，无需担忧。

奶瓶和奶嘴

对宝宝而言，母乳是最好的。如果宝宝不是母乳喂养，则需注意以下事项：

- 宝宝的奶瓶中**仅**放入母乳、婴儿奶粉或水
- 应抱着宝宝喂奶，喝饱了之后就拿走奶瓶
- 宝宝抱着奶瓶睡觉可能会引起蛀牙
- 宝宝的奶嘴上如有蜂蜜、甘油、炼奶或其它又粘又甜的食物或液体，则可能会引起蛀牙
- 从6个月起，大多数宝宝经过练习之后都能学会使用杯子——大概12个月大的时候把奶瓶换成杯子。

出牙

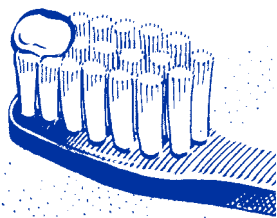
- 如果出牙时宝宝感觉不舒服，可以给他/她一个橡皮环或沾冷水的布。
- 如果出现其它症状，可咨询医生或儿童及家庭健康护士。

饮食

- 自6个月起宝宝的正餐和零食都应该是健康食品
- 宝宝的饮食不能加糖。
- 自来水（12个月以前食用煮沸然后冷却的自来水）是三餐之间以及睡觉之前的最佳饮品。
- 仅在特殊场合才喂食甜品、含糖的零食以及加糖碳酸饮料。

刷牙小窍门

- 保持自己的牙齿和牙龈清洁健康。你口中的细菌会通过奶嘴、奶瓶和勺子传播到宝宝口中。
- 宝宝长出第一颗牙之后，使用适合婴儿的软牙刷刷牙，不要用牙膏。
- 宝宝满18个月以后，使用少量（豌豆粒大小）低氟牙膏对宝宝的牙齿进行清洁，一天清洁两次。使用适合婴儿的软牙刷；应该让宝宝吐出来，不要吞下去，也不要漱口。
- 根据接受过口腔健康教育的医疗专家或口腔健康专家的意见，牙膏使用可以更早一些。
- 6岁以下的儿童应该由大人帮忙挤牙膏，而且牙膏应该放在儿童够不到的地方。
- 孩子从3岁左右起，可以学着独立刷牙，但7至8岁之前依然需要大人给予帮助。
- 留心蛀牙的早期迹象——刷不掉的白色或棕色斑点。如有这样的情况请尽早咨询专家。
- 宝宝满一岁时需由接受过口腔健康教育的医疗专家或口腔健康专家进行口腔健康风险评估。



12个月体检



12个月检查

讨论的问题可能包括：

- 宝宝的成长发育（了解迹象。尽早行动）
- 针对父母或照顾人的额外问题
- 婴儿体检

健康和安

- 健康饮食 / 鼓励积极玩耍
- 保护好宝宝的牙齿
- 睡眠
- 疫苗接种
- 安全注意事项
- 如何正确防晒
- 发育

家庭

- 与兄弟姐妹之间的关系及竞争
- 积极育儿并与宝宝建立亲密的亲子关系
- 父母情绪健康
- 吸烟
- 参加亲子班或托儿所

还没戒烟吗？

吸烟会增加宝宝患 Sudden Infant Death Syndrome（婴儿猝死综合症 - SIDS）的风险。拨打戒烟热线 **13 QUIT** (13 7848) 或访问

www.icanquit.com.au

我满12个月了

我的发育成长——了解迹象。尽早行动

(大部分这个年龄段的儿童都在做什么)

社交 / 情绪

- 陌生人在时感到害羞或紧张
- 妈妈或爸爸走开时会哭
- 偏爱某些东西和人
- 在有些情况下会害怕
- 想听故事的时候会递给你一本书
- 重复声音或动作以引起大人的注意
- 伸出手臂或腿配合穿衣
- 玩躲猫猫和拍手游戏

语言 / 交流

- 对简单的口头要求能做出回应
- 会简单的动作，比如摇头表示“不”或挥手表示“拜拜”
- 学会发出声调变化的声音（像讲话一样）
- 会说“妈妈”和“爸爸”还有“噢噢”等感叹词
- 试着说你说过词

认知（学习、思考和解决问题的能力）

- 学会用摇、摔、丢等不同的方式探索事物
- 能够迅速找到藏起来的東西
- 会看着说到的某个图片或东西
- 学会模仿手势
- 开始学会正确使用东西。比如用杯子喝水、梳头发
- 会同时摔两样东西
- 能把东西装到收纳盒里或把东西从收纳盒拿出来
- 可以放下东西，不需要帮忙
- 会用食指戳
- 能够听懂简单的指示，比如“把玩具捡起来”

动作 / 身体发育

- 自己能坐起来，不需帮助
- 能够站得起来，可以扶着家具走（“学走路”）
- 不用扶可以走几步
- 能自己一个人站

如果宝宝出现以下情况，应咨询医生或儿童及家庭健康护士，尽早采取行动：

- 不会爬
- 即使有支撑也站不住
- 不会去找她看见你藏起来的東西
- 不会说“妈妈”或“爸爸”等单词
- 不会挥手或摇头等动作
- 不会指
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建议请查阅*Love, talk, sing, read, play* (爱、说话、唱歌、阅读、玩耍) www.lovetalksingreadplay.com.au 信息由育儿资源提供。

语言由NSW Ministry of Health改编为澳大利亚英语。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).

父母或照顾人需回答的额外问题

让护士或医生给宝宝进行12个月体检之前先回答下列问题。

我已经完成了21页有关健康风险因素的问题	否 是
我很担心孩子的听力	是 否
其他人也说担心孩子的听力	是 否
我担心孩子的视力	是 否
我孩子有弱视（斜视）	是 否
我的孩子看不见小物体	是 否
我的孩子能从远处认出熟悉的物体和人	否 是
我的孩子在家里 / 车里受二手烟影响	是 否
我的孩子有牙齿	否 是
孩子的牙齿或出牙有问题	是 否
我的孩子握着奶瓶帮助睡眠	是 否
三餐之间孩子会拿着奶瓶或婴儿杯到处走	是 否
我每天给孩子刷两次牙	否 是

如果你在第一列中有圈出答案，请告知医生或儿童及家庭健康护士。

医疗专业人员填写：正常复查转介

喂食

是 否

自昨天这个时候起，有没有喂过宝宝母乳？

自昨天这个时候起，有没有喂过宝宝固体食物？

目前建议宝宝6个月之前仅喂养母乳（也许会摄入维他命、矿物质补充剂或药物），之后继续母乳喂养直至宝宝满12个月或以上。

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

宝宝12个月体检

儿童及家庭健康护士、GP或儿科医生所作的评估。

姓名 _____

出生日期 / /

性别 男 / 女

健康评估		正常	复查	转介
体重	千克 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身长	厘米 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
头围	厘米 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
眼睛	观察	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	角膜对光的反射	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	注视	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	使用单眼的反应	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	眼球转动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
口腔健康	“翻起嘴唇”进行检查	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
观察步态	(如果会走路)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睾丸完全下垂	右 / 左 (如果此前未检查过)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健康保护因素	是	否	有担忧	无担忧
--------	---	---	-----	-----

为父母准备的问题是否完成?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

是否已按计划完成符合年龄的疫苗接种?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
--------------------	--------------------------	--------------------------	--	--

有没有风险因素?

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

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

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

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

检查结果	正常	复查	转介
------	----	----	----

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

是否讨论过恰当的医疗信息?	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>
---------------	---	--------------------------	---	--------------------------

备注

采取的措施

医生或护士的名字

签字

地点

检查日期 / /

18个月体检



18个月检查

讨论的问题可能包括：

- 我的成长发育（了解迹象。尽早行动）
- 针对父母或照顾人的额外问题
- 宝宝体检

健康和安

- 家庭健康饮食
- 睡眠
- 保护好宝宝的牙齿
- 如何正确防晒
- 发育
- 疫苗接种

成长

- 孩子的行为
- 开始进行如厕训练
- 鼓励积极玩耍

家庭

- 兄弟姐妹关系
- 积极育儿并帮助孩子管理好自己的情感和行为
- 参加亲子班或托儿中心
- 吸烟

还没戒烟吗？

吸烟会增加宝宝患 Sudden Infant Death Syndrome（婴儿猝死综合症 - SIDS）的风险。拨打戒烟热线 **13 QUIT** (13 7848) 或访问

www.icanquit.com.au

我18个月了

我的发育成长——了解迹象。尽早行动

(大部分这个年龄段的儿童都在做什么)

社交 / 情绪

- 喜欢递东西给别人玩
- 可能会有发脾气的时候
- 可能害怕陌生人
- 依赖熟悉的人
- 喜欢玩简单的过家家，比如喂布娃娃东西吃
- 在陌生的环境中可能会紧抓着照顾人不放
- 给别人指有趣的事物
- 学会自己探索事物但父母要在旁边

语言 / 交流

- 会说几个简单的词
- 会说“不”，也会用摇头来表示
- 给别人指他 / 她想要的东西

认知（学习和解决问题的能力）

- 知道常见东西的用途；比如电话、刷子和勺子
- 学会用指点动作获取他人注意
- 喜欢玩布娃娃或填充动物玩具，会假装给他们喂食
- 会指着身体某个部位
- 会自己胡乱涂鸦
- 无需动作演示就能听懂1个步骤的口头指令；比如，当你说“坐下”的时候就会坐下

运动 / 身体发育

- 学会自己走
- 可能会走上楼梯然后跑
- 拽着玩具走
- 能够自己脱衣服
- 用水杯喝水
- 用勺子吃东西

如果宝宝有以下情况, 应咨询医生或儿童及家庭健康护士, 尽早采取行动:

- 不会指某样东西给别人看
- 不会走路
- 不知道常见的东西的用途
- 不会模仿别人
- 不会学新词
- 知道的词不超过6个
- 照顾人离开或返回时不知道或不在意
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建议请查阅*Love, talk, sing, read, play* (爱、说话、唱歌、阅读、玩耍) www.lovetalksingreadplay.com.au 信息由育儿资源提供。

语言由NSW Ministry of Health改编为澳大利亚英语。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).

父母或照顾人需回答的额外问题

让护士或医生给宝宝进行18个月体检之前先回答下列问题。

我已经完成了21页有关健康风险因素的问题	否 是
我很担心孩子的听力	是 否
其他人也说担心孩子的听力	是 否
我担心孩子的视力	是 否
我孩子有弱视（斜视）	是 否
我的孩子看不见小物体	是 否
我的孩子能从远处认出熟悉的物体和人	否 是
我的孩子在家里 / 车里受二手烟影响	是 否

如果你在第一列中有圈出答案，请告知医生或儿童及家庭健康护士。

医疗专业人员填写：正常复查转介

喂食 是 否

自昨天这个时候起，有没有喂过宝宝母乳？

宝宝18个月体检

儿童及家庭健康护士、GP或儿科医生所作的评估。

姓名 _____

出生日期

/ /

性别 男 / 女

健康评估		正常	复查	转介
体重	千克 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身高	厘米 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
观察步态		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
眼睛	观察	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	角膜对光的反射	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	注视	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	使用单眼的反应	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	眼球转动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
口腔健康“翻起嘴唇”检查		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健康保护因素	是	否	有担忧	无担忧
为父母准备的问题是否完成?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否已按计划完成符合年龄的疫苗接种?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
有没有风险因素?				
听力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
视力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
口腔健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

检查结果	正常	复查	转介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

是否讨论过恰当的医疗信息?

是 否

备注

采取的措施

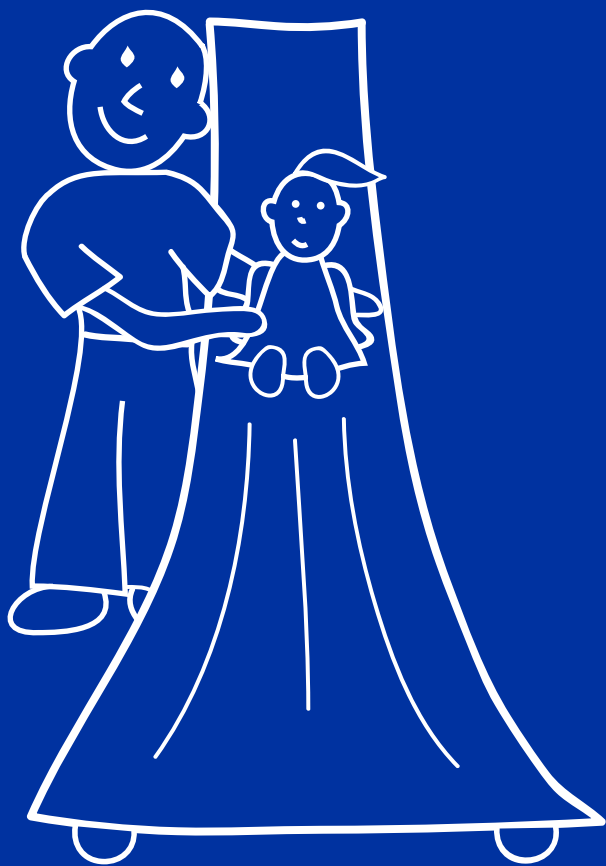
医生或护士的名字

签字

地点

检查日期 / /

2岁体检



2岁检查

讨论的问题可能包括：

- 我的成长发育（了解迹象。尽早行动）
- 针对父母或照顾人的额外问题
- 儿童体检

健康和安

- 家庭健康饮食 / 鼓励积极玩耍
- 保护好宝宝的牙齿
- 如何正确防晒
- 睡眠
- 发育

成长

- 父母回答问题时遇到的困难
- 孩子行动力不断改变
- 孩子的行为
- 练习如厕
- 锻炼孩子的沟通能力并学会与他人相处
- 定期给孩子读故事来提高读写能力

家庭

- 兄弟姐妹关系
- 育儿训练——帮助孩子管理好自己的情感和行为
- 参加亲子班或托儿中心
- 吸烟

还没戒烟吗？

吸烟会增加宝宝患 Sudden Infant Death Syndrome（婴儿猝死综合症 - SIDS）的风险。拨打戒烟热线 **13 QUIT** (13 7848) 或访问

www.icanquit.com.au

我2岁了

我的发育成长——了解迹象。尽早行动

(大部分这个年龄段的儿童都在做什么)

社交 / 情绪

- 会模仿他人，尤其是成年人和年纪更大的儿童
- 跟其他孩子在一起的时候会很开心
- 会出现抵抗行为（告诉他 / 她不要做的事情也会去做）
- 大多数情况下会跟着其他孩子玩，不过已经学会让别的孩子也加入，比如在玩追逐游戏的时候

语言 / 交流

- 会指向说到的某个图片或东西
- 知道熟悉的人的名字和熟悉的身体部位的名称
- 会说有2 - 4个字的句子
- 听得懂简单的指示
- 会重复无意中听到的词语
- 会指着书本中的事物

认知（学习和解决问题的能力）

- 能找到藏在两三层覆盖物之下的东西
- 学会根据形状和颜色分类
- 能接口背诵熟悉书中的句子和韵文。
- 会玩简单的过家家游戏
- 会搭4个或以上的积木
- 其中一只手使用比另外一只手更频繁
- 听得懂两个步骤的指示，比如“把鞋捡起来放到橱柜里”
- 能够说出图画书中的猫、鸟或狗

运动 / 身体发育

- 会踮脚
- 会踢球
- 开始学会跑
- 不需要人帮也能在家具上爬上爬下
- 扶着能上下楼梯
- 能够把球扔过头顶
- 会自己或者照着画直线和圆圈

如果宝宝有以下情况, 应咨询医生或儿童及家庭健康护士, 尽早采取行动:

- 不会使用2个字的词组 (比如“喝奶”)
- 不知道常见的东西, 比如刷子、电话、叉子和勺子用来做什么
- 不会模仿动作和语言
- 听不懂简单的指示
- 走路不稳
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建议请查阅*Love, talk, sing, read, play* (爱、说话、唱歌、阅读、玩耍) www.lovetalkingreadingplay.com.au 信息由育儿资源提供。

语言由NSW Ministry of Health改编为澳大利亚英语。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).

父母或照顾人需回答的额外问题

让护士或医生给宝宝进行2岁体检之前先回答下例问题。

我已经完成了21页有关健康风险因素的问题	否 是
我很担心孩子的听力	是 否
其他人也说担心孩子的听力	是 否
我担心孩子的视力	是 否
我孩子有弱视（斜视）	是 否
我的孩子看不见小物体	是 否
我的孩子能从远处认出熟悉的物体和人	否 是
我的孩子在家里 / 车里受二手烟影响	是 否

如果你在**第一列**中有圈出答案，请告知医生或儿童及家庭健康护士。

医疗专业人员填写：	正常	复查	转介
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

喂食	是	否
自昨天这个时候起，有没有喂过宝宝母乳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

宝宝2岁体检

儿童及家庭健康护士、GP或儿科医生所作的评估。

姓名 _____

出生日期

/ /

性别 男 / 女

健康评估

正常

复查

转介

体重

千克 %

身高

厘米 %

体重指数 (BMI)

观察步态

眼睛

观察

角膜对光的反射

注视

使用单眼的反应

眼球转动

口腔健康“翻起嘴唇”检查

健康保护因素	是	否	有担忧	无担忧
--------	---	---	-----	-----

为父母准备的问题是否完成?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

是否已按计划完成符合年龄的疫苗接种?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
--------------------	--------------------------	--------------------------	--	--

有没有风险因素?				
----------	--	--	--	--

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

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

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

检查结果	正常	复查	转介
------	----	----	----

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

是否讨论过恰当的医疗信息?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
---------------	----------------------------	----------------------------

备注

采取的措施

医生或护士的名字

签字

地点 检查日期 / /

3岁体检



3岁检查

讨论的问题可能包括：

- 我的成长发育（了解迹象。尽早行动）
- 针对父母或照顾人的额外问题
- 儿童体检

健康和安全

- 家庭健康饮食
- 疫苗接种
- 保护好宝宝的牙齿
- 如何正确防晒
- 发育

成长

- 如何帮助并管束孩子逐渐形成的独立行为
- 练习如厕
- 定期给孩子读故事来提高读写能力
- 鼓励积极玩耍

家庭

- 兄弟姐妹关系
- 育儿训练——帮助孩子管理好自己的情感和行为
- 参加亲子班或托儿中心
- 吸烟

还没戒烟吗？

吸烟会增加宝宝患 Sudden Infant Death Syndrome（婴儿猝死综合症 - SIDS）的风险。拨打戒烟热线 **13 QUIT** (13 7848) 或访问

www.icanquit.com.au

我3岁了

我的发育成长——了解迹象。尽早行动

(大部分这个年龄段的儿童都在做什么)

社交 / 情绪

- 模仿成年人和朋友
- 无需鼓动就会关心朋友
- 轮流玩游戏
- 关怀哭泣的朋友
- 知道“我的”、“他的”和“她的”概念区别
- 会有多种情绪
- 容易与父母分开
- 生活日常如有大变化时会不高兴
- 可以自己穿衣脱衣

语言 / 交流

- 听得懂两三个步骤的指示
- 大多数熟悉的事物都能说出名字
- 知道“里面”、“上面”和“下面”这些词的意思
- 能说出自己的名字、年龄和性别
- 能叫出朋友的名字
- 会说“我”和“你”等词以及一些复数形式（车、狗、猫）
- 语言表达较好，大多数情况下陌生人都能听得懂
- 能使用两三个句子与他人对话

认知（学习和解决问题的能力）

- 会使用有按钮、小柄和活动部分的玩具
- 跟布娃娃、小动物和人一起玩过家家
- 能够完成三四块的拼图
- 知道“两”是什么意思
- 会用铅笔或蜡笔照着画圈
- 翻书时能够每次翻一页
- 能够搭建六块以上的积木
- 能够拧紧、拧松瓶盖或转动门把手

运动 / 身体发育

- 很会爬
- 跑起来很轻松
- 会蹬三轮车（三个轮子的自行车）
- 上下楼梯时能够一只脚踩一级楼梯

如果宝宝有以下情况，应咨询医生或儿童及家庭健康护士， 尽早采取行动：

- 总是摔倒或不会上下楼梯
- 流口水或口齿不清
- 不会使用简单的玩具（比如拼砌盘、简单拼图、转动把手等）
- 说话不成句
- 听不懂简单的指示
- 不玩过家家游戏
- 不喜欢跟其他孩子玩，也不喜欢玩玩具
- 不会眼神接触
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建议请查阅*Love, talk, sing, read, play*（爱、说话、唱歌、阅读、玩耍）
www.lovetalksingreadplay.com.au 信息由育儿资源提供。

语言由NSW Ministry of Health改编为澳大利亚英语。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).

父母或照顾人需回答的额外问题

让护士或医生给宝宝进行3岁体检之前先回答下例问题。

我已经完成了21页有关健康风险因素的问题	否 是
我很担心孩子的听力	是 否
其他人也说担心孩子的听力	是 否
我担心孩子的视力	是 否
我孩子有弱视（斜视）	是 否
我的孩子看不见小物体	是 否
我的孩子能从远处认出熟悉的物体和人	否 是
我的孩子在家里 / 车里受二手烟影响	是 否

如果你在第一列中有圈出答案，请告知医生或儿童及家庭健康护士。

医疗专业人员填写：

正常	复查	转介
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

孩子3岁体检

儿童及家庭健康护士、GP或儿科医生所作的评估。

姓名 _____

出生日期

/ /

性别 男 / 女

健康评估

正常

复查

转介

体重

千克 %

身高

厘米 %

体重指数 (BMI)

眼睛

观察

角膜对光的反射

注视

使用单眼的反应

眼球转动

口腔健康“翻起嘴唇”检查

健康保护因素

是

否

有担忧

无担忧

为父母准备的问题是否完成?

是否已按计划完成符合年龄的疫苗接种?

有没有风险因素?

听力

视力

口腔健康

检查结果

正常

复查

转介

是否讨论过恰当的医疗信息?

是 否

备注

采取的措施

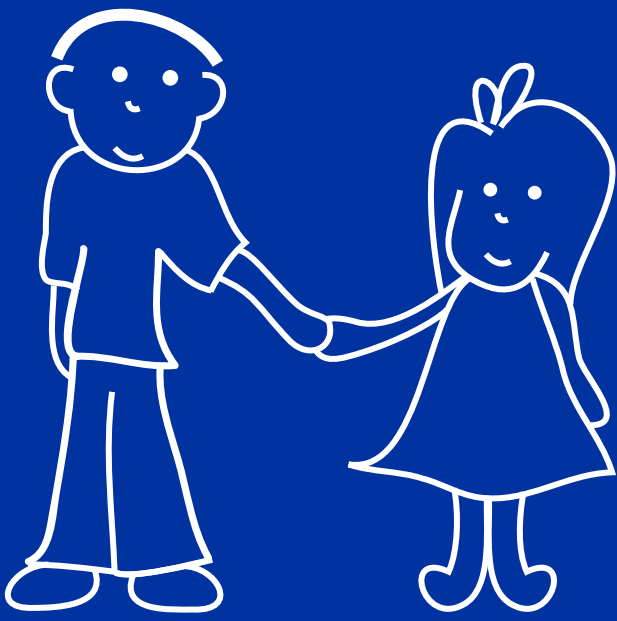
医生或护士的名字

签字

地点

检查日期 / /

4岁检查



StEPS
Statewide Eyesight
Preschooler Screening

STEPS
全州学龄儿童视力检查

4岁检查

讨论的问题可能包括：

- 我的成长发育（了解迹象。尽早行动）
- 针对父母或照顾人的额外问题
- 儿童体检

健康和安

- 疫苗接种
- 家庭健康饮食
- 保护好宝宝的牙齿
- 如何正确防晒
- 睡眠
- 发育
- 男孩：需检查睾丸

成长

- 孩子的情感和行为
- 接受早教教育或上幼儿园
- 定期给孩子读故事来提高读写能力

家庭

- 兄弟姐妹关系
- 积极参加育儿活动并进行育儿训练
- 吸烟

还没戒烟吗？

吸烟会增加宝宝患 Sudden Infant Death Syndrome（婴儿猝死综合症 - SIDS）的风险。拨打戒烟热线 **13 QUIT** (13 7848) 或访问

www.icanquit.com.au

我4岁了

我的发育成长——了解迹象。尽早行动

(大部分这个年龄段的儿童都在做什么)

社交 / 情绪

- 喜欢探索新事物
- 扮演“妈妈”和“爸爸”
- 过家家游戏创意越来越多
- 更喜欢跟其他孩子玩，不愿意自己一个人玩
- 能够与其他小孩合作
- 无法分辨什么是真实的，什么是扮演的
- 会说自己喜欢什么、对什么感兴趣

语言 / 交流

- 已掌握基本的语法规则，比如能够正确使用“他”和“她”
- 能够凭着记忆唱歌或背诗，比如《小小蜘蛛》或《车轮转呀转》
- 会讲故事
- 能说出自己的全名

认知（学习和解决问题的能力）

- 能够说出一些颜色和一些数字
- 理解数数的意义
- 开始对时间有了概念
- 能够记住故事的一部分
- 了解“相同”与“不同”的意思
- 能够画出有2到4个身体部位的人
- 会使用剪刀
- 开始学会照着写一些大写字母
- 会玩棋盘或纸牌游戏
- 会告诉你他 / 她认为书本中接下来会讲什么

运动 / 身体发育

- 可单脚蹦跳或站立2秒钟
- 大多数情况下能够接住弹跳球
- 在成人监督下能够倒东西、切东西，可以自己捣碎食物

如果宝宝有以下情况，应咨询医生或儿童及家庭健康护士， 尽早采取行动：

- 不能原地蹦跳
- 不会乱写乱画
- 不喜欢互动性游戏或过家家游戏
- 不搭理其他小孩或除家人以外的人
- 抗拒穿衣、睡觉或如厕
- 不能复述出最喜欢的故事
- 听不懂三步骤的指令
- 不理解“相同”和“不同”的区别
- “我”“你”使用不当
- 口齿不清
- 失去了以前有的技能

更多如何陪伴我的建议请查阅*Love, talk, sing, read, play* (爱、说话、唱歌、阅读、玩耍)
www.lovetalkingreadplay.com.au 信息由育儿资源提供。

语言由NSW Ministry of Health改编为澳大利亚英语。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).

入学前

入学前一年接受至少600小时的早教或优质幼儿教育的孩子更有可能获得幼儿园阶段所需的社交、认知和情绪技能。

以下这些事情能够帮助孩子做好入学准备：

- 给予孩子大量的关爱和支持。对于入学充满期待而且热情饱满。
- 带着孩子去幼儿园或早教班报到，让他们熟悉环境
- 告诉孩子学校的基本规则，比如学会举手、上厕所之前要报告、必要时需学会静静地听、听老师的话。
- 告诉孩子厕所在哪里。
- 第一天上学前试一试校服和鞋子，确保都合身。
- 其他孩子在的时候带着孩子去学校，让孩子适应操场上的嘈杂以及“大”孩子们高大的身材。
- 如有需要告诉孩子课后托管中心在哪里。

节选自 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岁体检

孩子入学前，建议带他们去当地儿童与家庭健康护士或医生处做一次体检。

体检内容包括：

- 听力检查
- 视力测试——全州学龄儿童视力检查（StEPS）。请查阅114页。
- 身体检查（身高和体重）
- 口腔健康检查
- 询问孩子的**发育情况**和情绪健康
- 检查孩子的疫苗接种情况
- 从澳大利亚疫苗接种登记处获取疫苗接种证明，这是入学报到时的必备文件。

如果发现孩子的身体健康、发育情况、行为或家庭问题会影响孩子在学校的学习能力，请咨询护士、医生或 / 及老师。



新南威尔士州卫生厅为所有4岁的儿童提供学前**免费视力检查**。这叫做全州学龄儿童视力检查（StEPS）。

很多儿童视力问题只有接受过视力检查培训的人才能检查出来。

大多数4岁的儿童都可以在早教中心或托儿所接受视力检查——无需进行安排。早教中心应该会给你提供更多关于检查的信息。如果你参加的早教中心没有StEPS，如果你的孩子不去托儿所，或者你的孩子在视检那天缺席了，可以联系当地儿童及家庭健康中心或StEPS协调员来安排视检。

更多信息和联系方式请查阅下面网站 <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx>

请注意：孩子4岁进行的视力检查只需一次就可以了。如果你的孩子已经接受过检查但你仍然担心他／她的眼睛有问题，可以找眼科专家进行全面检查。

父母或照顾人需回答的额外问题

让护士或医生给宝宝进行4岁体检之前先回答下列问题。

我已经完成了21页有关健康风险因素的问题	否 是
我很担心孩子的听力	是 否
其他人也说担心孩子的听力	是 否
我担心孩子的视力	是 否
我孩子有弱视（斜视）	是 否
我的孩子在家里 / 车里受二手烟影响	是 否

如果你在前列中有圈出答案，请告知医生或儿童及家庭健康护士。

医疗专业人员填写：

正常

复查

转介

是否讨论过恰当的医疗信息?

是 否

结果

备注

采取的措施

医生或护士的名字

签字

地点

检查日期 / /

孩子由谁陪伴 母亲 父亲 无人陪伴 其他



健康的午餐盒

健康且营养均衡的午餐盒应该包括一种饮品以及多种日常核心食物，用于休息及午餐食用。访问 Make Healthy Normal（让健康生活方式成为日常）网站学习更多午餐制作

www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box

MAKE
HEALTHY
NORMAL

让健康生活方式成为日常

小学和中学



小学和中学

让孩子从出生到4岁都参加本书中安排的体检是帮助孩子在入学前查出是否有疾病并进行治疗的最佳途径。与医生和 / 或儿童及家庭护士的密切合作对孩子的健康至关重要。现在与你一同关心孩子健康的人除了医疗专家之外，还会包括孩子的老师。

记住在孩子上学期间任何时候，如果孩子本人、你或者孩子的老师认为孩子的健康出了问题，你应该带孩子去找医疗专业人士。有时候行为问题或者学习障碍也是疾病引起的。如果孩子出现了这些问题，最好去做一次医疗检查。

强烈建议孩子上中学之前做一次医疗检查。孩子十几岁青少年时期会经历快速的发育和变化。这个时候会出现疾病或健康问题，医疗检查能够找出问题所在。建议在此次体检中对孩子的每只眼睛和视力都进行检查。听力测试无论在什么年龄都可以进行。

不要忘了接受健康检查时带上这本书。这本书中有孩子所有的健康记录，对你和孩子非常有用，而且能够帮助医生或护士更好地做检查。

不要忘了在本书中记录下重要的医疗事件、疫苗注射和其余医疗信息，这样孩子的疾病记录就一目了然，而且找起来也方便。

疫苗接种



疫苗接种相关信息

注射疫苗能够让孩子免于患上很多现在还存在的严重疾病，这些疾病让孩子们倍受煎熬，同时也造成了不必要的死亡。

National Health and Medical Research Council建议所有孩子都按照全国计划接受疫苗注射。应与当地的医生讨论一下这些建议并 / 或上NSW Health网站查看目前新州疫苗计划。

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

注射疫苗能够帮助孩子免于患白喉、破伤风、百日咳、小儿麻痹、麻疹、腮腺炎、风疹、b型流感嗜血杆菌（Hib）、乙肝、C型脑膜炎、水痘、轮状病毒、肺炎球菌疾病和人乳头状瘤病毒（HPV）等疾病。本地医生、某些市政厅、儿童医院、社区健康中心、原住民医疗服务中心都提供免费的疫苗注射服务。学校也免费为青少年注射建议疫苗。

注射之后，有些孩子会出现低烧及 / 或在注射部位有轻微的红肿、触痛等症状。如果发烧超过39°C或者你觉得孩子的情况不对劲，请联系当地医生。

所有登记了国民医疗保险 Medicare 的孩子都自动包含在澳大利亚疫苗接种登记（AIR）中。每次注射疫苗之后，当地医生或诊所会通知 AIR 孩子的疫苗注射情况。

孩子满4岁完成疫苗接种之后，AIR 就会给你发一个疫苗接种史证明。带孩子去托儿所或学校报到时，你需要提供一份与孩子年龄相符的最新的疫苗接种史证明。

如果你没有收到这一证明或这份证明有问题，请拨打 **1800 653 809** 联系 AIR。

父母 / 监护人重要信息

百日咳疫苗

不足六个月的婴儿太幼小无法注射所有疫苗，因此被成年人和青少年传染患上严重百日咳的风险很高。建议女性每次怀孕到第28周的时候注射一支加强剂量的成人百日咳疫苗（dTpa疫苗）。所有会接触新生儿的成年人都应该在宝宝出世前至少两周注射疫苗。

及时给孩子注射疫苗

有必要让孩子在建议时段内注射疫苗，这是防止孩子患上严重疾病的最早保护。延迟疫苗注射会让孩子有患病以及得重病的风险。孩子有诸如流鼻涕或小感冒这样的小病时注射疫苗是安全的。

请查阅下面网站了解更多关于疫苗注射的信息，包括《澳大利亚疫苗手册》。www.immunise.health.gov.au

疫苗注射记录

儿童姓名

由注射疫苗的医生或护士填写

出生日期 / /

年龄	疫苗名称	疫苗注射日期	生产批号	签字
出生				
6周				
4个月				
6个月				
12个月				

了解目前新南威尔士州疫苗注射项目请查阅NSW Health网站 www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

疫苗接种记录

儿童姓名

由注射疫苗的医生或护士填写

出生日期 / /

年龄	疫苗名称	疫苗注射日期	生产批号	签字
18个月				
4岁				
12岁				

其它所有注射过的疫苗应由负责注射的医生或护士进行记录。

儿童姓名

出生日期 / /

年龄	疫苗名称	疫苗注射日期	生产批号	签字

了解目前新南威尔士州疫苗接种项目请查阅NSW Health网站 www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

CPR Chart



NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

心肺复苏

紧急情况下请记住 **DRSABCD**

D angers? 危险?	检查危险因素，比如电线、汽油或其它危险根源	
R esponsive? 是否有反应?	患者是否昏迷不醒而且呼吸不正常?	
S end for Help! 寻求帮助!	<ul style="list-style-type: none">> 大声呼叫寻求帮助> 立即让人拨打三个零 (000)> 叫救护车	
O pen A irway 打开气道	<ul style="list-style-type: none">> 轻扶头部使其后仰并抬起下颌 (不适用于婴儿)> 取出口中的异物 (如果是幼儿，还应取出鼻中的异物)	
N ormal B reathing? 呼吸是否正常?	<ul style="list-style-type: none">> 看、听、感觉呼吸> 如果呼吸正常，使病人侧身躺> 如果呼吸不正常，应以100 - 120次 / 分的频率进行CPR，每30次按压进行2次呼吸。	
S tart C PR 实施CPR	儿童和成人: <ul style="list-style-type: none">> 将手掌掌根放在胸部中央、胸骨下半部上> 以100 - 120次 / 分的频率按压胸骨30次，胸骨下陷深度为胸部的三分之一> 每30次按压进行2次呼吸> 应尽量避免中断胸部按压	
	婴儿: <ul style="list-style-type: none">> 在胸骨下半部位放置两个手指> 胸骨按下陷深度大概是胸部的三分之一> 每30次按压进行2次呼吸	
A ttach D efibrillator 连接除颤器	尽快连接心脏除颤器 (AED) 并根据提示进行下一步操作。	

**救护车抵达或患者有回应或患者恢复正常呼吸之前不应停止CPR
注意施救人员会出现疲劳，可能的情况下每两分钟更换施救人员**

该图表不能代替急救课程。
立即学习CPR!

CPR图表是免费提供，不得进行销售。
可在救护车网页
www.ambulance.nsw.gov.au
下载该图表。

针对该图表如有疑问，请联系：
NSW Ambulance
Locked Bag 105
Rozelle, NSW 2039
电话：(02) 9320 7777

该图表符合澳大利亚抢救协会
2016年1月有效心肺复苏指南的
要求，查阅 www.resus.org.au
了解更多信息。

健康体重8要素

适用于2岁以上的儿童

不喝软饮料、果汁或甜味品，选择喝水



每天食用5个单位的蔬菜和2个单位的水果
(2-3岁的幼儿食用2½个单位的蔬菜和1个单位的水果)



保证充足的睡眠
(12岁以下的儿童每晚10-12个小时；12岁以上的儿童每晚8-10个小时)



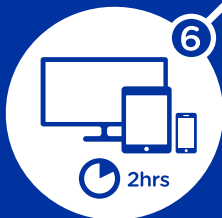
每天至少活动1小时



每天食用健康的早餐



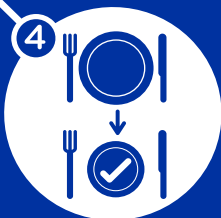
让我们一起实现健康好身体



限制屏幕时间
(2-5岁的儿童每天不能超过1小时，6岁及以上的儿童不能超过2小时)



选择健康零食，少吃甜食



了解自己的食量

紧急情况

紧急情况（救护车、消防员或警察） 000
向手机服务商询问如何使用手机拨打紧急号码
中毒咨询 13 11 26

母乳喂养及育儿信息

healthdirect Australia 1800 022 222
Karitane 1300 CARING
(1300 227 464)
Tresillian 家庭看护中心 1300 2 PARENT
(悉尼市区以外的区域可免费拨打电话)
悉尼市区 (02) 9787 0855
澳大利亚母乳喂养协会 1800 mum2mum
座机免费拨打 1800 686 268

其它

笔译和口译局 13 14 50

家庭和社区服务

儿童保护热线 13 21 11



Health