

# 孩子的第一步



養育6至36個月大嬰幼兒的  
最佳機會指南



第三版

# 我的團隊聯繫方式

伴侶： \_\_\_\_\_

手機： \_\_\_\_\_

## 醫護支持團隊

姓名/職位

---

---

---

---

---

---

---

---

聯繫方式

---

---

---

---

---

---

---

---

## 個人支持團隊

姓名/職位

---

---

---

---

---

---

---

---

聯繫方式

---

---

---

---

---

---

---

---

# 孩子的第一步

養育6至36個月大嬰幼兒的  
最佳機會指南

第三版  
2019年11月印製

© 2019 加拿大卑詩省維多利亞市 卑詩省政府

版權所有

這些材料由卑詩省政府所有及/或授權使用，受版權法保護。本出版物中的任何內容，未經材料擁有者的書面同意，不得複製、分發、存儲於檢索系統中或以任何形式或方法傳播。可在線申請所需的書面同意：[forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request](https://forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request)，以下情況除外：

- 第8頁出現的照片，由Rebekah Nathan所有。如需照片的使用同意，可以通過[rebekahnathan.com](https://rebekahnathan.com)網站聯絡Nathan女士。
- 第10頁出現的照片，由Elicia Munro-Sutherland所有。如需照片的使用同意，可以通過[eliciamunrophoto.com](https://eliciamunrophoto.com)網站聯絡Munro-Sutherland女士。

您可以通過皇家出版物服務[crownpub.bc.ca](https://crownpub.bc.ca)購買本出版物的紙製版。大量購買可享折扣。

作者和出版方已盡最大努力準備本出版物，但其中包含的建議和策略可能並不適合所有人，作者和出版方不代理或保證本出版物的準確性、完整性或適用性。本出版物的內容以「原樣」提供，對其適銷性、針對特定用途的適用性、標題和未侵權等不提供任何形式的明示或暗示保證。卑詩省政府和本出版物的作者均不對與使用或信任本出版物或其內容相關的任何形式的損害負責，包括直接、間接、連帶、後果性或懲罰性的損害。

如果您有任何疑問或疑慮，抑或需要超出本出版物內容範圍的資訊，請尋求專業醫護人員的指導。

由衛生廳出版。由皇家出版社印刷。

# 目錄

概述 .....	3	玩耍 .....	29	最初的食物 .....	45
致謝 .....	4	玩耍可以教會孩子些甚麼? .....	29	家庭自製嬰兒食物 .....	45
如何使用本手冊 .....	5	不同年紀幼兒的玩耍 .....	29	用杯子喝水 .....	46
<b>幼兒成長發育</b> .....	<b>7</b>	<b>玩具</b> .....	<b>31</b>	為何不用吸嘴杯? .....	46
<b>了解您的孩子</b> .....	<b>7</b>	更安全的玩具 .....	31	為何不用奶瓶? .....	46
依附關係 .....	7	<b>螢幕時間</b> .....	<b>32</b>	從奶瓶過渡到杯子 .....	46
性情 .....	8	越少越好 .....	32	<b>不同年齡段的餵養</b> .....	<b>47</b>
<b>大腦發育</b> .....	<b>10</b>	更安全的螢幕 .....	32	6至9個月 .....	47
早期經歷促進大腦發育 .....	10	<b>讀書給孩子聽</b> .....	<b>33</b>	9至12個月 .....	48
如何促進幼兒的大腦發育 .....	10	<b>若您對孩子的成長發育有疑慮</b> .....	<b>34</b>	12至24個月 .....	48
壓力會怎樣影響幼兒的大腦 .....	11	您可以做甚麼? .....	34	24至36個月 .....	49
<b>兒童成長發育的五大方面</b> .....	<b>12</b>	<b>餵養孩子</b> .....	<b>35</b>	每日食物建議 .....	50
身體發育 .....	12	<b>健康飲食</b> .....	<b>35</b>	<b>健康正餐和小食的創意</b> .....	<b>51</b>
社交發育 .....	12	用餐時的角色 .....	35	<b>安全健康的食物和飲品</b> .....	<b>52</b>
情感發育 .....	13	飢餓與飽足的訊號 .....	35	飲品 .....	52
認知發育 .....	13	當孩子不願吃飯 .....	35	食物 .....	53
語言發育 .....	13	<b>母乳餵養</b> .....	<b>36</b>	<b>維生素與礦物質補充劑</b> .....	<b>54</b>
<b>不同年紀幼兒的典型發育進度</b> .....	<b>14</b>	對孩子很重要 .....	36	維生素D .....	54
身體發育 .....	14	對您也很重要 .....	36	鐵質 .....	54
社交發育 .....	16	如果...還能母乳餵養孩子嗎? .....	36	<b>降低嘔噎風險</b> .....	<b>55</b>
情感發育 .....	18	獲得幫助 .....	37	<b>良好的用餐時習慣</b> .....	<b>56</b>
認知發育 .....	20	<b>6至9個月大嬰兒的食物補充</b> .....	<b>38</b>	<b>挑食</b> .....	<b>57</b>
語言發育 .....	22	補充的選項 .....	38	<b>素食或純素食幼兒</b> .....	<b>58</b>
<b>性發育</b> .....	<b>24</b>	進行補充之前 .....	38	需額外注意的營養物質 .....	58
不同年紀幼兒的性發育 .....	24	該不該與其他家長非正式地共享母乳? .....	39	<b>了解食物過敏</b> .....	<b>60</b>
與其他兒童一起探索及自慰 .....	24	<b>配方奶餵養6-9個月大嬰兒</b> .....	<b>40</b>	常見食物過敏原 .....	60
<b>性別認同</b> .....	<b>25</b>	做出明智的決定 .....	40	引入常見食物過敏原 .....	60
尋求支持 .....	26	如果您使用配方奶 .....	40	食物過敏的跡象 .....	60
<b>獨立性</b> .....	<b>27</b>	<b>餵養器具清潔與消毒</b> .....	<b>42</b>		
<b>同理心</b> .....	<b>28</b>	保證所有物品乾淨清潔 .....	42		
		<b>在哺乳期保持健康飲食</b> .....	<b>43</b>		
		<b>當孩子斷奶</b> .....	<b>44</b>		
		<b>開始吃固體食物</b> .....	<b>45</b>		

<b>幼兒的成長、學習及健康</b> .....	61	<b>養育您的孩子</b> .....	79	<b>乘車安全</b> .....	100
<b>幼兒的成長</b> .....	61	<b>作為家長的成長</b> .....	79	兒童汽車安全座椅 .....	100
幼兒的典型成長進度 .....	61	<b>為甚麼孩子總要「表現出格」</b> .....	80	一般乘車安全 .....	101
您可以做些甚麼 .....	61	<b>正面管教</b> .....	81	<b>設施安全</b> .....	102
<b>體育活動</b> .....	62	正面管教 vs 懲罰 .....	81	更安全的座椅 .....	102
保持運動的益處 .....	62	不同年齡的正面管教 .....	83	更安全的門 .....	103
可以嘗試的活動 .....	62	<b>應對常見的有挑戰性的行為</b> .....	84	更安全的圍欄 .....	103
<b>睡眠與幼兒</b> .....	63	啃咬 .....	84	更安全的嬰兒車 .....	103
幼兒的典型睡眠規律 .....	63	鬧脾氣 .....	84	更安全的嬰兒背帶 .....	103
自主入睡 .....	64	與其他孩子發生衝突 .....	85	更安全的床和嬰兒床 .....	103
半夜睡醒 .....	64	發牢騷 .....	85	更安全地騎單車 .....	104
更安全的嬰兒床 .....	64	拖延（動作慢） .....	85	更安全的玩具 .....	104
更安全的床 .....	65	<b>保持冷靜</b> .....	86	<b>安全地在室外玩耍</b> .....	105
同床共寢 .....	65	<b>幫助孩子渡過轉變期</b> .....	87	在高溫與陽光下 .....	105
睡眠相關因素導致的嬰兒死亡 .....	65	孩子不開心的跡象 .....	87	在低溫下 .....	106
<b>學習如廁</b> .....	66	面對計畫中的改變 .....	87	在遊樂區 .....	106
孩子準備好了嗎？ .....	66	面對失去和悲痛 .....	89	<b>用水安全</b> .....	107
學習如廁的關鍵 .....	66	<b>育兒問題</b> .....	90	更安全的洗浴和浴室 .....	107
您需要甚麼 .....	66	心煩意亂 .....	90	更安全的泳池和後院水池 .....	107
成功的步驟 .....	66	處理好您和伴侶間的關係 .....	91	<b>社區中的安全</b> .....	108
<b>照顧幼兒的牙齒</b> .....	68	不同的育兒方式 .....	91	開發孩子的技能 .....	108
牙齒通常如何長出 .....	68	自己獨自養育孩子 .....	92	<b>與動物相關的安全事項</b> .....	109
出牙 .....	69	養育子女方面的文化差異 .....	92	養寵物 .....	109
保持牙齒健康 .....	69	養育有特殊需求的孩子 .....	93	與其他動物接觸 .....	109
有關奶嘴和吸手指 .....	70	<b>平衡工作與照顧孩子</b> .....	94	<b>家中的暴力以及其他虐待</b> .....	110
<b>照顧幼兒的視力</b> .....	71	選擇兒童看護 .....	94	虐待會如何影響兒童？ .....	110
視力通常如何發展 .....	71	不同類型的兒童看護 .....	94	您可以做甚麼 .....	110
保持眼睛健康 .....	71	幫助孩子適應兒童看護 .....	95	尋求幫助 .....	111
<b>照顧幼兒的聽力</b> .....	72	處理不開心 .....	96	兒童性虐待 .....	111
聽力通常如何發展 .....	72	兒童看護費用援助 .....	96	<b>《加拿大膳食指南》</b> .....	112
保持聽力健康 .....	72	<b>幼兒安全</b> .....	97	<b>資源</b> .....	115
<b>預防疾病</b> .....	73	<b>關鍵安全提示</b> .....	97	<b>索引 - 按拼音排序</b> .....	129
免疫接種 .....	73	<b>家中的兒童安全措施</b> .....	98	<b>索引 - 按頁碼排序</b> .....	135
洗手 .....	75	日常需要留意的物品 .....	98		
保持物體表面潔淨 .....	75	預防火災與燒傷 .....	98		
<b>當孩子生病時</b> .....	76	預防跌倒與碰撞 .....	98		
發燒 .....	76	防止中毒 .....	98		
咳嗽及感冒 .....	77	預防浴室事故 .....	99		
流感 .....	77	預防廚房事故 .....	99		
造訪醫護人員 .....	78				



## 概述

歡迎來到《孩子的第一步：養育6至36個月大嬰幼兒的最佳機會指南》第三版，由卑詩省政府出版。

在第三版中，我們根據現有的證據，並以家長和看護者的真實生活經驗為指導，為您提供最新的資訊。此外，我們還對本書進行了一些修改，以更好地反映卑詩省令人讚嘆的家庭多樣性。本版中還包含有關如何在您和孩子之間建立有愛且健康的情感連結的最新資訊——這種紐帶將成為令雙方受益終生的禮物。

孩子的早期經歷為他們的健康成長和幸福生活奠定了基礎。為了給孩子的人生提供最佳的起點，作為家長的您在其中扮演了一個重要且強大的角色。這並不意味著您必須完美無缺——孩子最需要的，是您的溫暖和愛一直都在。

為人父母的喜悅和挑戰受許多因素影響，包括我們的童年經歷、家庭及文化。同時，我們每個人都有機會踏上自己計劃的育兒旅程。我們希望這本書能夠為您提供資源，助您為自己和家人開啟這段期待已久的旅程。

---

《孩子的第一步：養育6至36個月大嬰幼兒的最佳機會指南》是卑詩省政府出品的兩本有關妊娠與嬰幼兒成長發育的系列書籍中的第二本。第一本為《寶寶的最佳機會：家長孕期及嬰兒護理手冊》，內容涵蓋了孕期以及孩子人生的最初六個月。這兩本書都可以通過公共衛生部門獲取，也可以從[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)下載。

《孩子的第一步》符合「愛嬰行動」的標準。「愛嬰行動（Baby-Friendly Initiative）」是世界衛生組織（WHO）和聯合國兒童基金會（UNICEF）提出的一項全球性計畫，旨在提高醫院和社區對促進、幫助、保護母乳喂養的支持度。為愛嬰醫院、母嬰機構和社區設立的選定標準，強調了循證母嬰護理的重要性，意在支持所有家庭。

本指南每兩年更新一次。如果您對下一版有任何建議，請發送電郵至[healthlinkbc@gov.bc.ca](mailto:healthlinkbc@gov.bc.ca)

# 致謝

許多人士投入了時間和精力來編寫本書。特別鳴謝：

## 2019設計團隊

- **Keren Massey**，公共衛生學碩士，項目經理，衛生廳
- **Sandy Reber**，設計與排版，Reber Creative
- **Susan Kerschbaumer**，內容編寫，Susan Kerschbaumer傳媒

## 許多相關領域的專家貢獻了他們的知識與智慧，包括

- **Angie Ip**（醫學博士，健康科學碩士，加拿大皇家內科醫師學會會員），兒童發育醫生與臨床副教授，卑詩大學兒科醫學部，陽光山兒童健康中心
- **卑詩省兒童醫院性別中心**，為本書提供內容審核與指導
- **卑詩省牙科公共衛生實踐社區**，為本書提供內容審核與指導
- **卑詩省眼科醫生兒童視力委員會**，包括Johnathan Lam醫生、Errin Bligh醫生、Shiv Sharma醫生，以及Pria Sandhu女士
- **卑詩省傷害研究與預防小組**，卑詩省兒童醫院，卑詩大學特別感謝Shelina Babul醫生、Fahra Rajabali（理學碩士），以及Kate Turcotte（理學碩士）
- **卑詩省總檢察廳**，包括Wes Crealock
- **卑詩省兒童與家庭發展廳**，包括Melanie Foster
- **卑詩省教育廳**，他們在組織家長焦點小組進行內容審核的過程中提供了很大的幫助
- **卑詩省衛生廳**為我們提供內容幫助的工作人員，包括Brian Sagar、Christie Wall、Craig Thompson、Gerald Thomas、Glenys Webster、Khalilah Alwani、Linda Philips、Marg Yandel、Toby Green以及Yonabeth Nava
- **Carla Hudson Kam**（博士），教授，語言習得領域加拿大研究教授席位獲得者，卑詩大學語言學部
- **Denise Bradshaw**（文學學士，社會工作學學士，社會工作學碩士），主管，卑詩省健康行動，卑詩省婦女醫院和健康中心
- 來自**菲莎衛生局** - 人口與公共衛生，及母嬰與青少年計畫的審校人員
- **HealthLink BC**
- 來自**內陸衛生局**的審校人員，包括Rochelle Lamont、Jennifer Portz、Nancy Gunn、Rhonda Tomaszewski以及Joanne Smrek

- 來自**島嶼衛生局**的審校人員，包括Caitlin Bittman、Devon Stuart、Dianne Dallacqua以及Gail Downey
- **Jennifer Gibson**（文學碩士），社區教育服務協調員，島嶼性健康
- **Marina Green**（註冊護士，護理科學碩士），「愛嬰行動」首席評估員
- **Nancy Poole**（博士），主管，卑詩省婦女健康領航中心
- 來自**北部衛生局**的審校人員，包括Lise Luppens（文學學士，註冊營養師）、Randi Leanne Parsons（護理科學學士）以及Kathryn Germuth（護理科學學士）
- **Palix**基金會慷慨分享了他們的專業知識和材料
- **家長焦點小組**，幫助審核內容並坦承提供反饋，包括北溫哥華學區StrongStart計畫、素里Healthiest Babies Possible計畫以及卡斯凱德高地中小學StrongStart中心
- **卑詩省圍產期服務**，包括Lea Geiger and Lucy Barney
- **Sheila Duffy**，主管，太平洋產後支援協會
- **Tessa Diaczun**（護理學碩士，兒科執業護士），卑詩省兒童醫院
- 來自**溫哥華海岸衛生局**的審校人員，包括Susan Conley、Christina Bergin、Debbie Biring以及Kelly Simmons
- **Wendy Hall**（註冊護士，博士），名譽教授，卑詩大學護理學院

## 為本指南提供額外圖片的攝影師，包括：

- Tanisi, Boozhoo。 **Elicia Munro-Sutherland** 是一名來自第六條約領地的Anishinaabe-Nehiyaw族人，是兩個孩子的母親，也是一位攝影師。她住在薩斯卡通。Elicia為本書提供的照片來自於她的「原住民母親與母乳餵養項目」，該項目旨在提高並擴大原住民在醫療系統中的代表性，並促進在公共區域創造安全且包容的哺乳空間。eliciamunrophoto.com
- **Rebekah Nathan** 是一名來自新西蘭Aotearoa的紀實攝影師和分娩攝影師，同時也是一名導樂師，其工作地點包括卑詩省溫哥華，以及Squamish、Musqueam和Tsleil-Waututh族原住民的未割讓領地。Rebekah為本書提供的照片來自於她的「沃土」系列，這一系列旨在探索生育、妊娠、分娩和建立家庭的多樣化表現形式。rebekahnathan.com

還有眾多人士為《孩子的第一步》之前兩版的編寫作出了貢獻，卑詩省衛生廳在此向他們表示誠摯的感謝。正因為他們的努力，本次最新版本才得以與大家見面。



# 如何使用本手冊

「易於使用」是我們在編寫創作《孩子的第一步》時一直銘記於心的目標。無論您是希望從頭至尾閱讀整本書，還是想要快速查閱某方面的具體資訊，您都可以快速、輕鬆地找到所需的內容。

《孩子的第一步》分為五個主要章節：

第一節：**幼兒成長發育**，介紹孩子的典型成長階段，告訴您如何支持孩子在各方面的成長發育——從大腦發育、語言技能，到肢體、社交和情感發育，本章節均會有所涉及。

第二節：**餵養孩子**，介紹孩子的營養需求，內容涵蓋從母乳餵養到挑食等多方面的詳盡資訊。

第三節：**幼兒的成長、學習及健康**，詳細介紹從睡眠到如廁的方方面面，重點關注如何確保孩子的安全與健康。

第四節：**養育您的孩子**，幫助您冷靜從容地應對紀律問題及有挑戰性的行為。

第五節：**幼兒安全**，提供重要的資訊和有用的建議，以確保您的孩子在家中、在遊玩時、在車內以及在社區中的安全。

您可能注意到在本書中我們會以「她」或「他」來指代孩子。但在絕大多數情況下，該內容適用於所有性別的孩子。

我們還加入了許多其他內容，幫助您更好地利用本書：

## 希望獲得有關某一主題或關鍵詞的更多資訊？

請查閱第1-2頁的**目錄**，或第129頁的**索引**。

## 需要能為家庭幸福成長提供幫助的服務和支持的相關資訊？

請查閱第115頁的**資源**部分。

## 不確定某一詞彙或概念的具體意涵？

請查看手冊各處的**甚麼是...**？文本框。

## 對健康飲食方面的資訊感興趣？

請前往第112頁，查閱最新修訂的《**加拿大膳食指南**》。

## 希望親自諮詢專業醫護人員？

請致電**HealthLink BC**，這是卑詩省政府開設的一項非常有用的免費服務。免費熱線：**8-1-1**；聽障熱線：7-1-1。熱線24小時開通，以130種語言提供服務。您可以諮詢註冊護士（時間不限）、藥劑師（夜間提供服務，下午5時至上午9時）、註冊營養師或符合資質的運動專家（週一至週五，上午9時至下午5時）。

## 希望快速獲得資訊？您可以參考帶顏色的文本框。

在本指南中，您會發現多種顏色的文本框。這些必不可少的小資訊可以幫助您從容開啟為人父母的人生篇章——從促進孩子大腦發育的方法到其他家長實測有效的育兒建議，應有盡有。

我們的**甚麼是…？**文本框用簡單易懂的詞彙解釋一些關鍵詞和概念。

我們的**試試這些**文本框提供簡單的新手建議，助您在育兒的每個新領域都能游刃有餘。

我們的**重點提要**文本框總結了該章節不容錯過的資訊。

我們的**伴侶同行**文本框為您的支持團隊該如何參與提供建議。

我們的**您知道嗎**文本框提供一些有助於您加深了解的內部資訊。

我們的**故事分享**文本框讓您一窺其他家長的相關經歷。

我們的**如何…**文本框將實際育兒任務分解成易於學習的分步操作，以助您更好地掌握。



我們的**金錢意識**文本框與您分享從兒童看護到視力保健等各方面的省錢妙招。



我們的**腦力開發**文本框提供簡單的方法，讓您可以通過每日的活動促進孩子的大腦發育。



我們的**請注意**文本框提醒您注意可能對孩子有危險的常見事物。



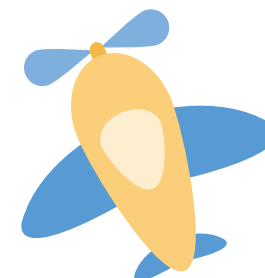
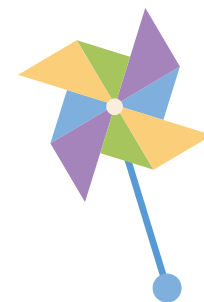
我們的**危險**文本框提醒您注意可能會對孩子造成嚴重危害的危險。



我們的**緊急醫療情況**文本框助您判斷是否需要立即尋求醫療幫助。



我們的**尋求幫助**文本框列出了需要您聯絡醫療服務提供者或HealthLink BC的情況。



# 幼兒成長發育

## 了解您的孩子

### 依附關係

#### 甚麼是依附？

依附是您與您孩子之間的親密關係，這種關係是她身後的避風港，亦是她探索世界的出發點。

健康的依附關係是成功撫育一個快樂而自信的兒童的重要因素之一。

當孩子成功建立了依附關係，她將會感到安全。她會去嘗試新事物，因為她知道自己總是可以和您一起回到安全的地方。

通過每日的行為與慣例，依附關係會逐漸強化。當您一次又一次以充滿愛心與包容的方式回應您的孩子，她會明白自己可以依靠您的支持與保護。



#### 重點提要

健康的依附關係是成功撫育一個快樂而自信的兒童的關鍵。通過您和孩子之間持續且有愛的回應與互動，你們的依附關係會越來越強。

### 與孩子建立強大的依附關係意味著：

- **每當她生病、受傷或難過時，都要提供安慰**，可行的方式包括安撫、輕輕搖晃或抱抱她。
- **留心關注並予以回應**。與她一對一獨處，並做一些讓她感興趣的事情，以向她表明她對您來說很重要。請參見[大腦發育](#)以了解更多有關「發球與回球」式互動的更多資訊。



#### 試試這些

找到您和孩子都喜歡的活動。多交流，多傾聽，帶她去不同的地方。給她讀故事，一起去散步，一起玩遊戲。

- **遵循慣例**以便她知道接下來該做甚麼。嘗試實行固定的進餐時間和就寢時間，製定清晰且一致的規則。
- **表示出您信任她**，讓她在您的看守下獨自探索。例如，在學習爬行或走路時可以讓她離開一些距離，但要保持她在附近，以便她可以回到您身邊。

- **和她談論可能會讓她不開心的事件**。弟弟或妹妹的出生或朋友搬家之類的事情可能會引起噩夢以及其他困擾。即使是非常消極的經歷也會因為一個積極有愛的成年人的幫助而變得相對容易。
- **每次與她分別前都做好準備**。僅讓您信任的人幫忙照顧您的孩子。建立一種說再見的儀式（例如，一個吻、一些簡單的話、在門外揮手告別），然後放心地離開。給她一些事情去做，給她一張你的照片和她最喜歡的毯子或玩具。讓她知道您甚麼時候回來，並儘量確保按時返回。
- **創造美好回憶**。給她講述家庭故事，一起翻看相冊，留存收集她的手工與塗鴉，在日記裡寫下她的點滴成長，拍視頻紀錄屬於她的重要時刻。
- **建立歸屬感**，可以通過遵循家庭傳統和文化習俗來實現。

## 性情

### 甚麼是性情？

性情是孩子獨特的性格，使她成為「她自己」。

有些孩子一生下來就性情明顯，有些孩子的性情則會隨著時間慢慢顯露。

性情包括：

- 她通常的情緒
- 她的活潑程度
- 她對新情境的反應
- 她是容易分心還是能夠保持注意力

您孩子的性情既有可能與您相似也有可能與您截然不同。家庭環境和她周圍的人會產生一定影響，但是孩子的性情在很大程度上只是她本性的一部分。



### 您知道嗎

接受孩子的性情並不意味著讓她為所欲為，而是幫助她以適合自己的方式發展。



### 故事分享

一位護士建議我像兒子一樣趴到地板上，看看他在做甚麼，同時想像一下他在想甚麼。這種簡單安靜的觀察讓我對他的了解增加了許多。



## 您可以通過以下的方式支持孩子的性情：

- **理解她。**通過觀察不同情境下的她，您會更加了解她，包括她的好惡，以及她與他人打交道時最舒適的方式。
- **不要給她貼標籤。**例如，一個從小到大都被人說性格羞澀或話太多的孩子會逐漸相信這樣的標籤，並變成標籤所說的那樣。
- **保持開放並接受本真的她**，而不是期望她變成某種特定的樣子。讓她主動發現自己的天賦和喜好。



### 腦力開發

與其責罵您的孩子，不如讓她了解正在發生的事情，並對她的感受表示理解。與其說「靜一靜！不要再仍玩具了」，不如試試「你看起來很不開心，我可以理解，我有時也會這樣。」

隨著她逐漸長大，幫助她說出自己的感受並以健康的方式應對強烈的情緒：「你能告訴我你目前的感受嗎？有沒有其他方式讓我知道你很生氣而不是仍玩具？」

- 以適合她的方式將她的性情引導到積極的活動中。
- 如果她很害羞不願加入集體遊戲，請嘗試讓她與您一起坐下觀看，直到她準備好加入為止。
- 如果她精力充沛，請嘗試讓她四處活動，例如跳舞、在院子裡跑步或幫忙做家務。如果她必須坐著不動，給她一些可以玩的物品。



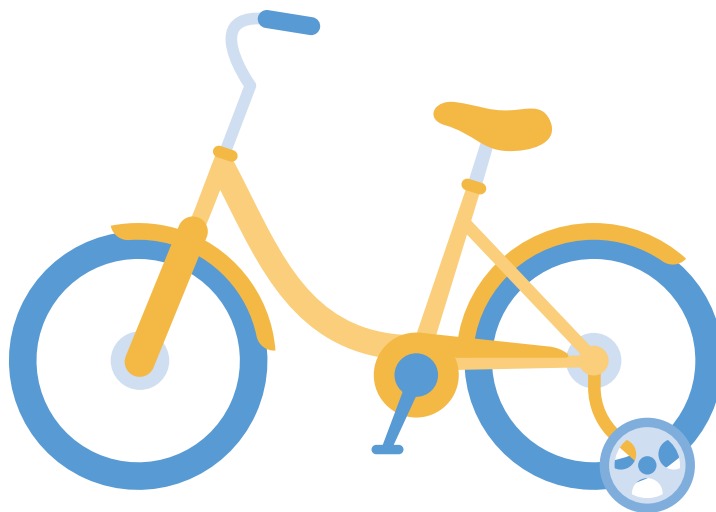
### 您知道嗎

當您的孩子出現某種特定的表現時，她正在向您傳達訊息。看起來「淘氣」實際上只是孩子用自己的方式告訴您需要某些東西。參見應對常見的有挑戰性的行為以獲得有關如何回應的建議。



### 您知道嗎

學會接受並應對孩子的性情，而不是試圖去改變它，將有助於建立她對自己的信心。這樣也會讓您和孩子都活得更加開心舒適。





### 重點提要

孩子幼年時的經歷將影響他一生的健康、幸福和應對能力。

在思考如何支持幼兒的成長時，我們通常會考慮這些基本要點：使他保持舒適和安全，並確保他睡好吃飽。

但是幼兒的大腦培養卻容易被忽視。

### 早期經歷促進大腦發育

在幼年時期，孩子在不停地探索周圍的世界，與此同時他的大腦每日也在建立數以百萬計的新連接。您對他的回應方式有助於教會他的大腦建立並加強這些連接，從而使他感到安全、信任他人、自信並過上健康的生活。



### 重點提要

早期經歷在塑造幼兒大腦方面起著重要的作用。儘管每個孩子的成長都有自己的節奏，但健康的大腦可以為各個領域的發展提供支持。

### 如何促進孩子的大腦發育？

您可以通過專家所說的「發球與回球」式互動來促進孩子的大腦發育。

#### 甚麼是「發球與回球」式互動？

以溫暖、支持、熱情的方式關注並回應孩子想要與您傳達的內容。把這想像成一場看護人與孩子之間的網球賽。但是雙方並沒有隔著網將球擊來擊去，他們在通過諸如觸碰、聲音、語言、笑容和眼神接觸等方式交流。

發球與回球互動有助於為孩子的大腦發育奠定堅實的基礎，並支持所有未來的發展。發球與回球互動也有助於在您和孩子之間建立依附關係（參見依附關係）。

這些時刻單獨看起來可能顯得短暫且無關緊要。但是在嬰幼兒階段，許多「發球與回球」互動有助於在孩子的大腦中建立新的通路並鼓勵他去學習。

每次積極的互動都為孩子將來的發展奠定了堅實的基礎。這些互動合在一起，有助於他在從學習閱讀、應對壓力到建立良好的人際關係等所有方面取得成功。





## 如何

### 使用「發球與回球」互動

- 多加關注您的孩子。
- 注意他的興趣所在，無論是鮮豔的顏色、毛茸茸的狗還是旋轉的輪盤。
- 經常和他說話。聊聊你們在做甚麼，他看到了甚麼，以及甚麼可以吸引他的注意力。
- 當他哭泣或難過時抱抱他、安慰他。
- 唱歌。
- 玩簡單的遊戲。
- 朗讀給他聽。



參見本書中**腦力開發**文本框，以獲得更多通過每日活動促進孩子大腦發育的方法。

參見應對常見的有挑戰性的行為以了解如何以支持孩子發展的方式應對挑戰性行為。



## 試試這些

與孩子玩耍時，請將手機放到一旁，這樣您就可以專注於他。

## 壓力會怎樣影響幼兒的大腦

壓力還會影響幼兒的大腦發育——影响既有正面的也有負面的。

### 好压力 vs 坏压力

有些壓力可以幫助孩子成長，而有些壓力則會對他造成嚴重的傷害。

#### 甚麼是良性壓力？

良性壓力是對孩子的成長發育有利的壓力。例如，結識新朋友之類的經歷可以讓孩子為應對未來的挑戰做好準備。

#### 甚麼是可承受壓力？

可承受壓力是指孩子——在愛他的大人的支持下——能夠應對的壓力。艱難的經歷可能會使孩子感到痛苦，但是有了愛和大人的照顧，這些經歷可以不必對他的成長發育造成傷害。

#### 甚麼是有害壓力？

有害壓力會損害孩子的大腦和身體的發育，並可能導致持續終身的挑戰。有害壓力來自於孩子在沒有大人的幫助下經歷的嚴重且持續的苦難、虐待或忽視。

## 有害壓力的影響

當孩子遭受有害壓力，其發育中的大腦的基本結構可能會受損。由於沒有堅實的基礎以支持未來的發展，他將面臨終身健康問題、發育障礙以至成癮的風險。

### 您可以做甚麼

有害壓力在童年造成的傷害也許可以在之後的人生中得到修復。但是，在嬰幼兒期就著手建立堅實的大腦結構是更容易也更有效的作法。

**如果您正處於非常困難的境況中**，那麼您可以通過成為孩子能夠依賴的安全、有愛的人，將有害壓力轉變為可承受壓力，並減輕它對孩子的影響。同時，找到所需的支持來幫助您應對所面臨的挑戰（參見**育兒問題**以及**家中的暴力及其他虐待**）。

**如果您或您的伴侶在孩提時期曾遭受過有害壓力**，一些額外的支持可能有助於您逐漸適應為人父母。您可以與您的醫護人員談談，諮詢可能對您有幫助的計畫。

## 兒童成長發育的五大方面

在幼兒期，孩子的成長將會表現在以下的五個重要方面：

1. 身體 —— 如何使用自己的身體
2. 社交 —— 如何與他人互動
3. 情感 —— 如何處理感受
4. 認知 —— 如何思考和推理
5. 語言 —— 如何與人交流

孩子如何成長取決於很多事情，包括他的自然遺傳構成、他得到的支持以及他所經歷的事情。



### 腦力開發

您可以通過「發球與回球」式互動促進孩子在全部五大方面的成長發育。多關注他，對他感興趣的事物也表現出興趣。通過回應他的「發球」，您將會鼓勵他的好奇心，激發他實踐事物的熱情，如說話和社交技巧（參見**大腦發育**）



### 您知道嗎

持續的母乳餵養，可以促進他在全部五大方面的成長發育。

## 身體發育

您的孩子將提高他的**整體運動技能**（控制他坐、爬行、行走和奔跑所需的大型肌肉），並提高他的**精細運動技能**（控制他的手和手指並獲得手眼的協調能力，以伸攆並拾起物體）



### 如何

#### 支持幼兒的身體發育

- ✓ 開發安全、有趣的活動，發現可以供他遊玩探索的地點。
- ✓ 健康的使用螢幕時間。（參見**螢幕時間**）
- ✓ 擁抱親撫他。
- ✓ 提供健康的食物。（參見**健康**）



### 您知道嗎

當您親撫您的孩子時，他的大腦會釋放出他成長所需的荷爾蒙。

## 社交發育

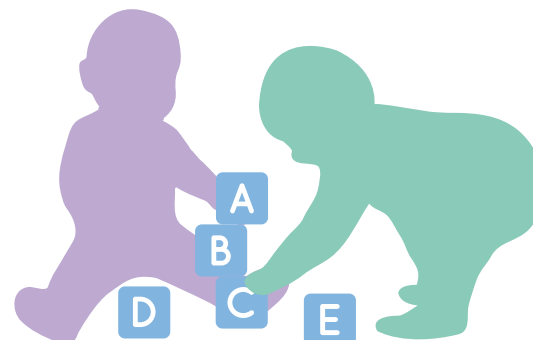
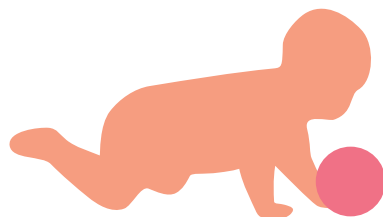
您的孩子將會學習如何交朋友以及如何與他人相處。



### 如何

#### 支持幼兒的社交發育

- ✓ 幫助他學習與人合作和信任，並在他人面前擁有自信。
- ✓ 用溫暖且前後一致的方式回應他的行為。（參見**正面管教**）





## 情感發育

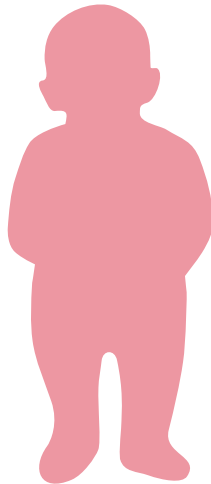
您的孩子將會學習如何識別、表達、管理自己的感受。



### 如何

#### 支持幼兒的情感發育

- ✓ 幫助他學習如何識別並命名他的情緒。
- ✓ 幫助他學習如何以健康的方式表達他的感受。
- ✓ 安慰他。



## 認知發育

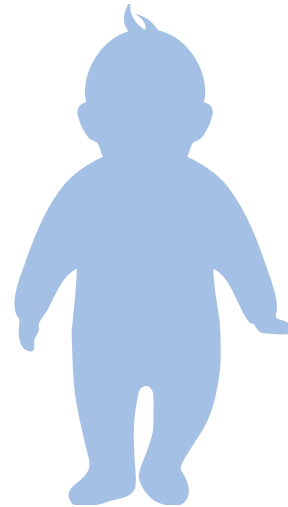
您的孩子將會學習如何思考、記憶、想像、收集與整理資訊、解決問題以及進行判斷。



### 如何

#### 支持幼兒的認知發育

- ✓ 找到安全有趣的玩耍機會。
- ✓ 與他玩耍。
- ✓ 表揚他。
- ✓ 對他講話。



## 語言發育

您的孩子將會學習如何聽和說 —— 如果家中為多語環境，他還可以習得多種語言。



### 如何

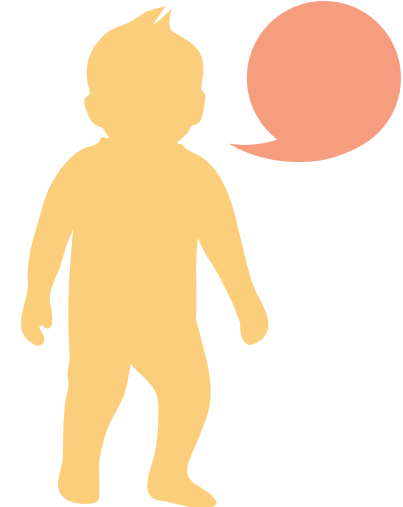
#### 支持幼兒的語言發育

- ✓ 對他講話。
- ✓ 傾聽他說話。
- ✓ 朗讀給他聽。（參見讀書給孩子聽）
- ✓ 給他講故事。
- ✓ 與他一起唱歌。



### 腦力開發

經常對孩子講話。通過問他問題、聊天談論自己在做甚麼，以及分享順口溜、歌曲和故事，您可以激發他的大腦並幫助他學習說話和閱讀。



## 不同年紀幼兒的典型發育進度

大多數幼兒的發育速度都大致相同。但有時，孩子的發育進度也可能比預期更快或更慢。

如果您有相關的憂慮，請參見[若您對孩子的成長發育有疑慮](#) 並且諮詢您的醫護人員。

### 身體發育

#### 6至9個月

- 無輔助平穩端坐
- 攙扶下穩定站立
- 坐著彈跳和挪動
- 用手撥弄細小物品；用手指拾起較大物品
- 抓取、搖晃物體，將兩個物體碰撞到一起
- 用牙齒或牙床咀嚼細碎的食物



#### 試試這些

花大量的時間爬行，增加肚肚貼地的時間。給她一些可以抓著搖晃的東西。趴到地上向她滾球。

#### 9至12個月

- 可從蹲姿站起
- 扶著家具或您的手時可以行走
- 平穩地爬行，包括爬上樓梯
- 餵自己吃小塊的食物
- 用食指和拇指指尖撿起小型物品
- 將一塊積木放在另一塊上面



#### 試試這些

當她上樓梯時站在她身後或握住她的手。示範給她看如何堆積木。讓她使用活動桌，或其他可以按下按鈕發出聲音的玩具。給她提供不同口感的食物。

#### 12至18個月

- 獨立行走
- 爬上或走上樓梯，手扶著扶手或您的手，一次上一級台階。
- 爬上物體（如椅子），爬出物體（如嬰兒車）
- 用杯子喝水
- 書本翻頁
- 壘起3塊或以上的積木
- 用大支蠟筆塗寫



#### 試試這些

讓她玩球。播放音樂與她一同跳舞。讓她堆疊塑膠碗，匹配蓋子和容器。給她提供大支蠟筆和紙。幫助她完成簡單的大塊拼圖。



## 故事分享

當我們的女兒剛開始四處移動時，我會拿著玩具躺在她剛好無法搆到地方。她會努力來到我身邊。這樣可以讓她忙起來並保持活動，也是我在忙碌了一天後放鬆身心的好方法。



## 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的身體發育：

- ✓ 一起動起來
- ✓ 花大量的時間在室外和遊樂區玩耍
- ✓ 幫助她練習走路
- ✓ 當她嘗試新事物時給予她表揚
- ✓ 限制螢幕時間（參見螢幕時間）

### 18至24個月

- 踢球
- 蹲下玩耍
- 後退到椅子上坐下
- 騎坐小輪騎行玩具
- 自己脫鞋、帽、襪
- 拿起水杯喝水，然後放下

### 24至30個月

- 倒著和橫著行走
- 獨自上下樓梯，一次一級台階
- 雙腳抬起向前跳
- 雙腳同時發力推動騎行玩具
- 整隻手握住蠟筆塗寫

### 30至36個月

- 在平衡木上可以走幾步
- 爬上滑梯
- 蹬三輪腳踏車
- 學畫圓、點、線和螺旋
- 用小型安全剪刀剪紙
- 扭動門把手



## 試試這些

給她提供形狀分類遊戲和手指畫塗料。洗澡時玩塑膠容器。一起跑動和踢球。讓她嘗試騎行玩具。鼓勵她自己穿脫衣服。



## 試試這些

玩移動遊戲，參與的人時走時停，時慢時快，並不斷改變方向。讓她自己穿衣服，僅在需要的時候幫助她扣鈕扣、拉拉鍊。給她玩水彩筆、蠟筆和拼圖。讓她幫忙做一些簡單的廚房工作。



## 試試這些

玩「Tag」和「Follow The Leader」遊戲。一起從山坡上滾下來。假裝你們是動物。在您讀書給她聽時讓她來翻頁。讓她自己穿帶按扣、鈕扣及拉鍊的衣服。



## 腦力開發

告訴她，她現在正在做甚麼（「你正在爬樓梯！」「你正在拿蠟筆畫畫！」）



## 您知道嗎

在2到3歲時，有些幼兒將學會如何上下樓梯，手扶著欄杆，一次一步。

## 社交發育

### 6至9個月

- 玩社交遊戲，如「Peekaboo」和「Patty Cake」
- 想和其他人一起做事
- 有理由地指向事物
- 嘗試吸引他人的注意
- 觀看他人
- 注意到有人進屋



#### 試試這些

玩找人遊戲（「Where's Michael？」）以讓孩子明白他不是您的一部分。邀請他人與你們一起玩，或者加入遊戲小組。讓他以自己的節奏接觸新人。

### 9至12個月

- 知道您喜歡還是不喜歡他的某個行為
- 給他穿衣時知道伸直手腳配合
- 模仿一些簡單的動作和其他小朋友
- 重複可以逗你笑的聲音或動作
- 在簡單的遊戲中知道與您輪流配合
- 注意到別人在看甚麼
- 看向您指的地方，然後重新看回您



#### 試試這些

和孩子討論第二天要做哪些事情。

### 12至18個月

- 喜歡自己成為焦點
- 開始表現出幽默感
- 樂於獨自一人玩耍，不願分享玩具
- 模仿成年人的行為，如讀書和打電話
- 短暫地與您分開
- 呼喚您



#### 試試這些

建立一種說再見的儀式（如一個吻、一些特別的話）。給他提供選擇，例如先穿外套還是先穿鞋。讓他幫忙做一些簡單的家務。



#### 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的社交發育：

- ✓ 在他需要幫助和關心時給予回應
- ✓ 使用「請」和「謝謝」來培養禮貌
- ✓ 保持穩定的作息慣例
- ✓ 讓他接觸他人，和其他孩子玩耍
- ✓ 全家一起用餐

## 18至24個月

- 喜歡短暫地獨自玩耍
- 更善於在其他小朋友一旁玩耍，而不是一起玩
- 經常說「不」和「這是我的」，不願與人分享
- 喜歡在無人幫助的情況下做事



### 試試這些

讓他知道在新情境中可能會遇到甚麼跟他談論家人和朋友指出其他小朋友在做甚麼，給他介紹玩伴。

### 甚麼是平行玩耍？

在其他小朋友身邊或附近玩耍。

### 甚麼是協同玩耍？

與其他小朋友一同玩耍。

大多數孩子在30至36個月大前更喜歡平行玩耍。

## 24至30個月

- 不願與人分享
- 知道男生和女生的區別
- 喜歡為自己做更多的事情
- 喜歡在其他小朋友身邊平行玩耍



### 試試這些

給他機會與其他小朋友一對一玩耍。讓他在沒有幫助的情況下完成一些事情。用他的玩伴作為範例教他分享（「看，多莉將她的積木分享給了泰迪。」）安靜地花時間一起閱讀、講故事和擁抱。大力表揚他的正面行為。



### 您知道嗎

幼兒害怕新人或在陌生人面前表現出羞澀是很常見的。

## 30至36個月

- 擁抱、親吻並表達喜愛
- 使用社交語言如「謝謝」和「再見」
- 與他人一起玩耍，且更容易輪流守序
- 玩假想遊戲並創造虛構人物



### 試試這些

給您的孩子大量的關愛和鼓勵。參與他的假想遊戲。介紹鄰居給他認識，讓他和其他小朋友玩，但是您要待在附近以便監管，並幫助他解決問題。



### 您知道嗎

大約在3歲左右，有些幼兒會創造出一個想象中的朋友。

## 6至9個月

- 表現出強烈的喜惡
- 會笑
- 想要和您或其他信賴的大人待在一起
- 害怕時會表現出來



### 試試這些

對您的孩子微笑，進行大量眼神交流，並實踐其他「發球與回球」式互動（參見**大腦發育**）。

## 9至12個月

- 表現出多種情緒
- 如果做錯了事會不開心
- 難過時想要得到安慰
- 需要在看護者的視覺和聽力範圍內
- 通過擁抱、親吻、輕撫和微笑表達喜愛



### 試試這些

給她提供簡單的選擇，例如用哪個杯子。經常向她索要擁抱和親吻。

## 12至18個月

- 喜歡熟悉的地方
- 若有信賴的大人在場，則願意冒險
- 可以認出鏡中和照片中的自己
- 擁抱親吻您和其他熟悉的人
- 喜歡成為焦點



### 試試這些

讓她獨自玩耍。與她討論任何慣例中即將發生的改變。找到能夠讓她有成就感的方法。



### 您知道嗎

低齡幼兒可能很容易被吸塵器、突然的巨響和其他大聲噪音嚇到。



### 腦力開發

從您的孩子大約9個月大時開始，您需要專注於幫助她理解和應對情緒。與她談論她的感受（「我看到你很難過」）。告訴她您的感受（「我很沮喪」），以及您如何以健康的方式應對自己的情緒（「我現在要深呼吸」）。



### 如何

利用讚揚建立孩子的自尊心。

- ✓ 將誇獎留給需要努力達成的事，而不是稱讚每一個小舉動。
- ✓ 誇獎的表達需要具體，例如「你玩具整理得真棒」。
- ✓ 當她為新事物而困擾時，鼓勵她並表現出同理心：「我看到你在試著拉上外套的拉鏈，這的確不太容易，不過你只要繼續努力，我知道你一定可以成功。不過如果你想要休息一下，那這次可以我來幫你拉。」



### 故事分享

每當我們中有人要離家上班、上學時，我們都會有一種慣例儀式。我們會擁抱在一起，說「一起親爸爸」，「一起親媽媽」，然後是「一起親泰勒」。這很有趣，雖然只是短短的一分鐘，但是可以讓離別的時刻更容易些。

## 18至24個月

- 對他人表示關心
- 表現出恐懼，但可以安定下來
- 有時想要獨立做事，有時又想要得到幫助
- 在新面孔的大人周圍會保持警惕



### 試試這些

與她談談別人的感受以及她的行為如何影響其他人（「我認為約翰很難過，因為你拿走了他的玩具。」）並提供選擇來幫助她應對自己的感受。（「你現在很難過，你需要我抱抱你嗎？還是你想一個人待著？」）。

## 24至30個月

- 想要以自己的方式行事
- 喜歡不變的慣例
- 通過表演展示情緒——如像憤怒的獅子一樣咆哮
- 有很強的感受，但是不知如何表達



### 試試這些

鼓勵她表現並談論自己的情緒。通過讓她知道接下來要發生的事情，減緩情緒轉變（「再過五分鐘，就要去學校接姐姐了」）。

## 30至36個月

- 慣例發生改變會讓她不悅
- 回應他人的感受
- 與新人互動時更加自在
- 想要為自己做事情，但是可能會害怕新事物
- 渴望贊同，需要誇獎



### 試試這些

唱有關情緒的兒歌，讀有關情緒的故事。討論其中角色的感受和這些感受的成因。



### 您知道嗎

很多幼兒都有一個可以讓她感到安全的毯子或玩具。



### 您知道嗎

幼兒可能會突然害怕起之前發生過且無礙的情況。



### 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的情感發育：

- ✓ 建立大量的行事條理和慣例
- ✓ 實踐「發球與回球」式互動（參見大腦發育）
- ✓ 擁抱、親撫並安慰她——尤其是當她難過、生病或受傷時
- ✓ 使用正面管教（參見正面管教）

## 6至9個月

- 注意到物體的大小
- 知道事物的遠近
- 短暫地搜尋被拿走的物品
- 知道如何使用物品 —— 例如搖晃發聲玩具、按下按鈕等



### 試試這些

玩模仿遊戲，例如同時鼓掌或吐舌頭。把東西短暫地藏起來，然後再亮出來。玩進出遊戲，例如將積木放入容器中然後取出。

## 9至12個月

- 可將動物與其發出的聲音聯繫起來
- 記憶力變好
- 明白您和他自己是各自獨立的，當被問到「誰是媽媽？」時會指向媽媽
- 認出自己的名字
- 開始了解因果關係，例如碰掉的物品會落到地上
- 匹配形狀，例如將立方體放入方孔中



### 試試這些

輪流做事，如互送飛吻。讓他幫助您尋找物品。討論因果關係（「你扔掉了泰迪，所以他現在在地板上」）。



### 故事分享

每當我的一位老師朋友來家裡時，她都會從口袋裡掏出些東西，展示給我們10個月大的孩子，並仔細地說出它們的名字。我們的孩子經常會試著模仿她。這是一個很好的範例，我應該每天都這樣做。

## 12至18個月

- 意識到有些事物即使他看不到，也仍然存在
- 在圖片中找到物體
- 通過觸摸和移動物體來學習 —— 例如將物體穿過孔
- 認為事件會遵循慣例發生
- 遵循簡單的指示，例如「給我看看那個球」



### 試試這些

一起數數。談論他記得的事件和人物。讓他指出書中的圖片。給他簡單的指示（「請把卡車和玩偶放到玩具盒中」）。



### 腦力開發

對幼兒來說，在他嘗試做事時，稍感受挫是健康的。通過不急於提供幫助，您正在教他解決問題的技能。



## 18至24個月

- 以規範的方式使用事物，例如將電話放到他耳邊
- 了解時間的流逝，明白「現在不行」之類的詞的含義
- 說出照片中家人的名字
- 記憶力變好



### 試試這些

給他蠟筆、水彩筆和紙讓他塗寫，2到4塊的拼圖讓他試著拼裝。談論時間（「我們明天要去奶奶家」）和聽到的聲音，例如汽車喇叭聲或狗叫聲。挑戰他的能力，例如，當他可以疊起三塊積木時，給他第四塊積木。

## 24至30個月

- 和他人玩扮演遊戲
- 匹配並歸類一些形狀和顏色
- 開始了解數字的順序
- 注意力可以持續更久
- 通過反復嘗試逐漸解決問題



### 試試這些

當你們在一起唱歌或閱讀時，留出空白讓他補充。玩匹配和歸類遊戲。

## 30至36個月

- 比較物體的大小，並使用「更大」和「更小」之類的詞
- 扮演角色，例如假裝自己是恐龍
- 數出三件物品
- 匹配並歸類物品
- 喜歡創意活動



### 試試這些

與他談論數字順序（「哪個數字排在前面？」），鼓勵他講故事，詢問他對事情的看法。讓他嘗試3到6塊的拼圖。給他衣服和道具來進行裝扮。



### 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的認知發育：

- ✓ 為他提供各種玩具、拼圖和美術用品
- ✓ 與他一起閱讀並討論其中的圖片（參見讀書給孩子聽）
- ✓ 一起跳舞和唱歌
- ✓ 一起數數
- ✓ 談論物體的形狀與顏色
- ✓ 當他學到新技能時給予他大量的讚揚



參見本指南中的**腦力開發**文本框，以了解有關促進幼兒認知發育的方法。

### 6至9個月

- 一口氣發出簡單的語音（「ma mu da di da」）
- 啾啾呀呀，重複發聲（「da da da」）
- 對一些詞有反應，如「媽咪」或「球」
- 轉向去聽熟悉的聲音，如電話鈴聲
- 當您說她的名字時會看向你
- 搖頭以表達「不」



#### 試試這些

用簡單的句子談論你們在做甚麼（「我們在看那隻狗」）。



#### 試試這些

無論何時開始與孩子分享圖書都不算早。她可能喜歡翻動書頁，談論自己看到的內容或只是看著文字和圖片（參見[讀書給孩子聽](#)）。

### 9至12個月

- 啾啾說出更長的音，如「bababa」或「babagee」
- 對包含熟悉詞彙的簡單指示有所回應
- 和您輪流發出聲音
- 模仿談話的聲音



#### 試試這些

每天讀書給孩子聽（參見[讀書給孩子聽](#)）



#### 試試這些

如果您說多種語言，請從一開始就使用它們。可以一位家長或照顧者使用一種語言，另一位使用另一種語言。使用兩種語言讀書給孩子聽。



#### 您知道嗎

許多幼兒在學習說英語時都會忽略「the」、「in」之類的詞，以及諸如「-ing」和「-s」之類的詞尾。

### 12至18個月

- 說五個或更多的詞
- 明白的詞比會說的詞多很多——例如，當問她肚臍在哪時會指向肚臍
- 正確地使用「不」，經常同時搖頭
- 開始嘗試唱歌
- 模仿動物的叫聲和其他聲響
- 使用拍手、飛吻或擊掌等手勢
- 把手放到嘴前說「噓」



#### 試試這些

用不同的聲音和豐富的表情讀書給孩子聽。給她唱歌。給她一些書看，並鼓勵她指出圖片中的東西。記錄下她說的話。



#### 您知道嗎

您無需嘗試教孩子讀寫。通過給她讀書、與她交談和唱歌，您將會培養她的語言能力，為其將來讀書寫字打下基礎。

## 18至24個月

- 使用兩到三個詞的句子
- 理解大約200個詞
- (清晰或含糊地) 說大約50個詞
- 自言自語，或者和玩具說話
- 認出書中的圖片
- 模仿新詞彙或短語
- 使用「甚麼」和「哪裡」的疑問句



### 試試這些

仔細聆聽她，就她所說的話提出簡單的問題。帶她去圖書館。



### 故事分享

我會跟女兒說我們所做的一切。例如，過馬路時我會說：「現在過馬路安全嗎？讓我們看看有沒有車。現在沒有車，很安全。我們可以過了。」這樣做可以有效地幫助她學習詞彙，所以當她很小就開始說話時，我並不感到驚訝。

## 24至30個月

- 使用人稱代詞，如「你」和「我」
- 根據她自己聽到別人叫她甚麼而稱呼自己
- 回答簡單的問題，例如「你叫甚麼名字？」
- 喜歡看著書並討論其中的圖片
- 唱出歌曲中的一些部分
- 問很多問題



### 試試這些

重複她說的話以示你很感興趣。一起看家庭照片，用簡單的語句描述它們。



### 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的語言發育：

- ✓ 與她說話，從您正在做的事情（「我們來洗這些杯子」）到她看到的一切（「毛茸茸的貓咪！」）
- ✓ 用您自己的話語回應她的咿咿呀呀，彷彿您在與她交談
- ✓ 指出周圍事物的名字
- ✓ 每日讀書給她聽
- ✓ 以她說的話為基礎展開對話（如果她說「球」，您可以說「對，那是一個紅色的球。」）
- ✓ 用兒歌幫助她學習語言範式
- ✓ 在做日常事務（如換尿布）時唱歌給她聽

## 30至36個月

- 說的話您往往可以理解
- 問很多問題
- 講故事，唱歌
- 可以重複五個詞的句子
- 使用社交語言，如「請」、「謝謝」和「你好」
- 能說出大部分身體部位的名稱



### 試試這些

詢問她感興趣的事情。使用開放式的問題，例如「你在路上看到了甚麼？」或「你怎麼想？」唱數字歌，一起編一些有趣的順口溜。



### 重點提要

您觸碰、照顧及談論幼兒身體的方式會傳達重要的訊息。

考慮您自己的價值觀和信仰，以及關於「性」您想對孩子傳達甚麼樣的訊息。建議：

- ✓ 從鼻子到陰道，對所有身體部位均使用醫學或科學術語
- ✓ 您要謹記，孩子對身體感到好奇是正常的
- ✓ 提前考慮好如何回答孩子的問題，避免當孩子真地問起時手足無措
- ✓ 與孩子談論在公眾場合可以做的行為與私下行為的區別



### 試試這些

讓孩子自己決定擁抱和親吻誰。這樣做可以讓他明白，他對自己的身體有掌控權。

## 不同年紀幼兒的性發育

從出生到24個月，孩子可能會：

- 喜歡光著身子
- 喜歡觸摸自己的身體，包括外生殖器
- 會出現勃起或陰道濕潤等自然反應

從24到36個月，孩子可能會：

- 觸摸他們的生殖器或自慰
- 注意到男生和女生的區別
- 與同齡玩伴探索身體（「扮演醫生」）
- 對身體功能感興趣



### 危險

儘管導致孩子的行為發生變化的原因可能有很多，但某些變化可能是孩子遭受虐待的徵兆。如果您的孩子有以下情況，請諮詢您的醫護人員：

- 對自己和他人的生殖器產生強烈而持續的關注
- 不遵守您關於尊重和不觸摸他人私密部位的規定
- 生殖器部位有分泌物、腫脹或淤青

## 與其他兒童一起探索及自慰



### 您知道嗎

觸摸他們的生殖器與研究他們的腳趾或手指一樣，是很正常的。

幼兒天生便對自己的身體感到好奇。一旦開始探索，他們很快就會發現觸摸生殖器會產生快感。

如果孩子在公眾場合觸摸自己的生殖器，請提醒他們，生殖器是私密部位，最好還是在私人空間（例如自己的臥室）中進行探索。提供玩具或讓其分心。

如果他們與年齡相仿的孩子一起探索生殖器，請冷靜地告訴他們，生殖器是私密部位，除非得到本人的允許，否則其他人不得觸摸或查看。引導他們去做其他的事情，並詢問他們是否有疑問。

如果他們與年紀更大的孩子一起探索生殖器，請冷靜地與您的孩子談論事發經過。告訴您的孩子他們沒有做錯任何事，但要提醒他們，未經其本人允許，任何人都不可觸摸或查看他的生殖器。若您有所擔心，請諮詢您的醫護人員。

兒童通常很早就開始對自己的性別表現出興趣。在2至3歲時，他們會注意到男性和女性身體之間的差異。大多數孩子會稱自己為「男孩」或「女孩」。這可能與出生時的指定性別不符，並且可能會隨時間而變化。



### 重點提要

大多數兒童都會認同自己在出生時被指定的性別。其他兒童可能會意識到自己的性別認同與指定性別不符。有些孩子的自我稱謂可能會在「男孩」和「女孩」之間切換，或者避免被稱為任何一種。所有兒童都可能創造性地表達自己的性別認同。

**這種對性別認同的探索是每個孩子成長中正常而健康的一部分。**當孩子知道做自己時能夠得到愛與接納，他們才能表現得最好。



### 您知道嗎

您無法通過孩子選擇的玩具或衣服來判斷其性別認同。孩子表達自己的方式（**性別表達**）並不一定反映他們認為的自己（**性別認同**）。

### 甚麼是指定性別？

指定性別即寶寶在出生時被指定的性別。若新生兒有陰莖，則其指定性別為「男性」。若新生兒有女性外陰，則其指定性別為「女性」。在極少數情況下，孩子出生時會帶有不確定為男性還是女性的外生殖器。

### 甚麼是性別認同？

性別認同是一個人對自己是誰的認知。兒童可能會認為自己是個男孩或女孩——或二者皆非。

### 甚麼是性別表達

性別表達是一個人如何向他人表達自己的方式。這可以包括他們的行為方式、穿衣方式、髮型以及他們選擇的稱謂。性別表達不一定與性別認同相同。例如，一個男孩可能喜歡穿裙子，但不認為自己是女生。

### 甚麼是跨性別？

跨性別者是指性別認同與出生時的指定性別不符的人士。

### 甚麼是雙靈（Two-Spirit）？

許多具有多樣化性別和性取向的原住民所使用的稱謂。歷史上，雙靈人士在大多數民族中都很受推崇，在不同的民族中他們可能有不同的角色、天賦、語言和外表。雙靈的身份認同與原住民文化與精神息息相關，非原住民不能使用該詞。



### 如何

#### 支持孩子健康的性別發展

- ✓ 愛您的孩子，為他們做自己而感到驕傲不要強迫其改變。
- ✓ 與您的孩子談論性別，並與他們一起讀書，向其介紹作男孩、作女孩，或者既不作男孩也不作女孩的不同方式。
- ✓ 讓您的孩子穿自己喜歡的衣服、玩自己喜歡的玩具。
- ✓ 向您的孩子展示世上有各種不同性別的人，並且他們都過著幸福的生活。
- ✓ 警惕您的孩子可能會面臨的任何霸凌。

## 尋求支持

許多家長很難接受孩子的性別認同可能與他們的指定性別不同。同時，擔心自己性別的孩子可能會感到沮喪、焦慮或無法集中精力。當進入青春期的身體開始發生變化時，跨性別兒童可能會對其指定性別感到格外不適。

如需有關養育跨性別或創意性別兒童方面的支持，請聯繫：

**卑詩跨性別關愛組織 (Trans Care BC)**  
1-866-999-1514或 [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc)

**加拿大同志親友會 (Pflag Canada)**  
[pflagcanada.ca](http://pflagcanada.ca)

您也可通過以下途徑獲得幫助：

- 專門研究跨性別和創意性別兒童的心理健康專家 ([gendercreativekids.ca/providers](http://gendercreativekids.ca/providers))
- 您的家庭醫生或兒科醫生
- 原住民LGBTQ2S+及雙靈長老或首領
- 其他跨性別和創意性別兒童的家長



### 您知道嗎

即使您的孩子的性別認同與其出生時的指定性別不同，也不意味著他們有任何生理或心理上的問題。



## 獨立性

### 甚麼是獨立性？

獨立性是指孩子逐漸提高的自己做事情的能力。

在12到36個月之間，您的孩子將了解到她可以控制她自己和她的身體，有時還能控制周圍的人。這是她成長發育過程中健康且重要的一步。

她將會渴望學習新的技能、做出選擇並獨立做事。她也將會表現出更強烈的想要以「自己的方式」而不是您的方式行事的意願。



### 如何

#### 幫助您的孩子變得獨立

- ✓ 從穿衣到洗澡，讓她自己做其力所能及的事。
- ✓ 讓她做簡單的選擇，例如選擇喝水的杯子。
- ✓ 鼓勵她自己做事情，即使她需要額外的時間。
- ✓ 鼓勵她去做她可能會做得很好的新事情。
- ✓ 在學習過程中，給她時間重複使用技能，例如，先讓她充分掌握如何壘起2塊積木，然後再給她第三塊。
- ✓ 無論她是否成功，都要對她的努力給予積極的回應。



### 您知道嗎

讓孩子感到受挫是可以的。讓她在做簡單的事情時感到受挫，是她學習解決問題的過程中重要的一部分。



### 甚麼是同理心？

同理心是指孩子逐漸提高的可以理解並關心他人感受的能力。

學會感受到並表現出同理心是幼兒成長為負責且有愛的人的必由之路。

您的孩子可以通過觀察您學得同理心。您可以嘗試：

- ✓ 以關心且公正的方式回應他的需求和他人的需求
- ✓ 幫助他識別自己的感受並理解為甚麼會有這些感受，並討論該如何應對它們
- ✓ 幫助他了解他的行為會以正面或負面的方式影響到他人
- ✓ 使用正面管教助他成長進步（參見**正面管教**）
- ✓ 向他展示如何分享，如何與人為善
- ✓ 向他展示在適當的時候道歉



### 腦力開發

當孩子作出了友善或不太友善的行為時，指出來讓他知道，例如「因為你給潔西卡分享了你的玩具，你看她現在多開心」或「你打了妹妹，她很難過」。通過幫助他了解他的行為如何影響他人，也可以發展他的社交和情感技能。





玩耍是孩子成長和了解周圍世界的關鍵方式。

### 玩耍可以教會孩子些甚麼？

玩耍有助於孩子在成長發育五大方面的發展。玩耍可以增強：

- **身體技能**，如爬行、攀爬、行走、跑步、使用手指、視聽能力
- **社交技能**，如合作、分享、講禮貌、帶領與跟隨他人
- **情感技能**，如識別並應對感受
- **認知技能**，如解決問題、使用想像力、探究事物原理，以及學習形狀、色彩和數字
- **語言能力**，如學習事物的名稱、造句、講故事、聽力



#### 重點提要

玩耍是孩子了解自我、他人以及周圍世界的過程中重要的一部分。給孩子大量的時間玩耍對她的成長發育有好處。這也是一個絕佳的機會，您可以藉此表現出對她喜歡做的事很感興趣。

### 不同年紀幼兒的玩耍

#### 6至12個月：探索

孩子可能會：

- 抓著物品
- 找尋您藏起來的物品
- 喜歡扔掉、堆放和傾倒東西

試著給她：

- 球
- 結實的有輪玩具
- 積木
- 嵌套玩具
- 波浪鼓
- 不同大小的碗



#### 您知道嗎

室外玩耍有助於孩子在各方面的發展。她將發揮自己的想像力，學會與他人一起玩耍，並通過嘗試新事物來樹立信心，例如第一次滑下大型滑梯。

#### 12至24個月：愛動愛搖

孩子可能會：

- 能夠操縱較小的玩具
- 通過玩耍展示她的個性（主動還是安靜？專心致志還是一心多用？）
- 參加「平行玩耍」（在其他孩子旁邊玩但不與他們一起玩）

試著給她：

- 球，起初供她追逐，之後供她腳踢手擲
- 彈出式玩具
- 騎乘玩具

#### 24至36個月：夢想家與外交官

孩子可能會：

- 與其他孩子玩耍
- 喜歡假想遊戲

試著給她：

- 扮演所需的衣服和道具





### 腦力開發

通過表現出感興趣、提出問題和一起玩耍來擴展豐富孩子的假想遊戲。



### 您知道嗎

許多幼兒直到3歲或更大些才會願意與其他孩子一起玩。



### 如何

#### 鼓勵孩子玩耍

- ✓ 提供符合她年齡的各種玩具。
- ✓ 給她提供選項，然後讓她自己決定玩甚麼。
- ✓ 每天騰出時間與她一起玩。
- ✓ 無論是動感還是安靜的活動，都鼓勵她參與。
- ✓ 誇讚她，並自豪地展示她的成果。
- ✓ 當她看起來疲倦、飢餓、不感興趣或過度興奮時，休息一下。
- ✓ 給她提供大量的自由玩耍時間，讓她充分發揮創意，跟著想像力馳騁。

### 5種一起玩耍的方式

1. 假裝自己是動物。
2. 向她展示如何做您喜歡的事，如拼圖或跳舞。
3. 到室外去，在樹木間爬來爬去，觀察昆蟲，揀選石子。
4. 一起洗碗或摘菜。
5. 拿出紙、顏料和膠水，發揮想像力盡情創作。



### 試試這些

當時間有限時，可以在您做其他事情的同時，與孩子一起唱歌或者玩猜詞遊戲。



### 試試這些

如果您的孩子上托兒所，您可以花時間在一旁觀察她，借鑑一些可以在家中進行的玩耍方式。



最好的玩具會促使孩子學習、探索和利用他的想像力。玩具不必高級或昂貴。

### 生活用品

- 塑膠碗，用於盛裝和傾倒
- 枕頭，用於攀爬和搭建山洞
- 舊衣物，用於裝扮角色
- 浴盆，用於（在監督下）玩水

### 經典玩具

- 積木
- 翻斗車
- 毛絨玩具
- 玩具食物
- 玩具倉庫和農場
- 書籍

### 天然玩具

- 沙土
- 水
- 石頭



### 試試這些

當您拿出一個新的玩具時，將之前的玩具收走。如果孩子有太多選擇，他可能會不知所措。輪換著玩已有的玩具就像玩新玩具一樣令他興奮。

## 更安全的玩具

通過以下方法減少一般性傷害：

- 確保玩具製造合格，且適合孩子的年齡
- 不要使用帶有破損、尖銳、鬆散零件的玩具
- 確保玩具箱的蓋子不會將孩子困在箱內，或者壓到孩子
- 確保外層塗料無毒且不會脫落
- 仔細閱讀玩具標籤上的安全提示
- 避免含有小型電池的玩具，並確保孩子不要拆卸任何電池



### 請注意

近半數與玩具相關的死亡都是由窒息引起的。

通過以下方法降低噎嚥窒息的危險：

- 避免任何可以塞入孩子嘴中的玩具
- 確保所有玩具至少有3.5釐米（1.5英吋）寬，6釐米（2.5英吋）長
- 不要讓孩子玩任何可以碎裂成小塊的物品，如發泡膠和蛋盒
- 不要讓他吸嚼氣球



### 試試這些

試試看玩具能不能塞進廁紙筒芯中。如果可以，證明該玩具尺寸過小。

通過以下方法降低勒繞窒息的危險：

- 不要使用帶有長於15釐米（6英吋）的線繩或緞帶的玩具
- 小心牽拉玩具和跳繩之類的物品

通過以下方法降低悶壓窒息的危險：

- 確保您的孩子可以爬入的任何玩具都有出口和氣孔
- 拿走所有玩具的包裝



### 您知道嗎

如果您需要大喊才能蓋過玩具的聲音讓孩子聽到您，那麼這個玩具就太吵了，會損傷孩子的聽力。



### 故事分享

如何讓我們的寶寶遠離她7歲大的哥哥的小玩具，讓我們很發愁。哥哥決定在自己的房間裡玩這些玩具。為了不用關上房門，我們在房間門口加裝了護欄，這樣妹妹就不會覺得自己被關在了門外。

### 甚麼是螢幕時間

螢幕時間是指在電腦、智慧型手機、平板電腦、電視或遊戲設備上花費的時間。

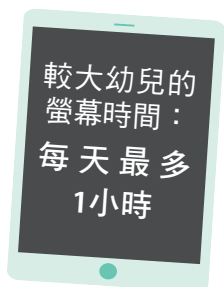


### 您知道嗎

螢幕時間過長的幼兒更有可能表現出格、入睡困難、上學準備不足、體重不健康。

### 越少越好

加拿大兒科協會建議2歲以下的嬰幼兒不要使用螢幕，較大的幼兒每天的螢幕時間最多不超過1小時。總體來說，螢幕時間越少越好。



### 為甚麼？

- 螢幕時間會擠佔您與孩子共度的美好時光。
- 螢幕時間會佔用玩耍活動和社交時間，不利於孩子的成長，也減少了與他人建立感情的機會。
- 螢幕中過量的色彩和畫面運動，以及發出的過量的聲響，會給孩子帶來過分的刺激。
- 儘管有些類型的內容質量比其餘的要好，但是大多數情況下，孩子通過螢幕時間學到東西很少，甚至一無所獲。（參見 [更安全的螢幕](#)）
- 螢幕上的廣告可能會倡導不健康食品、暴力和刻板印象。



### 腦力開發

注意您自己的螢幕使用情況。您是否在看手機而不是全神貫注於您的孩子？謹記當您關注您的孩子並與她互動時，您是在促進她的大腦和身體健康成長。當您在與孩子共處時，嘗試關閉您的手機通知，哪怕只是把手機放遠一點。



### 試試這些

與其給孩子您的手機或平板電腦，不如讓她忙於看紙板書、玩簡單的大塊拼圖、玩形狀分類或堆積木。

### 更安全的螢幕

您可能無法完全移除各種螢幕。畢竟有時，拿手機給孩子玩或者打開電視，似乎是唯一能夠讓您騰出手來準備晚餐或靜下來整理頭緒的方法。但您可以通過以下方法使螢幕時間儘可能的健康：

- ✓ 思考何時使用螢幕以及為甚麼使用螢幕，而不是出於習慣、為了娛樂或背景音而使用螢幕。
- ✓ 選擇適合孩子的電視節目，它們通常使用孩子熟悉的角色，用歌曲和反覆重複來教導孩子，並且鼓勵他們積極參與。
- ✓ 每當孩子使用螢幕時，您應該留在附近——如果您能一起觀看並與其討論螢幕中的內容則更好。
- ✓ 利用螢幕時間做積極正面的事。例如，與外地親友視訊通話，這樣反而會讓孩子從中受益。



### 試試這些

制訂大家都同意的全家螢幕時間計畫。包括

- 孩子和家長每日的螢幕時間上限
- 用餐時不使用螢幕
- 在孩子臥室中不使用螢幕
- 不開電視作為背景音

確保您的兒童看護也知曉這些規定。

## 讀書給孩子聽

讀書給孩子聽可以幫助他學習新詞彙，增強他的想像力，並發展他的聽力、數學和閱讀能力。

可以嘗試：

- ✓ 從出生起，每天給您的孩子讀書
- ✓ 讓給他讀書成為入睡流程慣例的一部分
- ✓ 如果可以，讓他來翻書頁
- ✓ 在包裡放一本書，在公車上或雜貨店排隊時可以拿出來給他讀
- ✓ 一起參加圖書館的讀書活動，也可以在圖書館挑選要帶回家讀的書
- ✓ 將紙板書留在他能接觸到的地方以使其翻閱
- ✓ 經常重複閱讀他最喜歡的書



### 腦力開發

• 邊讀邊用手指著相應的字詞。

- 選擇朗朗上口和重複較多的書。
- 給每個人物配不同的音色。
- 指向圖片書中的物體並說出它的名字，或讓您的孩子來說。對於動物，還可以問他這種動物會發出怎樣的聲音。
- 談論書中的事物如何與孩子的現實世界相聯。例如，如果故事中有狗，你們就可以談談鄰居的寵物。



### 您知道嗎

您不需要讀出每一個字。如果您的孩子有最喜歡的一頁或圖片，給他時間停留拖延，甚至直接翻到那一頁。



# 若您對孩子的成長發育有疑慮



### 重點提要

每個孩子的成長發育都有自己的節奏，但大多數孩子都會在一定的時間內達到相應的階段。如果您有疑慮，有人可以提供幫助。

### 您可以做些甚麼

如果你有疑慮：

1. 諮詢您的醫護人員。
2. 尋找額外的支持。您可以用過您的公共衛生護士、親子小組或兒童照護項目獲得更多的幫助
3. 致電HealthLink BC 8-1-1。
4. 確保您的顧慮得到了跟進。跟進形式可能包括觀察您的孩子玩耍，填寫兒童發育篩查問卷，或者將您轉介給其他兒童發育或健康專家。您的醫護人員或兒童照護人員可能會將您轉介至兒童與家庭發展部旗下的某個支持項目。



### 您知道嗎

如果您的孩子是早產兒，或者在出生時有嚴重的健康問題，那麼她的發育速度可能會慢一些。您的醫護人員可以幫助您支持她的成長發育。



# 餵養孩子

## 健康飲食

健康的飲食是幼兒健康成長的關鍵。從小就吃得健康的孩子，最有可能終身保持健康的飲食習慣。

您可以通過以下的方法促進健康飲食：

- 母乳餵養/擠奶餵養孩子至少到2歲
- 在孩子6個月左右時開始引入固體食物
- 儘量每日按時為孩子提供3次主餐和2至3次小食
- 提供多種營養豐富的食物
- 留心觀察孩子發出的訊號，確認她是飢是飽
- 營造平靜的用餐環境
- 全家一同用餐
- 用關注、愛護和遊戲時間作為安慰孩子的方法，而不是食物或飲料
- 養成健康的飲食習慣



### 重點提要

孩子的胃口每日都不同。通過讓她自己決定要吃多少，可以讓她學會聽從自己的身體。如果您擔心孩子的飲食或成長，請撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，接通後要求與註冊營養師交談。

## 用餐時的角色

您和您的孩子在健康飲食方面都有自己的角色與任務。

您的角色是：

- ✓ 提供多種健康的食物
- ✓ 每日定時提供主餐和小食
- ✓ 回應您孩子的飢餓或飽足訊號

孩子的角色是：

- ✓ 選擇要不要吃
- ✓ 從提供的食物中選擇吃甚麼
- ✓ 選擇要吃多少



### 您知道嗎

自己做好餵養方面的工作，並相信您的孩子能夠好好進食，那麼用餐時的衝突就會明顯減少。



### 您知道嗎

如果您的孩子吃飯時經常不覺得餓，有可能她已經喝飽了。每天超過3杯（750毫升）的牛奶下肚，留給食物的空間幾乎就沒有了。

## 飢餓與飽足的訊號

### 甚麼是飢餓與飽足的訊號？

是指當年幼的孩子知道自己餓了或已經吃飽了時發出的暗示。

當給她食物時，若有以下情況則證明她餓了：

- 張開嘴
- 身體激動地前傾，手舞足蹈

當給她食物時，若有以下情況則證明她已經飽了：

- 將食物推開
- 閉上嘴
- 頭扭向一邊

## 當孩子不願吃飯

如果您的孩子不願吃飯，讓她離開餐桌。她可能不餓，或者累了、太興奮或者生病了。等到下一次正餐或小食時間再給她提供更多的食物。忍住不要使用甜點或其他零食誘導她吃完飯。



### 腦力開發

通過坐下來一起吃飯，您可以培養幼兒的語言和社交能力，同時促進健康的飲食習慣。

母乳是成長中孩子的飲食中重要的一部分，即使孩子已經開始吃固體食物，也是如此。母乳餵養還可以帶來慰藉並建立依附關係，這有助於孩子的自信成長。

### 對孩子很重要

母乳：

- ✓ 是孩子可以獲得的天然營養食物
- ✓ 是孩子在最初的6個月中所需的唯一食物，並且在2年或更長的時間內仍然很重要
- ✓ 促進孩子的免疫系統發育
- ✓ 保護孩子免受某些感染
- ✓ 有助於孩子的健康成長

### 對您也很重要

母乳餵養：

- ✓ 可能可以降低您罹患某些疾病的風險，如乳腺癌和卵巢癌
- ✓ 免費且方便
- ✓ 有助於您與孩子建立紐帶



#### 您知道嗎

母乳餵養或母乳與配方奶粉混食的孩子每天需要400國際單位（IU）的液體維生素D補充劑。如果您有任何疑問，請諮詢您的醫護人員或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。

### 如果…還能母乳餵養孩子嗎？

#### …我回去上班

可以。嘗試在上班前或者下班回家後哺乳。或者在工作時將母乳擠出並妥善存放，次日再讓孩子的看護者喂給孩子。

#### …我在服用處方藥

母乳餵養期間大多數藥物都可以安全服用，但為確保安全，請諮詢您的醫生、公共衛生護士或藥劑師，或致電8-1-1聯繫HealthLink BC。

#### …我們在公共場所

可以。根據《人權法典》，您擁有在任何時間、任何地點進行哺乳的權利。

#### …我懷孕了

可以。與您的醫護人員聯繫，以確保您未出生的孩子、母乳餵養的嬰兒以及您自己都能獲得充足的營養。服用孕期營養補充劑。如果您的乳汁看起來有些不同，抑或是泌乳量在懷孕第四或第五個月有所下降，不必擔心，這些都是孕期的正常荷爾蒙變化造成的。

#### …我要同時哺乳新生兒

可以。如果願意，您可以「並行哺乳」，既同時哺乳新生兒和年長的寶寶。這也是與兩個孩子聯絡感情的好方法。在分娩後的最初幾天，應優先考慮餵養新生兒，以確保她獲得初乳中的所有營養和抗體。之後，繼續觀察新生兒的體重，以確保她攝取了足量的母乳。

#### …我的孩子愛咬乳頭或正在出牙

可以。如果您的孩子咬乳頭，請立即停止哺乳，並明確地告訴他，這樣做會弄痛您。然後試著再次哺乳。您可能需要重複告知數次，他才會停止咬乳頭的行為。咬乳頭可能意味著他正在出牙（參見照顧幼兒的牙齒）、生病了或吃飽了。如果他含好並吮吸，便無法咬乳頭，所以當他吃完後立刻停止哺乳，收起乳房。

#### …我抽菸

即使您吸菸，我們也建議母乳餵養。實際上，母乳可以降低吸菸對幼兒帶來的一些風險。

但如果您吸菸，您的孩子會暴露於二手菸，並會通過母乳接觸到尼古丁和其他物質。吸菸還會使您的泌乳量減少，並導致更早的斷奶。戒菸或減少吸菸量有利於您和寶寶的健康。如果您無法戒菸，請在吸菸前哺乳，保持車內和家中無菸，並於吸菸後洗手，從而減少孩子對菸的接觸。如需更多有關如何戒菸或減少吸菸量的資訊，請訪問 [quitnow.ca](http://quitnow.ca)。

#### …我飲酒

哺乳期間最安全的選擇是不要飲酒。酒精可能會減少您的泌乳量，並影響寶寶的睡眠和發育。如果您要喝酒，請先泵出或擠出乳汁並妥善保存，然後再喝酒。每次喝完酒後等待2至3小時，再進行哺乳。





## 您知道嗎

泵出或擠出乳汁不會加速酒精排出體外的速度。您只能耐心等待乳汁中的酒精自行代謝消失。飲酒時或飲酒後2至3小時內（如果您喝了不只一杯，則需等待更久）泵出或擠出的乳汁應被棄置。

### …我使用大麻

如果您要進行母乳餵養，我們不建議您吸食大麻。大麻中的四氫大麻酚（THC）可在母乳中存留長達30天，並可進入孩子的體內。而且正是因為THC可以在母乳中存留很久，不斷擠奶然後倒掉並不能使乳汁變得安全。目前尚不明確大麻二酚（CBD）是否可以進入乳汁，也不確定其對嬰幼兒有甚麼影響。

大麻可以：

- 在母乳中殘留THC，長達30天
- 導致兒童的運動發育問題
- 減少您的泌乳量
- 使您昏沈，無法回應孩子的需求

可以通過以下方法降低您和孩子的風險：

- 哺乳期間不要吸食大麻。如果您需要大麻戒斷方面的幫助，請諮詢您的醫護人員
- 減少吸食的份量和頻率
- 不要將大麻同菸草或其他製品混用，或同時服用藥物
- 選擇CBD含量較高且THC含量較低的減效大麻產品。請注意，即使是只含CBD的產品，也尚未被證實可在哺乳期安全服用。

### …我使用街頭毒品

街頭毒品可經由您的乳汁影響您的孩子。如果您使用街頭毒品，並希望獲得有關安全母乳餵養孩子的支持和資訊，請與值得信賴的醫護人員取得聯繫。



## 故事分享

對我來說一天中最美好的時光，就是在上班前和下班後給孩子餵奶的時候。那是我倆依偎在一起聯絡感情、加深紐帶的完美時機。



## 故事分享

當我把孩子摟入懷中，開始給他餵奶的時候，我就會忘記那個調皮搗蛋的熊孩子。他又變成了我的乖寶寶，哪怕只有這一會兒。

## 獲得幫助

如需支持以自信地進行母乳餵養，請聯繫：

- 您的醫護人員
- 其他母乳餵養的母親
- 母乳餵養互助小組（參見資源）
- 公共衛生護士
- 哺乳顧問（bclca.ca）
- HealthLink BC（撥打8-1-1）
- 醫院的哺乳診所
- 國際母乳會（lilc.ca）
- 《寶寶的最佳機會：家長的孕期及嬰兒護理手冊》中的「母乳餵養」章節



## 6至9個月大嬰兒的食物補充

一些家庭因醫療原因，需要為其6至9個月大的母乳喂養的寶寶提供食物補充，而另一些家庭可能出於個人原因做出同樣的選擇。

### 甚麼是食物補充？

除母乳餵養之外，給您6至9個月大的嬰兒餵食擠出的您本人的母乳、捐贈的人乳或嬰兒配方奶。

### 補充的選項

若可行，推薦按此順序嘗試食物補充：

**第一選擇：**現擠或現泵的您的母乳

**第二選擇：**冷凍的自己的母乳，臨使用前解凍

**第三選擇：**來自認證的母乳銀行，經過巴式消毒的人乳

**第四選擇：**市面上基於牛乳的嬰兒配方奶（參見**配方奶餵養6至9個月大嬰兒**）

### 您自己的母乳是最好的。

您的母乳 —— 無論是新鮮的還是冷凍的（當無法獲得新鮮母乳時） —— 是6至9個月大嬰兒最好的食物。

### 如果您需要給6至9個月大的寶寶提供非母乳的其他食物

#### 選項1：來自認證的母乳銀行，經過巴式消毒的人乳

由於經過認證的母乳銀行中的人乳供應量很少，因此通常只能憑處方供給早產、重病或高風險的嬰兒。

#### 甚麼是經巴式消毒的捐贈人乳？

捐贈至經過認證的母乳銀行的人乳。捐獻者均經過仔細地篩查，以確保其身體健康，其人乳安全可靠。這些人乳都經過巴式消毒以殺滅其中有害的細菌及病毒。



#### 請注意

為了確保孩子的健康成長，在配製和存放配方奶時請務必遵循標籤上的指示。

#### 選項2：市售嬰兒配方奶

如果您無法從認證的母乳銀行處獲得人乳，您的次優選擇則是市面上銷售的基於牛奶的嬰兒配方奶。其可以為6至9個月大的寶寶提供全面的營養。配方奶以三種形式銷售：即食液態奶，濃縮液態奶和奶粉。

如果您6到9個月大的嬰兒出生時體重不足**2500克**，請使用即食或濃縮液態配方奶。配方奶粉並非無菌，可能會使孩子生病。僅在醫護人員的建議下使用特殊配方奶。

### 進行補充之前

在給您6至9個月大的嬰兒提供除本人母乳外的補充食物之前，請諮詢您的醫護人員。這樣做有助於您獲得安全餵養寶寶所需的全部資訊。

在非必須的情況下補充其他人乳或配方奶，會減少您本人母乳的需求量，造成乳房腫脹，從而使母乳喂養變得更加困難。這也會影響孩子的健康。

但有時從醫學角度有必要進行補充，給6到9個月大的嬰兒更多的食物和能量。最重要的是，您的孩子可以獲取足量且安全的食物 —— 無論是用人乳、配方奶還是兩者一起。若您對給您6至9個月大的嬰兒餵食配方奶有疑慮，請諮詢您的醫護人員。

如果您給寶寶補充其他食物：

- 給寶寶提供儘可能多的您自己的母乳。
- 從您的醫護人員或哺乳顧問處獲得支持，以保持自己的母乳供應。如此一來，您將來可以全面恢復母乳喂養。
- 使用湯匙或敞口的小杯子，而不是奶瓶。或者根據醫護人員或專家的建議使用專門的餵養設備。



### 重點提要

如果您正在考慮為寶寶補充食物，請確保您掌握了全面的資訊，足以做出明智的決定。您可以就此諮詢您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC以尋求建議。

### 請將多餘的母乳捐贈給卑詩婦女省級母乳銀行

如果您有多餘的母乳想要捐贈，請諮詢您的醫生或助產士，訪問bcwomensmilkbank.ca或撥打604-875-3743。

## 該不該與其他家長非正式地共享母乳？

### 甚麼是非正式（「點對點」）母乳共享？

與朋友、家人或通過本地或線上母乳共享組織分享未經篩選、未經巴氏消毒的人乳。

想要給孩子餵食人乳，但自己又泌乳不足的家長有時會考慮非正式的母乳共享。但在給孩子餵食從非正式的捐贈者處獲得的人乳之前，請與您的醫護人員討論這樣做的風險和好處。



### 請注意

加拿大衛生部、加拿大兒科協會及北美母乳銀行協會均不建議與朋友、家人或母乳共享團體共享人乳。這些非正式共享的人乳均未經過檢測，也未經巴氏消毒殺滅有害細菌和病毒。

### 有哪些風險？

由於非正式共享的人乳未經篩查也未經巴氏消毒，可能含有風險：

- 病毒（如HIV和乙肝、丙肝病毒等）可能會感染您的孩子。捐贈者本人可能並不知曉自己攜帶某些病毒或細菌。
- 如果捐獻者吸菸飲酒，或者服食處方藥/非處方藥、草藥補品或街頭毒品，那麼相應的有害物質可能會進入人乳，從而累及您的孩子。
- 如果不能安全地收集和儲存人乳，細菌就會滋長，導致孩子生病。
- 未經篩查的人乳可能混有水、牛乳，或者其他您不知道的物質。

### 降低風險

如果您考慮參與非正式的母乳共享，請通過以下方法來降低風險：

- 不要在網上購買人乳
- 盡一切可能了解捐贈者的健康狀況與生活方式
- 僅使用關係親近的家人或朋友的人乳
- 控制使用的捐贈者總數
- 與捐贈者面對面聯繫，並保持聯絡
- 詢問醫護人員您的捐贈者應進行哪些檢查，並讓捐贈者與您的醫護人員分享她們的檢查結果
- 確保儘可能安全地處理、存放和配送人乳
- 了解如何安全地存放和加熱母乳



### 您知道嗎

尚未有證據顯示在家對人乳進行熱處理（「快速加熱」）可以清除那些可使孩子生病的危險細菌和病毒。

如需有關非正式母乳共享的更多資訊，請參閱perinataleservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing\_FamilyInfo.pdf。

## 配方奶餵養6-9個月大嬰兒

決定如何餵養6至9個月大的嬰兒並非易事。母乳餵養最有利於孩子的成長發育。但是有時，出於醫學或個人原因，可以使用市售的嬰兒配方奶替代母乳或作為補充。

### 做出明智的決定

確保您掌握了全面的信息，足以做出明智的決定。聯繫您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。他們可以與您討論每種選擇的優勢、風險和成本。而且若您決定使用配方奶，他們可以幫助您選擇最適合您孩子的類型。

#### 您知道嗎

世界衛生組織、加拿大衛生部、加拿大營養師協會，加拿大兒科協會以及卑詩省衛生廳均建議，在寶寶出生後的頭6個月裡只給他們餵食母乳。當寶寶開始進食固體家常食物後，母乳仍然是重要的營養來源。如果可行，繼續母乳餵養您的孩子直至其長到2歲或更大。

### 如果您使用配方奶

#### 如果可以，同時進行母乳餵養

儘可能給孩子餵食母乳。如果您給孩子餵食配方奶，嘗試將它作為您本人母乳的補充（參見6至9個月大嬰兒的食物補充）。

如果您目前沒有進行母乳餵養，但希望將來母乳餵養寶寶，請諮詢您的醫護人員如何保持泌乳。或通過卑詩省哺乳顧問協會（[bclca.ca](http://bclca.ca)）尋找泌乳導師。

#### 安全使用配方奶

諮詢您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，了解如何安全地配製和存放配方奶。

加拿大衛生部會審查所有市售嬰兒配方奶的安全與營養。但配方奶有可能會被細菌污染或缺失某種成分。請訪問加拿大政府健康風險與安全專題頁面 [healthcanadians.gc.ca](http://healthcanadians.gc.ca)，以查詢產品召回資訊，並註冊登記安全警報。



#### 危險

若您使用嬰兒配方奶，請務必只選擇市面上基於牛乳的配方奶產品（如果您的孩子不能食用基於牛乳的產品，則選擇市售的基於豆奶的配方奶）。其他的飲品不能夠為6至9個月大的嬰兒提供所需的營養。

絕對不要給6至9個月大的嬰兒餵食下列產品以代替嬰兒配方奶：

- ✗ 煉乳或奶精
- ✗ 牛奶或羊奶
- ✗ 堅果類「奶」，如杏仁奶、腰果奶和椰奶等
- ✗ 其他「奶狀」製品，如米漿、薯奶、豆漿、火麻仁奶等



#### 請注意

使用家用自動機器配製嬰兒配方奶可能不安全。機器可能無法將水加熱到足夠的溫度，無法殺滅配方奶中可能攜帶的細菌，機器亦有可能無法精準控制所需的奶粉量。



### 重點提要

儘管母乳最適合6至9個月大的嬰兒，但有時還是需要配方奶。如果您需要使用配方奶，但是對此感到不適或內疚，請諮詢您的醫護人員。謹記無論您如何餵養孩子，都可以利用哺餵的時間來建立親密有愛的紐帶。

在飲用水中錳含量過高的地區，請使用另一種水源配製嬰兒配方奶。在確認水的安全性之前，請勿飲用或使用顏色不正常的水來準備食物或配製嬰兒配方奶。



### 您知道嗎

如果您擔心自己的飲用水安全，請與衛生部門取得聯繫。訪問[gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts](http://gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts)。



### 保證所有物品乾淨清潔

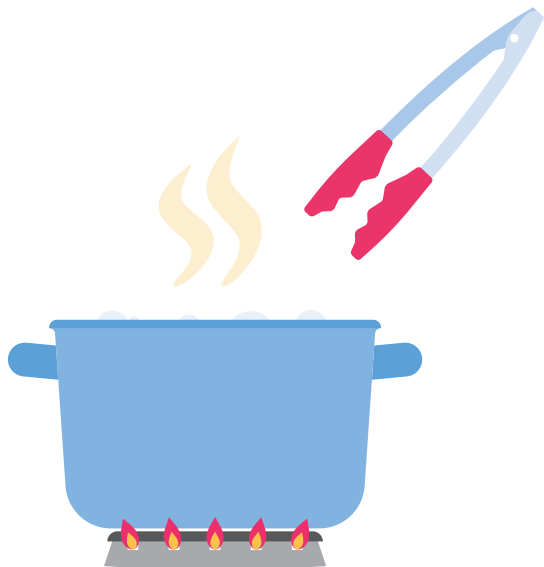
所有您用來餵養孩子的器具都必須保持乾淨。

吸奶器應根據製造商的說明進行清潔。其他所有東西——包括奶嘴、墊圈、瓶蓋、碗碟、量杯、開罐器、存放容器和鉗子——都可以輕鬆地在廚房中進行清潔和消毒。



### 您知道嗎

不建議使用洗碗機對嬰兒餵養器具進行消毒。



### 如何

#### 清潔和消毒嬰兒餵養器具

##### 首先 —— 清潔所有物品

1. 用肥皂和溫水洗手。
2. 用乾淨的抹布、肥皂和溫水清洗水槽。
3. 將1茶匙（5毫升）漂白劑與3杯（750毫升）水混合在做好標記的噴霧瓶中，對檯面進行消毒。噴灑在檯面上並用乾淨的毛巾擦拭。
4. 在水槽中注入熱肥皂水。
5. 清洗所有嬰兒餵養器具。
6. 用乾淨的瓶刷刷洗容器和奶嘴的內部。
7. 用熱水沖洗所有物品，然後將它們放在乾淨的毛巾上。

##### 然後 —— 消毒所有物品

1. 將大鍋裝滿水。放入乾淨的物品。確保所有物品都被水覆蓋，中間沒有空氣。
2. 將水煮沸。不要蓋上蓋子，繼續讓其沸騰2分鐘。
3. 拿出鉗子。待其冷卻，用它將其他物品夾出。
4. 將所有物品放在乾淨的毛巾上。
5. 一旦晾乾，及時使用。或將它們存放在乾淨的塑膠袋中，或放在乾淨且乾燥的毛巾上並用另一塊乾淨毛巾覆蓋。

如果您使用市售的消毒設備或滅菌器，請遵循製造商的使用說明。

## 在哺乳期保持健康飲食

在哺乳期間，您應試著：

- ✓ 每天攝入多種不同的食物（參見《加拿大膳食指南》）
- ✓ 如果您比往常更飢餓，可以多吃一些
- ✓ 多喝健康的液體，如水、低脂奶、未添糖強化大豆飲品
- ✓ 堅持服用含葉酸的複合維生素補充劑



### 您知道嗎

許多在您懷孕期間應避免的食物，在產後都不必再擔心它們的安全問題。例如未經巴式消毒的奶酪、草本茶、壽司等，在哺乳期間都是可以食用的。

但是，在哺乳期間仍最好避免某些食物和飲品。其中包括：

- ✗ 汞含量高的魚
- ✗ 含大量咖啡因的食物及飲品
- ✗ 酒精



## 當孩子斷奶

建議母乳喂養長達2年——如果您和您的孩子希望繼續，則可以持續更久。但是，如果您決定在孩子自然停止吃奶之前給孩子斷奶：

- ✓ **在家中沒有其他重大變化（例如重新上班）時開始。**這樣做，您就不會在已經很困難的情況下再添壓力。
- ✓ **提供額外的安慰和親擁**，確保孩子像以前一樣受到關注和喜愛。
- ✓ **慢慢來。**逐漸斷奶可以讓您的身體有時間進行調整，從而避免乳房脹痛。這樣做還可以讓您和您的孩子在情緒上進行調整，幫助你們適應新的慣常狀態並找到新的親近方式。

- 1. 首先**，將每日哺乳中的一次替換為盛在敞口杯中的擠出的母乳。在9個月之前，可以使用市售的嬰兒配方奶；9個月後，可以使用全脂（3.25%）牛奶。您也可以將一次哺乳替換為固體食物。
- 2. 每5到7天**（或者當您和孩子都適應了之後），再替換一次哺乳。
- 3. 最後**，替換掉剩下的最後一次哺乳。將能提供最大慰藉的那次哺乳（通常為早上的第一次或臨睡前的那一次）留到最後。



### 您知道嗎

當您的孩子學會自己吃固體食物時，她自然會以自己的節奏開始斷奶。



### 重點提要

對於您和您的孩子來說，斷奶是個人重要時刻，應該以最適合你們二人的方式進行。



### 伴侶同行

您可以做些甚麼

當孩子的哺乳次數縮減到每日一次時，請接管這最後一次。您的孩子可能會覺得，從您手中，而不是從一直在哺乳她的家長那裡，獲得擠出的母乳或配方奶相對比較容易。





## 開始吃固體食物

當以下所有都成立時，您的孩子可能已經準備好吃固體食物了：

- ✓ 他6個月左右大
- ✓ 他可以坐穩並抬起頭
- ✓ 他可以看著湯匙，張開嘴，然後當湯匙在口中時閉上嘴
- ✓ 他可以將大多數食物留在口中，不掉出來



### 如何

#### 引入固體食物

1. 選擇一個孩子清醒、有胃口但又不是非常餓的時間。餵食固體食物可以在哺乳前或哺乳後進行。
2. 幫他在兒童餐椅內坐好，面對著您。
3. 與孩子一起用餐，這樣他就可以通過觀察您來學習。
4. 為他提供與其他家人相同的食物，但不要加糖或加鹽。



### 您知道嗎

學習吃飯時發嘔很正常。若食物在孩子還未準備好吞嚥時，滑倒了他的舌頭後面，他會發嘔以防止噎嚥（參見降低噎嚥風險）。發生這種情況時，請保持冷靜並安撫他。如果您在這時恐慌，他可能會開始害怕嘗試新的食物。

參見[了解食物過敏](#)以獲得更多有關引入固體食物及食物過敏的資訊。

### 最初的食物

寶寶最初的食物應富含鐵——如肉、魚、雞、蛋、小扁豆、豆腐及加鐵強化的嬰兒穀物。

溼潤且細小的肉、魚或貝類更易於孩子食用。可以嘗試：

- 將小塊食物與水、母乳、蔬菜泥或肉汁混合
- 將食物剁碎或絞碎
- 使用雞腿或雞翅，而不是雞胸肉
- 確保魚肉中沒有魚鱗或魚刺

整隻禽類須加熱至82°C（180°F），其他所有肉類（包括獵獲肉、魚類和貝類）須加熱至全熟74°C（165°F）。肉汁應清澈無粉紅色。

### 家庭自製嬰兒食物

家裡常吃的食物，您的孩子也可以吃。軟質的食物可以搗爛、絞碎、剁碎或壓成泥。或嘗試做一些手抓小食，例如小塊煮熟的蔬菜、去皮的軟綿水果，煮熟的意面或磨碎的奶酪。



### 如何

#### 保證家庭自製嬰兒食物的安全

- 用肥皂和水清洗檯面和餐具。處理完生肉後，用1茶匙（5毫升）漂白劑混合3杯（750毫升）水進行清洗。
- 及時替換老舊的砧板，其中可能潛藏病菌。
- 將剩餘的食物放入冰箱冷藏，並在兩三天內食用。或冷凍起來，並在2個月之內食用。



### 如何

#### 使用微波爐安全地加熱嬰兒食物

- 中途攪拌至少一次以確保加熱均勻。
- 在將食物遞給孩子之前，先嚐一下，確保它不會太燙。
- 不要使用微波爐加熱奶瓶；奶瓶須用熱水加熱。
- 僅使用標有「微波爐安全」的塑膠容器或保鮮膜。
- 切勿使用污損或有異味的容器。

## 用杯子喝水

您的孩子在6個月大時可能就已經做準備好，在哺乳間隔，試著使用敞口杯喝水了。

### 為何不用吸嘴杯？

吸嘴杯無法幫助孩子學會用杯子喝水，因為阻止溢出的瓣膜會使孩子用嘴吸而不是張嘴喝。

### 為何不用奶瓶？

如果您需要為孩子補充擠出的母乳或嬰兒配方奶，則他可以使用奶瓶直到大約12個月大。在此之後，就沒有必要繼續使用奶瓶了。實際上，用奶瓶喝水以外的任何東西都有可能導致蛀牙（請參閱照顧幼兒的牙齒）。



#### 試試這些

如果您的孩子習慣於從奶瓶中喝奶，可以試著逐漸減少每次倒入的奶量。如果她想喝更多，給她另一個裝有少量清水的奶瓶。吃正餐和小食時，使用敞口的杯子。

### 從奶瓶過渡到杯子

如果您的孩子習慣了使用奶瓶，請在她12個月大之前開始逐漸過渡到敞口的杯子。到她18個月大時，可能就可以完全放下奶瓶了。



### 6至9個月

#### 孩子可能會：

- 持續母乳餵養
- 握起食物放到嘴裡
- 咬下一塊食物
- 遞給她杯子時知道抿嘴來喝
- 通過在嘴裡前後左右地移動食物，嘴巴上下開合及研磨來進行咀嚼



#### 您知道嗎

母乳依舊是您的孩子最重要的飲品。

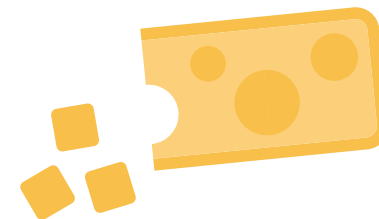


#### 試試這些

嘗試用叉子搗碎軟質的家常食物，以替代罐裝嬰兒食品。添加水或母乳以稀軟食物，並試著將不同的食物混合在一起。

#### 餵養建議：

- ✓ 在她6個月左右時開始引入軟質食物和手抓食物。
- ✓ 給她的家常食物中僅需添加少量的糖和鹽，或者完全不添加。
- ✓ 在哺乳之前或之後提供固體食物，取決於哪種方法更適合她。這一規律也可能隨著時間而改變。
- ✓ 從富含鐵的食物開始，然後逐漸增加更多種類。
- ✓ 每天提供至少2次富含鐵的食物。
- ✓ 可以讓她用敞口杯小口抿水，但不要讓她喝太多的水。
- ✓ 逐一引入常見的過敏原。過敏原包括奶和乳製品、蛋、花生和堅果、大豆、海鮮（魚、貝類）、小麥、芝麻等。（參見[了解食物過敏](#)）
- ✓ 從少量的食物開始，並根據她的飢餓與飽足訊號增加餵食量。
- ✓ 讓她儘量練習餵自己吃飯。
- ✓ 注意噎嚥窒息的危險。（參見[降低噎嚥風險](#)）
- ✗ 不要給孩子吃蜂蜜或用蜂蜜製成的食物，哪怕已煮熟或經過巴氏消毒。（參見[安全健康的食物和飲品](#)）
- ✗ 避免果汁，或將每日果汁飲用量限制在半杯（125毫升）以內。



## 9至12個月

### 孩子可能會：

- 上下咀嚼
- 五指並用撿起小塊食物
- 用雙手拿住水杯
- 使用湯匙時會轉動手腕
- 從嬰兒餐椅往下扔東西
- 想坐在大餐桌旁並試著餵自己吃飯

### 餵養建議：

- ✓ 坐下來與孩子一起吃飯。
- ✓ 在哺乳之前或之後提供固體食物，取決於哪種方法更適合她。這一規律也可能隨著時間而改變。
- ✓ 每天提供至少2次富含鐵的食物。
- ✓ 堅持給她提供不同口感的家常食物。
- ✓ 用敞口杯盛少量的清水供她飲用。
- ✓ 注意噎嚥窒息的危險。（參見**降低噎嚥風險**）
- ✓ 給她提供未添加糖和鹽的家常食物。
- ✓ 鼓勵她餵自己吃飯。
- ✗ 不要給孩子吃蜂蜜或用蜂蜜製成的食物，哪怕已煮熟或經過巴氏消毒。（參見**安全健康的食物和飲品**）

## 12至24個月

### 孩子可能會：

- 用手或湯匙餵自己吃飯——雖然餵得亂七八糟
- 根據當天的情況，有可能吃得很多，也有可能吃得很少
- 將食物放到嘴裡，然後再拿出來
- 亂扔食物
- 進餐時容易分心

### 甚麼是家常食物？

即您家中在用餐時經常食用的食物。給孩子提供來自自家廚房的食物而不是從商店購買的嬰兒食品，這樣做可以讓她嘗試到更多的口味和質感，並給她提供更全面的營養。



### 您知道嗎

果汁是一種含糖飲料，孩子並不需要它。如果您給孩子喝果汁，請將其控制在每日125毫升（半杯）以內，並僅在用餐時用敞口杯提供給她。



### 腦力開發

讓孩子在餐桌吃飯，並儘量與她一起用餐。共同用餐可以提升她的語言和社交技能，並讓她習慣您的家常食物。花時間與她交談，了解她的看法、口味和感受。

### 餵養建議：

- ✓ 讓孩子與全家人一起按時用餐。
- ✓ 提供各種口感的食物，包括手抓食物。
- ✓ 給她的家常食物中僅需添加少量的糖和鹽，或者完全不添加。
- ✓ 每天提供至少2次富含鐵的食物。
- ✓ 將新食物與孩子已經吃過的食物放在一起提供，並鼓勵她嘗試。
- ✓ 用不同的方法烹飪相同的食材。
- ✓ 加入健康的高脂肪食物，如鮭魚（三文魚）、鱈梨（牛油果）、奶酪、堅果醬等。
- ✓ 注意噎嚥窒息的危險。（參見**降低噎嚥風險**）
- ✓ 在正餐和小食之間給她水喝。
- ✓ 給孩子充足的用餐時間
- ✗ 限制含糖或含鹽量高的食物，如薯片、糖果、曲奇等。
- ✗ 限制含糖飲料，如果汁、汽水、運動飲料、能量飲料和水果口味的飲品。
- ✗ 避免所有含咖啡因和人工甜味素的食物和飲料。



### 重點提要

每日在用正餐或小食時，至少提供2次富含鐵的食物，可以幫助您的孩子攝取足量的鐵。富含鐵的食物包括肉類、禽類、魚類、加鐵強化的嬰兒穀物，煮熟的雞蛋和豆腐以及土豆泥、煮熟的豆子和其他豆類。

## 24到36個月

### 孩子可能會：

- 握住杯子（但是會灑）
- 餵自己吃切碎的家常食物
- 根據當天的情況，有可能吃得很多，也有可能吃得很少
- 花長時間進食
- 對食物表現出強烈的喜惡

### 餵養建議：

- ✓ 讓孩子與全家一起按時用餐，並儘量與她一起進食。
- ✓ 參考《[加拿大膳食指南](#)》，為孩子提供多種多樣的食物。
- ✓ 每日準時提供三頓小型正餐和2到3次小食。
- ✓ 考慮從全脂（3.25%）奶過渡到低脂（1%或2%）奶。
- ✓ 只要您和孩子都願意，繼續堅持母乳餵養。
- ✓ 注意噎嚥窒息的危險。（參見[降低噎嚥風險](#)）
- ✓ 在每餐之間給她水喝。
- ✗ 限制含糖或含鹽量高的食物，如薯片、糖果、曲奇等。
- ✗ 限制含糖飲料，如果汁、汽水、運動飲料、能量飲料和水果口味的飲品。
- ✗ 避免所有含咖啡因和人工甜味素的食物和飲料。

### 一日食譜範例，面向24至36月大的幼兒

#### 早餐：

- 燕麥片配藍莓或香蕉
- 低脂奶（1%或2%）或未添糖的強化大豆飲品

#### 小食1：

- 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的香蕉麵包
- 水

#### 午餐：

- 鮭魚（三文魚）或雞蛋色拉三文治（使用全麥麵包）
- 細切紅椒條及黃瓜片
- 低脂奶（1%或2%）或未添糖的強化大豆飲品
- 桃子罐頭

#### 小食2：

- 小塊奶酪
- 細切蘋果片
- 水

#### 晚餐：

- 全麥意麵配番茄肉醬或小扁豆醬
- 一口大小的煮熟的胡蘿蔔和西蘭花
- 低脂奶（1%或2%）或未添糖的強化大豆飲品



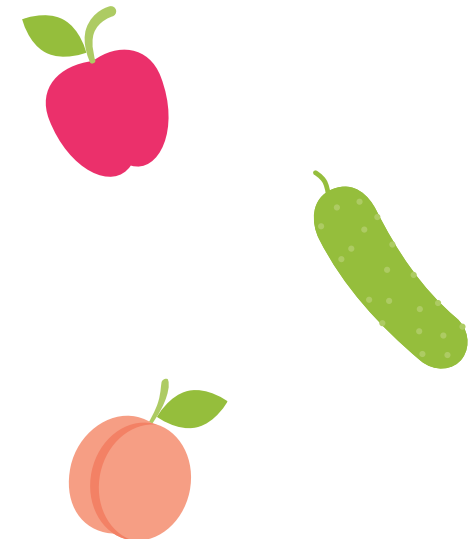
### 故事分享

當我們坐在一起並吃相同的食物時，我的兒子會吃得更好，這讓我很開心。我會做我們都可以吃的食物，然後把他的那些切成小塊，方便他拿起來吃。他試著模仿我吃飯的樣子實在是太可愛了。



### 試試這些

每次餵食先從少量的食物開始。根據孩子發出的飢飽訊號，逐步增加餵食量（參見[健康飲食](#)）。她的胃口可能每天都不一樣，這很正常。相信她會吃完自己需要的食物量。



## 每日食物建議

每日為您的孩子提供各種健康的家常食物以及母乳。本表基於《加拿大膳食指南》中的分組。

	每日正餐與小食	蔬菜和水果	全穀食品	蛋白質食物
<b>6至 9個月</b>	<p>餵食2到3次固體食物以及1到2次小食。</p> <p>持續母乳餵養。</p> <p>若孩子非母乳餵養，請給她餵食市售的基於牛乳的嬰兒配方奶。若出於文化或宗教原因或者身為純素食主義者，您也可以選擇基於大豆的嬰兒配方奶。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮至軟爛的蔬菜</li> <li>• 磨碎的生蔬菜</li> <li>• 軟質的水果，如香蕉和奇異果</li> <li>• 水果罐頭</li> <li>• 去皮去核且煮熟的硬質水果，如蘋果和梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加鐵強化的嬰兒麥片</li> <li>• 煮熟的米飯和意麵</li> <li>• 燕麥圈</li> <li>• 脆餅、烙餅、皮塔餅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟後剁碎或切碎的肉類、禽類、魚類或貝類</li> <li>• 煮熟後搗碎的雞蛋、豆腐或豆類</li> <li>• 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的吐司或餅乾</li> <li>• 酸奶、農家乾酪、奶酪</li> </ul>
<b>9至 12個月</b>	<p>餵食3次固體食物以及1到2次小食。</p> <p>持續母乳餵養。</p> <p>如果孩子沒有母乳餵養，您可以開始給她提供少量的全脂（3.25%）牛奶（參見<a href="#">安全健康的食物和飲品</a>）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮至軟爛的蔬菜</li> <li>• 磨碎的生蔬菜</li> <li>• 軟質的水果，如香蕉和奇異果</li> <li>• 水果罐頭</li> <li>• 去皮去核且煮熟的硬質水果，如蘋果和梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加鐵強化的嬰兒麥片</li> <li>• 全穀物吐司、意麵、米飯、餅乾</li> <li>• 小塊的厚餅、玉米餅、烙餅以及其他麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小塊的煮熟的肉類、禽類、魚類或貝類</li> <li>• 煮熟後搗碎的雞蛋、豆腐或豆類</li> <li>• 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的吐司或餅乾</li> <li>• 酸奶、農家乾酪、奶酪、全脂（3.25%）牛奶</li> </ul>
<b>12至 24個月</b>	<p>3頓正餐及2到3次的小食。</p> <p>持續母乳餵養。</p> <p>如果孩子沒有母乳餵養，用餐時給她提供2杯（500毫升）全脂（3.25%）牛奶或大嬰大豆配方奶（參見<a href="#">安全健康的食物和飲品</a>）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小塊的軟質水果和蔬菜</li> <li>• 煮熟或磨碎的蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加熱與即食全穀物麥片</li> <li>• 糙米、全穀物意麵、粥</li> <li>• 全厚餅乾和吐司</li> <li>• 全穀物厚餅、玉米餅、烙餅以及其他麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟後絞碎、剁碎或切塊的瘦肉、禽類、魚類或貝類</li> <li>• 搗碎的豆類</li> <li>• 整顆煮熟的雞蛋</li> <li>• 煮熟的豆腐</li> <li>• 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的吐司或餅乾</li> <li>• 酸奶、農家乾酪、奶酪、全脂（3.25%）牛奶、大嬰大豆配方奶</li> </ul>
<b>24至 36個月</b>	<p>3頓正餐及2到3次的小食。</p> <p>如果你們願意，繼續母乳餵養。</p> <p>如果孩子沒有母乳餵養，每日用餐時給她提供2杯（500毫升）低脂（1%或2%）牛奶或未加糖的強化大豆飲品（參見<a href="#">安全健康的食物和飲品</a>）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小塊的軟質水果和蔬菜</li> <li>• 煮熟或磨碎的蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加熱或即食全穀物麥片</li> <li>• 糙米、全穀物意麵、粥</li> <li>• 全厚餅乾和吐司</li> <li>• 全穀物厚餅、玉米餅、烙餅以及其他麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟後肉類、禽類、魚類或貝類</li> <li>• 搗碎的豆類</li> <li>• 整顆煮熟的雞蛋</li> <li>• 煮熟的豆腐</li> <li>• 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的吐司或餅乾</li> <li>• 酸奶、農家乾酪、奶酪、低脂（1%或2%）牛奶或未加糖的強化大豆飲品</li> </ul>

## 健康正餐和小食的創意

### 甚麼是《加拿大膳食指南》？

其中包含可以幫助您計劃營養正餐和小食的資訊。您可以在本書的最後找到隨附的《加拿大膳食指南》。



### 試試這些

為孩子提供您和家人都喜愛的健康食物。常吃蔬菜、水果、全穀物和蛋白質食物。提供多種不同口味及口感的食物。

- ✓ 烤豆子配全穀物塔可餅
- ✓ 胡蘿蔔或南瓜麵包配奶油乳酪
- ✓ 墨西哥紅湯、印度豆湯或小扁豆湯，配米飯和蔬菜
- ✓ 加入小塊肉的米粥
- ✓ 甜點豆腐配新鮮水果
- ✓ 全麥包或厚餅夾魚肉
- ✓ 去籽去皮的切塊新鮮水果蘸酸奶
- ✓ 磨碎或小塊的奶酪，配全穀物餅乾
- ✓ 奶酪通心粉
- ✓ 肉丸意麵
- ✓ 牛奶或酸奶伴水果
- ✓ 燕麥或小麥糊配牛奶
- ✓ 鬆餅或華夫餅配果醬
- ✓ 米飯或意麵配肉和蔬菜
- ✓ 含奶的米布丁

- ✓ 碎蔬菜炒蛋或煎迷你蛋捲
- ✓ 小瑪芬薄塗一層花生醬或堅果醬
- ✓ 軟玉米餅包豆子或碎肉
- ✓ 夾雞蛋、罐裝金槍魚或鮭魚（三文魚），或易嚼肉類的三角三文治
- ✓ 海鮮雜燴濃湯配麵包棒
- ✓ 番茄醬或肉醬意麵
- ✓ 蔬菜、豌豆湯或豆湯配全麥餅乾、厚餅或烙餅
- ✓ 蔬菜（煮熟並冷卻）蘸酸奶、鷹嘴豆泥或印度豆湯
- ✓ 全穀即食燕麥加牛奶，配切片水果或莓果
- ✓ 全麥餅乾或米糕配奶酪或鱈梨（牛油果）醬
- ✓ 全麥皮塔餅或烙餅配鷹嘴豆泥或印度豆湯
- ✓ 酸奶混合切片水果或果醬
- ✓ 酸奶配餅乾或烙餅



### 飲品

#### 水

水是孩子最好的飲料。

從6個月開始，在進餐和哺乳之間，用敞口杯盛少量的水給孩子喝。

- ✓ 如果您的房屋建於1989年之前，其內部使用的可能是含鉛水管。每天早晨，通過放水1-5分鐘或直至水變冷來沖洗這些水管。
- ✓ 如果您使用自己的私人水源，請根據省級指導對水進行測試。訪問[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)以了解詳情。
- ✓ 始終遵循您所在地區的「煮水」公告。



#### 如何

##### 在線查詢飲用水公告

- 查詢省級公告，請訪問 [gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/notices-boil-water-advisories](http://gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/notices-boil-water-advisories)。
- 查詢第一民族衛生當局公告，請訪問 [fnha.ca/what-we-do/environmental-health/drinking-water-advisories](http://fnha.ca/what-we-do/environmental-health/drinking-water-advisories)。

#### 奶

在9至12個月時，就可以開始給孩子提供經過巴氏消毒的全脂（3.25%）牛奶或強化羊奶，但她同時還需進食多種富含鐵的食物（如肉類、魚類、禽類、蛋、豆腐、加鐵強化麥片、豆子、豌豆、小扁豆等）。如果她不再進食母乳，每天給她2杯（500毫升）奶。

在24個月時，您可以選擇過渡到低脂牛奶（1%或2%）如果超過24個月大的孩子沒有在喝牛奶或強化羊奶，請給她提供不加糖但添加了鈣和維生素D的強化大豆飲料。

- ✓ 將每日的飲奶量限制在3杯（750毫升）以內，以便孩子留出胃口給其他的健康食物。
- ✗ 避免讓孩子在用餐或吃小食之間喝奶，否則可能會引發齲齒。



#### 您知道嗎

基於大米、馬鈴薯、杏仁、火麻仁和椰子的植物性飲料所含的熱量、脂肪、蛋白質均不足，無法滿足嬰幼兒成長的需要。不要使用它們代替母乳、牛奶、配方奶或強化大豆飲品。



#### 您知道嗎

孩子可以繼續母乳餵養或喝擠出的母乳，直到她長到24個月或更大。

#### 果汁

果汁是一種含糖飲料，孩子並不需要它。改為給她提供蔬菜和水果。如果您要給她果汁，請在用餐或吃小食時提供。

- ✓ 將每日的果汁飲用量限制在半杯（125毫升）以內。
- ✓ 用敞口杯盛裝果汁。使用奶瓶可能會導致齲齒。

#### 應避免的飲品

- ✗ 含糖飲料，如果汁、用粉末或晶體沖泡的果味飲料、汽水、運動飲料和雪泥類飲料。這些飲品含糖量過高，而所含的嬰幼兒所需的營養又很少。
- ✗ 含咖啡因的飲料，如汽水、運動飲料、能量飲料、咖啡、咖啡雪泥、茶和熱巧克力。這些飲品會使孩子興奮且焦慮，並使入睡變得更加困難。
- ✗ 標有「未經巴氏消毒」的果汁可能含有危險的細菌。
- ✗ 嬰幼兒營養補充飲品是沒必要的。

如果您對孩子的食物攝入或成長存在疑慮，請諮詢您的醫護人員。



#### 試試這些

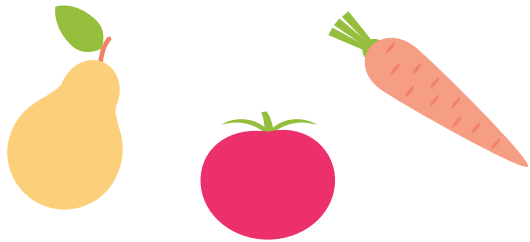
在用餐時給孩子提供奶。在各餐間給孩子提供水。按照自己的選擇持續母乳餵養。



## 食物

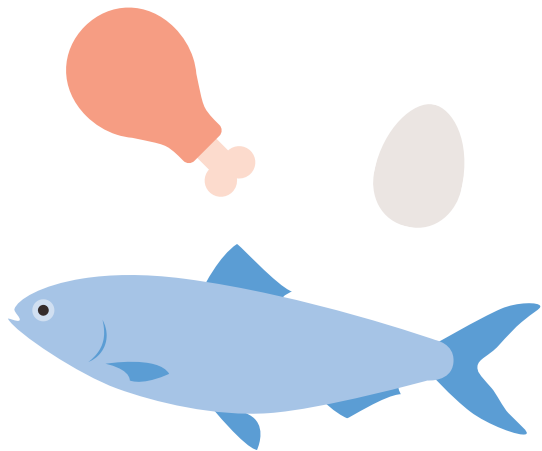
### 蔬菜和水果

所有安全地準備和存放的蔬菜與水果 —— 無論是新鮮、冷凍、罐裝還是乾燥的 —— 都是健康的選擇。



### 肉、魚、禽、海鮮、蛋

通過將所有的肉類烹調至棕色（而不是粉紅色）且肉汁清澈，以降低食物中毒的風險。魚類須烹調至可用叉子輕易撥散為止。蛋類須保證蛋黃已經煮硬。嘗試煨和燉的手法讓肉質變得足夠軟，以便幼兒咀嚼。



## 魚類

魚類提供了多種營養，包括蛋白質和歐米伽-3脂肪，它們對大腦及眼睛的發育至關重要。經常為孩子提供魚類。但有些魚類含汞量高，應限量提供。



### 特別注意

含汞量高的魚類會損傷孩子正在發育中的大腦。

含汞量高的魚類 —— 僅少量提供：

- 新鮮和冷凍的金槍魚
- 來自加拿大以外的罐裝長鰭金槍魚
- 鯊魚
- 旗魚（marlin）
- 劍魚（swordfish）
- 異鱗蛇鯖（escolar）
- 大西洋胸棘鯛（orange roughy）

6至12個月大的孩子，每月食用量不應超過40克（不到1盎司）。

24至36個月大的孩子，每月食用量不應超過75克（2.5盎司）。

含汞量不高的魚類 —— 可經常提供：

- 在加拿大售賣的所有其他魚類
- 罐裝金槍魚類，包括鯉魚（skipjack）、黃鰭金槍魚（yellowfin）以及青甘金槍魚（tongol）
- 加拿大長鰭金槍魚（新鮮、冷凍和罐裝）查找標籤上的「Product of Canada」（加拿大產品）標記。

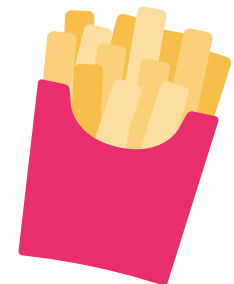
## 應避免的食物

- ✗ 蜂蜜可能會造成孩子肉毒桿菌中毒，是一種食源性疾病。切勿給不到1歲的孩子食用蜂蜜或含蜂蜜的食物。
- ✗ 植物幼苗（如苜蓿和綠豆芽）可能含有有害的細菌。僅在完全煮熟的情況下提供給您的孩子。
- ✗ 未經巴氏消毒的由生乳製成的奶酪可能含有有害的細菌，可能導致幼兒生病甚至死亡。查看標籤，僅選購由經過巴氏消毒的奶製成的奶酪。

## 精加工食品

精加工食品 —— 在市場上銷售及餐廳製作的食物 —— 含大量的鹽、糖與飽和脂肪。僅偶爾且少量地向孩子提供。可以嘗試：

- 提供水而不是含糖飲料
- 限制供應加工肉類、如火腿、培根、香腸、熱狗和午餐肉
- 減少供應市售的餅乾、蛋糕、糖果、巧克力、薯條和鹹味零食
- 減少供應冷凍包裝食品，如速凍披薩和意麵
- 外出就餐時點選更健康的菜品
- 自己在家製作最喜歡的餐廳食物，如薯條、雞肉條和披薩



## 維生素與礦物質補充劑

如果您的孩子已經在進食多種類型的食物並且發育良好，那麼她可能不需要補充額外的維生素或礦物質，但以下兩種可能除外：

### 維生素D

#### 為甚麼孩子需要它

孩子需要維生素D來構建健康的骨骼與牙齒。

#### 孩子需要多少

12個月以上的兒童每日需要總計**600國際單位 (IU)**的維生素D。



#### 特別注意

- 在給您的孩子提供任何補充劑之前，請先諮詢您的醫護人員。
- 只給孩子提供適合她年齡的補充劑。
- 不要告訴孩子補充劑是糖果。將其放在她無法接觸到的地方。
- 不要給您的孩子鱈魚肝油或其他魚肝油，因為其中含有危險劑量的維生素A。
- 為防止噎嚥，將補充劑壓碎或切成小塊後再給孩子，或者使用軟糖型或咀嚼片型的補充劑。

#### 如何獲取

一部分來自陽光，其餘來自食用特定的食物

- 雞蛋：1個蛋黃=25國際單位
- 軟質人造黃油：1茶匙（5毫升）=25國際單位
- 鮭魚（三文魚）：30克（1盎司）=100國際單位
- 配方奶：1杯（250毫升）=100國際單位
- 牛奶（不推薦在9個月大之前飲用）：  
1杯（250毫升）=100國際單位

#### 何時需要專門補充

**在孩子24個月大之前**，如果符合以下條件，則每日給她補充400國際單位的液態維生素D：

- 母乳餵養，或同時吃母乳與配方奶
- 母乳餵養，也飲用一些牛奶或
- 沒有每日飲用2杯牛奶或進食其他各種富含維生素D的食物
- 飲用沒有添加維生素D的羊奶

**在孩子24個月大之後**，可能需要補充額外的維生素D以達到每日600國際單位的目標。如果她沒有在每天飲用2杯牛奶或強化大豆飲品，或進食其他各種富含維生素D的食物，則需每日給她補充400國際單位的維生素D。

### 鐵質

#### 為甚麼孩子需要它

孩子的成長和大腦發育都需要鐵。

#### 孩子需要多少

**每天至少2份**富含鐵的食物。

#### 如何獲取

使用富含鐵的食物，包括肉、禽、魚、加鐵強化的嬰兒麥片、雞蛋、豆腐、豆子和其他豆類。

#### 何時可能需要專門補充

如果您的孩子符合以下條件，請諮詢您的醫護人員：

- 早產兒
- 沒有攝入足夠的富含鐵的食物
- 每日飲用超過3杯（750毫升）的奶
- 踐行素食或純素食（參見[素食或純素食幼兒](#)）

有關維生素和礦物質補充劑的更多資訊，請撥打8-1-1聯繫HealthLink BC營養師。

## 降低噎嚥風險

幼兒更容易發生噎嚥，因為他們的口腔肌肉尚無法控制堅硬或濕滑的食物，並且他們的呼吸道更窄。

通過以下方法降低風險：

- 當孩子進食時留在她身旁
- 在她行走、乘坐汽車或童車時，不要讓她吃東西



### 試試這些

考慮學習線上或面對面的急救課程，這樣您就會知道如果孩子噎住了該怎麼辦。



### 特別注意

整顆堅果、整顆花生、整粒葡萄、爆米花、口香糖、止咳藥水和硬糖都可能引起噎嚥。不要給4歲以下的兒童提供這些。

食物特點：	例如：	如何使它變得更安全：
圓球型	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 整粒葡萄、小番茄、大顆莓果、小熱狗、小香腸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 縱向切成四瓣</li> </ul>
堅硬	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帶核或帶籽的水果</li> <li>• 如胡蘿蔔等可以碎成大塊的生蔬菜</li> <li>• 整顆堅果、花生、種子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 去除果核和籽</li> <li>• 細磨或切碎，或煮熟後切成薄片</li> <li>• 剁碎</li> </ul>
粘黏	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 花生醬</li> <li>• 棉花糖、乾果、葡萄乾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 薄薄地塗抹，或用母乳或水將其稀釋</li> <li>• 切成小塊</li> </ul>
多筋絲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 芹菜、橙、葡萄柚</li> <li>• 大葉蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 去除大塊的多筋部分</li> <li>• 切成小塊</li> </ul>
厚實	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 整勺的花生醬、堅果醬或種子醬</li> <li>• 整塊的肉或奶酪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 選擇細滑的品種並薄薄地塗抹</li> <li>• 切成小塊</li> </ul>
適合抓一大把吃	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 椒鹽脆餅、薯片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 盛出少量放在盤子或碗裡提供，而不是從袋子中拿手抓</li> </ul>
多骨多刺	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 雞</li> <li>• 魚類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 去除雞骨</li> <li>• 用手指撥搓，感受是否有魚刺</li> </ul>

## 良好的用餐時習慣



### 您知道嗎

研究表明，與家人一起吃飯的孩子吃得更健康，自我感覺也更好。

- ✓ **一起用餐。**通過坐在一起，您可以培養幼兒的語言和社交能力，同時促進健康的飲食習慣。
- ✓ **儘量在每天的同一時間食用正餐和小食。**確立好慣例，可以讓孩子專注於嘗試各種食物並學會如何餵自己吃飯。在各正餐和小食之間「嘴不停」可能會變成一個不健康的習慣，而且也對牙齒不好。
- ✓ **讓用餐時間變成學習時間。**進餐時，孩子的運動技能（如用手指撿食物）、語言技能（如說和聽）、社交技能（如說「請」和「謝謝」）都會得到鍛鍊。
- ✓ **減少干擾。**關閉電視，將玩具和手機從餐桌上拿開。這樣做可以將重點放在吃飯和交談上，並有助於您觀察孩子的飽足訊號。（參見 [健康飲食](#)）
- ✓ **不用擔心他製造的混亂。**用眼、手和嘴探索食物是孩子學習中很重要——往往也是很髒亂——的一部分。他也可能會不小心或故意將食物掉到地上。請保持耐心，並準備好一塊濕布用於餐後清潔。



### 試試這些

當需要在外用餐或吃小食時，帶好有營養的食物，例如麥片、切片水煮蛋、奶酪和餅乾、切塊軟質水果、軟質蔬菜配鷹嘴豆泥等。這樣做既省錢又吃得好。



### 腦力開發

在用餐時關閉電視並遠離其他電子設備，以培養孩子的語言能力。用這個時間全家人一起聊天。



幼兒是「見習中的進食者」，因此，經歷挑食這一過程對他們來說是很正常的。隨著時間與練習，您的孩子將學會享受各種食物。保持耐心，通過以下方式鼓勵她：

- ✓ 讓她聞嗅、觸摸、品嚐新食物
- ✓ 將新食物與至少一種她已經喜歡的食物一起提供
- ✓ 讓她按照自己的速度吃飯
- ✓ 提供各種口感的食物
- ✓ 成為她的榜樣，堅持均衡健康的飲食
- ✓ 讓她幫忙一起準備正餐和小食
- ✓ 不要迫使她多吃、少吃或吃其他她不願意嘗試的食物



### 試試這些

每次您去雜貨店時，讓您的孩子選擇一種新的蔬菜或水果。或者試著一起種一些蔬菜。許多孩子會很樂意吃他們自己挑選、種植或幫忙準備的食物。



### 您知道嗎

對於新食物，孩子可能要嚐很多次才願意吃。持續給她提供新食物，包括她過去曾拒絕的食物。



通過完善的規畫，給孩子吃素食或純素食也可以是一種健康的選擇。通過以下方法幫助孩子獲得所需的營養：

- ✓ 母乳餵養至少持續至24個月大
- ✓ 在他6個月左右時引入富含鐵的食物（參見**開始吃固體食物**）
- ✓ 每日給他補充400國際單位（IU）的液態維生素D補充劑（參見**維生素與礦物質補充劑**）
- ✓ 提供富含鐵和蛋白質的食物，例如雞蛋（適合素食者）、煮熟的豆腐、大豆和素肉、豆子、豌豆、小扁豆以及堅果醬和種子醬

更多餵養技巧，參見**不同年齡段的餵養**。



### 您知道嗎

在**寶寶2歲或更大之前**，請堅持母乳餵養。如果他不到2歲且沒有母乳餵養，則每日要給他2杯（500毫升）全脂牛奶（3.25%）。將每日的牛奶飲用量限制在3杯（750ml）之內。如果您的孩子沒有母乳餵養並且不喝牛奶，請嘗試給他提供大嬰大豆配方奶——一種健康脂肪的好來源。

### 需額外注意的營養物質

如果您的孩子不吃肉類或任何其他動物產品，他體內可能會缺乏一些關鍵的營養物質。仔細選擇替代食物，以確保他能夠獲取所需的所有營養。

#### 歐米伽-3脂肪

**為甚麼需要它：**為了大腦發育以及視力

**它在哪些食物裡：**母乳、市售含DHA和ARA的嬰兒配方、亞麻籽、奇亞籽、火麻仁、核桃粉、歐米伽-3強化雞蛋，以及軟質人造黃油、亞麻籽油、菜籽油、大豆

#### 蛋白質

**為甚麼需要它：**用於構建和修復細胞以及生產酶和荷爾蒙

**它在哪些食物裡：**母乳，市售的嬰兒配方奶（基於牛乳或大豆）、豆腐、小扁豆、豆子、豌豆、堅果醬、大豆素肉、均質全脂牛奶（3.25%）、不加糖的強化大豆飲品（在孩子24個月後）、奶酪、酸奶



### 您知道嗎

如果您的孩子**超過2歲**，並且不喝牛奶或維生素D強化羊奶，請給他提供添加鈣和維生素D的不加糖大豆飲品。其他基於植物的飲料（例如大米、土豆、杏仁、椰子、火麻仁飲品）中的蛋白質和其他營養物質含量不足以滿足幼兒的需求。

#### 脂肪

**為甚麼需要它：**為了體力以及大腦和神經功能

**它在哪些食物裡：**母乳、市售的嬰兒配方奶（基於牛乳或大豆）、堅果和種子、堅果醬和種子醬、豆腐、鱈梨、牛奶、植物油、軟質人造黃油

#### 維生素B12

**為甚麼需要它：**為了健康的神經系統和血液細胞，並用於細胞內的遺傳物質DNA的複製

**它在哪些食物裡：**雞蛋、蔬菜素肉等強化食品、紅星牌營養酵母、市售的嬰兒配方奶（基於牛乳或大豆）、不加糖的強化大豆飲品（在孩子24個月後）

## 鐵

**為甚麼需要它：**為了血紅細胞、身體成長和大腦發育

**它在哪些食物裡：**加鐵強化的嬰兒麥片、強化穀物、藜麥、豆子、豌豆、小扁豆、豆腐、黑糖蜜 (blackstrap molasses)



### 您知道嗎

當與富含維生素C的食物（如柳橙、葡萄柚、奇異果、蕃薯、甜椒、西蘭花等）一起食用時，鐵的吸收效果最佳。

## 鈣

**為甚麼需要它：**用於構建強壯的骨骼和牙齒

**它在哪些食物裡：**母乳、市售的嬰兒配方奶（基於牛乳或大豆）、不加糖的強化大豆飲品（在孩子24個月後）、加鈣強化的豆腐、奶酪、酸奶、烤豆、黑糖蜜 (blackstrap molasses)；少量的杏仁醬、芝麻醬、柳橙



### 腦力開發

如果您吃純素食，您的母乳中維生素B12的含量可能較低。您可以通過進食維生素B12強化的食物或每日服用補充劑，來幫助孩子的大腦攝取足量的該種營養。

如需了解更多資訊，請撥打8-1-1諮詢 HealthLink BC的註冊營養師，並參閱《加拿大膳食指南》。



### 甚麼是食物過敏？

人體誤將食物判斷為有害物質，便會出現過敏反應。一旦對某種食物過敏，那麼每次吃到這種食物時，都會發生過敏反應。

### 常見食物過敏原

常見的可引發過敏的食物有：

- 奶和乳製品
- 蛋
- 花生
- 堅果（例如杏仁、腰果、核桃）
- 大豆
- 海鮮 —— 如魚類、貝類，以及螃蟹和龍蝦等甲殼類動物
- 小麥
- 芝麻



### 您知道嗎

食物過敏以及其他過敏反應 —— 如濕疹、哮喘、花粉熱等 —— 常常是有家族史的。請將您的家族病史告知醫護人員，以了解孩子是否也有過敏的風險。

### 引入常見食物過敏原

為降低孩子發展出食物過敏的風險，待她表現出可以吃固體食物時（通常在6個月左右），便開始引入常見的食物過敏原。

在孩子吃過若干種固體食物後（見開始吃固體食物），您可以逐步向她提供常見的食物過敏原，每次引入一種。您可以從全家經常吃的常見食物過敏原開始，可以嘗試：

- 將花生醬或堅果醬拌入嬰兒麥片中，或薄薄地塗抹在吐司上
- 全熟的蛋和海鮮
- 酸奶、碎奶酪等乳製品。待她9至12個月大時，再開始餵食全脂奶（3.25%）。



### 試試這些

訪問[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) 以了解有關如何降低孩子食物過敏風險的更多資訊。

### 食物過敏的跡象

過敏反應通常在接觸食物後的幾分鐘內出現，但也可能在最多2小時後發生。最常見的過敏跡象有：

- 蕁麻疹、皮膚紅腫或皮疹
- 鼻塞或流鼻涕，並伴有眼睛發癢、流淚
- 嘔吐
- 咳嗽



### 緊急醫療狀況

一些由食物、昆蟲叮咬、藥物等過敏原引發的過敏反應可能會危及生命。如果孩子出現以下任何症狀，請立即撥打9-1-1。

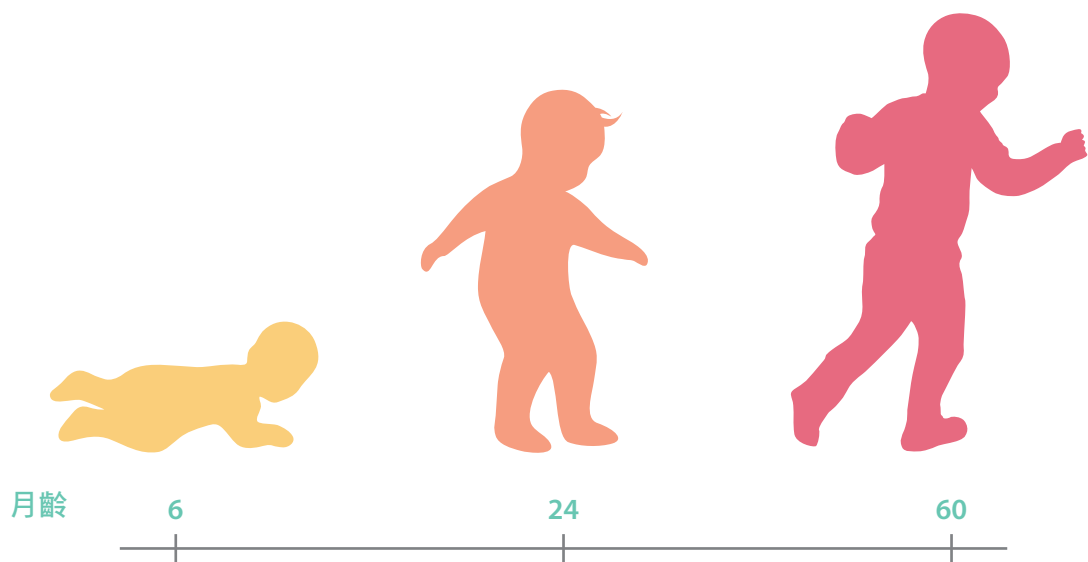
- 口舌或咽喉腫脹
- 不斷增多的蕁麻疹塊
- 呼吸、吞嚥或說話困難，或聲音嘶啞、變粗
- 不停地咳嗽或氣喘
- 面部或嘴唇蒼白或發紫
- 虛弱、無力或暈倒



## 幼兒的成長

兒童的體格與體型各不相同。您的孩子的高矮胖瘦可能會與同齡人有差異。但是他身高和體重的變化，大體上會遵循一種最適合他的成長節奏。

### 幼兒的典型成長進度



#### 6個月

- 體重是出生時的2倍
- 55至57厘米（21.5至22.5英吋）長

#### 12個月

- 體重是出生時的2.5至3倍
- 比出生時長25釐米（10英吋）

#### 12至24個月

- 增重1.5至2.5公斤（3至5磅）
- 長高7至12厘米（3至5英吋）
- 雙臂和雙腿有更多肌肉
- 臉和肚子上有更少的脂肪
- 開始看上去像一個幼兒

#### 24個月到5歲

- 每年增重1.5至2.5公斤（3至5磅）
- 每年長高大約8厘米（3英吋）

### 您可以做些甚麼

成長過快或過慢都可能是飲食、壓力或健康問題的表現。

您可以通過以下方法幫助孩子成長：

- ✓ 堅持母乳餵養直至他長到2歲或更大
- ✓ 每日給他提供體育活動的機會
- ✓ 全家準時用餐並按時給他提供小食，不要全天「嘴不停」
- ✓ 提供健康的食物選擇，然後讓孩子決定想吃甚麼、要吃多少
- ✓ 堅持健康飲食並積極地鍛鍊，為她樹立一個好榜樣
- ✓ 每次前往醫護人員處時，都幫他測量身高和體重
- ✗ 限制含糖飲料和其他精加工食品
- ✗ 不要逼迫孩子吃東西
- ✗ 不要用食物當作獎勵
- ✗ 限制螢幕時間

## 體育活動

### 保持運動的益處

定期運動對孩子的身體健康和茁壯成長至關重要。它可以：

- ✓ 增強肌肉和骨骼
- ✓ 強化心臟和肺部
- ✓ 教會她新的技能，如投擲和奔跑
- ✓ 對行走、攀爬、保持平衡更有自信
- ✓ 給她帶來活力
- ✓ 改善體態
- ✓ 舒緩壓力



### 如何

#### 鼓勵孩子多運動

- ✓ 一起嘗試不同的活動。
- ✓ 在室內和室外開闢安全的空間，以便她爬行、翻滾、探索。（參見 [家中的兒童安全措施](#)）
- ✓ 讚揚她的努力。
- ✓ 和其他家庭一起組織活動。
- ✓ 限制螢幕時間。（參見 [螢幕時間](#)）
- ✓ 花更多的時間在戶外。
- ✓ 自己要堅持鍛鍊身體。

### 可以嘗試的活動

**6至12個月**，每天數次  
在地板上與孩子玩耍。可以嘗試：

- 將玩具放在她剛好構不到的地方，這樣她就必須努力去拿玩具
- 抱著她輕輕搖晃
- 玩活動型遊戲，如「Peekaboo」和「Patty Cake」
- 選擇能讓她動起來的玩具

**12至36個月**，幫助孩子每天至少進行3個小時的各類活動。可以嘗試：

- 外出探索
- 投擲球
- 跳躍
- 追泡泡
- 使用公園裡的滑梯、鞦韆和攀爬設備
- 帶上她一起活動，例如步行去商店、打掃房屋、洗車和園藝活動
- 讓她多走路而不是坐在嬰兒車裡
- 去社區的活動中心游泳或做其他的運動

**從她3歲起**，每天至少給孩子3個小時的活動時間。3個小時中至少有1個小時的大運動量玩耍。



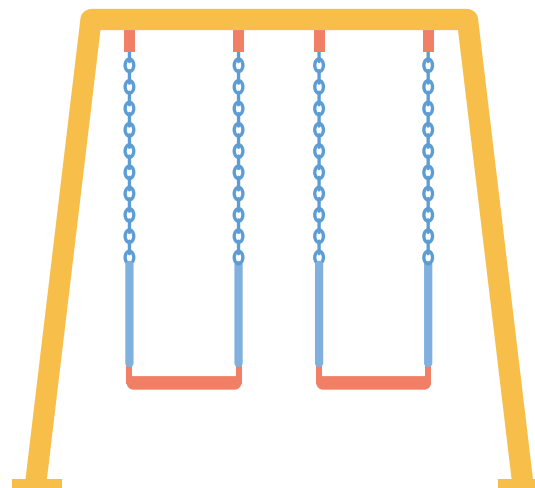
### 故事分享

我和丈夫知道我們的女兒會效仿我們的行為。所以我們開始在每天下班後一起出去散步。當她還小的時候，我們把她放在嬰兒車裡。後來等她慢慢長大了，她也會跟在我們身邊一起散步。每次散步都是全家聯絡感情的好機會，同時還能呼吸新鮮空氣，鍛鍊身體。



### 故事分享

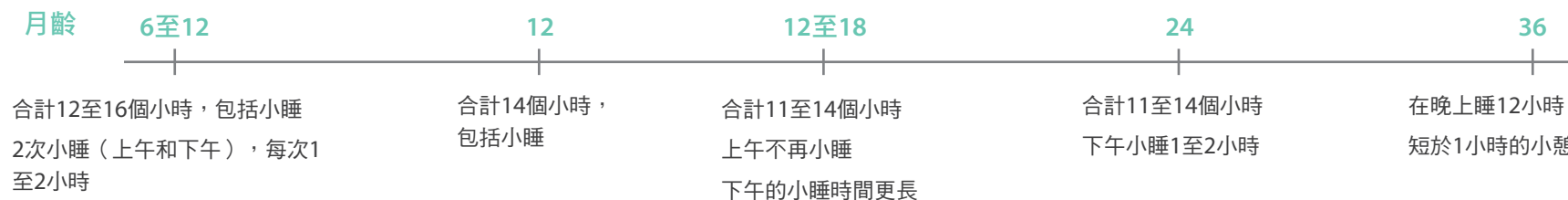
我們住在面積不算大的公寓樓裡。每到晚上，我們總是太累了，沒有辦法再帶我們的兒子去公園玩，但是他需要更多的運動。於是我們在客廳裝了一個小型的滑梯。他喜歡的不得了！



## 睡眠與幼兒

對孩子的成長發育而言，健康的睡眠習慣與健康的飲食同等重要。

### 幼兒的典型睡眠規律



#### 您知道嗎

許多孩子會繼續在每日上午（和下午）小睡，直至長到18個月或更大。



#### 試試這些

如果您的孩子難以入睡或睡眠質量不佳，您可以記錄睡眠日誌。記下她幾週內的睡眠時間和時長。觀察是否有任何模式，然後嘗試依此改動小睡時間和慣例。逐步施行任何更改——每隔一天調整5到10分鐘。



#### 如何

#### 培養良好的睡眠習慣

有規律的日常安排十分有利於孩子的茁壯成長——建立有關睡眠的慣例尤其重要。

- ✓ 白天遵循慣例，包括準時用餐，按時吃小食。
- ✓ 即使在週末，也要保持正常的白天小睡時間和夜間入睡時間。
- ✓ 確保您的孩子白天進行了很多的體育運動，但在就寢前不要再活動。
- ✓ 設定一個睡前慣例，包括洗澡、讀書和不超過20分鐘的安靜摟抱。
- ✓ 確保安靜的睡眠環境。
- ✗ 不要給幼兒提供含咖啡因的食物或飲料，如巧克力或汽水。
- ✗ 白天的螢幕時間不宜過多（參見螢幕時間），並於就寢前提早關閉螢幕。

## 自主入睡

您的孩子可能從嬰兒時就已經習慣了吃著母乳或在懷中搖晃著入睡。但通過學會獨自入睡，她可以在夜裡半睡半醒時自行安定下來。

可以嘗試：

- ✓ 在入睡慣例中將哺乳安排在較早的時間（大約在上床睡覺前15分鐘），這樣她就不會將哺乳與睡眠聯繫起來
- ✓ 在入睡慣例中加入唱歌或講故事時間
- ✓ 在她還醒著時將她放到床上，輕拍著她直至她安定下來，然後道晚安並離開
- ✓ 如果她很難安定下來，手放在她身上然後坐在床邊的椅子上，之後每晚將椅子移遠一些
- ✓ 如果她不喜歡黑暗，可以在角落裡放一盞夜燈或在房間外面開一盞燈



### 故事分享

在女兒還是嬰兒的時候我們就開始在睡前讀書給她聽。這有助於她靜下來，明白睡覺的時候到了。到她長大了一些以後，總想要聽故事，這讓她上床睡覺的過程變得容易。現在她12歲了，已經可以自己看書了，但她還是喜歡與我們共度這個親密的安靜時刻。



### 試試這些

若您有所擔心，請諮詢您的醫護人員或公共衛生護士。他們可以篩查可能使您的孩子難以入睡的任何問題。

## 半夜睡醒



### 您知道嗎

如果孩子在自己床上以外的地方入睡，則她更有可能在夜間醒來。

孩子可能會在夜間醒來，可能因為太熱或太冷、尿床、飢餓、出牙或生病，或者完全沒有理由。您可以通過以下的方式幫助她學會自行再次入睡：

- 晚上給她餵食或換尿布時，不要開燈
- 晚上不要和她談話或者玩耍
- 逐漸縮短夜間餵食的時間，這樣她就不會完全醒來

如果她無緣由地哭泣，您可以通過以下的方式幫助她學會自我安定下來：

1. 去她身邊，但是不要抱起她
2. 冷靜地幫她蓋好被子並告訴她是時候睡覺了
3. 離開房間
4. 按需重複直至她入睡

在她開始哭泣之後，您可以選擇等待一小段時間（2-3分鐘），然後再去找她。如果選擇了這樣做，您可以在幾天內逐漸增加等待的時間，讓她多哭一會。但如果她聽起來非常傷心，請務必立即檢查她是否生病或受傷。



### 腦力開發

在睡前給孩子一些選項，例如閱讀哪個故事或穿哪種睡衣。



### 危險

如果孩子不到12個月大，請務必讓她仰面睡覺，以降低嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險。

## 更安全的嬰兒床

請確保：

- 使用的嬰兒床經過加拿大衛生部的批准（如果不確定，請諮詢您的醫護人員）
- 如果您的孩子可以坐起身來，床墊應放到最低處
- 沒有可供她攀爬出嬰兒床的墊腳物品
- 沒有可能會纏繞住她的可移動裝置或其他懸掛物品

有關6個月大的寶寶安全睡眠的更多資訊，請參閱《嬰兒的最佳機會》。

## 更安全的床

如果您的孩子想爬出嬰兒床，是時候將她移到床上了。確保孩子的床：

- 設計簡潔
- 床墊與床頭板和牆之間沒有空隙
- 床頭板緊貼著牆
- 離地不高
- 在床下的地上鋪設地毯或被褥，以防她從床上跌落
- 各側都裝有安全護欄
- 如使用雙層床，孩子應睡在下層
- 如靠窗，確保所有的窗戶都可以鎖緊

## 同床共寢

### 甚麼是同床共寢？

與孩子睡在同一張床上。

### 是否推薦？

與孩子共睡一張床可能有風險，尤其是對於某些寶寶而言。不推薦12個月以下的嬰兒與人共睡一張床。

### 為甚麼不推薦？

與孩子共睡一張床——或與她一起睡在沙發或椅子上——會給她帶來窒息的風險。她可能會被壓在床墊上或擠在墊子之間，您或您的伴侶亦有可能會在翻身時壓到她導致悶壓窒息。如果您極度疲倦、有喝酒或使用藥物，這種風險會更高。甚至連接在床側面的嬰兒床也很危險，因為孩子可能會被困在床墊和嬰兒床之間。



### 您知道嗎

如果您有好幾個寶寶，將他們各自放在獨自的睡眠空間是最安全的作法。如果他們共享一個嬰兒床，將他們頭對著頭安放，而不是肩並肩。

在孩子6個月至1歲期間，最安全的睡覺地點還是加拿大衛生部認可的嬰兒床。但是出於文化或個人原因，許多家庭更喜歡選擇與寶寶同床共寢。一些家庭雖沒有事先計劃，但最終也許還是會選擇與寶寶共睡一張床。

請諮詢您的醫護人員如何平衡家人的期望與同床的風險。如果您最終選擇與寶寶同床共寢，請盡量保證安全。請確保以下狀況：

- 讓孩子遠離枕頭、毯子和被子。
- 讓孩子仰面睡。
- 孩子沒有包在襁褓中。
- 將床墊直接放在地板上，以降低孩子掉落的風險。
- 使用較硬的床墊。（切勿選擇水床、軟襁褓墊床、氣墊床或羽毛床）。
- 孩子在床的外側，而不是在成人之間。
- 確保床周圍有足夠的空間，這樣孩子就不會卡在床墊與牆壁或床頭櫃之間。
- 在床上的成人知道孩子也在床上，並對此沒有異議。
- 將長髮束在腦後，以防止纏繞住孩子的脖子。
- 不要讓年長的兒童或寵物上床。



### 危險

若有以下情況，請勿與寶寶同床共寢

- 您的寶寶早產或出生時體重不足2.5千克（5.5磅），或
- 您或您的伴侶：
  - 吸菸，或者您在孕期曾吸菸
  - 使用了可能會讓您比平時睡得更沉的物質，如酒精、藥物、大麻或其他藥物

如果您打算飲酒或使用任何藥物，請讓另一名成人來幫忙照顧您的寶寶。

## 睡眠相關因素導致的嬰兒死亡

睡眠相關因素導致的嬰兒死亡可能是由意外導致的（通常是由悶壓導致的窒息），也可能是**嬰兒猝死綜合症**（SIDS或「嬰兒床死亡」），即健康兒童在睡眠中無法解釋地死亡。可通過以下方法減少風險：

- 給寶寶提供安全且獨立的睡眠空間，讓她在硬質的床墊上仰面入睡
- 確保室內無菸環境
- 讓孩子保持溫暖即可，不要太熱
- 母乳餵養
- 枕頭、玩具、厚毛毯和寵物不應出現在孩子的床上
- 認真考量與孩子同床共寢的風險

## 學習如廁

### 孩子準備好了嗎？

通常孩子在2至4歲期間學會如廁。

如果孩子有以下表現，證明她可能已經準備好了：

- 可以數小時不弄髒尿布
- 小睡起床時尿布乾淨
- 可以遵循簡單的指示
- 知道自己在尿尿或排便
- 當她需要上廁所時會讓你知道
- 可以自己脫褲子和內褲



#### 重點提要

在如廁訓練這件事上急於求成可能會讓您和孩子都感到受挫。耐心地等到孩子準備好了之後再開始，既可以使訓練變得更容易也可以增加她的成就感。



#### 您知道嗎

很多孩子都會被馬桶的沖水聲嚇到，所以當您在清潔便盆的時候請多加注意。自動沖水的馬桶和陌生的馬桶也可能會嚇到孩子。可以試著在離家外出時帶上便盆，直至孩子可以安心地如廁。

### 學習如廁的關鍵

- ✓ **選對時機。**等到孩子看上去已經準備好了之後，且家中無重大變化的時候開始如廁訓練。
- ✓ **試著不要逼得太緊。**大多數孩子都需要2週乃至半年的時間才能學會如廁。保持耐心，如期間發生了小意外也試著不要生氣。
- ✓ **將如廁時間納入你們的日常慣例。**當她起床後，立刻讓她坐上便盆，一天之內安排好固定的便便時間。
- ✓ **對她的努力嘗試表示讚揚。**試著說「你去廁所尿尿啦！真棒！」而不是的「好孩子！」。這樣會讓她明白，無論她成功與否，都不會影響您對她好或壞的評價。
- ✓ **告訴她用廁所的好處，**比如可以穿「大孩子」才能穿的內褲。
- ✓ **外出離家前做好準備。**了解在哪裡可以找到公共廁所。如出門旅行，帶上孩子的便盆。
- ✓ **使用正確的詞彙。**和孩子談論如廁，讓她知道該使用哪些詞彙來表達她的需求。使用正確的術語描述身體部位和功能，並通過不使用「好臭」之類的負面詞彙來減少尷尬。



#### 試試這些

鼓勵孩子教她的玩偶們如何使用便盆。

### 您需要甚麼

- 兒童便盆將其放在馬桶旁。或使用特殊的可以套在馬桶坐墊外的座椅，並同時準備穩固的墊腳凳。
- 腰部使用鬆緊帶的衣物，以便快速脫下。你甚至也可以讓孩子在家不穿褲子。

### 成功的步驟

如廁是一項需要花費時間來學習的技能。通常直到孩子6歲或更大時，才能保證整夜都不尿床。有時，您的孩子甚至會退步。甚至年長一些的孩子也會發生小事故，尤其是當他們生病、感冒或者玩得太投入時。

### 使用紙尿褲

如果孩子正在面對巨大的變化，或者不願使用便盆，您可能需要讓她先穿回紙尿褲。

如果孩子不想在便盆或馬桶里大便，請讓她在一天中的部分時間內繼續使用紙尿褲，以防止便秘。

### 使用訓練褲

易穿訓練褲長得像普通內褲，但使用的是與紙尿褲相同的材質。在夜間或者當您帶孩子外出時，訓練褲可能會幫的上忙。



### 腦力開發

當孩子坐在便盆上時給她本書看。  
去圖書館找找有關如廁訓練的書。



### 試試這些

如果您覺得合適，可以讓您的孩子  
看著您或同性的家長、哥哥或姐姐使用廁所。  
通過觀察您的行為，可以幫助她認識到自己該  
做甚麼。



### 故事分享

從出生開始，我就對兒子說：「屁屁  
乾爽是不是感覺很好？」所以當他開始學習如廁  
時，他已經理解了「乾」和「濕」的概念。

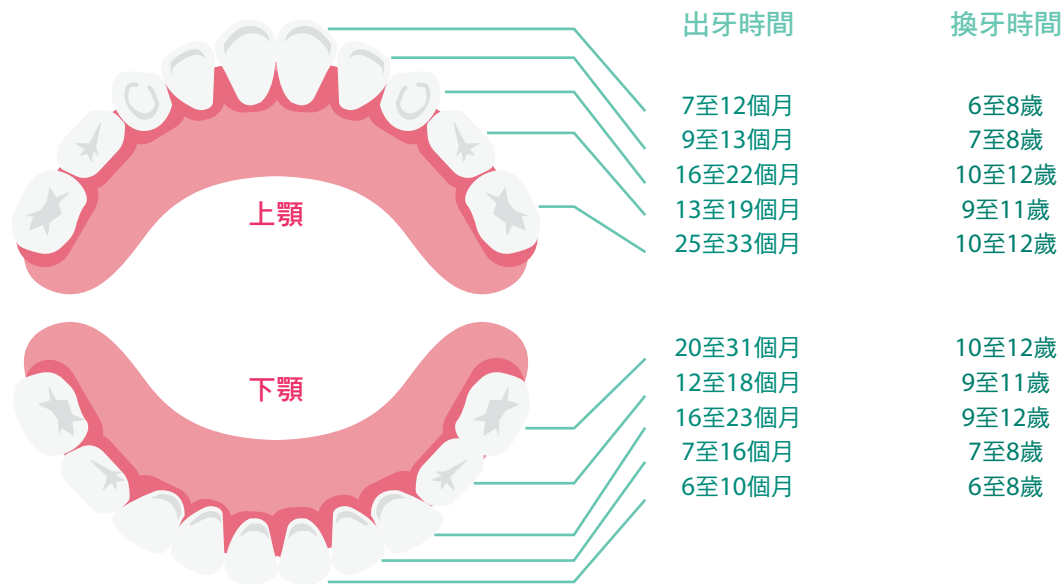


## 照顧幼兒的牙齒

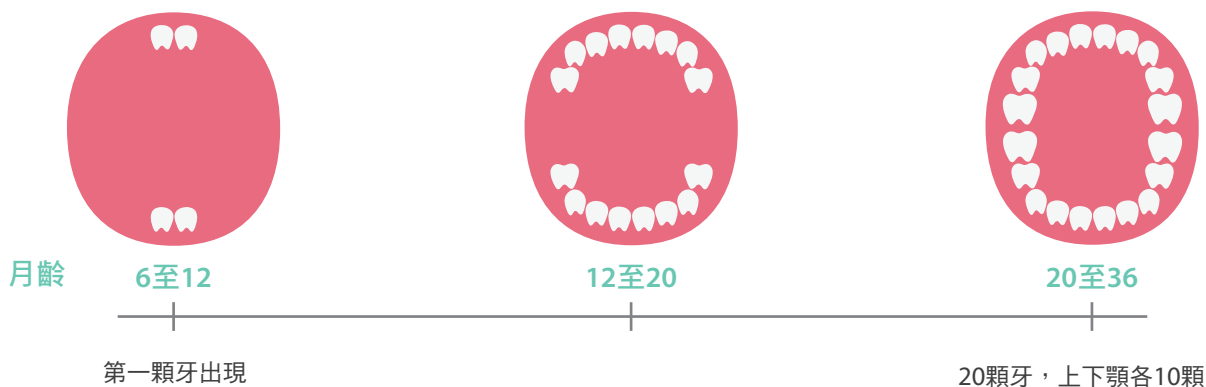
照顧好孩子的乳牙有利於他們的整體健康。「乳牙」對以下方面很重要：

- 進食
- 學習說話
- 頤骨發育
- 恆牙的正常生長

此外，未經治療的乳牙齲齒可能會很痛，還會累及恆牙，並造成身體其他部位的嚴重感染。它會影響孩子的玩耍、學習、睡眠和進食，導致成長發育不良。齲齒是年幼孩子需要接受當日手術的主要原因。



### 牙齒通常如何長出







### 您知道嗎

「乳牙」不僅在嬰幼兒期使用。口腔深處的臼齒直到孩子12歲左右才會脫落。

## 出牙

有些孩子不會被出牙影響，有些孩子則會因出牙而感到不適，坐立難安。大多數孩子都會流口水。

您可以通過以下方法來減輕孩子的不適：

- ✓ 讓他啃咬預先在冰箱（而不是冷凍櫃）中降溫的乾淨的出牙環或濕布
- ✓ 用乾淨的手指、軟布或牙刷擦拭並按摩他的牙齦
- ✓ 用圍嘴接住口水和擦臉

不要使用以下物品：

- ✗ 出牙凝膠或軟膏，它們會導致孩子的咽喉麻痺，使他吞嚥困難
- ✗ 出牙項鍊，可能會導致纏繞或噎嚥窒息
- ✗ 出牙餅乾或冷凍水果之類的食物，它們可能會引起蛀牙



### 您知道嗎

儘管出牙可能會使孩子感到不適，但並不會引起發燒。如果孩子發燒，請按常規處理（參見當孩子生病）。

## 保持牙齒健康

### 刷牙

當孩子長出第一顆牙齒時，就該開始給他刷牙了。使用尼龍材質的軟毛牙刷。（矽膠和橡膠材質的刷毛去除牙菌斑的效果不佳。）經常更換牙刷——大約每三個月換一次，或在刷毛變形或孩子生過病後換新。



### 如何給孩子刷牙

1. 將米粒大小的含氟牙膏擠到兒童牙刷上，一天兩次。三歲時將牙膏用量增加到豌豆大小。
2. 讓孩子躺在您的腿上、換洗台或地板上。
3. 輕輕地刷牙。同時唱歌或聊天。
4. 如果他可以做到（通常要到3歲左右），讓他隨需吐掉口中的泡沫。
5. 將牙膏放在他接觸不到的地方。
6. 每日重複了兩次——一次在早上，另一次在晚上最後一次進食後。

### 氟化物

氟化物可以強化牙釉質，從而更好地抵禦齲齒。請聯絡當地的衛生部門以確認您的自來水中是否添加了氟化物。如果沒有，請務必確保給孩子使用含氟牙膏。教您的孩子吐出牙膏泡沫，但如果他偶爾沒能吐出，也不必擔心。即使是3歲以下的兒童，也可以安全使用（並吞嚥）少量的含氟牙膏。

### 牙線

當孩子長出了相鄰的牙齒時，開始每日為他用牙線清潔牙齒。不要讓他自己使用牙線，他可能會弄傷牙齦。

### 防止牙齒受傷

- ✓ 使用尺寸合適的汽車兒童座椅、加高座椅、安全帶。
- ✗ 不要讓孩子啃咬堅硬的物品。
- ✗ 嘴裡有東西時不要行走跑動。
- ✗ 不要給孩子喝汽水或其他含糖飲料。
- ✗ 不要讓他含著奶瓶睡覺。

### 提供健康的食物和飲品

- ✓ 定時提供主餐和小食。
- ✓ 用餐時喝奶，餐間喝水。
- ✓ 將每日的果汁飲用量限制在半杯（125毫升）以內。
- ✓ 如果您為孩子提供果汁，請將其作為正餐或小食的一部分，並將盛在敞口杯中，以免經常啣抵導致齲齒。
- ✓ 從孩子六個月大時開始，教他使用敞口杯以替代奶瓶和吸嘴杯。

參見[安全健康的食物和飲品](#)以了解更多相關資訊。

## 看牙醫

應該在孩子12個月大之前或長出第一顆牙後的6個月內帶他去看牙醫。第一次拜訪牙醫時，牙醫會檢查孩子的口腔內部。這也是與牙醫討論牙齒健康與將來的就診頻率的好機會。



### 金錢意識

如果您通過醫療服務計畫（MSP）領取補助津貼，或者從2020年1月起接受補充服務，則您的孩子可能符合健康兒童（Healthy Kids）計畫的條件。這可以助您解決部分牙科護理開支。更多資訊，請參見資源章節中的牙科護理、視力及聽力部分

## 防止口腔病菌傳播

您口中的病菌可能會導致孩子出現齲齒。不要將孩子的奶嘴放進自己口中，不要與他共用牙刷或湯匙，不要用自己的牙齒幫他嚼碎或咬開食物。堅持每日刷牙、定期看牙醫，保持自己的口腔衛生與牙齒健康。



### 特別注意

如果孩子的牙齒與牙齦交界處有灰白色斑點或新月形，而且不能刷掉，這可能是齲齒的前兆。含氟牙膏可以幫助阻止這些斑點進一步發展成需要填補的齲洞。去看牙醫，或聯繫當地公共衛生單位以諮詢公共牙科服務。

## 有關奶嘴和吸手指

如果您的孩子在開始長出恆牙後仍繼續吮吸奶嘴或手指，則可能會面臨牙科問題、語言障礙和耳部感染的風險。



### 如何

#### 幫助孩子減少奶嘴的使用

- 在家中沒有重大變化時開始。
- 逐步限制使用奶嘴的時間，直到減少至每日一次（可以是在小睡或晚上入睡時）。
- 一旦他睡著，輕輕地將奶嘴從他嘴中拿走。
- 如果他醒來後想要奶嘴，請檢查他是否是飢餓、無聊、疲倦，或是需要安撫。與其給他奶嘴，試著抱抱他、給他個毯子或玩具、進行哺乳或者給他講個故事。
- 當他使用奶嘴變少時，記得表揚他，但不要因為他用奶嘴就懲罰他。

## 更安全的奶嘴

請選擇：

- 一體式的設計
- 奶頭部分連接牢固
- 沒有線繩（使用帶短絲帶的夾子代替，且僅當孩子沒有在睡覺時）
- 沒有連帶玩具或毛絨玩具

通過以下方法保證奶嘴的安全：

- 在沸水中燙煮5分鐘，在使用前須將其完全冷卻
- 用溫肥皂水定期清洗
- 每兩個月換一個新的，若已變黏、開裂或磨損，則立即更換
- 若孩子生了鵝口瘡，則每日換新，或將其在沸水中燙煮5至10分鐘



### 特別注意

長牙時不要讓孩子啃咬奶嘴。奶嘴可能會破碎導致窒息。



### 您知道嗎

用您自己的嘴清潔奶嘴，或將其浸入蜂蜜或糖漿中會導致孩子的齲齒。

# 幼兒的成長、學習及健康

## 照顧幼兒的視力

### 視力通常如何發展

謹記：每個孩子都有自己的成長節奏

月齡

6至8

8至12

12月以上

- 看得到他感興趣的事物，並向其移動
- 眼神顯得直勾勾的，雙眼同步工作
- 用視覺幫助自己在物體之間移動
- 對圖書和堆疊玩具感興趣
- 可以攀爬和投擲

### 保持眼睛健康

#### 防止眼睛受傷

- 不要讓她玩弄任何尖銳的物品，或者拿著鉛筆、冰棒棍或其他尖銳的東西行走或跑動。
- 在家中安裝兒童防護裝置（參見家中的兒童安全措施）
- 將每日的螢幕時間限制在1小時以內（參見螢幕時間）
- 讓她離電視螢幕至少3米（10英尺）遠。

#### 防止太陽損傷眼睛

給孩子戴帽子和太陽鏡。太陽鏡鏡片須提供99%至100%的UVA及UVB保護，並完全覆蓋她的眼睛。任何線繩在被拉拽時須可輕鬆脫落，以防止纏繞窒息。

#### 提供健康的食物

健康的飲食可以幫助孩子在多個方面的成長發育，包括視力（參見健康飲食）。

#### 幫助她的視力發育

給她看顏色多樣的圖片、圖案和旋轉玩具。鼓勵她看書、攀爬和跑跳，玩球、拼圖和積木。

#### 帶她去檢查眼睛

加拿大驗光師協會建議在孩子6個月時進行第一次視力檢查，3歲之前進行第二次，當孩子開始上學之後每年都要再進行一次視力檢查。



#### 故事分享

我認為我的女兒的視力可能有些問題，因為當遞給她東西時，她會用手到處摸索直到碰到它。從給她配了眼鏡之後，她整個人都開心了起來，也活潑了很多。



#### 金錢意識

如果您通過醫療服務計畫（MSP）領取補助津貼，或者從2020年1月起接受補充服務，則您的孩子可能符合健康兒童（Healthy Kids）計畫的條件。這可以助您解決部分視力護理開支。更多資訊，請參見資源章節中的牙科護理、視力及聽力部分



#### 危險跡象

如果您的孩子有以下情況，則可能是她的視力出現了問題：

- 無法用眼睛跟隨物體，或與人有眼神接觸
- 將物體拿到眼前很近的地方才能看清
- 經常眯眼、皺眉、眨眼或揉眼睛
- 頭痛
- 看東西時閉起一隻眼或歪著頭
- 無法找到地上的小型物體（在12月大後）
- 眼睛發紅或流淚，或有其他分泌物
- 在6個月大後仍是對眼或斜眼

若您有所擔心，請諮詢眼科醫生（「驗光師」）、您的醫護人員或公共衛生護士。

# 幼兒的成長、學習及健康

## 照顧幼兒的聽力

聽力在孩子的說話和語言發展以及社交和情感成長中扮演著關鍵性的角色。

### 聽力通常如何發展

謹記：每個孩子都有自己的成長節奏

月齡

8

9

12

24

- 試著模仿語調中的變化
- 發出「嘎嘎」的聲音
- 嘗試模仿說話的聲音
- 理解如「拜拜」之類的簡單詞語
- 理解如「張嘴」之類的簡單的要求
- 喜歡發出重複的聲音
- 嘗試說一些詞
- 知道常見的人和事的名稱
- 能聽見您從另一個房間叫他
- 被問時能指向正確的物體和身體部位
- 使用一些簡單的詞彙
- 遵循簡單的指示，如「把球拿來」
- 能將兩個詞組合，如「我的娃娃」

### 保持聽力健康

#### 儘早/定期檢查聽力

寶寶一出生後，醫院或公共衛生辦公室的醫護人員就會為其檢查聽力。如果您有任何擔心，請帶孩子再次進行檢查。聽力損失越早發現，可以採取的救助措施就越多。

#### 保護耳朵

- 僅用乾淨的布清潔外耳。不要使用棉棒或將任何物體插入耳道。
- 音樂和電視維持在較低的音量。
- 當孩子身處高噪音環境時（如大聲的音樂或焰火），給他戴上耳罩。不要給他耳塞，可能會導致窒息。
- 給他進行免疫接種。（參見預防疾病）

#### 減少耳部炎症

經常性耳朵發炎可能會損傷聽力。您可以通過以下方法避免孩子的耳朵發炎：

- 母乳餵養（參見母乳餵養您的孩子）
- 不要讓含著奶瓶入睡
- 讓他遠離二手菸



#### 金錢意識

如果您通過醫療服務計畫（MSP）領取補助津貼，或者從2020年1月起接受補充服務，則您的孩子可能符合健康兒童（Healthy Kids）計畫的條件。這可以助您解決部分助聽器開支。更多資訊，請參見資源章節中的牙科護理、視力及聽力部分



#### 危險跡象

如果您的孩子有以下情況，他可能面臨出現聽力問題的風險：

- 耳中流出液體或有異味
- 耳朵痛
- 耳周發紅
- 耳道被耳垢或其他物體堵塞

如果他有以下情況，則他可能已經出現了聽力問題：

- 說話聲音很大或很小
- 叫他時沒有反應
- 總是用同一隻耳朵聽聲
- 無法明白您說的話（在36個月大後）
- 不會被大聲噪音驚擾

如果您有任何疑慮，請聯繫您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。

## 預防疾病

通過以下簡單的三件事，您可以幫助您的孩子保持健康：

1. 讓她接受免疫接種
2. 多給她洗手
3. 保持物體表面潔淨

### 免疫接種

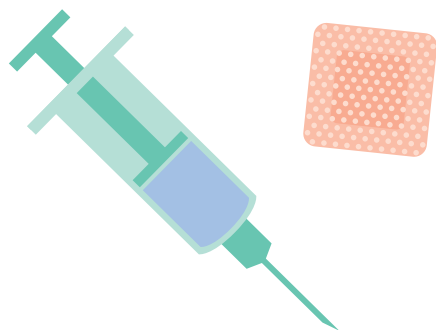
甚麼是免疫接種（「打疫苗」/「疫苗接種」）？

在孩子未患病時，就為其做好防護，讓其有能力抵禦疾病。

### 免疫接種的作用

免疫接種可以預防由細菌和病毒等病菌引起的疾病。免疫接種可以幫助孩子的身體產生抵抗疾病的抗體。

免疫接種通常通過注射、鼻吸或口服進行。



### 為何要進行免疫接種？

免疫接種是預防孩子罹患嚴重疾病的最佳途徑，包括：

- 水痘
- 白喉
- 流感（「流行性感冒」）
- 流感嗜血桿菌
- 乙型肝炎
- 麻疹和德國麻疹（「風疹」）
- 腦膜炎
- 流行性腮腺炎
- 小兒麻痺
- 輪狀病毒
- 破傷風
- 哮喘（「百日咳」）

由於推行免疫接種，上述部分病症目前在加拿大已很罕見。但引發這些病症的病菌依然存在，沒有接受免疫接種的孩子仍可能患病。

### 您知道嗎

您給自己的孩子進行免疫接種，也是在保護更廣泛的人群。隨著更多的人接受免疫接種，疾病將更不易傳播，從而使最易染病的高危人群（例如長者、年幼尚不能接種的嬰兒）更加安全健康。



### 您知道嗎

常規免疫接種計畫中包含的疫苗對卑詩省兒童完全免費。

### 何時進行免疫接種

不同的疫苗在不同的年齡接種。卑詩省的兒童通常在以下時間點接種疫苗：

- 2個月
- 4個月
- 6個月
- 12個月
- 18個月
- 4至6歲
- 11歲（6年級）
- 14歲（9年級）

流感疫苗每年接種。

如果您的孩子錯過了任何免疫接種，或者她要離境加拿大因此需要額外的免疫接種，請諮詢您的醫護人員。

如果您有任何問題或疑慮，請提前致電您的免疫人員。



## 試試這些

使用兒童健康護照（可向您的公共衛生護士索取）或immunizebc.ca應用程式來追蹤孩子的免疫接種情況。聯繫當地公共衛生單位或訪問immunizebc.ca，獲取免疫接種計畫的最新信息。



## 如何

### 幫孩子為免疫接種做好準備

1. 臨出門前，冷靜地告訴她，接下來要去打疫苗，這樣做有助於她保持健康。誠實地回答她的問題，但也要適當寬慰。使用類似於「戳了一下」或「掐了一下」的詞彙來代替「痛」或「疼」。
2. 試著不要讓她發現您的焦慮。
3. 可以考慮在接種前塗抹麻木乳膏或貼片。如果您的孩子已滿週歲，可以提前諮詢醫護人員疫苗的接種部位，以便塗抹乳膏。
4. 給她穿上可以輕鬆露出胳膊和腿的衣物。
5. 帶上一個可以安撫她的玩具或毯子
6. 在打疫苗時，把她抱在腿上。通過摟抱或者哺乳來安撫她。
7. 試著用玩具或者讓她深呼吸來使其分心。

## 免疫接種是否安全？

免疫接種非常安全。一些兒童在接種後可能會出現接種部位疼痛或低燒，但這些症狀通常比較輕微，且只持續1至2天。



## 您知道嗎

免疫接種後出現嚴重反應（如高燒）的概率極低。疾病的危害遠比疫苗的副作用嚴重，因此不給孩子進行免疫接種，反而會將其置於更大的危險中。

## 流感疫苗（「流感針」）

流感疫苗可幫助抵禦在下個流感季節預計會引發流感的病毒。它無法抵禦可引發感冒的病菌。一次流感疫苗接種的有效期限只有一年。

建議所有兒童每年都接種流感疫苗。流感疫苗對以下兒童免費：6個月至5歲的兒童，有嚴重健康問題的年齡更大的兒童，與高患病風險的人士同住的兒童，以及需前往醫療機構的兒童。家長、保姆以及其他年幼兒童的看護者也需接種流感疫苗。

如果您的孩子是第一次接種流感疫苗，須打兩針，兩針之間間隔四週。



## 洗手

洗手是預防孩子生病最簡單也是最好的方法。

您自己和孩子都要勤洗手，尤其是：

- 如廁或更換尿片後
- 自己或幫孩子擤鼻子後
- 觸摸動物後，以及清理/傾倒它們的排泄物後
- 照顧患病兒童時
- 處理食物時
- 進食前



### 如何 正確地洗手

1. 使用普通肥皂和溫水。
2. 揉搓15至20秒 —— 大約是唱完一首生日歌所需的時間，也可以唱相似長度的其他歌曲。
3. 沖淨泡沫。
4. 用乾淨的毛巾擦乾。



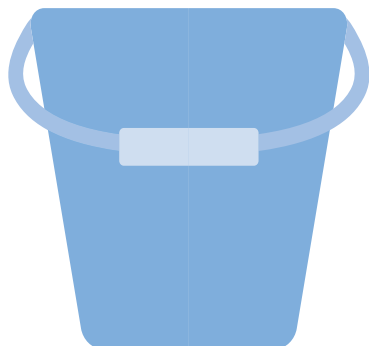
### 試試這些

如果無法洗手，將含酒精的手部消毒液倒於手中揉搓，直至乾燥。



### 您知道嗎

抗菌肥皂和清潔劑可能會助長「超級細菌」（無法被抗生素抑制的強大病菌）的滋生，請使用普通的肥皂。



## 保持物體表面潔淨

通過定期清潔下述物體表面，您可以幫助孩子保持健康：

- 廚房檯面、砧板、餐具
- 高腳兒童椅、圍嘴、碗碟
- 嬰兒車、嬰兒床、換洗台、玩具
- 垃圾桶
- 寵物玩具、窩、便盆



### 如何 使清潔更簡單

1. 將清潔用品放在便於拿取但孩子無法接觸到的地方。
2. 從最重要的區域開始。
3. 使用普通肥皂和清水。可使用廚房紙或一次性濕巾以節省時間。
4. 使用1份的漂白劑加9份的水清理嘔吐物、腹瀉時的糞便、血以及寵物排泄物。並佩戴橡膠手套。
5. 經常清洗抹布，不要用它擦拭孩子的臉。



### 伴侶同行

#### 您可以做些甚麼

與伴侶分擔日常清潔任務。也可以讓大一些的孩子幫忙。

## 當孩子生病時

孩子的病來得很快。您可能突然發現孩子的眼神呆滯或皮膚蒼白，或者哭得更多，變得更黏人。如果您不確定該怎麼辦，您可以通過以下途徑獲得幫助：

- 您的醫生或藥劑師
- 公共衛生護士
- 撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。註冊護士可以130種語言為您提供免費資訊，全天無休。您也可以在下5時至次日早上9時之間，向藥劑師諮詢有關藥物的問題。

### 發燒

#### 甚麼是發燒？

測量出的腋下體溫達到**38°C (100.4°F)** 或更高。發燒是身體抗擊感染的一種方法。通常沒有危險，尤其是當沒有其他症狀且於3到4天就會消退時。但發燒還是會讓孩子感到不適並出現脫水。



#### 您知道嗎

孩子的體溫一天之中會有變化。體溫在清晨時最低，在傍晚時最高。

測量區域	正常體溫範圍
腋下	36.5°C 至 37.5°C (97.8°F 至 99.5°F)
口腔 (嬰幼兒不推薦)	35.5°C 至 37.5°C (95.9°F 至 99.5°F)
耳道 (2歲或更大)	35.8°C 至 38°C (96.4°F 至 100.4°F)
直腸 (肛溫)	36.6°C 至 38°C (97.9°F 至 100.4°F)



#### 如何

##### 測量孩子的腋下體溫

1. 將電子溫度計的前端放在孩子腋下正中的位置。確保四周緊貼皮膚。
2. 讓孩子的手臂貼緊身體。
3. 安撫他，讓他分心。
4. 等待至少3分鐘，或溫度計發出聲音。
5. 輕輕地取出。

**不要**使用以下幾種溫度計：水銀/玻璃溫度計（可能導致危險），前額測溫條或奶嘴測溫計（不夠準確），口腔溫度計（孩子很難堅持將其含在舌下）。

直腸體溫（肛溫）通常非常精確。但僅可使用專門的直腸溫度計，使用前必須從醫護人員處了解安全的使用方法，並且您對這樣做不會感到不適。

#### 您可以做甚麼

- ✓ 讓他休息。
- ✓ 增加哺乳次數，在進食之間讓他飲用更多的液體。
- ✓ 脫掉額外的衣物。
- ✓ 給他洗個水溫不高的溫水澡。
- ✓ 給他更多的關注。
- ✓ 堅持良好的洗手習慣。（參見預防疾病）
- ✓ 給他服用對乙酰氨基酚（撲熱息痛/兒童泰諾）仔細閱讀藥品說明書，確認正確的用量。



#### 您知道嗎

發燒不一定可以反映孩子的病重程度。普通感冒可能會導致39°C (102°F) 的高燒，但嚴重的感染卻可能只會造成低燒甚至不會引起發燒。



## 咳嗽及感冒

### 甚麼是感冒？

一種由病毒引起的疾病，症狀包括流鼻涕、咳嗽、發燒、喉嚨痛和不安。大多數兒童每年都會感冒幾次。症狀通常會在一週之內好轉，在兩週之內完全消失。

### 您可以做甚麼

- ✓ 讓他休息。
- ✓ 給他飲用大量的液體如水和母乳（如果還在母乳餵養）。
- ✓ 保持室溫舒適，但不要過高。
- ✓ 如果家中有，開啟冷風加濕器。
- ✓ 給他的鼻子滴鹽水。
- ✓ 用一個額外的枕頭將他的頭部墊高2.5至5釐米（1至2英吋）。
- ✓ 給他更多的關注。
- ✓ 堅持良好的洗手習慣。（參見預防疾病）
- ✓ 給他服用對乙酰氨基酚（撲熱息痛/兒童泰諾）仔細閱讀藥品說明書，確認正確的用量。



### 危險

切勿給孩子服用阿司匹林或其他任何含有乙酰水楊酸（ASA）的藥物，這些物質可能會損傷他的大腦和肝臟。除非是醫護人員的建議，否則不要給孩子服用減充血劑或抗組胺劑。避免給他服用止咳藥和感冒藥，這些通常對年幼的兒童無效，反而可能會造成傷害。在給您的孩子使用任何新藥物之前，請務必先諮詢您的醫護人員。

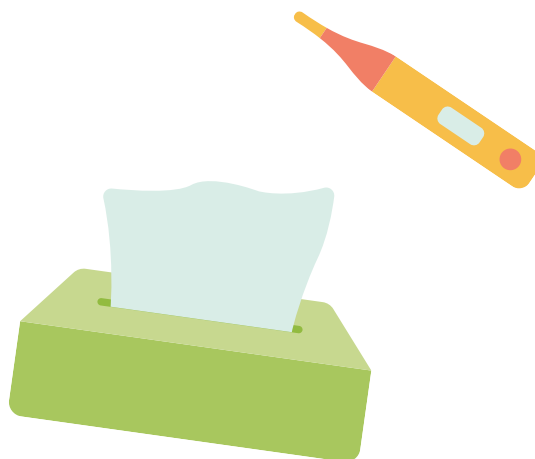
## 流感

### 甚麼是流感（「流行性感冒」）？

一種由病毒引起的疾病，症狀包括更嚴重的發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻涕、喉嚨痛、疲乏、咳嗽、噁心、嘔吐和腹瀉。對於非常年幼的兒童和患有其他疾病的人士來說，流感可能會危及生命。

### 您可以做甚麼

- ✓ 如果您覺得您的孩子得了流感，請聯繫您的醫生或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。
- ✓ 讓他休息。
- ✓ 增加哺乳次數，給他飲用更多的水和其他液體。
- ✓ 保持室溫舒適，但不要過高。
- ✓ 給他更多的關注。
- ✓ 堅持良好的洗手習慣。（參見預防疾病）
- ✓ 給他服用對乙酰氨基酚（撲熱息痛/兒童泰諾）仔細閱讀藥品說明書，確認正確的用量。



### 尋求醫療護理

如果您的孩子出現了脫水的跡象，請聯繫您的醫護人員：

- 排尿減少（嬰兒在24小時內溼尿布少於4片，稍大的幼兒在24小時內溼尿布少於3片）
- 格外口渴
- 哭泣時無眼淚
- 皮膚及口舌乾燥
- 心跳加速
- 眼窩凹陷
- 皮膚灰白
- 頭部軟質區域下陷（如小於18個月）



### 如何防止感冒及流感的傳播

- ✓ 每年秋天接種流感疫苗。（參見預防疾病）
- ✓ 經常洗手。（參見預防疾病）
- ✓ 用過的紙巾立即丟棄。
- ✓ 咳嗽或打噴嚏時用衣袖遮掩，而不是用手。
- ✓ 避免觸摸臉部。
- ✓ 消毒門把手、開關、鍵盤以及其他共用物品。
- ✓ 健康飲食，保持鍛煉。



### 如何 讓孩子看醫生變得更容易

去之前：

- ✓ 嘗試在孩子休息好且吃飽了之後再去  
看醫生。
- ✓ 不時地告訴他醫護人員會做甚麼、長甚  
麼樣子。
- ✓ 鼓勵他和玩具扮演醫生/牙醫遊戲。
- ✓ 給他讀有關看醫生或牙醫的書。
- ✓ 帶上他最喜歡的毯子或玩具。

在醫生處：

- ✓ 告訴他正在發生甚麼及其原因。「護士馬  
上要在胳膊上給你打疫苗，好讓你保持健  
康。我會一直抱著你的。」
- ✓ 簡單並直接地回答他的問題。
- ✓ 哪怕他全程都在哭，也要找到方法來讚揚  
他的努力。



### 故事分享

我的孩子們經常玩那套醫生玩具。他們用那個聽診器和假想的針頭來給彼此「治病」。我想這就是他們從來都不怕醫生的原因吧。



### 您知道嗎

抗生素（用於對付細菌）無法治癒感冒或流感（均由病毒引起）。濫用抗生素意味著承擔副作用的風險，殺死體內有益的細菌，並滋長「超級細菌」。



# 養育您的孩子 作為家長的成長

為人父母是最重要、最有意義的事情之一，同時可能也是最辛苦的。

您養育孩子的方式會受您的成長經歷影響。有些人想延續父母當年養育自己的方法，而有些人想成為一名完全不同於自己父母的家長，還有人在兩者之間。您閱讀的內容以及看到的其他父母的行為也會影響您自己的育兒風格。當然，隨著孩子的成長，您也會學到更多。

為了讓為人父母的旅程走得更順利，您可以嘗試：

- 通過參加課程、與其他家長交流、閱讀書籍來學習新的育兒技巧，例如使用正面管教（參見[正面管教](#)）
- 通過諮詢醫護人員或並查閱[資源](#)，獲得更多您所需的支持，從兒童看護到特殊支援
- 通過積極鍛鍊、健康飲食，以及在感覺消沈或不知所措時主動尋求幫助（參見[育兒問題](#)），保持身心健康
- 思考自己是如何被撫養長大的，以及自己成長經歷會如何影響自己的育兒方式
- 建立由家人和朋友組成的支持團隊。請記住，撫養孩子需要許多人的通力合作。

您可以通過很多途徑獲得幫助。更多資訊，請參見[資源](#)章節。



# 為甚麼孩子總要「表現出格」？

您的孩子會經常做一些您不喜歡的事。但她的這些行為背後通常都有原因：

- 她是否有能力依照您的期待去做事？（參見性情）
- 她現在的表現是否只是成長過程中一個正常的階段？孩子會很自然地把自己視為世界的中心。孩子的情緒會很強烈，他們尚還不知如何應對並傳達這些情緒。這會讓人不知所措。
- 她是否感覺不適，還是需要甚麼？她可能是餓了、累了，或者被過多的活動過度刺激到了。
- 她的生活是否發生了甚麼變化？孩子在有規律的日常慣例中表現得最好。知道接下來會發生甚麼會給她一種掌控感和安全感。
- 她是否獲得了所需的感情聯絡？您可以通過熱情、持續的回應讓她獲得安全感。
- 她是否處在合適的環境中？一些場合（如長時間端坐的晚宴或人員密集的活動）所要求的自控力可能是她尚不具備的。

請記住，無論是家長還是孩子，我們都會感受到各種情緒，包括憤怒、受挫、悲傷、興奮。關鍵是要學會以健康的方式應對我們的情緒。



### 重點提要

當您的孩子表現出某些特定的行為時，她正在試圖告訴您她的需求，例如休息、食物、安撫或與您聯絡感情。仔細觀察她，您會逐漸明白每種行為的含義，並知道以何種方式回應，才能既可以加強你們之間的紐帶，又可以幫助她學習與成長。



# 養育您的孩子

## 正面管教

學會獨立是孩子成長的過程中重要的一部分。有時這意味著他會做出一些您不喜歡的事。與其懲罰他，您不妨通過正面管教來引導他。



### 您知道嗎

管教不一定必須是負面的才會有效。通過向孩子展示而不是訓練他該怎麼做，您可以幫助他學會認識自己的感受，並以健康的方式表現。同時，這樣做也可以加強親子之間的感情紐帶。



## 正面管教 vs 懲罰

### 甚麼是懲罰？

側重於訓練，利用嚴酷的後果使孩子服從。可能是身體上的（如打屁股）、言語上的（如呵斥）或情緒上的（如羞辱）。懲罰並沒有效，而且也不能幫助孩子養成健康的生活技能。

### 甚麼是正面管教？

著眼於向孩子展示如何以正面的方式行事。

正面管教：

- 基於愛與信任
- 表現出對孩子及其感受的尊重
- 是公平的
- 符合孩子的年紀
- 是前後一致的
- 在問題行為發生後立刻使用
- 以孩子可以理解的方式向他解釋

## 第一步：建立正面行為的環境

您可以幫助您的孩子表現出最好的行為 —— 從根源上避免問題的出現。

### 與您的孩子交流：

- 在與他說話前先吸引他的注意力。
- 低下身來，與他眼神接觸。
- 使用簡單的語言告訴他您想讓他做甚麼。
- 一次只提出一個要求。
- 聆聽他在說甚麼。
- 幫助他認識並表達自己的感受。
- 告訴他應該做甚麼而不是不該做甚麼：例如「請在人行道上騎車」而不是「不要在馬路上騎車」。



### 腦力開發

通過以熱情且一致的方式回應孩子的行為，您可以幫助培養他的大腦處理強烈情緒並做出健康決定的能力（請參見大腦發育）。

### 提供安全且有啟發性的環境：

- 花大量的時間和孩子一起做他喜歡的事。
- 為他提供有趣的玩具和活動。（參見[玩耍、玩具](#)）
- 在家中安裝兒童安全裝置，以減少您說「不」的次數，讓孩子更盡情地探索。（參見[家中的兒童安全措施](#)）
- 在您近距離監管下，給他空間任其探索。



### 試試這些

在廚房、客廳和院子中設置遊樂區，以便您始終在他附近。給他提供用於模擬烹飪、辦公和園藝的工具及玩具。您不必買昂貴的玩具。利用家中已有的物品即可。

### 注意日常慣例：

- 妥善計劃安排小睡和用餐。
- 養成一套入睡慣例。
- 與孩子討論任何慣例中即將發生的改變。
- 確立限制並嚴格貫徹，好讓他心中有數。
- 設定健康的螢幕時間限制（參見[螢幕時間](#)）

### 做好榜樣：

- 以身作則，在分享、輪流、講禮貌等方面做孩子的榜樣。
- 在與孩子和其他人打交道時要有耐心且保持冷靜。
- 說出您自己的感受，以便孩子學習如何稱呼它們，並了解您如何以健康的方式應對它們：「我感到非常沮喪。我現在要深呼吸，好冷靜下來思考該怎麼做。」

### 讚揚好的行為：

- 專注於他所做的事情，而不是他的「好」或「壞」：例如，「你在便盆裡尿尿啦！真是太棒了！」而不是「好孩子」。
- 當您看到他表現得很好時，立刻告訴他：「哇！你和那個男孩分享了玩具。這並不容易，但是您還是做到了！」

### 用合作替代控制：

- 讓他自己做簡單的選擇，例如穿哪種顏色的衣服。兩個選項即可，以免使他困擾。
- 當您拒絕他時，請提供其他選擇：「不，那張紙是給爸爸的，但你可以看這本書。」
- 與他商量：「你把積木撿起來之後我就給你講個故事。」
- 與他探討衝突，讓他了解甚麼是同理心並獲得解決問題的能力（「我可以看出你因為蒂姆拿走了球而生他的氣了」），讓他知道其他孩子也有需求（「蒂姆也想玩一輪」）並提供解決方案（「也許你可以讓他玩這一輪，下一輪他再讓你玩」）。



### 腦力開發

允許您的孩子自己做一些簡單的決定，會讓他感到有一定的自主性，並有助於讓他學會為自己著想。



### 故事分享

當我開始讓我的孩子做一些決定時（「您要先吃胡蘿蔔還是先吃番茄？」），他就會更開心。我知道自己這樣做也是在幫助他學會獨立。

## 第二步：正面地處理問題行為

當您的孩子行為失當，試著使用正面的管教策略：

### 策略1

**與他接觸。**看著他的眼睛，讓他看到您很冷靜、有愛地在時刻準備著幫助他。

### 策略2

**幫助他識別自己的情緒。**當您的孩子學會理解自己的感受，他將能更好地應對它們。與其說「你到底是怎麼了？」，不如試試「我看到你生氣了。當我們不能做我們想做的事情時，生氣很正常。但是媽媽這麼做是為了保證你的安全。」

### 策略3

使用「一起冷靜 (time-in)」在安靜的空間中冷靜地安撫您的孩子。將他代帶離當下的情境，傾聽他的想法，並幫助他識別自己的情緒，找到其他的應對方式。當他準備好回去時，再次提醒他你們剛才的談話內容。

### 策略4

引導他以正確的形式做正確的事情。例如，如果他在廚房裡仍球，給他一些安全的餐具去玩，或者交給他一個小任務。

### 策略5

轉移注意力，以讓他停止做你不想讓他做的事，例如可以給他一個玩具或一本書

### 策略6

向他解釋行為的後果。例如，如果他在傾倒吹泡泡用的肥皂水，您可以告訴他：「如果你把它都倒光了就沒有泡泡可以吹了。」如果他還是決定把肥皂水倒光，你可以說：「真可惜，現在我們不能吹泡泡了。」他可能會難過（您可以安慰他），但是他會了解自己的選擇是會產生後果的。

### 策略7

找都彼此都能接受的讓步。當然，有些事情（如玩火柴）很危險，不能進行讓步。您還是可以利用這些時機對他進行教育：「我看到你很生氣。但是我不能讓你玩它，因為我愛你，我需要保證你的安全。」

## 不同年齡的正面管教

隨著孩子的成長，您對孩子的管教方式也應相應地改變。

### 6至12個月

在這個年齡段，孩子的頑皮並不是故意的，他還無法理解自己行為會產生後果。

#### 甚麼有效？

- 養成慣例——規律的作息、進食、玩耍安排
- 引導
- 轉移注意力
- 安靜待在一起
- 安慰玩具

#### 甚麼無效？

- 讓他知道後果

### 12至24個月

隨著孩子的成長，他會想要挑戰規定、探索一切並獲得更多的自主權。他可能難以滿足，很容易就洩氣，但是他的行為不當並不是故意的。安全是關鍵；應該給予這個年紀的孩子更多的空間去探索，但不應該無人監管。

#### 甚麼有效？

- 在家中安裝兒童安全設施，這樣您就不必經常阻止他
- 監管
- 提供選項
- 引導
- 轉移注意力
- 告訴他後果：「如果你把食物扔到地上，你就沒得吃了。」

- 交流和同理心；幫助他識別自己的情緒，並讓他了解自己的行為會如何影響他人

#### 甚麼無效？

- 讓他一個人冷靜 (time-out) —— 這可能會增加他的分離焦慮或對被遺棄的恐懼

### 24至36個月

在這個年齡，您的孩子會在獨立和依賴間徘徊。他可能會表現出很強的佔有慾和很多的需求，並且喜怒無常、愛鬧脾氣。

#### 甚麼有效？

- 感情連結和同理心；幫助他識別自己的情緒，並讓他了解自己的行為會如何影響他人
- 耐心
- 兒童安全設施
- 日常慣例
- 監管
- 設定規矩
- 提供選項
- 引導
- 讓他知道後果
- 轉移注意力
- 短暫、嚴肅、立即執行的「一起冷靜」

## 應對常見的有挑戰性的行為

應對有挑戰性的行為會給您帶來壓力。作為家長，您有時可能會覺得自己做錯了甚麼。或者您可能會想起自己小時候遭遇的困境。

但是隨著孩子長大，開始尋求更多的獨立，即使出現出格的行為也很正常。她不過是在了解這個世界，學習區分甚麼可以做、甚麼不能做。她的行為也是在向您表達她有所需求的一種方式，她需要的可能是休息、食物、安慰或者是與家長或看護者聯絡感情。

當您的孩子的行為具有挑戰性時，您的職責就是幫助她了解自己的感受以及如何以健康的方式應對這些情緒。您也可以通過回應她的需求來強化你們之間的紐帶，建立互相尊重的關係。

### 咬人

- ✓ 清晰扼要地說出規矩：「不，請不要咬人。被咬會很痛。」然後繼續其他的事。
- ✓ 如果她在哺乳時咬乳頭，堅定地告訴她這樣不可以，然後將她移開，停止餵奶。然後試著再次哺乳。（參見**母乳餵養**）
- ✗ 不要咬回去。這樣做可能會嚇到她，讓她感到困惑，等於在告訴她咬人是可以接受的。
- ✗ 不要笑。



### 試試這些

您不必在每一次孩子「表現出格」時都予以回應。如果她做的事無關輕重，不會給她帶來危險或傷害任何人，那麼您可以選擇忽略它。但是不要忽略她的優秀行為。經常稱讚她有助於她學會如何以健康的方式表達自己的感受。



### 重點提要

您的孩子通過觀察您來學習如何表現。如果您在與她以及其他互動時保持尊重，她也會學到尊重他人。

### 鬧脾氣

#### 在她開始鬧脾氣前：

- ✓ 作息、活動、用餐和小食的時間要符合慣例。外出時帶上健康的小食和水。
- ✓ 提前讓她知道接下來會發生甚麼，以及您希望她做甚麼：「我們要去商店買牛奶和水果。你可以幫我選香蕉。」
- ✓ 找到方法來幫助她應對自己的情緒，例如快速奔跑或語言表達。
- ✓ 試著不要拒絕她的每一個要求。在小事上讓她自己作主。

#### 如果您預計她要開始鬧脾氣了：

- ✓ 引導她，轉移她的注意力，或者嘗試改變她不喜歡的情況：「我看到你有些不開心。我能怎樣幫助你？」
- ✓ 如果她累了，讓她安靜地休息。
- ✓ 如果她餓了，給她提供食物。

#### 如果她正在鬧脾氣中：

- ✓ 深呼吸，保持冷靜。不要吼她，也不要打她。
- ✓ 試著安撫她：「媽媽在這，媽媽愛你。」不要急著跟她討論她的感受，等到大家都冷靜下來了再說。
- ✓ 試著充滿愛地抱緊她，但如果這樣做會讓情況更糟就立刻停止。
- ✓ 如果你們在公眾場合，請記住，絕大多數人都會理解。
- ✓ 確保她自己不會受到傷害，也不會傷害到他人或損壞任何物品。

#### 當鬧脾氣結束後：

- ✓ 抱抱她、安慰她。
- ✓ 表揚她控制住了自己。
- ✓ 幫助她認識自己在鬧脾氣之前、當中、過後都有哪些感受。
- ✓ 討論她下次可以怎樣做，例如在感受變得無法控制之前就告訴您自己不開心或者餓了。





### 您知道嗎

當孩子表現出憤怒或悲傷之類的強烈情緒時，許多家長可能都會感到不適。這可能會使您想起曾經的艱難時期，或者只是您不善於分享自己的感受。試著探究自己感到不適的原因，可以幫助您以健康有益的方式回應孩子，以免自己的悲傷、憤怒或沮喪影響對孩子的反應。



### 腦力開發

通過在孩子鬧脾氣時保持鎮靜，您也在向她演示如何應對高壓情境。

### 與其他孩子發生衝突

- ✓ 如果您擔心會發生危險，立即介入。
- ✓ 如果沒有安全問題，先在一旁觀察，看看他們能否自己解決問題。
- ✓ 提出公平的解決方案，比如分享：「艾米也很喜歡你在玩的小卡車。你玩完之後能給她也玩一下麼？」

### 哭鬧

- ✓ 檢查她是否餓了、累了或不舒服。
- ✓ 幫助她學會表達是甚麼正在煩擾她。
- ✓ 當她停止哭鬧時稱讚她

### 拖延（動作慢）

- ✓ 更換活動前多次提醒她。
- ✓ 留出更多的時間，尤其是當您知道更換活動會很困難時，例如放下玩具準備上床睡覺。
- ✓ 清晰扼要地告訴她您需要她做的事：「現在請穿上外套。」
- ✓ 當時間緊張時，將玩具收起來、關掉電視，減少會令其分心的事。通過給她佈置一些任務，讓她對整體的情況有一定的控制。



# 養育您的孩子 保持冷靜

養育子女充滿挑戰，做到時刻保持冷靜絕非易事。所有家長都需要支持，主動尋求幫助並不意味著您做家長不稱職。請記住，您的孩子會通過觀察您的表現來學習如何應對壓力。學會保持冷靜對您有好處，也可以幫助您的孩子以健康的方式成長。

## 您知道嗎

如果您從小與脾氣暴躁或容易生氣의 看護人一起長大，那您在身為家長時可能會更難保持冷靜。想一想您孩子的行為會讓您有怎樣的感受，以及您的家長在您小時候是如何回應您的。這可以幫助您了解自己的反應，讓您更容易保持冷靜並以健康的方式回應孩子。

## 甚麼是搖晃嬰兒綜合症？

搖晃嬰幼兒，哪怕只持續幾秒，也有可能導致其大腦受損、失明甚至死亡。



### 危險

**不要搖晃您的孩子。**如果您感到不知所措並且擔心會傷害到孩子，請將其放在安全的地方並立即尋求幫助。致電家人、朋友、公共衛生護士、您的醫護人員或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。

您可以：

- ✓ 遵循日常慣例，以幫助孩子保持良好情緒，做最好的自己。
- ✓ 了解不同年齡段的孩子都有哪些典型的行為特徵。（參見不同年紀幼兒的典型發育進度）
- ✓ 儘可能多的休息。
- ✓ 飲食健康。
- ✓ 騰出時間留給自己，哪怕時間零碎或短暫。
- ✓ 花更多的時間在戶外。
- ✓ 認識到您不可能總能撫慰得了孩子，由他哭幾分鐘不會對他造成傷害。
- ✓ 找人談談您的感受，與其他的家長交流彼此的經驗。
- ✓ 更多服務與支持，參見資源部分。



## 如何

### 在即將失控時及時做出反應

1. 輕輕地將您的孩子放在嬰兒床等安全的地方。
2. 離開房間幾分鐘。
3. 深呼吸，同時從1數到10，把頭埋在枕頭裡哭一場，或者原地跑步。您也可以打電話向親朋好友求助。
4. 等自己冷靜下來後，再試著去安撫孩子。



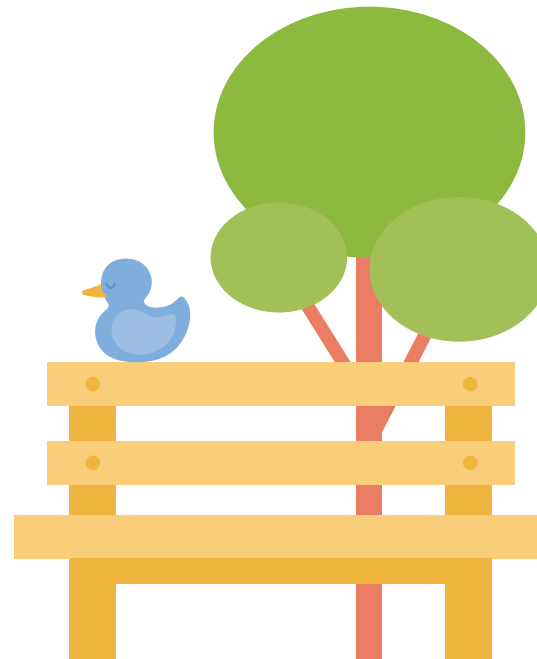
## 試試這些

沒有家長能夠一直保持冷靜。如果您對孩子發了脾氣，向他道歉。這樣可以為孩子樹立良好的榜樣。



## 您知道嗎

打屁股不是一個好選項。這樣做可能會傷害到您的孩子，讓他害怕您，並教他認為打人是接受的。



# 養育您的孩子

## 幫助孩子渡過變化

孩子喜歡保持日常慣例。所以當發生改變時，他們可能一時難以接受。

### 孩子不開心的跡象

您的孩子可能沒有辦法用語言表達自己的感受。因此他們可能會：

- 不想吃東西
- 哭泣
- 噩夢連連或出現睡眠問題
- 愛鬧脾氣
- 變得黏人
- 沈默不語
- 重新撿起舊時習慣，如吸手指



#### 重點提要

當發生變化時，告訴您的孩子你們愛她，總會有人照顧好她，這些變化並不是她的錯。

### 面對計畫中的改變

您可以幫助孩子提前為某些改變做好準備，例如弟弟妹妹的出生或搬家。可以嘗試：

- ✓ 用積極正面的語言談論即將發生的改變
- ✓ 聆聽她的擔憂
- ✓ 簡單且誠實地回答她的問題
- ✓ 告訴她一切都會好起來的
- ✓ 給她讀相關主題的書
- ✓ 給她玩具讓她把變化演出來，例如如果你們要搬家，讓她玩小卡車
- ✓ 不要讓數個重大變化同時發生
- ✓ 花更多的時間與孩子聯絡感情，給她大量的愛與關注
- ✓ 給她的日常慣例和喜愛的活動騰出時間



#### 您知道嗎

當面對重大變化時，孩子可能會暫時拾起舊習慣（如使用尿布）或出現有挑戰性的行為（如鬧脾氣），這是正常的。保持耐心，給她更多的愛和支持。

### 新嬰兒

弟弟妹妹的降臨會改變孩子的日常慣例，並且分散您花在她身上的時間和注意力。所以孩子會生氣也很自然。

通過以下方式幫助孩子最好準備：

- ✓ 讓她感受胎兒的運動
- ✓ 給她讀有關嬰兒和哥哥姐姐的書
- ✓ 向孩子展示她嬰兒時期的照片，並談論她小時候的樣子
- ✓ 給她一個嬰兒娃娃讓她照顧
- ✓ 其他的重大改變（如如廁訓練）應在嬰兒出生前儘早完成，或者等到嬰兒出生後，待她已適應再進行
- ✓ 跟她談論嬰兒的事情或者拜訪家中有嬰兒的朋友，以便讓她知道之後會發生甚麼
- ✓ 安排好她在生產期間的看護問題。如果您希望在生產時把她留在身邊，不要將這個任務交給您的伴侶，請另找人照顧她。並且告訴她可能會看到的醫療設備。

在生產當天，試著：

- ✓ 儘量讓孩子的一天一如往常
- ✓ 讓她在沒有其他探訪者時來看寶寶
- ✓ 讓她抱抱寶寶，對寶寶說話
- ✓ 跟她談論寶寶和她長得有多像，寶寶有多喜歡她

回到家中後，試著：

- ✓ 持續之前的日常慣例
- ✓ 為你們先前會一起做的特殊事情騰出時間
- ✓ 對她要格外有耐心，即使她又撿起了舊習慣
- ✓ 讓她一起參與照顧寶寶，比如當您在哺乳是讓她坐在旁邊
- ✓ 不要用寶寶作為拒絕她做甚麼事情的理由。例如，與其說「因為我要餵寶寶，所以不能和你一起玩」，不如試著說「當我餵完寶寶後，我們就去玩！」

隨著孩子們逐漸長大，試著：

- ✓ 尊重他們的差異，而不是互相比較
- ✓ 鼓勵他們一起玩耍，但也給他們提供各自獨立的時間
- ✓ 讓他們了解彼此的特點
- ✓ 不要給他們貼上標籤，比如「小寶寶」
- ✓ 為他們如何對待彼此設定明確的規則



## 面對失去和悲痛

### 死亡

您的孩子尚不理解有些事是無法重來的。所以她可能會對他人的死亡反應平淡，甚至毫無反應。她亦可能會哭鬧、生氣，擔心其他人也會跟著死去。

在孩子面對死亡之前，您可以通過以下方法幫助其做好準備：

- ✓ 通過與她談論四季變化之類的事物，讓她了解死亡是生命的一部分
- ✓ 實事求是地回答她的提問，避免給她帶來更多的恐懼。如果她問到：「你和我也會死嗎？」您可以說：「是的，我們終究都會死去，但是媽咪在很長的時間內都不會死，你也不會。」

當摯愛親友或寵物去世時，試著：

- ✓ 使用簡單的語句
- ✓ 僅當她問及，才告訴她具體細節
- ✓ 與她討論你們的文化或信仰中對死亡的理解
- ✓ 讓她表達自己的感受
- ✓ 向她展示感到悲痛是正常的，悲痛的形式會隨著時間而變化
- ✓ 保持踐行日常慣例，讓她有安全感
- ✓ 與她談論逝去的親友或寵物，一起翻看他們的照片
- ✓ 給她更多的愛與關懷



### 您知道嗎

即使您不將噩耗告訴孩子，她也會意識到事情發生了變化，這可能會讓她更害怕。



### 試試這些

當有親近的人去世時，不要告訴孩子「他睡著了」或「他出遠門了」，這可能會導致孩子害怕睡覺或旅行。



### 故事分享

當我的哥哥意外去世後，我小心地告訴我兩歲大的孩子，舅舅死了，不會再回來了。他只是說了句「好的」，也沒有其他甚麼反應。但是幾週後，他有問起舅舅甚麼時候會來看他。他並不明白有些事是不能再改變的。

### 尋求情感支持

當您經歷難關時，可以讓您的孩子看到您的不高興。用孩子能理解的語言向他們解釋發生了甚麼事以及您現時的感受。但是請記住，您不應該在孩子那裡尋求情感支持。請另找一位成人傾訴，這個人可以是朋友、醫護人員、或諮詢師。

## 家庭破裂

如果您的家庭破裂，孩子會需要更多的安全感。

通過以下方式幫助孩子：

- ✓ 儘管您的情緒可能也不好，但仍要試著保持冷靜和耐心
- ✓ 給她大量的愛和關注，告訴她您不會離開她
- ✓ 保持你們的日常慣例及規則
- ✓ 允許她提問題，哪怕她會不停地問相同的問題
- ✓ 給她直接且簡單的答案
- ✓ 告訴她這不是她的錯
- ✓ 讓她積極地談論另一位家長，不要對她說另一位家長的壞話
- ✓ 確保她能在新家感到舒適且受歡迎

更多資訊，請參見[資源](#)章節中家庭資源部分。



### 試試這些

在分手後，把自己和前任伴侶想做是分擔照顧孩子這一工作的同事。如果你們沒有準備好冷靜地與彼此交流，可以發郵件或者發簡訊，或者兩人傳遞寫有留言的記事本。可以請朋友或親戚幫忙接送孩子。

## 心煩意亂

作為一名家長，有情緒起伏是很正常的。但有一點很重要，您自己和您的親友在您需要額外的幫助時應能及時地發現。



### 緊急醫療狀況

如果您有傷害自己或孩子的想法，請立即尋求幫助。撥打8-1-1聯繫 HealthLink BC（每週七天，全天無休），諮詢註冊護士，致電全程保密。



### 重點提要

在自己有需要時尋求幫助，並不代表您是弱者，反而是堅強的表現。畢竟，照顧好自己，對您和孩子都有好處。



### 您知道嗎

圍產期抑鬱症的影響不分性別；在懷孕期間，或者分娩、領養、經歷流產或死胎之後一年內的任何時間都有可能發生。

## 圍產期抑鬱症

### 甚麼是圍產期抑鬱症？

一種嚴重的長期抑鬱症，可能在孕期或產後出現。

儘管許多人都會在生產後經歷「產後低落」，但有些人會出現更嚴重且持續更久的憂鬱。您可能會覺得自己無法應付這種情緒，或感到自己可能會自傷或傷害到孩子。

### 跡象及症狀：

您是否：

- 會不受控制地哭泣？
- 感到內疚、無用，或不配照顧孩子？
- 有傷害自己或傷害寶寶的念頭？
- 時常焦慮發作或情緒劇烈起伏？
- 無法享受與孩子在一起的時光和自己喜愛的活動？
- 失眠或極度疲勞

曾患抑鬱症或焦慮症的人更容易罹患圍產期抑鬱症。那些額外的生活壓力——例如健康或財務問題、伴侶關係不穩定或缺乏伴侶的支持、生病的孩子——也會增加罹患圍產期抑鬱症的風險。

## 圍產期焦慮症

### 甚麼是圍產期焦慮症？

在孕期或產後反復出現的強烈憂慮或令人無望的恐懼感。

一些家長會比平時更加擔心厄運降臨，或者有意無意地、無法控制地產生傷害孩子的念頭。焦慮症也可能使您感到身體不適。

### 跡象及症狀：

您是否：

- 頭暈、盜汗或發抖？
- 脹氣、便秘或腹瀉？
- 氣短、心慌、心跳加速？
- 易受驚嚇？
- 感到躁動不安或情緒起伏不定？
- 不願與家人朋友見面，不願參加活動？
- 入睡困難？

出於焦慮，您可能會不停地查看孩子的狀況，或者避免與她一起進行如駕車出行之類的日常活動。

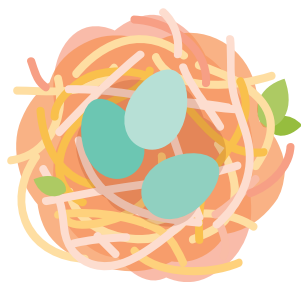
如果您曾患焦慮、抑鬱或經歷過創傷，或者您有精神疾病方面的家族病史，那麼您面臨的風險可能更大。睡眠不足、缺少幫助，也可能會加劇焦慮。

## 尋求幫助

圍產期抑鬱症和焦慮症很常見且可以治療。您並不孤單，有很多獲得支持的方法。儘早尋求幫助，可以讓您的狀況更快得到改善。

**醫護人員** —— 諮詢您的醫生或公共衛生護士，或全天隨時撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，諮詢註冊護士，致電全程保密。

**朋友、家人和社區** —— 與親近的人分享您的感受，並傾聽他們的顧慮。有時候親人和朋友會最先意識到您需要幫助。



## 用「NESTS」法照顧好自己

- 攝入豐富的營養（**Nutritious**）
- 每天健身運動（**Exercise**）
- 保證充足睡眠（**Sleep**）
- 給自己留出時間（**Time**），請臨時保姆或家人幫忙照顧孩子。
- 及時尋求支援（**Support**）將您的需求告訴伴侶和親朋好友。聯絡太平洋地區產後支持協會（[postpartum.org](http://postpartum.org)），或加入產後互助小組。



## 伴侶同行

### 您可以做些甚麼

- 鼓勵伴侶談論自身的感受。傾聽並認真對待這些感受。
- 讓對方知道，即使可能沒有性愛，其也是被愛、被重視的。
- 分擔家務和照顧孩子的責任。
- 主動提出陪同伴侶一起去看醫生。
- 也要照顧好自己。請記住，您也有可能受到圍產期抑鬱症或焦慮症的影響。

## 處理好您和伴侶間的關係

孩子需要相當多的關注，以至於家長很容易忽視彼此。但是處理好你們之間的關係非常重要。

可以嘗試：

- ✓ 把孩子交給臨時保姆照顧，和伴侶外出約會。
- ✓ 給性愛留出時間
- ✓ 一起上下班
- ✓ 一起做飯
- ✓ 在孩子醒來之前或入睡之後找到幾分鐘的時間用於聯絡感情



## 試試這些

如果您的孩子在托兒所，來一場週中的約會，和伴侶一起出去走走或喝杯咖啡，與其聯絡感情。



## 您知道嗎

不同年齡段的孩子可能有偏愛的家長，這很正常。試著不要把這當作是對自己的否定或讓其影響到您和伴侶之間的感情。

## 不同的育兒方式

大多數的家長採用以下三種育兒方式中的一種：

### 權威型

最成功的育兒方式。家長雖溫柔但也有原則，且行事方式前後一致。會解釋作出決定的理由，還會以身作則，為孩子做個好榜樣。孩子通常會有安全感，自尊自愛，最終長成為有責任心、體貼細心的人。

### 縱容型

家長的態度輕鬆，一般會讓孩子做其想做的事。孩子通常會感到被愛，但是可能無法認識到自己行為的後果。

### 專制型

家長非常嚴格，要求孩子服從。孩子會以避免懲罰為目的行事，但可能無法理解自己的情緒，也不會以健康的方式表現自己。

有時您的育兒方式可能與您伴侶的方式不同。但是當您和伴侶通過以下的方式通力合作時，您的孩子才能表現得更好：

- ✓ 尊重你們育兒方式之間的差異
- ✓ 傳遞前後一致的訊息
- ✓ 私下裡討論你們的分歧
- ✓ 彼此讓步，友善協商
- ✓ 在需要幫助時，可以通過朋友、家人、諮詢師、育兒課程或書籍獲得持

請記住，您和您伴侶的育兒方式會隨著你們對自身和對孩子的不斷了解而逐漸變化和成長。



### 您知道嗎

當您的孩子看到您和您的伴侶以健康、尊重的方式處理分歧時，她可以從中學到如何應對意見不合。但如果你們從未達成一致，抑或在她面前爭執，她可能會感到困惑，夾在你們中間無所適從。

## 養育子女方面的文化差異

文化信仰和傳統可以豐富孩子的生活。但是，如果您和您的伴侶有不同的文化背景，異見和衝突在所難免。

請與伴侶溝通，了解對方最重視哪些文化價值，也與對方分享您的想法。找到雙方共有的核心價值，以此來創立屬於你們自己的家庭傳統。

## 您可以做甚麼

- 甄選各自文化背景中的精髓並加以融合。共同慶祝兩種文化中的節日，說兩種語言，烹製來自兩種文化的傳統美食。
- 以雙方共有的核心價值觀為基礎，建立新的家庭傳統。



### 您知道嗎

在一些文化中，（外）祖父母和其他家庭成員也會管教小孩。但在有些文化中，只有家長才能管教孩子。重要的是，您和您的伴侶在如何管教孩子方面能夠達成共識，並且在向家人解釋你們的想法時能互相支持。



### 故事分享

我的母親看不懂英文，也不會唱任何英文童謠。我就帶她去圖書館選了一些兒童繪本。她拿著這些書自己編故事，然後用中文講給我兒子聽。



### 故事分享

我們的孩子能夠接觸到印地語，對我們來說十分重要。我會給她唱有關樹上有十隻鳥的傳統童謠。很快，她就可以用我的母語數到十，也學會了那些樹和鳥用印地語該怎麼說。

## 自己獨自養育孩子

無論您的家庭有多小，您都可以通過以下方式使一家人凝聚成力量：

- ✓ 一起度過有質量、有愛的時光
- ✓ 注意日常慣例
- ✓ 組建一個由朋友和親人構成的團隊，為您提供情感支持、陪伴、緊急援助和兒童照護。
- ✓ 使用正面管教（參見**正面管教**）
- ✓ 照顧好自己，健康飲食、積極鍛鍊，保證充足的睡眠
- ✓ 尋找方法與孩子共度更多的時間，例如要求靈活的工作時間

更多有關服務與支持的資訊，參見**資源**章節。



### 試試這些

與單親家長互相幫助著照看孩子。



### 特別注意

試著不要將您的孩子當作大人對待。重大的問題應與成年人討論。當您感覺手足無措時，向親友或專業人士尋求幫助。



### 您知道嗎

在加拿大，約有20%的兒童都生活在單親家庭中，其中80%的家庭都是由女性在供養。



## 養育有特殊需求的孩子

養育有特殊需求的孩子既有歡樂也有挑戰。它可能與您預想中的不同，但仍可以成為一段精彩而美好的旅程。

您可以通過以下方式降低挑戰的難度：

- ✓ 加入互助小組
- ✓ 與您的醫護人員討論您孩子的需求以及可以提供幫助的服務
- ✓ 開誠佈公地與家人交流，如若需要，確立界線
- ✓ 向專業人士、親友和組織尋求幫助
- ✓ 照顧好自己，積極鍛鍊、健康飲食，保證充足的睡眠，照顧孩子時要勞逸結合
- ✓ 享受您的小孩並慶祝他的長處和能力，而不僅僅是專注於困難和任務
- ✓ 您要明白，孩子的需求讓您感到情緒脆弱是正常的



### 您知道嗎

所有孩子都一樣，有特殊需求的孩子也想要玩耍、嘗試新的技能，渴望獲得愛、關注和讚揚。他們也會經歷與其他孩子一樣的成長發育階段，只是節奏會有所不同。

## 組建支持團隊

養育有特殊需求的孩子，通常意味著您需要與專家和專業團隊合作。



### 如何

#### 組建一支強大的醫療團隊

- ✓ 與醫護人員合作，儘快獲得幫助。
- ✓ 確保團隊中的每一個人都知道其他人在做甚麼。
- ✓ 提出大量的問題。
- ✓ 在會面中做好筆記。
- ✓ 帶上一名親友一起參加會面。
- ✓ 尋求個案協調員或社工的幫助，以保證有條不紊。
- ✓ 紀錄孩子的成長進度。
- ✓ 相信你的直覺。如果覺得有甚麼被忽視了，請及時提出。



### 重點提要

在自己孩子的需求方面，您是專家，您比任何人都要了解他。用您所知幫助專業人士制定最適合他的治療方案。



### 試試這些

您的醫護人員會為您提供很多有關如何照顧您的孩子的建議。與其試著每條都做到，不如問問他們哪些是最重要的。您自己也要考慮，對您和您的家庭來說甚麼才是最重要的。



### 故事分享

當我們的兒子診斷出患有唐氏綜合症時，我們悲痛欲絕。在我們逐漸消化失去「正常孩子」的悲痛時，我們也開始慢慢了解我們的「特殊孩子」。在我們的醫療團隊、互助小組和家人的幫助下，我們為小傢伙打造了一個溫馨有愛的家，讓他可以茁壯成長。他是我們的生命中的一道光，我們不能想像沒有他的日子。



在育兒和工作之間取得平衡，可能是一件挑戰。

您可以通過以下方法降低挑戰的難度：

- ✓ 選擇您可以找到的最好的兒童看護
- ✓ 通過遵循慣例，並在前一天晚上做好準備，以及在孩子醒來之前自己先行準備等方法使早上的出門過程一切順利
- ✓ 下班後，先花幾分鐘整理好自己，再面對孩子
- ✓ 與人分擔家務，並將其在一週內分散地安排開
- ✓ 為孩子生病提前制定好照顧方案



### 伴侶同行

您可以做些甚麼

與您的伴侶共同照顧孩子，並分擔日常家務。



### 故事分享

我們通過簡化平日裡的晚餐來減少麻煩。我還會每天早起20分鐘來做瑜珈，騰出一點時間留給自己。

## 選擇兒童看護

您可以使用的兒童看護取決於您所在社區的資源以及您的支付能力。還可以考慮以下方面：

- 您在何時何日需要兒童看護？
- 您的孩子喜歡人多、人少，還是一對一照顧？

無論使用哪種類型的兒童看護，請確保：

- 您的孩子是安全的
- 您對看護者的資質沒有異議
- 您同意他們的看護方式
- 他們會促進孩子的成長發育
- 您願意放心地把孩子交給他們



### 試試這些

兒童看護的接納名額有限，請儘早開始尋找。與其他家長交流，聯繫當地的公共衛生部門或社區中心，查看報紙、公告板或上網查詢，還可聯絡當地的兒童看護資源與轉介計畫（CCRR）（參見資源章節中的兒童看護部分）。

## 不同類型的兒童看護

### 不在自己家中：持牌兒童看護 vs 無須牌照的兒童看護

#### 甚麼是持牌兒童看護？

由地區衛生當局監管並規範的兒童看護項目。獲頒牌照的兒童看護項目必須在以下方面滿足特定的要求：健康與安全、員工資質、檔案管理、空間、設備、兒童/員工比例以及項目設計。

#### 甚麼是無須牌照的兒童看護？

不受監管及審查的兒童看護服務提供者。無須牌照的兒童看護最多可同時看護2名無親屬關係的兒童（或2組兄弟姊妹）。家長有責任監督自己孩子的安全與受照顧的情況。

### 在自己家中

家中兒童看護的類型有很多，從讓（外）祖父母過來幫忙到請一位長住家中的保姆。家中看護可以讓孩子留在自己最熟悉的地方。不用來回奔波，也無需為生病作特別的安排。而且如果您的家中看護者來自您自己的文化族群，傳統節日和習俗就能得以慶祝並保留，孩子也能在家中學習家族的語言。



## 您知道嗎

如果您僱用了住家兒童看護，您便成為了雇主，必須繳付失業保險（EI）和加拿大養老保險（CPP）。更多相關資訊請聯繫加拿大稅務局和WorkSafeBC。



## 如何 尋找住家兒童看護者

- 詢問親友。
- 致電工作中介或保姆中介。
- 網上查詢。
- 查看報紙或公告板上的廣告。
- 聯繫當地的兒童看護資源與轉介計畫（CCRR）。（參見資源章節中的兒童看護部分）



## 故事分享

我在伊朗長大的母親在幫我照顧孩子。她經常會帶我的女兒去參加波斯語的聚會。我母親可以見到其他的媽媽和外婆、奶奶，與她們用母語交流，我的女兒也可以和其他小朋友一起玩。

## 保姆

當您需要請臨時的保姆時，請記住，孩子越小，保姆的年紀就應該越大。大多數12歲以下的兒童尚不足以處理問題或應對突發情況。

**在您把孩子交給一個新的看護者之前** —— 無論對方是朋友、家庭成員還是保姆，都請做好以下準備：

- 觀察其怎樣抱孩子，怎樣與孩子玩
- 詢問其會如何應對孩子哭鬧
- 觀察其如何給孩子餵食和更換尿布
- 向其解釋你們的安全睡眠慣例（見**睡眠與您的孩子**）
- 詢問其是否參加過兒童看護課程
- 明確向其告知哪些該做，哪些不該做：
  - ✓ 遵循您家的入睡及安全睡眠慣例。
  - ✓ 孩子睡覺時要經常查看。
  - ✓ 一旦出現問題，立即與您聯繫。
  - ✗ 絕不能打孩子或搖晃孩子。
  - ✗ 切勿用微波爐或爐灶加熱奶瓶。應將奶瓶放入裝有溫熱自來水的容器中加熱。

**當保姆到達時**，告訴其常用物品的位置 —— 包括緊急聯絡方式列表。告訴其您要去的、何時返回以及如何聯絡您。

## 幫助孩子適應兒童看護

在把孩子交給兒童看護之前，試著：

- 與孩子討論此事
- 一起看有關兒童看護的書
- 讓他在您在場的情況下與看護者和其他兒童相處一段時間

通過以下方法，使最初的幾天變得更容易：

- 根據需要儘可能長地留在他身邊
- 拜託看護者給他更多的關注
- 讓他帶上他喜歡的毯子或玩具
- 在離開時告訴他，並向他保證會按時回來
- 創立分別時的慣例，在每次您要離開時會說、會做同樣的事

通過以下方法，使每天都更容易：

- 如果您會遲到，請提前告訴看護者
- 在您回來後給孩子額外的關注
- 聊一聊在分別的這段時間彼此都做了甚麼
- 向看護者詢問您孩子當日的情況

## 處理不开心

### 您知道吗

很多孩子與他們看護者都會經歷一段「蜜月期」，但是數週後，孩子的態度就會從開心滿意變成不悅。

如果您的孩子看上去不开心，試著：

- 與他的看護者談談，詢問其是否注意到了任何異樣，如不願進食或小睡
- 打電話詢問他的情況，或親自前往查看
- 確認他是否在您離開後繼續不开心
- 傾聽他的喜惡

如果他持續表現出不悅，考慮其他的兒童看護選項。

您可以在 *卑詩省兒童看護選擇與監察指南* 中了解更多有關選擇兒童看護的資訊（參見 [資源](#) 章節中兒童看護部分）。

## 兒童看護費用援助

### 金錢意識

**可負擔兒童看護補助 (ACCB)** 可提供每月高達\$1250的補助金，減輕您在兒童看護方面的負擔。訪問ACCB網站即可估算並申請補助。如需更多資訊，請聯繫兒童看護服務中心、兒童看護資源與轉介中心、卑詩省移民服務協會或卑詩服務中心（參見 [資源](#) 章節中的兒童看護部分）。

**如果您的孩子有特殊需要**，可以通過“受支持的兒童發展計畫”申請額外的經濟幫助（參見 [資源](#) 章節中的特殊需求部分）。



## 關鍵安全提示

在孩子進入學步期後，她會開始爬動、行走、跑跳。她會利用這些新技能去探索—— 攀爬、觸摸、品嚐幾乎任何東西。探索過程中幾乎不可避免地會出現刮擦和跌撞。

為了減少傷害的發生，您可以努力將她的世界變得更安全，並堅持下去。請始終確保：

- ✓ 密切地監督著她
- ✓ 在家中進行兒童安全改造（參見家中的兒童安全措施）
- ✓ 遵循產品生產商提供的安全說明（參見設施安全）
- ✓ 正確安裝並使用兒童安全座椅（參見乘車安全）
- ✓ 當在水邊時，她就在您伸手可及的地方（參見用水安全）



### 重點提要

作為家長，我們總想保護孩子免受任何傷害。但是孩子也需要機會去跑動、玩耍、發現自己的極限。您需要在二者間找到平衡，不妨試著給她提供一個安全的環境，在讓她自由地探索與玩樂的同時保持密切關注。當她在公園的沙坑中玩耍或在客廳地板上玩到玩具滿地時，請試著不要急於干預。



### 甚麼是兒童安全措施？

通過移除家中的各種危險為孩子創造一個更安全的環境供其探索。

您的孩子學得非常快。前一天她還沒法上沙發，第二天，她就找到了爬上沙發的方法，並開始往旁邊的書架上爬。作為家長，這些變化都令人激動，但同時也令人害怕。

您可以通過對家中進行兒童安全改造，來創造一個更安全的環境供其探索。



### 試試這些

從孩子的視角觀察事物。趴在地上，四處爬走。有沒有甚麼可能會噎到她的小型物體？可能會絆到她的線纜？可能會被她拽倒的重物？



### 如何

#### 為緊急情況做好準備

- 在每部電話旁都放上一份緊急聯繫號碼列表。包括9-1-1、中毒控制和您的醫生的號碼。您可能已經背下了這些號碼，但是其他的看護者可能並沒有。
- 學習基礎急救。聯繫您當地的聖約翰救護機構、紅十字會或社區中心，報名參加相關課程。

### 日常需要留意的物品

任何長度超過15釐米（6英寸）的**線纜、絲帶和細繩**，它們可能會纏繞住孩子的脖頸。移除她衣物上的各類線繩。移除百葉窗及窗簾上的拉繩，或者將其綁在即使孩子爬上家具也構不到的高處。

**手提包**可能裝有硬幣、薄荷糖或藥品，這些東西都不該進入孩子的口中。

**可回收垃圾桶**裡的物品可能有鋒利的邊沿，孩子也可能會啃食其中油墨印刷的報紙雜誌。

### 預防火災與燒傷

- 每月按下煙霧探測器或警報器上的測試按鈕進行測試。
- 每年春天和秋天調鐘時，同時更換煙霧探測器或警報器的電池。
- 給暖爐及嵌入式壁爐加裝完整的防護屏障。
- 將熱水器中的水溫設在49°C（120°F）。如果您住在公寓中，請在龍頭開關內加裝防燙傷裝置。在讓孩子入浴前測好水溫，並確保她自己無法調節龍頭。
- 創建無菸家庭。請訪問quitnow.ca。
- 在抱孩子的同時不要喝熱飲。當您放下飲品時，確保她接觸不到。

### 預防跌倒與碰撞

- 保持樓梯暢通無阻，在上下兩端安裝防護門。（參見**設施安全**）
- 使用邊角護套或軟墊條包覆家具、檯面和壁爐的拐角和邊緣。
- 窗戶安裝鎖扣。
- 不要讓孩子在走動時拿著易碎品或者口含棒棒糖、吸管或冰棒。
- 在玻璃門上貼上印花或孩子的畫作以防誤撞。
- 使用安全螺絲將書架、電視櫃以及其他家具鎖緊在牆上。

### 防止中毒

多數人家中都有約250種可以使兒童中毒的物質。請將下列物品及其他危險物品置於孩子接觸不到的地方：

- 酒精
- 大麻
- 藥品及維生素片
- 植物
- 樟腦丸
- 尿布桶除臭盤
- 鉛（來自油漆、百葉窗）
- 清潔用品（包括洗衣膠囊）
- 個人護理用品

此外，還請確保：

- 將所有的清潔用品、個護用品、酒精、藥品、毒品及維生素片放在原本的包裝中。
- 不要告訴孩子藥物或維生素片是糖果，也不要當著她的面服用。
- 酒櫃上鎖，及時清理喝剩的酒。
- 將來訪者的手提包及背包存放在孩子無法接觸到的地方。
- 使用兒童安全包裝，但是請記住，這也不能確保萬無一失。
- 安裝一氧化碳監測器。

您可以從毒品及毒物資訊中心獲取更多相關資訊。（參見資源章節中安全部分的中毒控制中心條目。）



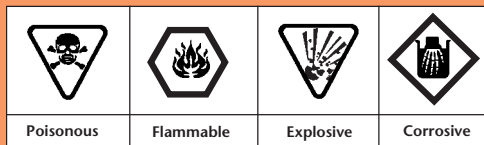
### 特別注意

可以通過以下方式保護全家免於一氧化碳中毒：安裝一氧化碳監測器，確保定期維護家電、煙囪和排氣口，僅在戶外使用木炭燒烤，不在封閉區域使用煤油或丙烷加熱器。



### 危險

教孩子這些警示標誌表示「危險！不要觸摸」。但是不要指望她能記住。將所有的有毒物質上鎖存放在孩子接觸不到的地方。



### 如果您認為您的孩子中了毒：

1. 立刻致電卑詩中毒控制中心，電話號碼：1-800-567-8911。
2. 告訴他們您的孩子吃了甚麼，吃了多少，是何時吃的。
3. 遵循孩子誤食的物品的標籤上的急救說明。
4. 撥打9-1-1或前往醫院急救中心。帶上誤食的物品及其包裝。



### 您知道嗎

大多數兒童中毒事件都發生在午餐及晚餐前，那時孩子較餓而且家長無法時刻監督。

## 預防浴室事故

- 當孩子在水中或在水邊時，監督他的一舉一動。
- 將所有藥物、化妝品、清潔劑、小電器及個人護理產品放在孩子無法觸及的地方。
- 鎖好低處的櫥櫃。
- 在浴缸內和淋浴間使用防滑浴墊。
- 安裝馬桶蓋鎖，並保持馬桶蓋緊閉。

## 預防廚房事故

- 將刀具存放在孩子無法接觸的地方。
- 將爐台附近規定為孩子不能靠近的區域。
- 鍋把手向內放置，並使用後排的爐灶，而非前排。
- 將滅火器放在容易取用的地方。
- 使用熱油烹飪時要多加注意。
- 不使用的小家電要拔掉電源。
- 將豆類、堅果及其他有噎嚥窒息風險的物品放在孩子無法觸及的地方。
- 桌布貼緊固定。
- 在不使用時保持洗碗機鎖緊，肥皂盒清空。
- 鎖好家中的箱式冷凍櫃。



### 故事分享

在看到我把東西插進去會發出聲響之後，我18個月大的兒子賈斯汀也試著要把曲別針插進插座裡。我當天就立刻把所有的電源插座都用防觸蓋蓋了起來！



### 重點提要

沒有甚麼是百分百兒童安全的。安全門和安全蓋可以使兒童更難打開櫥櫃和瓶子，但並非絕對防止。將有害的物品鎖起來，讓孩子既看不到也構不著。

### 兒童汽車安全座椅

當孩子乘車出行時必須使用安全座椅，無論路程有多短。

確保您的安全座椅帶有：

- CMVSS認證標誌
- 至少2個肩帶插槽及2條胯帶



### 嬰兒座椅，兒童座椅還是加高座椅？

**第1步：嬰兒座椅** —— 從孩子出生後開始使用，直到其體重達到安全座椅的承重上限。

**第2步：面向後方的兒童座椅** —— 使用至孩子至少滿週歲且體重至少達到9千克（20磅）。

**第3步：面向前方的兒童座椅** —— 使用至孩子的體重至少達到18千克（40磅）。

**第4步：加高座椅** —— 使用至孩子至少滿9歲或身高達到145釐米（4英尺9英寸）。

### 面向後方還是面向前方？

對孩子來說，面向後方的安全座椅最安全，**在孩子年滿週歲且體重達到9千克（20磅）之前必須使用該種類型的座椅**。繼續讓孩子面向車後方 —— 哪怕其需要稍稍收腿 —— 直至其體重超過安全座椅的承重上限，或他的頭部距離車座上沿已不足2.5釐米（1英寸）。此時，您可以選擇更換一個新的面向後方的安全座椅，或者將目前的座椅掉轉至面向前方繼續使用。

### 新買還是二手？

不建議使用二手安全座椅。如果您選擇使用二手安全座椅，請仔細檢查，並留意是否有任何產品召回通知以及召回的有效期限。不要使用經歷過車禍的安全座椅。

### 3點束帶還是5點束帶？

如果可以的話，儘量使用更安全的5點束帶型安全座椅，在孩子的雙肩和胯部都有保護。



### 危險

如果安全氣囊充氣並擊中孩子的座椅，可能會導致孩子嚴重受傷甚至死亡。

- 切勿將面向後方的安全座椅放在有安全氣囊的位置。
- 如果您不得不將孩子放在前排，請關閉安全氣囊，並將座位儘量向後調整。
- 保證孩子的安全座椅遠離側邊的安全氣囊。



### 如何安裝面向後方的安全座椅

1. 遵循製造商的安裝說明，將座椅放在汽車後座，面向後車窗。
2. 將座椅向後仰，但角度不要超過45°。如果您的孩子坐入時頭部仍會向前傾倒，則將座椅再後仰一些。
3. 用通用的固定裝置或汽車安全帶將安全座椅固定好。查閱汽車用戶手冊，確認是否需要使用鎖扣進行固定。



### 如何將孩子放入安全座椅

1. 貼身繫緊肩帶，保證它與孩子的鎖骨間僅可插入一根手指。
2. 將胸前的安全鎖扣提至與孩子的腋窩齊高。
3. 確保肩帶在孩子的肩部或肩部稍下的位置。當他的肩膀與下一個最高的插槽齊平時，請提高肩帶的位置。
4. 給孩子穿上衣袖、褲腿分明且不太厚重的衣物。
5. 如果需要毯子，也請在幫他繫緊坐好後再給他蓋上。



## 一般乘車安全



### 您知道嗎

對孩子來說，車內最安全的位置是後排座位的中間。

- ✓ 在馬路上或停車場內請牽著孩子的手。
- ✓ 讓孩子使用合適的安全座椅，您自己也要繫好安全帶。
- ✓ 如需照顧孩子，請先將車停在路邊。
- ✓ 移除任何可能會飛散的鬆垮物體以及可能會滾落到剎車踏板下的小物件。
- ✓ 將寵物放在寵物包中或隔板後
- ✓ 鎖死自動車窗。
- ✓ 在升降車窗前，請檢查孩子的手指、腦袋、手臂是否會被卡住。
  
- ✗ 切勿將孩子獨自留在車內，即使只有幾分鐘。熄火的車內溫度上升非常快，可能會導致孩子嚴重受傷甚至死亡。
- ✗ 切勿將睡著的孩子獨自留在安全座椅內 —— 無論是在車內還是車外。
- ✗ 不要將安全座椅連同坐在其中的孩子放在櫃檯、車頂或其他高處。
- ✗ 不要在開車時發訊息或打電話。



# 幼兒安全

## 設施安全

孩子雖然個頭小，但是卻需要很多的東西。通過以下方法保證安全：

- ✓ 選用適合孩子身高、體重及年齡的設備
- ✓ 在孩子使用設備時，時刻進行監督
- ✓ 確保設備狀態完好，經常檢查是否有尖銳的邊緣、鬆動的輪子、損壞的制動裝置、開裂的內襯等
- ✓ 正確使用安全帶和頭盔
- ✓ 遵循製造商的安裝、養護和使用說明



### 特別注意

使用任何二手設備前，請查詢 [canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety/advisories-warnings-recalls.htm](https://canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety/advisories-warnings-recalls.htm) 頁面，以確認該產品是否因安全隱患需被召回。

## 更安全的座椅

### 高腳椅

請選擇：

- 底座寬大
- 托盤可以堅固地鎖緊
- 若是可折疊座椅，鎖緊裝置應堅實可靠
- 在座椅或托盤移動時，沒有可以夾住孩子的可移動部件

請確保：

- 安全帶繫緊
- 座椅遠離電器、窗戶、百葉窗拉繩、鏡子及尖銳邊角

### 加高座椅

請確保：

- 加高座椅安全地繫在椅子上，孩子也安全地繫在其中
- 肩帶沒有纏繞住孩子的脖頸



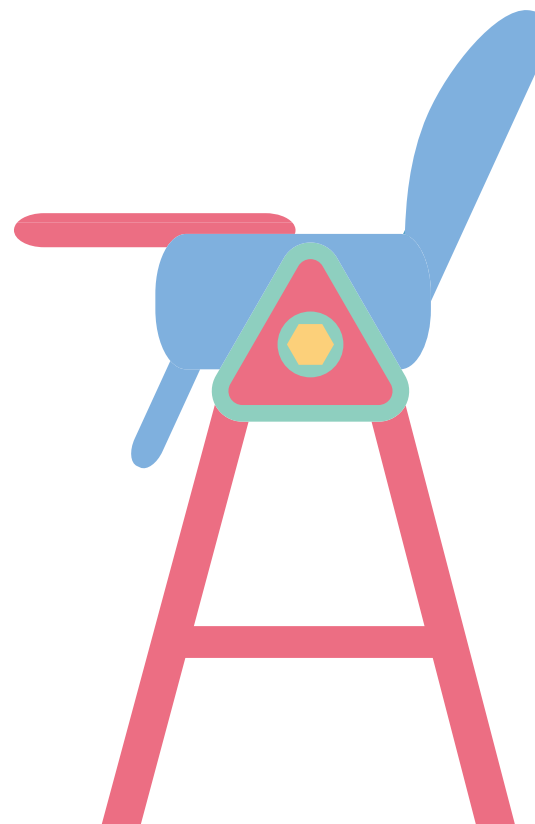
### 特別注意

兒童座椅應遠離牆壁和櫃檯。您的孩子可能有足夠的力氣借力將自己推倒。



### 特別注意

懸掛在桌上的座椅可能會傾覆。如果您需要使用這種座椅，請確保將其固定在堅固的桌面上，且遠離桌腿。將孩子放到座位上之前，請先通過按壓拉拽檢查座椅的穩定性。如果您孩子的體重超過13.5千克（30磅）或者非常活潑好動，請不要使用懸掛式座椅。



## 更安全的門欄

請選擇：

- 於1990年後生產
- 有安全認證標籤
- 尺寸適合要封圍的區域
- 表面順滑，無尖刺、裂縫或倒鉤

請確保：

- 門欄貼近地面，以防止孩子從下方爬過
- 在孩子開始自己四處移動前儘早安裝

**針對樓梯**，使用可以釘在牆上的開合式門欄。樓梯的上下兩端都要分別安裝門欄。在孩子可以無需幫助獨自上下樓梯前不要將其拆除。



### 特別注意

伸縮式或擴展式門欄可能會在開合時夾到您的孩子。頂壓式門欄（靠壓力頂在牆上，而非用螺絲上緊）可能會被推倒，因此不應在樓梯兩端使用。

## 更安全的床和嬰兒床

參見睡眠與幼兒。

## 更安全的遊戲圍欄

請選擇：

- 網眼細密，確保您的小指無法從網眼中穿過
- 最多帶兩隻輪
- 至少48釐米（19英吋）高
- 無粗糙或鋒利的邊緣，無鬆動部件
- 無直徑3至10毫米（ $\frac{1}{8}$ 至 $\frac{3}{16}$ 英吋）的鑽孔
- 鉸鏈不會夾到孩子，也不會突然塌落
- 扶手及褥墊完好無開裂
- 圍欄內沒有圍巾、項鍊或線纜
- 頂部沒有懸掛玩具
- 各邊都完全升起並固定好

## 更安全的嬰兒車

請選擇：

- 內置五點式安全帶
- 制動靈敏
- 車輪牢固
- 無鋒利的邊緣或鬆動的部件

請確保：

- 不要在把手上搭掛手袋或較沈的包



### 您知道嗎

讓孩子儘可能多地走路有利於她的成長發育。



### 特別注意

在孩子滿週歲前，其頸部肌肉力量尚弱，因此不要推著載有他們的嬰兒車慢跑。滿週歲後，在慢跑時須使用五點式安全帶。

## 更安全的嬰兒背帶

### 前置型背帶

請選擇：

- 牢固的帶襯墊的頭部支撐
- 孩子不會從腿部開口處向下滑出
- 適合孩子的體重



### 後置型背帶

請選擇：

- 底墊寬厚
- 孩子臉部附近有襯墊

請確保：

- 安全帶及搭扣繫緊鎖好
- 不要將其作為汽車安全座椅使用
- 僅在孩子可以獨立坐直後使用（5個月或更大）
- 切勿將背帶連同其中的嬰兒一起放在桌子或櫃檯上



更多有關車內安全的資訊，請參見《*寶寶的最佳機會*》。



### 特別注意

在滑雪、慢跑、騎車、烹飪或進行任何其他高危活動時請不要使用嬰兒背帶。您的孩子可能會被撞擊、燒傷、拋出或被您壓在身下。

## 更安全地騎單車

不要帶孩子騎單車，除非您有豐富的騎車經驗。僅在安全的環境中騎行，如公園、單車道，以及路況良好的空曠馬路。



### 特別注意

不應帶未滿週歲的兒童騎單車。他們的背部及頸部肌肉尚不能支撐頭盔的重量，可能會在顛簸中受傷。



### 試試這些

在帶著嬰兒背帶或拖車騎行前，試著攜帶一袋麵粉練習轉彎、停車、爬坡。



### 您知道嗎

單車拖車比單車兒童座椅穩固。但無論哪種方式，孩子的突然移動均可導致您失去平衡。

## 須在單車上安裝兒童座椅

請確保：

- 孩子的體重在19千克（40磅）以下
- 安全帶扣牢
- 孩子的手腳及衣物不可靠近車輪輻條或其他運動部件
- 不要將孩子獨自留在座椅中

## 單車拖車

請選擇：

- 帶旗、車尾燈和反光板
- 拖車與單車之間連接牢固
- 帶安全帶

請確保：

- 僅載1至2名兒童，且總體重不超過45千克（100磅）
- 孩子構不到車輪
- 車輪濺起的塵土不會波及孩子

## 三輪車、滑板車、腳踩平衡單車

請確保：

- 大小適合，使您的孩子在蹬踩時可以舒適地坐著
- 僅在監督下使用
- 不要在汽車、泳池或台階附近騎行

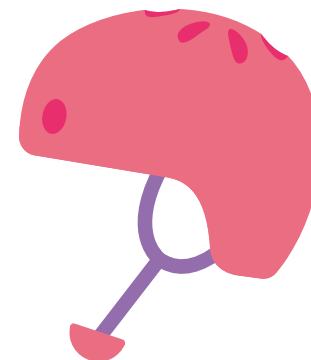
## 頭盔

請選擇：

- 兒童尺碼
- 可以覆蓋前額上部
- 繫帶長短可調節，帶快鬆鎖扣
- 顏色鮮亮，便於發現
- 不是二手
- 沒有經歷過事故、摔落或已有破損
- 圓形，非流線型
- 經過CSA、Snell、ANSI、ASTM、BSI或SAA認證

請確保：

- 正戴在頭上，沒有歪斜
- 定期查看頭盔的有效日期，並且至少五年更換一次



### 重點提要

孩子在玩騎乘玩具、騎單車、滑板車或三輪車或者坐在拖車或單車座椅內時，必須佩戴頭盔。



### 試試這些

將孩子的頭盔掛在車把手上，以便下次使用。不要將頭盔放在烈日下或緊挨汽車後窗，高溫可能會將其損壞。

## 更安全的玩具

參見玩具。



### 您知道嗎

加拿大禁止銷售嬰兒學步車。學步車移動過快，可能導致孩子頭部受傷。您可以帶孩子去活動中心。

## 安全地在室外玩耍



### 腦力開發

在室外找到安全的地點供孩子玩耍。探索外部世界、在遊樂區玩耍、與其他小朋友相處都有助於提升他的想像力，並助他學會新的身體及社交技能。

### 在高溫與陽光下

#### 更安全的陽光照射

- ✓ 如果您的孩子不滿週歲，請不要讓其受陽光直射。
- ✓ 待他長到更大，仍要躲開最強的正午陽光。
- ✓ 讓他喝大量的水。

#### 該穿甚麼

- ✓ 細密紡織的寬鬆衣物
- ✓ 太陽鏡
- ✓ 帶護頸簾的寬沿帽，但不帶繫帶
- ✓ 防曬霜，即使在陰天



### 危險

切勿將孩子獨自留在車內。哪怕室外的溫度並不高，車內的溫度也會上升得非常快。而且與成年人相比，兒童更容易過熱。他們可能會嚴重受傷甚至死亡。



### 您知道嗎

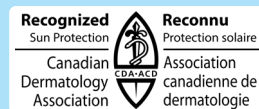
曬傷可能會增加孩子在將來罹患皮膚癌的風險。不要等到他的皮膚已經曬紅才將其從陽光下移開。曬傷一般要等到數小時後才會顯現。



### 如何

#### 塗防曬

1. 使用經加拿大皮膚醫學會認證的防水防曬霜，其防曬指數（SPF）應至少為30。
2. 倒出1湯匙（15毫升）或更多。



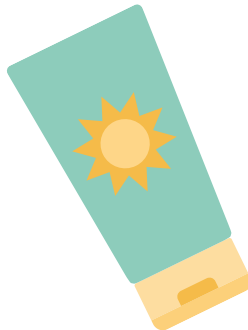
3. 塗抹在裸露的皮膚表面。
4. 使用含防曬成分的潤唇膏。
5. 每2小時重塗一次。



### 緊急醫療狀況

#### 熱衰竭（中暑）

如果你的孩子感到疲乏、虛弱、困惑、噁心，或出現頭痛、肌肉痙攣、皮膚溼涼蒼白等症狀，他可能是中暑了。將他帶到室內或陰涼處。脫去衣物，給他洗個涼水澡，並讓他喝水。如果他沒有好轉或開始嘔吐，請聯繫您的醫護人員。



## 在低溫下

### 更安全的低溫下保暖

- ✓ 讓孩子每30分鐘熱身一次
- ✓ 如果氣溫低於-25°C (-13°F) 或冷風體感溫度低於-28°C (-18°F)，請讓孩子待在室內。
- ✓ 如果您帶孩子滑雪橇、滑雪板、滑冰、滑雪，請確保他佩戴適合相應運動的頭盔（而不是單車頭盔）並穿著合適的衣物。

### 該穿甚麼

- ✓ 多層寬鬆的衣物
- ✓ 可以保持乾燥的外套，袖口處可以收緊
- ✓ 溫暖且可以保持乾燥的防滑鞋
- ✓ 連指手套
- ✓ 溫暖的帽子，不帶繫帶
- ✓ 適合相應運動的頭盔



### 特別注意

如果您孩子的臉頰、鼻子、耳朵、手指或腳趾發白且麻木，他可能是凍傷了。立即將他帶到室內，脫去衣物，然後將他凍傷的部位放入溫水中，直至觸覺恢復。凍傷部位可能有刺痛感。

## 在遊樂區

### 更安全的遊樂區

- ✓ 確保設施與平台上以及沙坑中沒有垃圾、釘頭或破碎的玻璃和塑膠。
- ✓ 使用不超過1.5米（5英尺）高的設施。
- ✓ 確保設施均裝有防撞護欄和圍欄，狀態良好、固定穩固，且沒有鋒利的邊緣。
- ✓ 確保設施下的地面為沙坑、木屑或橡膠墊。

## 不該穿甚麼

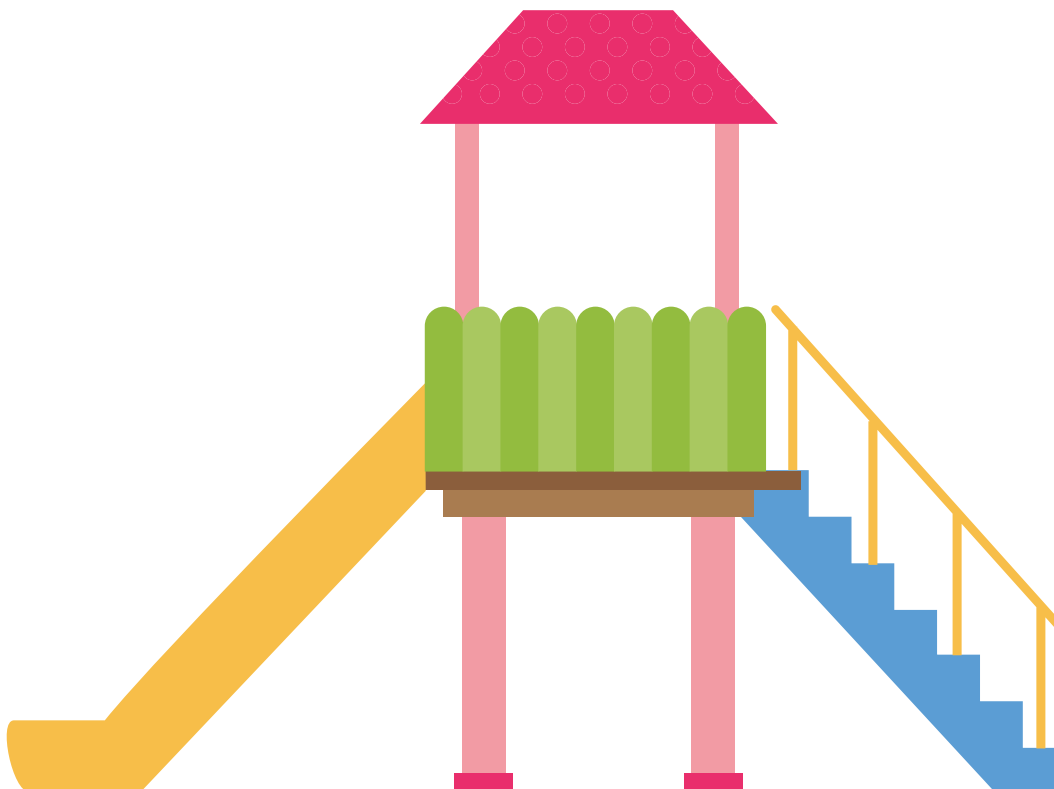
避免穿著任何可能會卡在遊樂設施中導致兒童窒息的衣物，例如：

- ✗ 非常寬鬆的衣物
- ✗ 帶拉繩的衣物
- ✗ 懸著的圍巾或單車頭盔繫繩



### 特別注意

確保時刻都有信任的大人一旁監督著孩子玩耍。孩子可能會從遊樂區的設施上跌落，或被其卡住甚至勒死。



# 孩子的安全

## 用水安全

在水中或水邊玩耍充滿樂趣、令人放鬆，也有利於孩子的成長發育。

您可以用過以下方法使玩水變得更安全：

- 當孩子在水邊玩耍時，您須在附近時刻監督
- 當在海灘上或泳池和池塘邊時牽緊孩子的手
- 當孩子在水邊玩耍或在船上時，給他穿上合身的、經政府認證的救生衣



### 危險

幼兒溺水僅需數秒，因此即使他穿著救生衣，您也要時刻待在他身邊監督。



### 您知道嗎

救生衣比個人漂浮裝置（PFD）安全。救生衣的浮力更大，而且可以使孩子的嘴遠離水面。

## 更安全的洗浴和浴室

- ✓ 將熱水器調至49°C（120°F）以防燙傷。
- ✓ 在將孩子放入浴缸前，先用自己的手腕或手肘測試水溫。
- ✓ 使用溫水而不是熱水。
- ✓ 教孩子坐在浴缸中，而不是站著。
- ✓ 使用馬桶墊圈鎖。
- ✗ 不要讓孩子玩水池或浴缸的龍頭。
- ✗ 不要因為用了浴圈或洗澡座椅就疏於監督。
- ✗ 切勿將孩子獨自留在浴室。

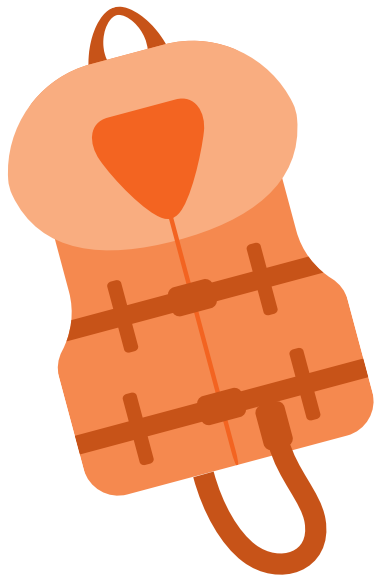
## 更安全的泳池和庭院水池

- ✓ 兒童泳池在不用時須將水放空。並將其底面朝上放置，以防止雨水積攢。
- ✓ 室外熱水浴池在不使用時須蓋好。
- ✓ 確保周圍任何的泳池都有圍欄保護並覆蓋好，泳池用化學品在他處鎖好。確保孩子無法爬越到泳池區域。
- ✓ 教育您的孩子在水邊安全地玩耍 —— 不可跑動、推搡、潛水或者在無人看管時游泳。
- ✗ 不要讓孩子使用室外熱水浴池，它可能會導致孩子過熱。
- ✗ 孩子的安全不能依賴充氣袖套或充氣床墊等類型的玩具。
- ✗ 不能僅依靠泳池罩避免孩子誤入。



### 您知道嗎

上過游泳課不意味著孩子在水中就完全安全。仍須始終在他身旁監督。



您的孩子需要新鮮空氣，也需要寬廣的室外空間跑跳遊玩、弄髒自己、放聲歡笑。您需要在她身邊與她分享歡樂，並保證她的安全。



### 重點提要

您可以教孩子變得更加謹慎，但她仍無法保護年幼的自己。您必須承擔起守護其安全的責任：

- ✓ 時刻知曉她人在何處。
- ✓ 僅把她交予您信任的人。
- ✓ 多加留意社區中的危險。

## 開發孩子的技能

### 使用「先來問我」方法

幼兒傷害的加害者通常是他們認識的人。因此僅僅告訴您的孩子不要和陌生人說話是不夠的。

通過教導他在以下各種情形發生前一定要先來詢問您或看護者，可以幫助其學會信任並同時保持安全：

- 與任何人去任何地方
- 接受禮物或獎勵

## 讓孩子為街頭做好準備

### 甚麼是為街頭做好準備？

幫助您的孩子學會並練習當與您走散、與陌生人接觸或走失時所需的技能。

您可以通過教會她以下各點來幫助他為街頭做好準備：

- 她自己的全名
- 您的全名
- 你們所住的街名
- 您的電話號碼
- 生殖器官的正式名稱（參見性發育）
- 當她需要幫助時如何使用「堅定大聲」

### 甚麼是孩子的「堅定大聲」

孩子使用堅定且嚴肅的語氣大聲說出重要的界線（如「不要碰我！」）或在有需要時呼救（「我找不到媽媽了！」）。



### 試試這些

將自己的電話號碼編成一首兒歌，方便您的孩子哼唱記憶。

## 保證指示簡單明瞭

通過以下方法儘可能地保證指令簡明：

- 通過簡單的語句表明您的規矩以及這樣做的原因
- 反覆使用同樣的語句和方法
- 明確具體 —— 例如，應告訴他「騎車的時候要注意別人家的車道」，而不是「騎車要小心」
- 經常提醒他相關的指令

## 向孩子展示該怎麼做

不要僅用語言，清晰地向您的孩子展示她需要知道東西。可以嘗試：

- 帶她在家附近散步，給她展示周圍鄰居的房子和地標
- 指出哪些人是警察，並向她解釋警察可以幫助有需要的人
- 情形預演，讓她練習自己「堅定大聲」
- 實際指出界線。例如，在後院告訴他「你可以在這顆大樹前面的這片地方玩，不能越過它」。

## 做個好榜樣

您的孩子通過模仿您學會新技能。通過以下方法教導他：

- 以身作則 —— 例如，過馬路時總是走斑馬線
- 將一起正在做的事情說給她聽 —— 例如「我們在過馬路前要先左右看是否有車」



## 與動物相關的安全事項

### 養寵物

寵物可以成為孩子的好朋友，並教給她寶貴的社交和情感技能。

通過以下方法幫孩子做好準備：

- 向她展示如何溫柔地對待動物、輕聲地對動物說話
- 告訴她動物急躁時是甚麼樣子
- 教會她在觸摸動物後徹底洗手
- 將乾燥寵物食品放在孩子接觸不到的地方

通過以下方法幫寵物做好準備：

- 帶牠去打疫苗
- 訓練牠不要咬人和抓人
- 不要飼養包括雪貂在內的野生動物作為寵物



### 試試這些

等到孩子5至6歲大時再飼養寵物，屆時她已知道該如何溫柔的對待牠們。



### 特別注意

5歲以下的兒童不應觸摸龜、蛇或其他爬行動物。牠們攜帶的病菌可能會導致兒童罹患嚴重的疾病。

### 與其他動物接觸

教導您的孩子遠離陌生動物，在接近他人的寵物前先徵求其主人的同意。哪怕您信任該動物，也要在一旁監督。可以讓狗主人給狗帶上狗繩。



### 訪客

可以做些甚麼

在到訪有小朋友的人家時，可以先不要解開狗的繩子。



### 如何

處理動物咬傷或抓傷

1. 用肥皂和清水清洗傷口。
2. 如果符合下述情況，請前去就醫，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC：
  - 犯事的動物不是您家的，且有可能已患病
  - 傷勢嚴重
  - 傷口癒合不佳



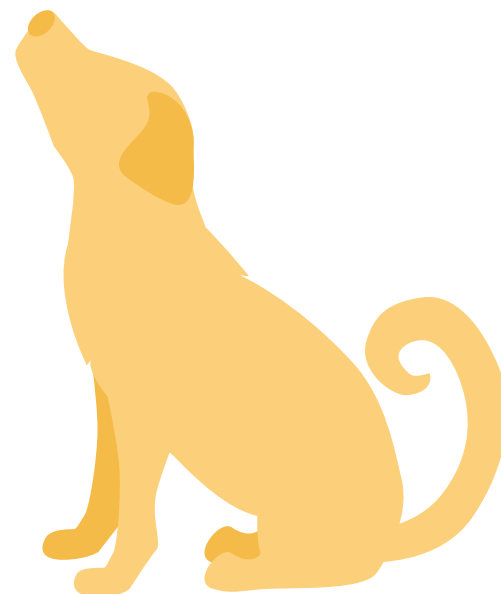
### 緊急醫療狀況

如果您的孩子接觸到了蝙蝠，即使沒有被咬傷，也請立即聯絡您的醫生或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。儘管在卑詩省並不常見，但是部分蝙蝠可能攜帶狂犬病毒。



### 故事分享

我11個月大的兒子自從被一隻大狗撲倒過一次後就非常怕狗。我讓朋友帶他溫順的小狗來家裡玩，期間就讓兒子坐在我的腿上。他對狗的恐懼就這樣漸漸地消失了。



## 家中的暴力以及其他虐待

### 甚麼是虐待？

身體、情感、精神、言語或性方面的惡性對待。虐待的形式多樣，包括暴力、忽視、孤立、財務控制、威脅等。虐待的受害者可能是伴侶中的一方（無論男女），也可能是孩子。



### 您知道嗎

虐待在各種家庭中都有可能發生，無論是何種文化背景，還是同性或異性的結合。施虐者既可能是男性也可能是女性。如果您是虐待行為的受害者，請記住，這不是您的錯。



### 危險

搖晃幼兒非常危險，即使只是幾秒，也可能會導致其大腦受損、失明甚至死亡。

**絕對不要搖晃孩子。**務必確保每一位照顧孩子的人都學會冷靜地對待他。

### 虐待會如何影響兒童？

虐待，包括暴力及忽視，對兒童有很大的負面影響。

孩子自身可能會受傷，聽到衝突或看到家長受傷、被指責也會影響到他們。即使孩子沒有親眼目睹虐待的發生，也能感受到家中緊張恐懼的氛圍。

孩子可能並不會表現出難過，但暴力會切實影響到他。他可能會：

- 出現行為及心理健康問題，如攻擊性強、學習障礙、低沈抑鬱、焦慮不安，在長大之後還可能會出現成癮問題。
- 不相信父母可以保護自己的安全，對世界充滿恐懼
- 習得不健康的處理問題和待人處事的方法
- 在成年後更有可能選擇施虐者作為伴侶，或自己成為一名施虐者
- 有更高的風險罹患慢性疾病，如糖尿病和心臟病

### 甚麼是有害壓力？

來自於孩子在缺乏大人的幫助下經歷的嚴重且持續的苦難、虐待或忽視。有害壓力會損害孩子的大腦和身體的發育，並可能導致持續終身的挑戰（參見**大腦發育**）。

### 您可以做些甚麼

**如果您處在一段存在虐待的關係當中：**

- ✓ 將您的錢包、鑰匙和手機放在易於拿取的地方。
- ✓ 教會孩子如何撥打9-1-1。
- ✓ 計劃好如果離家該去哪裡。
- ✓ 告訴值得信任的鄰居，如果聽到令人擔心的聲響，請撥打9-1-1。
- ✓ 練習如何安全快速地走出家門。

**如果您已結束了一段存在虐待的關係：**

- ✓ 存好一張您孩子的近照，以及一張前任伴侶的近照。
- ✓ 獲得前任伴侶家人朋友的電話號碼及住址。
- ✓ 知曉前任伴侶的汽車的品牌型號、生產年份及車牌號碼。

若您的前任伴侶將孩子帶走，這些資料將有助於警方的搜尋。

## 尋求援助

如果您的生活中存在暴力或其他形式的虐待，有人可以幫到您。

請聯繫：

- VictimLinkBC全天24小時以110種語言提供保密的幫助服務，免費熱線1-800-563-0808或發送電郵至 VictimLinkBC@bc211.ca
- 危機熱線
- 婦女庇護所
- 兒童保護社工
- 您的醫護人員
- 公共衛生護士
- 警方

更多資訊，請參見[資源](#)章節中的虐待與忽視部分。



### 您知道嗎

童年遭受的虐待可能會影響您成年之後做出的決定。您會有更大的機率進入存在虐待的感情關係，且無所適從。但您仍可以獲得健康安全的生活。如果您需要幫助，請聯繫VictimLinkBC：電話 1-800-563-0808，電郵 VictimLinkBC@bc211.ca



### 緊急情況

如果您認為您眼前即面臨危險，請帶著孩子離開，並撥打9-1-1。



### 您知道嗎

在加拿大，每年約有100,000名婦女和兒童尋求庇護以遠離家庭暴力。



### 家人和朋友

#### 您可以做些甚麼

如果您認為有兒童正在遭受虐待或忽視，您必須將情況上報至兒童福利工作者。您可以全天隨時撥打**1-800-663-9122**。如果您認為該兒童眼下正面臨危險，請撥打**9-1-1**。

## 兒童性虐待

### 甚麼是兒童性虐待？

包括性交、撫弄、觸摸、暴露性器官、不當觀看裸體兒童或給兒童展示色情製品等行為的虐待。兒童性虐待是刑事犯罪。與同齡兒童一起探索不屬於性虐待（參見**性發育**）

您可以通過以下方法確保孩子的安全：

- ✓ 保證總是知曉他在何處
- ✓ 僅把他交予您信任的人照顧
- ✓ 當把他交予他人照顧時，留心都有誰在他身邊
- ✓ 鼓勵他說出心中的想法，如果有人令他感到不適應及時告訴您
- ✓ 若他有意迴避某人，您應多加留意



### 您知道嗎

大多數性虐待都是由孩子認識的人犯下的。



### 試試這些

通過讓他拒絕親吻、擁抱和搔痒幫助孩子確立私人界線。這樣做可以建立他的信心，在面對不當觸碰時勇敢說不。



### 緊急情況

如果您認為您的孩子遭受了性虐待，請聯繫警方。

# Eat well. Live well.

Eat a variety of healthy foods each day

Have plenty  
of vegetables  
and fruits

Eat protein  
foods

Make water  
your drink  
of choice

Choose  
whole grain  
foods

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2019  
Print Cat.: H164-25/71-2019E ISBN: 978-0-662-28735-4 PDF Cat.: H164-25/71-2019E-PDF ISBN: 978-0-662-28757-7 Pub.: 180594



Discover your food guide at

**Canada.ca/FoodGuide**

# Eat well. Live well.

Healthy eating is more than the foods you eat



**Be mindful of your eating habits**



**Cook more often**



**Enjoy your food**



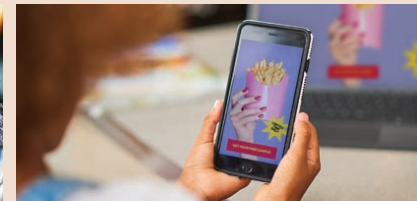
**Eat meals with others**



**Use food labels**



**Limit foods high in sodium,  
sugars or saturated fat**



**Be aware of food marketing**

# Healthy eating recommendations



**Healthy eating is more than the foods you eat. It is also about where, when, why and how you eat.**

**Be mindful of your eating habits**

- Take time to eat
- Notice when you are hungry and when you are full

**Cook more often**

- Plan what you eat
- Involve others in planning and preparing meals

**Enjoy your food**

- Culture and food traditions can be a part of healthy eating

**Eat meals with others**

**Make it a habit to eat a variety of healthy foods each day.**

**Eat plenty of vegetables and fruits, whole grain foods and protein foods. Choose protein foods that come from plants more often.**

- Choose foods with healthy fats instead of saturated fat

**Limit highly processed foods. If you choose these foods, eat them less often and in small amounts.**

- Prepare meals and snacks using ingredients that have little to no added sodium, sugars or saturated fat
- Choose healthier menu options when eating out

**Make water your drink of choice**

- Replace sugary drinks with water

**Use food labels**

**Be aware that food marketing can influence your choices**

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2019 | Cat.: H164-245/2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28057-8 | Pub.: 180394

# 資源

## 家長關鍵資源

### 9-1-1 緊急電話

#### 卑詩省中毒控制中心 (BC Poison Control Centre)

免費電話：1-800-567-8911

網站：dpic.org

**HealthLink BC** 全天24小時以130餘種語言提供服務，您只需撥打電話或訪問網站即可獲得非緊急健康資訊和服務。

撥打 8-1-1 即可：

- 向護士諮詢您的症狀
- 向藥劑師諮詢用藥問題
- 從營養師處獲取健康飲食建議
- 查找附近的醫療衛生服務和資源
- 從符合資質的健身專家處獲得有關運動健身的資訊

失聰和弱聽人士如需協助，請撥打聽障電話 7-1-1。

網站：healthlinkbc.ca

**公共衛生辦公室/社區健康中心** 提供各類服務，以促進嬰幼兒的身體、情感、社交、溝通和認知發展。開設的服務包括母乳餵養診所、營養資訊與諮詢、親子免預約接待、兒童保健診所以及家庭和嬰兒隨訪服務。更多資訊請聯絡您當地的衛生部門。

## 虐待與忽視

**兒童救助熱線 (Helpline for Children)** 為所有不滿19歲的身體、情感或性虐待（包括遺棄、忽視、虐待，或未能滿足兒童的身體、情感或醫療需求）的受害者提供幫助。救助熱線全天24小時開通，所有人均可撥打，包括擔心自己可能會傷害孩子的家長，或是任何知道有孩子正遭受虐待的人。可匿名致電。

電話：310-1234（無需區號）

## 使用酒精、菸草和藥物

如需了解面向酗酒或藥物濫用人士的項目，請諮詢您的醫護人員，或聯繫下述機構或服務：

**HealthLink BC** 以130餘種語言全天24小時提供服務。

電話：8-1-1

失聰和弱聽人士如需協助，請致電7-1-1。

網站：healthlinkbc.ca

**酒精與藥物資訊與轉介熱線 (Alcohol and Drug Information and Referral Line)** 可提供保密且免費的資訊。

免費電話：1-800-663-1441

**Sheway** 在溫哥華地區提供服務，為正在或曾經面臨物質濫用問題的孕婦或孩子未滿18個月的女性提供全面的健康和社會服務。項目內容包括：產前及產後護理、嬰兒保健；營養、兒童成長發育、物質成癮、HIV和丙肝、住房和育兒方面的輔導與諮詢。Sheway還會提供基本需求方面的幫助，例如提供每日營養午餐、食品券、食品袋、營養補充劑、配方奶和衣物。

網站：vnhs.net/programs/sheway

**Herway Home** 在維多利亞地區提供服務，為有物質濫用史且可能受心理健康問題、暴力及創傷影響的孕婦和育兒期婦女提供健康醫療護理和社會支持。具體服務包括：藥物濫用和酗酒輔導、育兒支持、孕期及產後資訊、營養支持、嬰兒及兒童服務、法律援助、住房和收入援助資訊以及外展服務。

電話：250-519-3681

電郵：herwayhome@viha.ca

網站：[islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home](http://islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home)

**哈特伍德婦女中心（Heartwood Centre for Women）** 位於溫哥華，是一家設有30張床位的治療機構，為卑詩省19歲以上有嚴重物質濫用和心理健康問題的女性（包括跨性別女性）提供綜合治療。

電話：1-888-300-3088 轉 2032

電郵：heartwood@cw.bc.ca

網站：[bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre](http://bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre)

**全國原住民酒精與藥物濫用計畫（National Native Alcohol and Drug Abuse Program）** 目前資助了10家入住式治療中心。成人、青少年和家庭均可獲得服務。

電話：1-866-913-0033

網站：[fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres](http://fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres)

**卑詩省物質濫用治療項目（Provincial Substance Use Treatment Program）** 為有需要的人士提供科學設計、全面支援的入住式治療服務。服務對象均年滿19歲，主要問題為物質濫用，且存在社區機構中未能有效解決的物質濫用習慣。項目為期90天，後續提供6至12個月的支持。

網站：[bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program](http://bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program)

## 母乳餵養

**加拿大國際母乳會（La Leche League Canada）** 鼓勵並推廣母親之間互相提供母乳餵養支持，同時提供相關服務和資訊。

網站：[lllc.ca](http://lllc.ca)

**卑詩省哺乳顧問協會（British Columbia Lactation Consultants Association）** 的成員包括受國際理事會認證的哺乳顧問（IBCLC），以及其他希望保護、支持和推廣母乳餵養的人士。

網站：[bclca.ca](http://bclca.ca)

**HealthLink BC營養師服務**，由註冊營養師提供熱線諮詢服務，能為您解答常見問題及有關醫療營養方面的疑問。我們可提供130餘種語言的翻譯服務。

電話：8-1-1

失聰和弱聽人士如需協助，請撥打聽障電話 7-1-1。

網站：[healthlinkbc.ca/dietitian-services](http://healthlinkbc.ca/dietitian-services)

**公共衛生單位和醫院**可能會提供額外的哺乳支持服務，例如哺乳顧問、互助小組、電話諮詢等。請聯絡您當地的衛生部門，以了解更多資訊。

## 兒童看護

在選擇兒童看護機構時，您可從當地的兒童與家庭發展廳辦事處或公共衛生單位獲得實用的資訊，也可瀏覽HealthLink BC 網站，獲取相關建議和資訊。

網站：[healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308](http://healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308)

**可負擔兒童看護補助**根據家庭大小、看護類型及家庭收入等因素，為家庭支付兒童看護費。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit)



**加拿大稅務局 (Canada Revenue Agency)** 的職責是管理執行聯邦政府及大多數省和地區的稅法和通過稅務體系發放的多項社會和經濟補助。

網站：[canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview](http://canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview)

**兒童看護服務中心 (Child Care Service Centres)** 以超過350種語言為您提供有關卑詩省兒童與家庭發展廳兒童看護項目的資訊。工作時間：週一至週五 8:30-4:30。

免費電話：1-888-338-6622

網站：[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit)

**卑詩省兒童看護幫助熱線 (Child Care BC Help Line)** 為服務提供者和家長提供有關兒童看護資助與補貼的資訊。

免費電話：1-888-338-6622

維多利亞地區：250-356-6501

**兒童看護地圖 (Child Care Map)** 提供有關卑詩省持牌兒童看護提供方的資訊。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/search-for-child-care](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/search-for-child-care)

**《兒童看護牌照發放條例 (Child Care Licensing Regulations)》** 中規定了卑詩省兒童看護提供方須滿足的條件。

網站：[health.gov.bc.ca/ccf/child\\_care](http://health.gov.bc.ca/ccf/child_care)

**兒童看護資源與轉介計畫 (CCRR)** 提供您當地的兒童看護資訊。

卑詩省免費電話：1-888-338-6622

維多利亞地區：250 356-6501

網站：[ccrr.bc.ca](http://ccrr.bc.ca)

**卑詩省兒童與家庭發展廳**向家長提供有關如何選擇兒童看護服務的資訊，並介紹當地的各種兒童看護選項。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children)

**《家長選擇和監督兒童看護指南 (Parents' Guide to Selecting and Monitoring Child Care)》** 是卑詩省政府製作的一份手冊，可以在兒童看護方面為您出謀劃策。

網站：[gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents\\_guide\\_to\\_selecting\\_and\\_monitoring\\_child\\_care\\_in\\_bc\\_june\\_2016.pdf](http://gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_june_2016.pdf)

## 兒童成長發育

**卑詩省嬰兒與兒童發展協會**開展的**嬰兒發展計畫 (The Infant Development Program)** 為3歲及以下嬰幼兒提供居家預防和早期干預服務。服務顧問會評估兒童的情況，幫助家庭獲得所需的工具、技能和社區資源，促進兒童的健康成長，幫助他們應對發育中的挑戰。如需查找您週邊的服務項目，請諮詢當地公共衛生護士或您的醫護人員。

網站：[icdabc.ca/programs/infant-development-program](http://icdabc.ca/programs/infant-development-program)

**DECODA**開展有趣的遊戲和玩耍活動，幫助從出生到5歲大的兒童在讀寫、運動和健康飲食等方面打下堅實的基礎。該項目重視在孩子與看護人一同玩耍的過程中發生的學習了解及情感連結。

網站：[decoda.ca/resources](http://decoda.ca/resources)

**Ready, Set, Learn**是卑詩省政府發起的一項行動，旨在幫助各個家庭與教育系統和社區機構建立聯繫。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn)

**Strong Start**是一家旨在培養孩子的閱讀能力的加拿大註冊慈善機構。

網站：[strongstart.ca](http://strongstart.ca)

## 兒童支援

**家庭司法服務 (Family Justice Services)** 提供有關政府面向家庭的支援服務的資訊。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice](http://gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice)

**卑詩省律政廳的家庭維護執行計畫 (Family Maintenance Enforcement Program)** 提供有關政府面向家庭的經濟支援服務的資訊。

網站：[fmep.gov.bc.ca/about-the-program](http://fmep.gov.bc.ca/about-the-program)

## 牙科護理

**卑詩省牙科協會 (British Columbia Dental Association)**

免費電話：1-888-396-9888

低陸平原地區：604-736-2033

網站：[bcdental.org](http://bcdental.org)

**卑詩省潔牙師協會 (BC Dental Hygienists' Association)**

電話：604-415-4559

網站：[bcdha.bc.ca](http://bcdha.bc.ca)

**卑詩兒童健康計畫 (BC Healthy Kids Program)** 幫助低收入家庭支付孩子的基礎牙科護理費用。如需了解更多資訊，請訪問其網站或聯繫當地公共衛生部門。

免費電話：1-866-866-0800

網站：[gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses](http://gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses)

**Kidsmiles.ca** 是由卑詩省牙科協會和卑詩省政府共同推出的一項計畫，旨在幫助家長、監護人和其他看護者了解更多有關幼兒口腔健康護理的資訊。

網站：[kidsmiles.ca/index.htm](http://kidsmiles.ca/index.htm)

## 家庭資源

支持計畫和家庭資源中心提供多種項目和服務來支持家庭和單親家長。聯繫您當地的公共衛生部門或公共衛生護士以了解更多資訊。

有關經濟支持（包括卑詩省家庭福利或家庭生活費補助等）的建議，請聯繫省財政廳。有關扶養令強制執行的資訊，請聯繫省律政廳。您可以在電話簿藍頁中找到最近辦事處的資訊。

**卑詩省家庭資源計畫協會 (BC Association of Family Resource Programs)** 是一家省級非盈利機構，致力於提高民眾對在社區家庭資源計畫的重要性的認識。

網站：[frpbc.ca](http://frpbc.ca)

**卑詩省家庭理事會 (BC Council for Families)** 是一項在全省範圍開展的社區服務，代表大眾家庭和那些為家庭服務的人士開展工作。

電話：604-678-8884

網站：[bccf.ca](http://bccf.ca)

**卑詩省兒童和青少年代表 (British Columbia Representative for Children and Youth)** 為有需要的兒童、青少年及其家人提供支持，協助他們與兒童服務體系打交道，並推動體制性進步。

代表的責任是倡導兒童和青少年的權利，保障最弱勢群體的權利，其中包括：

- 在寄養家庭或集體收容機構中接受照顧和居住的兒童和青少年
- 依政府項目要求居住在親屬家的兒童和青少年
- 在監禁中的兒童和青少年

卑詩省兒童和青少年代表是立法框架下的獨立官員，不隸屬於省級各行政部門。

免費電話：1-800-784-2433

網站：[rcybc.ca](http://rcybc.ca)

**瓦尼埃家庭研究所 (Vanier Institute of the Family)** 是一家以促進所有加拿大家庭身心健康為己任的全國性慈善機構。它在其網站上提供許多家庭相關的資源。

網站：[vanierinstitute.ca](http://vanierinstitute.ca)

## 家庭暴力

遭遇家庭暴力時，您可以通過多種途徑獲得幫助。

**如情況緊急，請撥打9-1-1報警。**如果您所在的社區沒有9-1-1服務，請在電話簿首頁的「緊急號碼 (Emergency)」一欄下查找當地警方的緊急求助電話。

**VictimLinkBC**每週7天，每天24小時，為您提供即時支援。

免費電話：1-800-563-0808

**卑詩婦女醫院婦女虐待響應計畫 (BC Women's Hospital Woman Abuse Response Program)**

電話：604-875-3717

網站：[bcwomens.ca/our-services/support-services](http://bcwomens.ca/our-services/support-services)

**卑詩省消除暴力協會 (Ending Violence Association of British Columbia)**

網站：[endingviolence.org](http://endingviolence.org)

**卑詩省過渡居所協會 (BC Society of Transition Houses)** 是一家會員制的省級傘式組織，通過領導、支持、協作的形式，推動卑詩省的各项服務更多地關注應對、預防、制止那些針對婦女、兒童和青少年的暴力行為。

網站：[bcsth.ca](http://bcsth.ca)

**性別暴力知識中心 (Gender-Based Violence Knowledge Centre)**

是一家整合並提供性別暴力相關資訊和資源的機構。

網站：[cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html](http://cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html)

**孩子求助電話 (Kids Help Phone)** 是加拿大唯一一條24小時開通的雙語匿名求助熱線，免費為青少年提供輔導、資訊和轉介服務。

免費電話：1-800-668-6868

發送簡訊 HOME 至：686868

網站：[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

**消除家庭暴力 (Stop Family Violence)** 一站式提供有關家庭暴力的資訊。

網站：[phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php](http://phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php)

**全國家庭暴力資源中心 (National Clearinghouse on Family Violence)** 提供關於發生在親屬、親密、撫養/贍養、信任關係之間的暴力行為的資訊。

網站：[cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence](http://cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence)

**VictimLinkBC**是一條覆蓋全省的求助熱線，為家庭暴力、性暴力和其他犯罪行為的受害者提供援助。熱線每週7天、每天24小時運營，以110種語言為您提供服務。接聽熱線的受害者服務專員會幫助您查找距您最近的受害者服務。

免費電話：1-800-563-0808

失聰和弱聽熱線 (TTY)：604-875-0885

簡訊：604-836-6381

電郵：[VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)

網站：[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

## 身為人父

**卑詩省家庭理事會 (BC Council for Families)** 提供以下主題的輔導資源：育兒、兒童發展、家長與青少年的關係、工作與生活的平衡、對自殺的認知等。您可從其網站上了解到有關父親責任和育兒的資訊，也可購買有關父親責任這一主題的印刷材料。

網站：[dadcentral.ca](http://dadcentral.ca)

## HealthLink BC

卑詩省居民可以通過HealthLink BC網站或熱線獲得權威的健康資訊。HealthLink BC將BC HealthGuide、BC HealthFiles、BC NurseLine 以及藥劑師和營養師服務整合到一起，讓卑詩省居民可以在家附近找到他們所需的公資健康服務。

**HealthLink BC**每週七天、每天24小時提供保密的電話護理服務。HealthLink BC在下午5點至次日早上9點之間提供藥劑師服務，為您解答藥物相關的問題。同時也提供營養師服務，註冊營養師在週一至週五早上9點至下午5點之間接受諮詢。HealthLink BC可以解答醫療保健相關的問題或疑慮，包括何時就醫、何時前往急救部門。其亦可提供130種語言的翻譯服務。

無論您身在卑詩省何處，都可以隨時撥打免費電話：8-1-1

失聰或聽障（TTY）免費電話：7-1-1

網站：[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

**HealthLink BC 文檔**提供一系列通俗易懂的資料匯總，主題涉及環境、公共衛生、安全等。一些HealthLink BC文檔的主題與養育幼兒有關，例如HealthLink BC 文檔#68d *食物中的鐵質*，和HealthLink BC文檔#45, *我是否需要檢測井水水質*？您可以在線查閱 HealthLink BC 文檔，也可以從您當地的省級衛生單位/部門以及各種機構獲取紙質副本，包括員工健康與保健服務中心，原住民健康中心以及醫師辦公室和診所等。

網站：[healthlinkbc.ca/services-and-resources/healthlinkbc-files](http://healthlinkbc.ca/services-and-resources/healthlinkbc-files)

## 衛生當局

### 北部衛生局（Northern Health）

電話：250-565-2649

網站：[northernhealth.ca](http://northernhealth.ca)

### 內陸衛生局（Interior Health）

電話：250-469-7070

網站：[interiorhealth.ca](http://interiorhealth.ca)

### 海島衛生局（Island Health）

電話：250-370-8699

網站：[islandhealth.ca](http://islandhealth.ca)

### 溫哥華海岸衛生局（Vancouver Coastal Health）

免費電話：1-866-884-0888

低陸平原地區：604-736-2033

網站：[vch.ca](http://vch.ca)

### 菲沙衛生局（Fraser Health）

電話：1-877-935-5669（免費）或 604-587-4600

網站：[fraserhealth.ca](http://fraserhealth.ca)

### 卑詩省衛生服務局

電話：604-675-7400

網站：[phsa.ca](http://phsa.ca)

## 聽力

### 卑詩省早期聽力計畫（British Columbia Early Hearing Program）

是第一個在全省範圍內開展嬰兒聽力篩查的計畫。

網站：[phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program](http://phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program)

## 免疫接種

HealthLink BC文檔中包含許多與免疫接種相關的主題。

網站：[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

**ImmunizeBC**提供關於卑詩省免疫接種的資訊，包括常見的問題。

網站：[immunizebc.ca](http://immunizebc.ca)

**卑詩省兒科醫學會（BC Pediatric Society）**幫助倡導增進嬰兒、兒童、青少年及其家庭的健康。

網站：[bcpeds.ca/families/immunization](http://bcpeds.ca/families/immunization)

**疫苗與您的孩子（Vaccination and Your Child）**是加拿大兒科醫學會發布的一項線上資源，回答了許多與孩子免疫接種相關的問題。

網站：[caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination\\_and\\_your\\_child](http://caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child)

## 原住民服務

**卑詩省原住民兒童啟蒙協會（Aboriginal Head Start Association of BC）**旗下設有12個市區學前教育點開展兒童早教，並為原住民兒童及其家庭提供多項服務。

網站：[ahsabc.net](http://ahsabc.net)

**原住民健康服務（Aboriginal Health Services）**的聯繫方式收錄在電話簿藍頁中衛生當局一欄下。其他原住民及梅蒂人組織的資訊收錄在電話簿黃頁中。

**卑詩省兒童看護協會（BC Aboriginal Child Care Society）**是在卑詩省各地開展原住民兒童早教項目的一家省級非營利組織。

網站：[acc-society.bc.ca](http://acc-society.bc.ca)

**原住民嬰兒發展計畫（Aboriginal Infant Development Program）**為原住民嬰兒提供與其文化相符的居家預防和早期干預服務。該組織與卑詩省嬰兒發展計畫（BC Infant Development Program）平行運作。如需有關當地項目的資訊，請聯繫原住民嬰兒發展計畫省級顧問辦公室，或您當地的公共衛生單位。

免費電話：1-866-388-4881

網站：[aidp.bc.ca/home](http://aidp.bc.ca/home)



**受援原住民兒童發展計畫 (Aboriginal Supported Child Development)** 是一個社區項目，以符合文化傳統的、有意義的方式向兒童、家庭以及兒童看護中心提供一系列的諮詢和援助服務，為那些需要額外支援的兒童創造包容的兒童看護環境。如需查找週邊的計畫項目，請諮詢公共衛生護士或訪問其網站。

網站：[ascdp.bc.ca](http://ascdp.bc.ca)

**卑詩省原住民友誼中心協會 (BC Association of Aboriginal Friendship Centres)** 旨在提升加拿大原住民群體的生活質量，保護並傳承原住民文化，進而惠及全體加拿大人民。

免費電話：1-800-990-2432

網站：[bcaafc.com](http://bcaafc.com)

**《加拿大健康膳食指南：第一民族、因紐特人及梅蒂人》** 是一本為原住民量身裁製的飲食指南，其中既囊括了傳統食物也包含在全國各地都能買到的常見且平價的市售食品。

免費電話：1-866-225-0709

網站：[hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-eng.php](http://hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-eng.php)

**第一民族衛生局 (First Nations Health Authority)** 與卑詩省第一民族社區合作，負責各項服務的規劃、管理和開展，並為相關健康計畫提供資金。秉持著將文化安全與謙遜融入醫療服務的這一願景，FNHA致力於通過直接服務、省級協作和醫療體系創新，改革卑詩省第一民族群體接受醫護服務的方式。在妊娠、兒童和家庭健康方面，FNHA通過保證當下的健康與福祉，為全家未來的幸福生活奠定基礎。

電話：1-866-913-0033

網站：[fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy](http://fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy)

**卑詩省梅蒂人協會 (Métis Nation British Columbia) —— 兒童與家庭** 通過開設符合梅蒂人文化的社會和經濟項目及服務，為卑詩省的梅蒂特許社區和梅蒂人民創造更多機遇。

網站：[mnb.ca/documents-resources/children-families](http://mnb.ca/documents-resources/children-families)

**原住民家庭導樂補助金計畫 (Doula for Aboriginal Families Grant Program)** 是卑詩省原住民友誼中心協會和第一民族衛生局聯手開展的一項計畫。其宗旨是為原住民消除獲得導樂服務的經濟屏障，讓更多的原住民家庭能健康誕下寶寶。該計畫為居住在卑詩省的原住民家庭提供每胎最多\$1000的導樂服務補助金。

電話：1-800-990-2432 (免費) 或 250-388-5522

電子郵件：[doulasupport@bcaafc.com](mailto:doulasupport@bcaafc.com)

網站：[bcaafc.com/dafgp](http://bcaafc.com/dafgp)

**KUU-US危機熱線** 7x24小時開通，為卑詩省各地的第一民族群體提供符合其文化的危機服務。KUU-US的服務提供者和服務對象均為第一民族，所有危機響應人員均經過原住民文化安全的培訓和認證。

免費電話：1-800-588-8717

青少年專線：250-723-2040

成人專線：250-723-4050

## LGBTQ2S

**卑詩省兒童醫院性別診所 (BC Children's Hospital Gender Clinic)** 為18歲以下的跨性別和性別疑惑青少年提供青春期阻斷及/或性別確認荷爾蒙治療。其網站為跨性別和性別疑惑青少年及其親近的人提供了多種資源。

電郵：[bcchgenderclinic@cw.bc.ca](mailto:bcchgenderclinic@cw.bc.ca)

網址：[bcchildrens.ca/our-services/clinics/gender](http://bcchildrens.ca/our-services/clinics/gender)

**卑詩省跨性別人士醫護中心 (Trans Care BC)** 幫助跨性別、雙靈和多元性別的家長尋找支持其身分認同的醫護服務。

免費電話：1-866-999-1514

電子郵件：transcareteam@phsa.ca

網站：phsa.ca/transcarebc

**加拿大同志親友會 (Pflag Canada)** 提供同儕支援，力爭幫助所有加拿大人解決性取向、性別認同和性別表達相關的問題。他們向任何有疑問或疑慮的人士提供支持、輔導和資源。他們為經歷性別/性向認同挑戰的個人及其親友提供在當地進行的實用情感同儕家庭支援。

網址：pflagcanada.ca

**QMUNITY** 是位於溫哥華的一家以改善酷兒、跨性別與雙靈群體的生活為己任的非盈利組織，為LGBTQ2S群體及其盟友提供一個安全的空間，使他們能夠在充滿關愛和包容的環境中充分地表達自我。QMUNITY空間助力社區倡議，增強集體聲量，他們為各年齡段的酷兒、跨性別與雙靈群體提供個人支援、資訊和轉介，助其過上更加健康幸福的生活。計畫包括免費及平價的諮詢輔導、性傳播感染診所、通過Access Pro-Bono提供的免費法律援助，以及免預約就業指導。

電話：604-684-5307 轉 100

電郵：reception@qmunity.ca

網站：qmunity.ca

## 醫療資源

**卑詩省家庭醫生學會 (BC College of Family Physicians)**

電話：604-736-1877

網站：bccfp.bc.ca

**卑詩省護理專業人士學會 (BC College of Nursing Professionals)**

在其網站上發布並不時更新護士和執業護士名錄。職業護士可向有需要的個人和家庭提供初級醫護服務。

網站：registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

**加拿大兒科醫學會 (Canadian Pediatric Society)** 致力於讓加拿大所有兒童都能獲得優質的護理，同時制定了兒科護理指導方案。該組織提供多種主題（包括妊娠、免疫接種、安全問題和青少年健康）的輔導材料。

電話：613-526-9397

網站：cps.ca

**關愛兒童 (Caring for Kids)** 網站為家長提供與兒童身心健康相關的資訊。由加拿大兒科醫學會開發。

網站：caringforkids.cps.ca

**卑詩省橡樹診所 (Oak Tree Clinic)** 位於婦女醫院與健康中心為女性提供專門的跨領域HIV護理。從出生開始，到兒童期、青春期，直至成年，在安全的環境中為各年齡段的女性提供支持。服務範圍包括生殖健康、妊娠護理、更年期及後續等。

電話：1-888-711-3030

網站：bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families or bcwomens.ca

## 心理健康

有關圍產期抑鬱症互助小組的資訊，請諮詢當地公共衛生部門。

**卑詩省生殖心理健康計畫 (BC Reproductive Mental Health Program)** 為公眾提供孕產婦心理健康的相關資源，包括您可以自行使用的工具。該計畫須經由醫護人員的轉介，提供針對孕期和產後抑鬱的諮詢服務。

網站：reproductivementalhealth.ca

**太平洋地區產後支援協會 (Pacific Post Partum Support Society)** 是一家致力於為產後母親及其家人提供支持的非營利組織。可透過電話、簡訊及《產後抑鬱和焦慮：母親自助指南》獲得服務。

免費電話：1-855-255-7999

電話：604-255-7999

網站：postpartum.org

**卑詩危機熱線 (BC Crisis Line)** 為身處困境的青少年、成人和長者提供情感支持，熱線每週七天、每天24小時開通。

免費電話：1-800-784-2433

網站：crisiscentre.bc.ca

**加拿大心理健康協會 (Canadian Mental Health Association)**

——「自信的家長：茁壯成長的孩子」項目為可能經受焦慮或行為變換困擾的家長和孩子提供策略支持。

Website：cmha.ca

**HealthLink BC** 提供有關心理健康的資訊，以及其他一系列健康相關主題的文檔。

電話：8-1-1

網站：healthlinkbc.ca/mental-health

**KUU-US危機熱線** 7x24小時開通，為卑詩省各地的第一民族群體提供符合其文化的危機服務。KUU-US的服務者和服務對象均為原住民，所有危機響應人員均經過原住民文化安全的培訓和認證。

免費電話：1-800-588-8717

青少年專線：250-723-2040

成人專線：250-723-4050

**心理健康與物質濫用服務地圖 (Mental Health and Substance Use Service Map)** 提供按社區檢索的心理健康和物質濫用資源及服務資訊。

網站：gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map

**卑詩省正念生活協會 (British Columbia Association for Living Mindfully)** 是一家非營利協會，致力於在卑詩省的家庭、學校和工作場所中增強正念、減輕壓力。協會在卑詩省各地開設基於正念理論的壓力管理項目，部分項目在MSP的保障範圍內，您只需獲得初級醫護人員的轉介即可。

電郵：info@bcalm.ca

網站：bcalm.ca

## 新移民與難民

**聯邦臨時健康計畫 (Interim Federal Health Program)** 為來到加拿大進行再次安置的難民提供一些臨行前的醫療服務，並為部分不具備獲得省或地區健康保險資格的人士提供有限的臨時醫保福利。

網站：canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary

## 營養

《**加拿大膳食指南**》可在加拿大衛生部網站獲取。

網站：food-guide.canada.ca/en

**營養師服務 - HealthLink BC** 能為您解答有關健康飲食、食物和營養方面的疑問。註冊營養師的服務時間為週一至週五上午9時至下午5時，可通過電子郵件和電話聯繫。可以130餘種語言提供服務。

免費電話：8-1-1 (聽障熱線：7-1-1)

電郵：healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian

網站：healthlinkbc.ca/dietitian-services



## 育兒

許多社區都設立了支持小組（比如「單親家長」、「鵝媽媽」、「人人皆不完美」等）以及家庭資源計畫（Family Place）。請聯繫您當地的公共衛生單位、心理健康組織或家庭資源中心。

**BC211** 是一條紐帶，將民眾與他們的社區、政府和所需的社會服務聯繫起來。服務嚴格保密，且以多語種提供。服務開通時間為每天上午8時至晚間11時，您可以透過撥打電話、線上諮詢或發送簡訊至2-1-1，以獲得幫助。

電話 / 簡訊：2-1-1

網站：[bc211.ca](http://bc211.ca)

**卑詩省家長支持服務協會（Parent Support Services Society of BC）** 透過「家長支持圈」計畫，為卑詩省各地的家長、撫養孫輩的（外）祖父母、親屬護理提供者和看護者提供自助育兒支持。

網站：[parentsupportbc.ca/support-circles](http://parentsupportbc.ca/support-circles)

## 體育活動

**健身鍛鍊諮詢服務 - HealthLink BC** 配備了符合資質的運動專業人員，他們能為您提供健身鍛鍊相關資訊和專業引導，幫助卑詩省民眾加強運動，培養更健康的的生活方式。我們亦可提供130種語言的翻譯服務。

免費電話：8-1-1（聽障熱線：7-1-1）

網站：[healthlinkbc.ca/physical-activity](http://healthlinkbc.ca/physical-activity)

《加拿大24小時運動指南》（**Canadian 24-Hour Movement Guidelines**）中提到，兒童在24小時內的睡眠、久坐和運動時間，與其總體健康存在著重要的關係。

網站：[csepguidelines.ca](http://csepguidelines.ca)

**卑詩省健康家庭（HealthyFamilies BC）計畫**

網站：[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

## 產後支持

**DONA International** 是一家全球性的導樂員認證機構，您可以在他們的網站上了解導樂服務的種類，並查找您周邊提供服務的導樂員。

網站：[dona.org](http://dona.org)

**原住民家庭導樂補助金計畫（Doula for Aboriginal Families Grant Program）** 是卑詩省原住民友誼中心協會和第一民族衛生局聯手開展的一項計畫。其宗旨是為原住民消除獲得導樂服務的經濟屏障，讓更多的原住民家庭能健康誕下寶寶。該計畫為居住在卑詩省的原住民家庭提供每胎最多\$1000的導樂服務補助金。

電話：1-800-990-2432（免費）或 250-388-5522

電子郵件：[doulasupport@bcaafc.com](mailto:doulasupport@bcaafc.com)

網站：[bcaafc.com/dafgp](http://bcaafc.com/dafgp)

**卑詩省導樂服務協會（Doula Services Association of BC）** 向卑詩省家庭推廣導樂支持服務。該協會的使命，是提高卑詩省民眾對圍產期（生育、分娩、產後、產後、失子）使用導樂人員的認知，為卑詩省家庭提供轉介服務，並向協會會員、醫護專業人員和公眾推廣繼續教育。該協會轉介計畫為低收入家庭提供義務導樂支持。

網站：[bcdoula.org/find-a-doula](http://bcdoula.org/find-a-doula)

**護士 — 家庭協作（Nurse-Family Partnership）** 是一項免費的公共健康計畫，面向即將迎接他們的首個孩子的準家長們，確保準媽媽和寶寶在孕期、產後及孩子兩歲前都能得到妥善的支援。

網站：[healthyfamiliesbc.ca/nurse-family-partnership](http://healthyfamiliesbc.ca/nurse-family-partnership)

## 處方藥物

**PharmaCare計畫**可以對符合條件的處方藥物和醫療設備提供補貼。

免費電話：1-800-663-7100

低陸平原地區：604-683-7151

網站：[gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents](http://gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents)

## 安全

**BCAA兒童乘客安全項目 (BCAA Child Passenger Safety Program)** 為兒童在卑詩省公路交通中的安全提供相應的資訊與資源。

免費電話：1-877-247-5551

網站：[bcaa.com/community/child-car-seat-safety](http://bcaa.com/community/child-car-seat-safety)

**卑詩省傷害研究與預防組 (BC Injury Research and Prevention Unit)** 透過電郵的形式提供實用的綜合資訊。

網站：[injuryresearch.bc.ca](http://injuryresearch.bc.ca)

**加拿大安全理事會 (Canada Safety Council)** 是一家非政府營運的全國性慈善機構，提供交通安全、家庭安全、工作安全和休閒安全相關的資訊、輔導和宣講。

電話：613-739-1535

網站：[canadasafetycouncil.org](http://canadasafetycouncil.org)

**加拿大紅十字會 (Canadian Red Cross)** 提供緊急兒童護理、急救、心肺復蘇術培訓，並教授應對緊急情況的基本技能。

免費電話：1-877-356-3226

網站：[redcross.ca](http://redcross.ca)

**環境工作群體 (Environmental Working Group)** 是一家非盈利組織，提供支持消費者選擇和公民行動的相關資訊。他們發布的消費者指南能幫助個人和家庭減少與殺蟲劑和毒素的接觸，幫助促進家庭健康和環境保護。

網站：[ewg.org](http://ewg.org)

**加拿大衛生部：消費品安全**

免費電話：1-866-662-0666

網站：[hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php](http://hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php)

**美國國家公路交通安全管理局 (National Highway Traffic Safety Administration)** 會在其網站上發布兒童汽車安全座椅召回的資訊。

網站：[nhtsa.gov](http://nhtsa.gov)

**中毒控制中心 (Poison Control Centre)** 全天24小時提供毒物諮詢服務。

免費電話：1-800-567-8911

網站：[dpic.org](http://dpic.org)

**PreparedBC**可以幫助您制定應急方案、準備應急工具包。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/preparedbc](http://gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/preparedbc)

**降落傘組織 (Parachute)** 提供有關保護兒童安全和預防受傷的資訊。

免費電話：1-888-537-7777

網站：[parachutecanada.org](http://parachutecanada.org)

**安全起步 (Safe Start)** 是卑詩省兒童醫院開設的一項傷害預防項目，旨在幫助家長和看護者了解如何保障孩子在家中和車內的安全。

網站：[bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety](http://bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety)

## 搖晃嬰兒綜合症（Shaken Baby Syndrome）

### 卑詩省搖晃嬰兒綜合症預防組織

電話：1-888-300-3088

網站：dontshake.ca

### 卑詩省危機干預和自殺預防中心（Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia）

為遭受痛苦或處於絕望中的人士提供免費且保密情感支持，不會預置批判，服務全天候開通，全年無休。

免費電話：1-800-784-2433

網站：crisiscentre.bc.ca

## 特殊需求

如果您認為寶寶有發育問題或殘障，當地公共衛生護士可以提供幫助。絕大多數社區都設有嬰兒發展項目，可以幫助您找到促進寶寶成長發育的支援服務和活動。

### 卑詩省兒童與家庭發展廳（Ministry of Children and Family Development）

向存在發育遲緩或殘障跡象或風險的嬰幼兒提供早期干預服務。這些服務會根據每個兒童和家庭的具體需求量身定制。更多資訊，請訪問其網站，或聯繫當地的公共衛生護士、醫生或本地服務提供方。

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

### 卑詩省嬰兒與兒童發展協會開展的兒童發展援助計畫（Supported Child Development）

是一個基於社區開展的援助項目，向兒童、家庭和兒童看護中心提供一系列諮詢和支持服務，使那些需獲得額外支持的兒童也能全面享受常規兒童看護服務。要尋找您附近的兒童發展援助計畫服務點，請諮詢公共衛生護士或您的醫護人員，或聯繫您當地的省兒童與家庭發展廳辦事處。

網站：icdabc.ca/programs/supported-child-development

## 言語治療

### 卑詩省言語/語言病理學家和聽力學家協會

免費電話：1-877-BCASLPA (222-7572)

網站：speechandhearingbc.ca/public

## 視力

**卑詩兒童健康計畫（BC Healthy Kids Program）** 幫助低收入家庭支付孩子的處方配鏡費用。請電話諮詢，也可訪問網站或聯絡當地公共衛生局了解更多資訊。

免費電話：1-866-866-0800

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

**卑詩省驗光師協會（BC Doctors of Optometry）** 提供用於查找附近驗光師的工具。

網站：bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor

### 卑詩省驗光師協會視力健康資料庫

網站：bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library

*我們始終在尋找新的、有用的資源，希望為每個家庭提供更多的幫助。如果您對下一版手冊有任何建議，請發送電郵至healthlinkbc@gov.bc.ca。*



# 索引

## 按拼音排序

### A

阿司匹林 77  
安撫奶嘴（見「奶嘴」）  
安全 97-111  
    伴侶關係中的安全 110  
    廚房安全 99  
    穿衣安全 106-120  
    床鋪安全 65  
    動物安全 109  
    兒童安全措施 98-99  
    防止火災 98  
    防止中毒 98  
    公園安全 106  
    寒冷天氣 106  
    居家安全 98-99  
    奶嘴安全 70  
    烹飪安全 45, 53  
    汽車安全 100-101  
    日照安全 105  
    社區安全 108  
    設施安全 102-104  
    室外安全 105-106  
    睡眠安全 64, 65  
    玩具安全 31  
    噎噎危險 55  
    嬰兒床安全 64  
    用水安全 107  
    遊樂區安全 106  
    浴室安全 99, 107  
    自製嬰兒食物安全 45  
安全存放酒類 99  
安全帶 100, 101  
安全氣囊 100  
安全使用門欄 103

### B

擺動式門欄 103  
百葉窗 98  
搬家 87  
幫助孩子面對逝去 89  
飽腹的訊號 35  
保姆 95  
暴力  
    家中暴力 110-111  
    電視中的暴力 32  
報紙 98  
悲痛 89  
表現出格 80  
貝類 45, 47, 50, 60  
冰櫃 99  
補充  
    補充劑安全 54  
    哺乳期間的補充 43  
    母乳補充 38-39  
    鐵質補充 54  
    維生素B12補充 58, 59  
    維生素D補充 36, 54  
    維生素與礦物質補充 54  
    哺乳期使用非法藥物 37  
哺乳期吸毒 37  
哺乳期飲酒 36, 37

### C

擦傷 56  
纏繞窒息 31, 64, 69, 71, 106  
產後抑鬱（見「圍產期焦慮」）  
常規慣例  
    常規慣例的好處 7, 82, 83, 84, 86  
    改變慣例 87-88  
    入睡慣例 63-64  
    洗手慣例 75  
    飲食慣例 56  
    用餐慣例 56

### 成長發育

大腦發育 10-11  
發育的五大方面 12  
情感發育  
    6至9個月 18  
    9至12個月 18  
    12至18個月 18  
    18至24個月 19  
    24至30個月 19  
    30至36個月 19  
認知發育  
    6至9個月 20  
    9至12個月 20  
    12至18個月 20  
    18至24個月 21  
    24至30個月 21  
    30至36個月 21  
社交發育  
    6至9個月 16  
    9至12個月 16  
    12至18個月 16  
    18至24個月 17  
    24至30個月 17  
    30至36個月 17  
身體發育  
    6至9個月 14  
    9至12個月 14  
    12至18個月 14  
    18至24個月 15  
    24至30個月 15  
    30至36個月 15  
性發育 24  
語言發育  
    6至9個月 22  
    9至12個月 22  
    12至18個月 22  
    18至24個月 23  
    24至30個月 23  
    30至36個月 23

成長重要節點 34  
乘車安全 100, 101  
懲罰 81  
衝突 85  
寵物 109  
    面對寵物的死亡 89  
    與寵物相關的安全事項 109  
出生時的體重 61  
出牙 69  
廚房安全 99  
創傷 90  
創造記憶 7  
純素食 58-59  
存放吃剩的食物 45

## D

打屁股 81  
大麻 37  
大麻二酚 37  
大腦發育 10  
大腦損傷 86  
單車  
    單車兒童拖車 104  
    單車兒童座椅 104  
    單車頭盔 104  
單親家長 92  
典型成長進度 61  
典型體重發育 61  
電池  
    玩具中的電池 31  
    煙霧探測器中的電池 98  
電視（見「螢幕時間」）  
冬季保護措施 106  
凍傷 106  
動物安全 109  
動物咬傷 109  
獨立  
    獨立性的發展 27  
    鼓勵 27

肚肚時間（俯臥時間） 14  
斷奶 44  
對乙 氨基酚/撲熱息痛 76, 77

## E

兒童安全措施 98-99  
兒童背帶  
    背巾和裹布 103  
    後置背帶 103  
    前置背帶 103  
兒童便盆（見「如廁學習」）  
兒童成長發育（見「成長發育」）  
兒童健康護照 74  
兒童看護  
    保姆 95  
    兒童看護的成本 96  
    兒童看護類型 94  
    平衡工作與照顧孩子 94  
    如果孩子不喜歡兒童看護 96  
    選擇兒童看護 94  
    支付兒童看護的花銷 96  
兒童學步車 104  
耳部問題 72  
二手  
    二手汽車安全座椅 100  
    二手設備 102  
    二手頭盔 104  
    二手菸 36, 72

## F

「發球與回球」 10  
發燒 76  
防曬 105  
防曬霜 105  
防燙傷保護 98  
防止跌落 98  
防止火災 98  
防止食物中毒 53

防止燙傷 98  
防止嬰兒猝死綜合症（SIDS） 64, 65  
分居  
    分居焦慮 83  
    家庭破裂 89  
粉狀沖泡飲料 52  
蜂蜜 47, 48, 53  
氟化物 69  
富含鐵的食物 47, 48, 52, 58

## G

鈣質 52, 58, 59  
乾燥寵物食物 109  
高腳椅（見「用餐座椅」）  
更安全的床 65  
汞（水銀）  
    體溫計中的汞 76  
    魚類中的汞 53  
公園安全 106  
狗（見「寵物」）  
固體食物  
    在餐食中引入肉類 45  
掛靠座椅 102  
關鍵安全提示 97  
果味飲料 52  
果汁 47, 48, 49, 52, 69  
過敏反應 60

## H

海鮮 47, 53, 60  
害羞 9  
寒冷 77  
含糖飲料 48, 49, 52, 53, 61, 69  
喉嚨痛 77  
後置嬰兒背帶 103  
戶外安全，禦寒與防止過熱 105-106  
滑板車 104

## J

飢餓的訊號 35  
飢餓與飽腹的訊號 35  
積木 31  
家暴（見「暴力與虐待」）  
家長  
    家長自身的成長 79  
加高汽車座椅 100  
加高座椅 102  
《加拿大膳食指南》 43, 49, 51, 59, 112  
加濕器 77  
加鐵嬰兒麥片 48, 50, 54, 59  
家庭破裂 89  
堅定大聲 108  
健康的體重 61  
健康兒童計畫 70, 71, 72  
健康飲食（見「餵養」）  
健身鍛鍊 62  
解充血劑 77  
緊急電話 95, 98  
進食（見「餵養」）  
精加工食品 53  
晶體沖泡飲料 52  
精細運動技能 12  
酒精  
    安全存放酒精 98  
    更安全的睡眠與酒精 65  
    捐贈母乳中的酒精 39  
    母乳餵養與酒精 36, 37  
救生衣 107  
就醫（見「造訪醫護人員」）  
居家安全 98-99  
拒絕親吻 111  
拒絕擁抱 111

## K

咖啡因 43, 52, 63  
看電視（見「螢幕時間」）  
抗菌肥皂 75  
抗生素 78  
抗組胺劑 77  
咳嗽 77  
可負擔兒童看護福利 96  
啃咬 84  
哭喊 85  
礦物質補充劑 54

## L

流鼻涕 60, 77  
流感疫苗 77

## M

貓（見「寵物」）  
夢遊 64  
米漿（米乳）（見「植物乳」）  
免疫接種  
    對疫苗的反應 74  
    流感疫苗 74  
    免疫接種計畫 73  
    疫苗的安全性 74  
敏感的兒童 9  
母乳餵養 36-37, 43  
    併行哺乳 36  
    哺乳期保持健康飲食 43  
    斷奶 44  
    母乳餵養的好處 36  
母乳餵養與工作 36  
沐浴 31, 105, 107

## N

奶酪 43, 48, 50, 51, 53, 55, 58, 59  
奶瓶 46  
奶瓶餵食 40, 46  
奶嘴 70  
鬧脾氣 84  
尿布 66  
牛乳 35, 40, 52  
女性庇護所 111  
虐待 11, 24, 110, 111

## O

歐米伽-3脂肪 53, 58  
嘔吐 60, 77

## P

排便 66  
烹飪食物，安全的烹肉溫度 45  
皮疹 60  
平行玩耍 17

## Q

汽車安全座椅 100  
氣球 31  
鉛  
    百葉窗塗料中的鉛 98  
    水中的鉛 52  
蕁麻疹 60  
前置背帶 103  
清潔物體表面 75, 77  
清潔衣物 98, 106  
情感發育  
    6至9個月 18  
    9至12個月 18  
    12至18個月 18  
    18至24個月 19  
    24至30個月 19  
    30至36個月 19  
齲齒/蛀牙 46, 52, 68, 69, 70

## R

### 熱

- 防止過熱 105
- 熱衰竭（中暑） 105

### 熱水池 98

### 認知發育 13

- 6至9個月 20
- 9至12個月 20
- 12至18個月 20
- 18至24個月 21
- 24至30個月 21
- 30至36個月 21

### 肉類

- 安全的烹肉溫度 45
- 未熟透的肉類 53
- 在餐食中引入肉類 45

### 如廁學習 66-67

### 如廁訓練（見「如廁學習」）

### 如何表揚 18

### 乳 52

- 母乳 36-37
- 全脂乳 44, 49, 50, 52, 58, 60
- 羊乳 52
- 植物乳 40, 52, 58

### 乳牙 68

### 乳汁（見「母乳」）

### 入睡時間 63-65

### 軟飲料（汽水） 52

## S

### 三餐（見「按年齡餵養」）

- 三餐建議 50

### 三輪車 104

### 色情製品 111

### 曬傷 105

### 社交發育

- 6至9個月 16
- 9至12個月 16

12至18個月 16

18至24個月 17

24至30個月 17

30至36個月 17

### 社交技能 29

### 設施安全 102, 104

### 身體發育

- 6至9個月 14
- 9至12個月 14
- 12至18個月 14
- 18至24個月 15
- 24至30個月 15
- 30至36個月 15

### 身體虐待（見「虐待」）

### 生病 76-78

發燒 76

感冒 77

咳嗽 77

流感 77

造訪醫護人員 78

### 生理鹽水滴劑 77

### 生乳 53

### 生殖器 24

### 濕疹 60

### 食物分類 50

### 食物過敏 47, 60

### 食物建議

按年齡食物建議

6至9個月 47

9至12個月 48

12至24個月 48

日常飲食 50

### 使用微波爐加熱 45

### 使用牙線 69

### 視力 71

### 室內植物 98

### 室外熱水浴缸 107

### 受援兒童發展計畫 96

### 書籍 33

### 水 52

安全水溫 98

飲用水與鉛 52

用水安全 107

用水公告 52

### 水池附近的安全 107

### 睡眠 63-65

床邊嬰兒床 65

夢遊 64

入睡慣例 63, 64, 64-66

睡眠安全 64-65

所需睡眠時間 63

與寶寶同床共寢 65

### 吮吸指頭 70

### 四氫大麻酚 (THC) 37

### 素食 58-59

## T

### 太陽鏡 105

### 體溫計 76

### 體育鍛鍊 62, 63

### 挑戰行為 84

### 聽力 72

### 同理心 28

### 頭痛 71, 77, 105

### 推行/跨步單車 104

### 脫水 77

### 拖延 85

### Tylenol 泰諾（見「对乙酰氨基酚」）

## W

### 玩具 31

### 玩耍

不同年齡的玩耍 29

鼓勵 30

協同玩耍與平行玩耍 17

玩耍對情感技能發展的作用 29

玩耍對認知技能發展的作用 29

玩耍對社交技能發展的作用 29



玩耍對身體技能發展的作用 29  
玩耍對語言技能發展的作用 29  
圍產期焦慮 90  
圍產期抑鬱 90  
為街頭最好準備 108  
維生素A 54  
維生素B12 58, 59  
維生素D  
    每日維生素D需求 36, 54, 58  
    維生素D的食物來源 54  
維生素補充劑 54  
未經巴氏消毒的  
    果汁 52  
    捐贈母乳 39  
    奶酪 53  
胃口 35, 45, 49  
餵食配方奶 40–41  
未添加糖的強化大豆飲品 43, 49, 50, 58, 59  
餵養  
    按年齡餵養  
        6至9個月 47  
        9至12個月 48  
        12至24個月 48  
        24至36個月 49  
    範例食譜 49  
    固體食物 45  
    健康飲食 35  
    進食安全 45, 52–53, 55  
    母乳餵養 36  
    配方乳 40  
    素食與純素食 58–59  
    挑食 57  
    餵養訊號 35  
    小食 51  
    噎噎風險 55  
    用餐時的角色 35  
溫度  
    發燒 76  
    烹肉、魚、貝殼溫度 45  
    問題行為（見「挑戰行為」）

## X

吸菸  
    哺乳期吸菸 36  
    二手菸 72  
吸嘴杯 46  
洗手 75  
細菌  
    母乳捐贈者 38–39  
    食物中的細菌 52–53  
「先來問我」方法 108  
小食建議 51  
小睡 63  
協同玩耍 17  
新芽/豆芽 53  
行為  
    表現出格 80  
    常見的挑戰行為 84–85  
    了解孩子的行為 80  
    樹立榜樣 82  
    特定行為的產生原因 80  
    挑戰行為 9, 84–85  
行為舉止  
    常見的挑戰行為舉止 84  
性別  
    跨性別 25  
    雙靈 25  
    性別表達 25  
    性別認同 25  
    指定性別 25  
性發育 24  
性虐待 24, 111  
學步車 104  
學習飲水 46  
訓練紙褲 66  
鱈魚肝油 54

## Y

壓控式門欄 103  
壓力 11  
    可承受壓力 11  
    有害壓力 11  
    正面壓力 11  
牙齒 68–70  
牙科  
    出牙 69  
    奶嘴和吮吸手指 70  
    牙齒護理 69, 70  
    支付牙科護理費用 70  
牙牙學語 23  
煙霧  
    無菸家庭 36, 65, 98  
    煙霧警報 98  
    煙霧探測器 98  
言語虐待（見「虐待」）  
眼部 71  
羊乳 52  
搖晃嬰兒綜合症 86  
藥物  
    哺乳期使用藥物 36  
    幼兒用藥 76  
噎噎  
    防止噎噎 31, 55, 99  
    進食時的噎噎 45  
    玩具窒息 31  
    噎噎風險 55  
依附關係  
    大腦發育與依附關係 10  
    母乳餵養與依附關係 36  
    如何促進依附關係的建立 7  
    一個人冷靜 83  
    一起冷靜 83  
    一氧化碳探測器 99  
    乙酰水楊酸（ASA）77  
    疫苗接種（見「免疫接種」）

- 飲品
    - 安全健康的飲品 52
    - 含糖飲料 52
  - 嬰兒床
    - 寢具 65
    - 推薦使用的嬰兒床 65
    - 嬰兒床安全 64
    - 與嬰兒床有關的死亡 65
  - 嬰兒門欄 98, 103
  - 嬰兒推車 103
  - 螢幕時間 32
  - 營養素（見「餵養」）
  - 泳池安全（見「用水安全」）
  - 用餐時間 35
  - 用杯子飲水 46
  - 用餐座椅 45, 102
  - 遊樂區安全 106
  - 油漆 31, 98
  - 游泳課程 107
  - 幼兒的性情 8-9
  - 有特殊需求的兒童 93
  - 魚
    - 安全的烹魚溫度 45
    - 魚類含汞量 53
    - 魚類選擇建議 53
  - 語言 12
  - 語言發育 13
    - 6至9個月 22
    - 9至12個月 22
    - 12至18個月 22
    - 18至24個月 23
    - 24至30個月 23
    - 30至36個月 23
  - 育兒
    - 保持冷靜 86
    - 單親家長 92
    - 分居或離異（見「家庭破裂」）
    - 具有挑戰性的行為 84
    - 了解幼兒的行為 80
    - 權威型育兒 91
    - 妥協讓步 83, 92
    - 圍產期焦慮 90
    - 圍產期抑鬱 90
    - 文化差異 92
    - 有特殊需求的兒童 93
    - 育兒風格 91
    - 育兒問題 90
    - 育兒中的前後一致性 91
    - 正面管教 81
    - 專制型育兒 91
    - 縱容型育兒 91
  - 預防疾病
    - 保持物體表面潔淨 75
    - 免疫接種 73-74
    - 洗手 75
  - 浴缸安全 99, 107
  - 禦寒 106
  - 浴室安全 107
  - 閱讀 33
  - 運動技能 12
    - 精細運動技能 12
    - 整體運動技能 12
- ## Z
- 造訪醫護人員 78
  - 整體運動技能 12
  - 正面管教 81-83
    - 不同年齡的正面管教 83
  - 指定性別 25, 26
  - 中毒
    - 毒物警示標識 99
    - 防止中毒 98
    - 維生素A 54
  - 煮水公告 52
  - 自慰 24
  - 自製嬰兒食物 45
  - 最初的食物 45
  - 作嘔 45
  - 座椅
    - 掛靠座椅 102
    - 加高汽車座椅 100
    - 加高座椅 102
    - 用餐座椅 45

# 索引

## 按頁碼排序

- 如何促進依附關係的建立 7
- 創造記憶 7
- 常規慣例的好處 7, 82, 83, 84, 86
- 幼兒的性情 8-9
- 敏感的兒童 9
- 害羞 9
- 挑戰行為 9, 84-85
- 大腦發育與依附關係 10
- 大腦發育 10
- 「發球與回球」10
- 虐待 11, 24, 110, 111
- 壓力 11
  - 正面壓力 11
  - 可承受壓力 11
  - 有害壓力 11
- 發育的五大方面 12
- 精細運動技能 12
- 整體運動技能 12
- 語言 12
- 語言發育 13
- 身體發育 - 6至9個月 14
- 身體發育 - 9至12個月 14
- 身體發育 - 12至18個月 14
- 肚肚時間（俯臥時間）14
- 身體發育 - 18至24個月 15
- 身體發育 - 24至30個月 15
- 身體發育 - 30至36個月 15
- 社交發育 - 6至9個月 16
- 社交發育 - 9至12個月 16
- 社交發育 - 12至18個月 16
- 協同玩耍 17
- 社交發育 - 18至24個月 17
- 社交發育 - 24至30個月 17
- 社交發育 - 30至36個月 17
- 平行玩耍 17
- 玩耍 - 協同玩耍與平行玩耍 17
- 情感發育 - 6至9個月 18
- 情感發育 - 9至12個月 18
- 情感發育 - 12至18個月 18
- 如何表揚 18
- 情感發育 - 18至24個月 19
- 情感發育 - 24至30個月 19
- 情感發育 - 30至36個月 19
- 認知發育13 - 6至9個月 20
- 認知發育13 - 9至12個月 20
- 認知發育13 - 12至18個月 20
- 認知發育13 - 18至24個月 21
- 認知發育13 - 24至30個月 21
- 認知發育13 - 30至36個月 21
- 語言發育 - 6至9個月 22
- 語言發育 - 9至12個月 22
- 語言發育 - 12至18個月 22
- 牙牙學語 23
- 語言發育 - 18至24個月 23
- 語言發育 - 24至30個月 23
- 語言發育 - 30至36個月 23
- 性發育 24
- 生殖器 24
- 自慰 24
- 性發育 24
- 性虐待 24, 111
- 性別
  - 指定性別 25
  - 性別表達 25
  - 性別認同 25
  - 跨性別 25
  - 雙靈 25
- 獨立
  - 獨立性的發展 27
  - 鼓勵 27
- 同理心 28
- 玩耍對認知技能發展的作用 29
- 玩耍對情感技能發展的作用 29
- 玩耍對語言技能發展的作用 29
- 玩耍對身體技能發展的作用 29
- 玩耍對社交技能發展的作用 29
- 不同年齡的玩耍 29
- 社交技能 29
- 鼓勵玩耍 30
- 氣球 31
- 玩具中的電池 31
- 積木 31
- 玩具 31
  - 玩具窒息 31
  - 玩具安全 31
  - 防止噎嚥 31, 55, 99
- 纏繞窒息 31, 64, 69, 71, 106
- 油漆 31, 98
- 沐浴 31, 105, 107
- 螢幕時間 32
- 電視中的暴力 32
- 書籍 33
- 閱讀 33
- 成長重要節點 34
- 飢餓與飽腹的訊號 35
- 餵養訊號 35
- 健康飲食 35
- 用餐時的角色 35
- 用餐時間 35
- 牛乳 35, 40, 52
- 胃口 35, 45, 49
- 母乳餵養與依附關係 36
- 哺乳期使用藥物 36
- 哺乳期吸菸 36
- 母乳餵養與工作 36
- 母乳餵養與酒精 36, 37
- 哺乳期飲酒 36, 37
- 母乳/乳汁 36-37
- 母乳餵養 36-37, 43
  - 併行哺乳 36
  - 母乳餵養的好處 36
- 維生素D補充 36, 54
- 每日維生素D需求 36, 54, 58
- 無菸家庭 36, 65, 98
- 二手菸 36, 72

- 大麻二酚 37
- 大麻 37
- 四氫大麻酚 (THC) 37
- 哺乳期吸毒 37
- 哺乳期使用非法藥物 17
- 母乳捐贈者 38-39
- 母乳補充 38-39
- 捐贈母乳中的酒精 39
- 未經巴氏消毒的捐贈母乳 39
- 配方乳 40
- 餵食配方奶 40-41
- 奶瓶餵食 40, 46
- 植物乳 40, 52, 58
- 哺乳期保持健康飲食 43
- 哺乳期間的補充 43
- 奶酪 43, 48, 50, 51, 53, 55, 58, 59
- 未添加糖的強化大豆飲品 43, 49, 50, 58, 59
- 《加拿大膳食指南》 43, 49, 51, 59, 112
- 咖啡因 43, 52, 63
- 斷奶 44
- 全脂乳 44, 49, 50, 52, 58, 60
- 自製嬰兒食物 45
- 用餐座椅 45
- 進食時的噎噎 45
- 烹飪食物，安全的烹肉溫度 45
- 固體食物 45
- 最初的食物 45
- 作嘔 45
- 自製嬰兒食物 45
- 存放吃剩的食物 45
- 在餐食中引入肉類 45
- 安全的烹肉溫度 45
- 使用微波爐加熱 45
- 進食安全 45, 52-53, 55
- 貝類 45, 47, 50, 60
- 奶瓶 46
- 用杯子飲水 46
- 學習飲水 46
- 吸嘴杯 46
- 齶齒/蛀牙 46, 52, 68, 69, 70
- 餵養 - 6至9個月 47
- 食物建議 - 6至9個月 47
- 果汁 47, 48, 49, 52, 69
- 富含鐵的食物 47, 48, 52, 58
- 蜂蜜 47, 48, 53
- 海鮮 47, 53, 60
- 食物過敏 47, 60
- 餵養 - 9至12個月 48
- 餵養 - 12至24個月 48
- 餵養 - 24至36個月 49
- 食物建議 - 9至12個月 48
- 食物建議 - 12至24個月 48
- 含糖飲料 48, 49, 52, 53, 61, 69
- 加鐵嬰兒麥片 48, 50, 54, 59
- 範例食譜 49
- 食物分類 50
- 食物建議 - 日常飲食 50
- 三餐建議 50
- 小食 51
- 《加拿大膳食指南》 51, 112-114
- 食物中的細菌 52-53
- 煮水公告 52
- 晶體沖泡飲料 52
- 粉狀沖泡飲料 52
- 安全健康的飲品 52
- 含糖飲料 52
- 果味飲料 52
- 未經巴氏消毒的果汁 52
- 羊乳 52
- 水中的鉛 52
- 乳 52
- 軟飲料（汽水） 52
- 水 52
- 鈣質 52, 58, 59
- 魚類含汞量 53
- 魚類選擇建議 53
- 防止食物中毒 53
- 精加工食品 53
- 未熟透的肉類 53
- 生乳 53
- 新芽/豆芽 53
- 奶酪 53
- 歐米伽-3脂肪 53, 58
- 鱈魚肝油 54
- 礦物質補充劑 54
- 中毒 - 維生素A 54
- 鐵質補充 54
- 補充劑安全 54
- 維生素A 54
- 維生素與礦物質補充 54
- 維生素補充劑 54
- 維生素D的食物來源 54
- 噎噎風險 55
- 擦傷 56
- 飲食慣例 56
- 用餐慣例 56
- 挑食 57
- 素食與純素食 58-59
- 維生素B12補充 58, 59
- 維生素B12 58, 59
- 純素食 58-59
- 素食 58-59
- 過敏反應 60
- 濕疹 60
- 食物過敏 60
- 蕁麻疹 60
- 皮疹 60
- 流鼻涕 60, 77
- 嘔吐 60, 77
- 出生時的體重 61
- 典型成長進度 61
- 健康的體重 61
- 健身鍛鍊 62
- 體育鍛鍊 62, 63
- 小睡 63
- 所需睡眠時間 63
- 入睡慣例 63, 64, 64-66

睡眠 63-65  
嬰兒床安全 64  
夢遊 64  
睡眠安全 64, 65  
防止嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 64, 65  
更安全的睡眠與酒精 65  
與寶寶同床共寢 65  
更安全的床 65  
寢具 65  
與嬰兒床有關的死亡 65  
推薦使用的嬰兒床 65  
床邊嬰兒床 65  
排便 66  
尿布 66  
訓練紙褲 66  
如廁學習 66-67  
乳牙 68  
牙齒 68-70  
出牙 69  
使用牙線 69  
氟化物 69  
牙齒護理 69, 70  
支付牙科護理費用 70  
奶嘴和吮吸手指 70  
健康兒童計畫 70, 71, 72  
眼部 71  
視力 71  
頭痛 71, 77, 105  
耳部問題 72  
聽力 72  
二手菸 72  
免疫接種計畫 73  
免疫接種 73-74  
兒童健康護照 74  
流感疫苗 74  
對疫苗的反應 74  
疫苗的安全性 74  
洗手慣例 75  
抗菌肥皂 75

洗手 75  
清潔物體表面 75, 77  
發燒 76  
幼兒用藥 76  
體溫計 76  
體溫計中的汞 76  
發燒 76  
對乙酰氨基酚/撲熱息痛 76, 77  
生病 76-78  
乙酰水楊酸 (ASA) 77  
抗組胺劑 77  
阿司匹林 77  
寒冷 77  
咳嗽 77  
解充血劑 77  
脫水 77  
流感 77  
流感疫苗 77  
加濕器 77  
生理鹽水滴劑 77  
喉嚨痛 77  
抗生素 78  
造訪醫護人員 78  
造訪醫護人員 78  
家長自身的成長 79  
表現出格 80  
了解孩子的行為 80  
特定行為的產生原因 80  
正面管教 81-83  
懲罰 81  
打屁股 81  
樹立榜樣 82  
分居焦慮 83  
一起冷靜 83  
一個人冷靜 83  
妥協讓步 83, 92  
常見的挑戰行為舉止 84  
啃咬 84  
鬧脾氣 84

拖延 85  
衝突 85  
哭喊 85  
大腦損傷 86  
保持冷靜 86  
搖晃嬰兒綜合症 86  
搬家 87  
為新生兒做好準備 87-88  
改變慣例 87-88  
幫助孩子面對逝去 89  
家庭破裂 89  
悲痛 89  
面對寵物的死亡 89  
家庭破裂 89  
創傷 90  
圍產期焦慮 90  
圍產期抑鬱 90  
育兒問題 90  
育兒風格 91  
專制型育兒 91  
權威型育兒 91  
育兒中的前後一致性 91  
縱容型育兒 91  
文化差異 92  
單親家長 92  
有特殊需求的兒童 93  
平衡工作與照顧孩子 94  
選擇兒童看護 94  
兒童看護類型 94  
保姆 94  
保姆 95  
緊急電話 95, 98  
可負擔兒童看護福利 96  
兒童看護的成本 96  
支付兒童看護的花銷 96  
如果孩子不喜歡兒童看護 96  
受援兒童發展計畫 96  
關鍵安全提示 97

安全 97-111  
安全存放酒精 98  
防燙傷保護 98  
煙霧探測器中的電池 98  
百葉窗 98  
防止燙傷 98  
防止跌落 98  
煙霧警報 98  
煙霧探測器 98  
防止火災 98  
熱水池 98  
室內植物 98  
百葉窗塗料中的鉛 98  
報紙 98  
防止中毒 98  
安全水溫 98  
兒童安全措施 98-99  
居家安全 98-99  
嬰兒門欄 98, 103  
清潔衣物 98, 106  
一氧化碳探測器 99  
冰櫃 99  
廚房安全 99  
安全存放酒類 99  
毒物警示標識 99  
浴室安全 99, 107  
浴缸安全 99, 107  
乘車安全 100, 101  
安全氣囊 100  
加高汽車座椅 100  
汽車安全座椅 100  
安全帶 100, 101  
加高座椅 102  
掛靠座椅 102  
設施安全 102-104  
二手設備 102  
設施安全 102, 104  
後置嬰兒背帶 103  
前置背帶 103

背巾和裹布 103  
安全使用門欄 103  
壓控式門欄 103  
擺動式門欄 103  
嬰兒推車 103  
學步車 104  
單車兒童座椅 104  
單車兒童拖車 104  
單車頭盔 104  
推行/跨步單車 104  
滑板車 104  
二手頭盔 104  
單車拖車 104  
三輪車 104  
熱衰竭（中暑） 105  
防止過熱 105  
日照安全 105  
曬傷 105  
太陽鏡 105  
防曬 105  
防曬霜 105  
戶外安全，禦寒與防止過熱 105-106  
禦寒 106  
凍傷 106  
公園安全 106  
遊樂區安全 106  
遊樂區安全 106  
冬季保護措施 106  
穿衣安全 106-120  
浴室安全 107  
室外熱水浴缸 107  
救生衣 107  
水池附近的安全 107  
用水安全 107  
游泳課程 107  
堅定大聲 108  
「先來問我」方法 108  
社區安全 108  
為街頭最好準備 108

動物安全 109  
動物咬傷 109  
乾燥寵物食物 109  
伴侶關係中的安全 110  
家中暴力 110-111  
拒絕擁抱 111  
拒絕親吻 111  
色情製品 111  
女性庇護所 111



# 孩子的第一步

## 養育6至36個月大嬰幼兒的最佳機會指南

您的孩子在6到36個月期間會經歷重大的變化。《孩子的第一步》為你提供豐富的實用資訊，內容涵蓋兒童成長發育、營養、身心健康、育兒、安全等諸多方面，能夠助您為孩子提供有利於其茁壯成長的環境與支持。

如需更多資訊：

### HealthLink BC

只需撥打一通電話，或點擊一個連結，卑詩省居民便能免費獲得值得信賴的健康資訊。

HealthLink BC能幫您快速方便地獲得非緊急醫療訊息和服務。在這裡，您可以向護士訴說自身症狀，請藥劑師解答用藥疑問，從具備資質的運動專家那裡了解健身資訊，從營養師那裡獲取健康飲食建議。HealthLink BC還會幫您轉接至社區中的其他健康服務和資源。

撥打 8-1-1 或訪問 [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)。

失聰和弱聽人士如需協助，請撥打聽障電話 7-1-1。

我們亦可根據您的要求提供130餘種語言的翻譯服務。

