Best for a healthy future BEGINNINGS

十八个月大的幼儿 Your Toddler at 18 months

请填写表格并交回给公共保健护士。

父母/监护人姓名: Parent/Guardian Name:	
幼儿姓名: Toddler's Name:	
出生日期: Toddler's Date of Birth:	
今日体重: Today's Weight:	克 grams
今日身高: Today's Length:	cm cm

幼儿健康 Healthy Toddler	是 Yes	否 No
您的宝宝是母乳喂养吗? Does your toddler breastfeed?	☐	☐
您的宝宝每天喝大约 500 毫升（且不多于 750 毫升）的均脂（3.25%）牛奶吗？ Does your toddler drink about 500 mL (and no more than 750 mL) of homogenized (3.25%) cow's milk daily?	☐	☐
您的宝宝和家人一起用餐吗？ Does your toddler eat meals with the family?	☐	☐
您每天两次给宝宝用含氟牙膏刷牙吗？ Does your toddler have his/her teeth brushed 2 times a day with fluoride toothpaste?	☐	☐

--转背面--

Best for a healthy future BEGINNINGS

Chinese Simplified

十八个月大的幼儿 - 保健提示

Your Toddler at 18 months - Health Tips

健康喂食

- 母乳，即便少量，是宝宝两岁或两岁多前的最佳奶品。
- 如果宝宝不喝母乳，他 / 她每天需要 500-750 毫升均脂（3.25%）牛奶。每天喝超过 750 毫升牛奶对宝宝是过量的，牛奶撑饱了肚子，使得他 / 她只吃得下很少的健康食物了。
- 让吃饭成为家人团聚的时间，一起吃饭，一起谈天。
- 给宝宝吃和家人一样的食物，这样可以鼓励宝宝尝试新的食物。一种新食物，宝宝可能需要多次尝试以后才能接受它。
- 幼儿的胃口时大时小是正常现象。根据宝宝饿了或饱了的迹象来喂食，这样可以宝宝倾听自己身体的讯号，健康地进食。

健康微笑

- 每天两次用米粒大小的含氟牙膏给宝宝刷牙，以清除引发蛀牙的细菌。
- 每月至少一次，掀起宝宝的嘴唇，查看有没有长新牙，以及牙齿上有没有白色/棕色斑点。
- 用不带盖子的普通杯子给宝宝喝所有的饮料。让宝宝在两餐之间喝水解渴。给宝宝吃不粘牙齿的健康零食。
- 过多啜饮和吃零食可能导致蛀牙。牛奶、果汁、食物或甜味饮料都含糖，都可能导致蛀牙。

幼儿安全

- 两岁以前，出行请将宝宝安置在脸朝后的儿童汽车安全座椅上（如果身高、体重都在安全座椅生产商的产品适用范围内）。此后，将宝宝安置在后排座位的脸朝前的安全座椅上。
- 在家中做好安全措施，因为宝宝开始走动探索。请阅读《幼儿初学步》（'Toddlers First Steps'）或者菲沙卫生局的网站"良好开端"（Best Beginnings），学习怎样营造一个安全的环境。
- 请向您当地的公共保健护士了解协助戒烟的支持。考虑各种方法让您的家和车成为无烟环境。

健康成长

- 幼儿喜欢自己玩，他们还在学习与人分享。幼儿喜欢也需要活跃的游戏时间。请每天鼓励孩子进行各项活动，如，踢球或者去操场玩。音乐、手指画画或者用大蜡笔涂鸦等等的活动都能促进幼儿学习。
- 宝宝两岁前，不建议看电视、玩手机、使用平板机、电脑和其它有屏幕的设备。
- 和宝宝一起阅读，一起去图书馆。那里有很多幼儿喜欢的书籍。
- 和您的宝宝说话时，每天增加一到两个新词汇帮助他们学习。如果您担心宝宝的说话有问题，请电话咨询您当地的保健中心。
- 听觉会变化。如果宝宝不再说新词或停止对声响产生回应，可以去免费听觉检查。请联络您当地的保健中心。
- 如果您担心宝宝的眼睛，或者有家庭眼疾史，在三岁或三岁前带宝宝去看眼科医生。

帮助信息

- 拨打 8-1-1 电话咨询护士或营养师。
- 网址: Bestbeginnings.fraserhealth.ca
  Healthyfamiliesbc.ca

十八个月大的幼儿 Your Toddler at 18 months

宝宝安全 Safe Toddler	是 Yes	否 No
您的宝宝坐在儿童汽车安全座椅上吗？ Is your toddler placed in a car seat in the car?	☐	☐
您的宝宝一直有人看护吗？ Is your toddler supervised at all times?	☐	☐
您的宝宝与吸烟的人呆在一起吗？ Is your toddler spending time with anyone who smokes?	☐	☐

生长发育 Growth and Development	是 Yes	否 No
您的宝宝可以堆叠三块或三块以上的积木吗？ Does your toddler stack 3 or more blocks?	☐	☐
您的宝宝和其他同龄幼儿一样走、跑、爬吗？ Does your toddler walk, run and climb like other children their age?	☐	☐
您的宝宝可以说出 10 到 20 个词语吗？ Does your toddler say 10 - 20 words?	☐	☐
您的宝宝可以执行诸如"去拿你的娃娃"或"把球递给妈妈"这样简单的指令吗？ Does your toddler follow simple directions such as "get your doll" or "give mommy the ball"?	☐	☐
您的宝宝使用词语来提出他们需要什么或想要什么吗？ Does your toddler use words to ask for what they need or want?	☐	☐
您的宝宝听得清楚吗？ Does your toddler hear well?	☐	☐

fraserhealth Better health. Best in health care. Live 5 2 1 0

Catalogue #264164 (July 2015) Chinese Simplified Your Toddler at 18 Months
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca

fraserhealth Better health. Best in health care.