

健康的生活习惯从早期开始

良好的作息习惯从孩子生命的早期开始。早在婴儿阶段，您就可以帮助您的孩子培养终身的健康游戏习惯。您的孩子会向您学习，所以在帮助他保持活跃时，试着做同样的事情！

游戏时间可以是活跃时间！

针对婴儿

- 通过趴着的时间和在荡椅或摇椅之外的时间让宝宝保持活跃。这会给他很多机会伸展、够及和踢脚，这样他就可以达到爬行、坐起等重要里程碑。
- 避免在宝宝的房间内安设电视机。您跟宝宝交谈得越多，玩儿得越多，他就越有可能健康成长。

针对幼儿

- 即使是非常活跃的幼儿也需要体力活动。通过跳舞、跳跃、一起走路保持运动。
- 尽量将看电视的时间限制在每天 2 小时或以下。孩子的室外和室内活跃游戏时间越多，就越有可能在成长过程中保持健康和活跃。

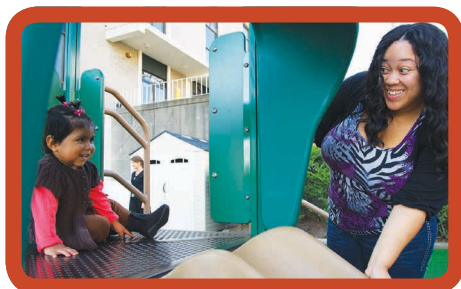
针对学龄前儿童

- 在室外活动，帮助孩子保持活跃，同时学习知识。

- 尽量将看电视、玩电子游戏和玩电脑的时间限制在每天 2 小时或以下。每天看电视超过 2 小时的孩子更有可能在成长过程中超重。

针对您自己以及您的家人

- 您活跃地过日子时，您的孩子会从您身上学到健康的习惯。
- 设定游戏时间、进餐时间、就寝时间等例行程序，让日常生活更容易掌控。
- 与孩子的儿科医生、早期护理和教育人员以及其他家长交谈，获取让游戏时间成为活跃时间的灵感。



健康素养： 理解和运用 健康信息的 一把钥匙



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

儿童早期健康与保健国家中心针对儿童家庭提出的几点建议

理解医生告诉您的信息

健康素养是对健康信息的理解程度如何，并就卫生和医疗保健做出良好的选择。

为什么健康素养很重要？

很多人发现他们难以理解照顾自己和家人所需的健康信息。

父母和看护人理解健康信息并且懂得如何运用健康信息时，孩子更有可能：

- 少缺课
- 少看儿科医生或少去不需要的急诊室
- 生活得更健康
- 得到流感疫苗等预防保健
- 拥有安全的家庭环境，少出意外

学习理解和运用健康信息的方法有助于：

- 与您的医生交谈
- 提问
- 遵从医嘱
- 正确服药或拿药
- 获得所需的医疗检查和护理
- 知道孩子生病时该怎么办
- 预防糖尿病、哮喘、癌症等疾病
- 为您以及您的家人做出健康的选择
- 求助

您可以做以下事情帮助您的孩子

- 如果您不理解一张健康表格或者不知道怎么填写表格，请**寻求**帮助。
- **要求**获得您最容易阅读的语言版本的印刷品。
- 进行任何保健访视之前，**写下**您的问题。
- 如果您不理解医生说的是什么，请**告知**您的医生。
- 去图书馆询问如何找到有关您的健康问题和药品的准确信息。
- 向启蒙计划或儿童保育计划工作人员询问有关您的健康问题的信息。
- 参加孩子的启蒙计划以及您所在社区举办的健康讲座。



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

家中的健康呼吸



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

儿童早期健康与保健国家中心针对儿童家庭提出的几点建议

有助于预防哮喘：家中禁止吸烟

为什么健康素养很重要？

- 孩子应该始终在无烟的地方。
- 二手烟和三手烟是哮喘的诱发因素，但您可以避免它们。
- 香烟烟雾和电子香烟的烟雾中含有化学物质，其中包括一些可能致癌的物质。

什么是电子香烟或蒸汽电子烟？

电子香烟产生含蒸汽、有气味的液体和尼古丁。蒸汽并不是无害的，它会损害孩子正在发育的肺部。

什么是哮喘？

哮喘是一种导致呼吸道肿胀、变窄的状况。哮喘可引起胸部疼痛和疲劳，使人喘息和咳嗽。

什么是二手烟？

二手烟是空气中的香烟烟雾。它是人们从香烟、电子烟或蒸汽电子烟、烟斗和雪茄中吸入的烟雾。

什么是三手烟？

三手烟是人们吸完烟后留在物体表面和衣物上的烟雾。



您可以做以下事情帮助您的孩子

- 对于患有哮喘的孩子，您可以为他做的最重要的事情就是家中禁止吸烟。
- 二手烟绝不安全。
- 二手烟可引起感染。
- 由于孩子还小，还在不断成长，二手烟对他们而言甚至比对成人更加危险。
- 孩子因为哮喘住院的情况比因为大多数其他健康问题住院的情况要多。
- 患有哮喘的孩子缺课的天数要比没有哮喘的孩子多。
- 如果孩子患有哮喘，吸入二手烟可导致更严重的哮喘发作。
- 近距离接触二手烟可导致没有哮喘的孩子出现类似哮喘的症状。
- 香烟熄灭后，烟草烟雾中的化学物质（三手烟）可停留在空气中以及您的衣服上长达数日或数周。
- 三手烟绝不安全。
- 您的儿科医生可以帮助您或其他人戒烟。



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

健康的生活习惯从早期开始



良好的饮食习惯从孩子生命的早期开始。早在婴儿阶段，您就可以帮助您的孩子培养终身的健康饮食习惯。您是您孩子最好的榜样，所以帮助她健康饮食时，尽量做同样的事！

健康喂养和饮

针对婴儿

- 母乳喂养至少 6 个月，这一点很重要。随着她的成长，她更有可能拥有健康的体重。
- 把母乳或配方奶（不是谷类）放在宝宝的奶瓶中。谷类会增加额外的热量，宝宝不需要这些热量。
- 等到宝宝大约 6 个月大的时候开始喂食健康的固体食物，例如菜泥、罐装婴儿食品和婴儿谷类食品。过早喂食固体食物可导致后期出现超重和肥胖问题。
- 大约 8 或 9 个月大时，试着给宝宝喂食少量健康手抓食物，例如烤鸡肉、煮熟的胡萝卜、切块草莓。这会帮助宝宝学会健康饮食。
- 母乳、配方奶和水是宝宝最好的饮料。苏打水、100% 纯果汁和运动饮料会给宝宝饮食添加多余的热量，还会伤害她的新牙。

针对幼儿

- 给幼儿喂食健康的加餐，例如奶酪小方块、切片香蕉或全麦饼干，每天两到三次。这将帮助他在两餐之间保持饱腹感，减少因饥饿发脾气。
- 对挑食的孩子尽量保持耐心。他可能要在几个月的时间里尝试一种食物 10 到 15 次才愿意吃它。
- 尝试让幼儿在两种健康选项中选择一种。如果是他自己选择的，他就更愿意吃健康食物。
- 牛奶和水是幼儿最健康的饮料。苏打水、100% 纯果汁和运动饮料会给他的饮食添加多余的热量，还会伤害他的新牙。

针对学龄前儿童

- 让孩子帮助您制作健康的膳食和加餐。如果是孩子帮忙制作的，她就更有可能尝试健康的食物。
- 试着在厨房备一些简单、健康的加餐，例如胡萝卜、切片苹果和花生酱或芝士条。这将有助于您和您的孩子吃的健康，即使是在忙碌的日子。
- 牛奶和水是学龄前儿童最健康的饮料。苏打水、100% 纯果汁和运动饮料会给她的饮食添加多余的热量，还会伤害她的新牙。

针对您自己以及您的家人

- 您的孩子是通过观察您学习健康生活习惯的。同样尝试健康饮食。
- 设定游戏时间、进餐时间、就寝时间等例行程序，让日常生活更轻松。
- 与孩子的医生、启蒙计划工作人员以及其他家长交谈，获得健康饮食建议。



什么是心理健康?

心理健康是指儿童的以下能力在发展:

- 理解和分享感受
- 建立密切、积极的关系
- 探索和学习

为什么健康素养很重要?

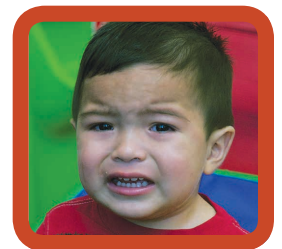
拥有积极的心理健康让孩子更容易:

- 与家人和朋友建立密切的关系
- 在学校有好的表现
- 学习新事物
- 解决难题

- 培养耐心 (或不放弃)
- 专注做一件事
- 寻求帮助

儿童焦虑、悲伤、或生气时, 很难:

- 交朋友
- 遵从指令
- 表达感受或意愿
- 遵从简单的指示
- 注意听讲
- 采取积极的方式解决问题
- 在学校有好的表现



您可以做以下事情或说以下的话帮助您的孩子

● 针对婴儿

- 喂食时抱着宝宝。
“我喜欢在喂你时抱着你。”
- 看着宝宝, 微笑、微笑、微笑!
“嘿, 我微笑的时候, 你也微笑回应。”
- 谈谈你在做什么。
“我现在要给你换尿布了。”
- 尽量放松、开心。
“我高兴的时候, 你就不那么烦躁了。”
- 每天给宝宝阅读和唱歌。
“睡觉时间到了。讲故事、唱歌的时间到了。”
- 照顾好自己。
“我休息得好就能更好地照顾你。”

● 针对幼儿/学龄前儿童

- 确保他们始终有安全感。
“我知道大的响声很可怕, 但没事的。”
- 提供选择。
“你想穿蓝色 T 恤还是想穿红色 T 恤?”

- 锻炼耐心。
“我们等到歌曲结束, 然后再出去。”
- 表示理解。
“你真的想再要一块小甜饼! 你只能吃一块, 这样太苛刻了。”
- 多留些时间。
“我看得出你不想离开游乐场。再滑一次滑梯, 我们就得离开了。”
- 每天至少一起玩 15 分钟。
“有好多事情要做, 但是对我们来说, 一起玩也很重要。”
- 顺从她的兴趣。
“我看得出你想玩积木。你准备搭什么呢?”
- 孩子不停地尝试时, 表扬她。
“我喜欢你不断尝试要找到正确的拼图块。”
- 练习遵从指令。
“先拿起积木, 然后拿出小汽车。”



您可以通过以下方式促进良好的口腔健康：

- 懂得如何确保您以及您的家人拥有健康的口腔和牙齿
- 帮助孩子学习良好的口腔和牙齿保健习惯

为什么健康素养很重要？

孩子拥有健康的口腔时，他们：

- 能够吐字清晰
- 能够健康饮食
- 自我感觉良好

拥有健康的口腔还意味着：

- 健康成长和发展
- 能够集中注意力和学习
- 口腔没有疼痛
- 降低家庭的牙科护理费用



您可以做以下事情帮助您的孩子

- 用含氟牙膏给孩子刷牙，每天两次。
- 如果孩子不满 3 岁，用薄层涂片的含氟牙膏刷牙。
- 如果孩子 3 到 6 岁了，用豌豆大小的含氟牙膏刷牙。
- 儿童会想要自己刷牙，但是在他们的手法技巧更娴熟之前，仍需要帮助。给孩子刷牙，或者帮助孩子刷牙，直到孩子大约 7 岁或 8 岁。
- 做一个口腔健康好榜样！用含氟牙膏刷牙，每天两次（早上和睡前），每天使用一次牙线。
- 提供健康的膳食和加餐，例如水果、蔬菜、低脂牛奶和奶制品、全麦制品、肉、鱼、鸡、蛋和豆类。
- 限制孩子每天吃加餐的次数。
- 不要把食物当做奖励给孩子吃。
- 孩子满一周岁时带她去牙医那里检查，此后每年检查一次。
- 如果您的孩子还没有去看牙医，那么带他去看。
- 询问牙医如何保持您自己以及孩子的口腔健康。
- 确保按照牙医要求的频率看牙医。
- 如果需要帮助或者有关于口腔健康的问题，请告知启蒙计划或早期启蒙计划的工作人员。

安全和伤害预防



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

儿童早期健康与保健国家中心针对儿童家庭提出的几点建议

儿童安全和伤害预防：

- 确保孩子拥有安全的环境成长和学习
- 保护孩子免遭危险
- 教孩子做什么才是安全的

为什么健康素养很重要？

孩子喜欢探索，但是需要：

- 安全的地方玩耍
- 成人的看护，以免发生伤害
- 安全练习新技能的机会

孩子安全时，更有可能：

- 免受伤害
- 专注于学习
- 自信地探索新情况



您可以做以下事情帮助您的孩子

● 在家：

- 将所有药品、清洁、有害的产品放在孩子够不到的地方。
- 使用柜锁和电源插座盖。
- 在楼梯上使用安全门。
- 使用侧面固定的婴儿床，而不是侧面可以落下的婴儿床。
- 婴儿床远离窗户和百叶窗拉绳。
- 如有可能，最好使用无绳窗帘。如果不可能，则将拉绳系在高处，让孩子够不到。
- 让宝宝仰卧在婴儿床上睡觉，不要用软的毯子、枕头或围垫。
- 让孩子远离热的食物和液体。
- 将锅柄转到炉灶的背面。
- 将热水器恒温器设置到 120 华氏度或以下。
- 让孩子远离加热器和火源。
- 每层楼都安设烟雾报警器。在春季和秋季更换电池。
- 如果没有，请安设一氧化碳探测器。
- 请向当地消防局核实，看看他们能否帮您找到烟雾报警器或一氧化碳探测器。
- 向您的儿科医生询问有关可能会导致窒息的食物和小物件的问题。
- 制定并演练逃生方案。

您可以做以下事情帮助您的孩子

续上页

● 在室外:

- 使用防晒霜。
- 教孩子不要跑到马路上。
- 寻找表面柔软的游乐场，不要找表面是土或草的游乐场。
- 在游乐场密切关注您的孩子。
- 去除服装上的拉带。
- 鞋带要短且绑紧。

● 用水安全

- 知道盖过孩子口鼻的任何水量都能让孩子溺水。
- 如果孩子在水中或水边玩耍，一定要让孩子在伸手可及的范围内。
- 学习游泳，带孩子参加有专业监督的游泳课。
- 泳池周围使用带有自锁门的四个面的围墙。
- 学习心肺复苏 (CPR)。

● 汽车和卡车安全

- 选择刚好适合孩子年龄、身高和体重的汽车座椅。
- 选择适合您的汽车或卡车的座椅，并坚持使用。
- 询问启蒙计划的工作人员您可以去社区的什么地方学习如何安全地安装孩子的汽车座椅。
- 确保不满 13 岁的孩子只坐在后排。
- 没有成人陪护的情况下，请勿将孩子留在汽车内。
- 教孩子汽车决不是可以安全玩耍的地方。即使车窗打开，儿童也会在 10 分钟内出现过热危险。

