守護健康
Menjaga kesehatan

衛生福利部 國民健康署
Dinas Kesehatan Nasional Departemen
Kesehatan dan Kesejahteraan

衛生福利部國民健康署 編印
Disusun oleh Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan
臺北市大同區塔城街36號
No.36, Tacheng St., Datong Dist., Taipei City
電話 / Telepon: (02)2522-0888
傳真 / Fax: (02)2522-0629

ISBN：978-986-05-1206-9
9 789860 512069
GPN:1010503097
Harga: NT$20

兒童健康手冊 Buku Panduan Kesehatan Anak 【中印版】【Bahasa Indonesia】

衛生福利部國民健康署 編印

兒童健康手冊 【中印版】【Bahasa Indonesia】

Buku Panduan Kesehatan Anak



兒童姓名 / Nama anak: _____

出生日期 / Tanggal lahir: _____

媽媽姓名 / Nama ibu: _____

聯絡電話 / Nomor telepon: _____

- 本手冊為兒童健康檢查與預防接種的重要紀錄，請永久保存。
  Buku saku ini merupakan catatan penting dari pemeriksaan kesehatan anak-anak dan vaksinasi pencegahan. Harap menjaganya dengan baik.
- 健康檢查、預防接種及就醫時請同時攜帶本手冊及健保卡。
  Harap bawa buku ini dan kartu asuransi selama pemeriksaan kesehatan, vaksinasi pencegahan, dan perawatan medis.
- 本手冊印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。
  Buku saku ini diterbitkan dengan biaya publikasi disponsori oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan.

衛生福利部 國民健康署 編印
Disunting dan dicetak oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

獻給父母…

在歡喜迎接寶寶誕生的此刻，獻給您這本兒童健康手冊，用來記錄寶寶從出生到上小學前的成長及健康狀況，並提供您育兒保健的重要資訊。

目前國民健康署補助未滿7歲兒童預防保健服務。提醒您儘速至戶政事務所為您的寶寶申報戶籍，並儘速申辦健保卡。如您於生產後已於醫療院所聲明寶寶依附投保對象及申請無照片健保卡，健保署將於收到戶政資料後主動寄發寶寶的健保卡給您；如您未聲明或表達，請您向寶寶所依附被保險人之投保單位申請加保及申辦健保卡手續，以保障寶寶應享有的醫療照護。出生60日內未領健保卡者可依附父母接受兒童預防保健服務。

請將這本手冊及寶寶的健保卡一起妥善收存，在寶寶每次打預防針或看病時隨身攜帶，提供醫護人員參考。

祝福您闔家平安健康！

如寶寶的健保卡無法使用，請利用健保諮詢服務專線：0800-030-598或逕向健保署各分區業務組申請換卡。

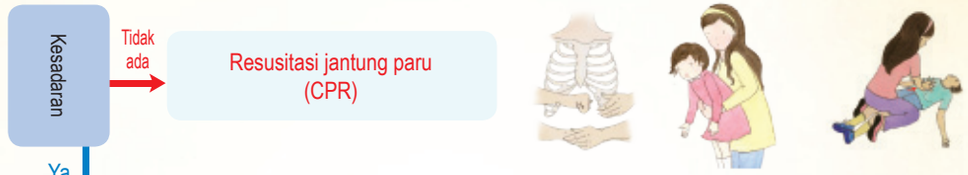
溫馨提示好受用

- 女孩男孩都疼愛：性別平權、消除性別歧視的時代已到來，無論是在民法、社會與政治參與上，以至於社會習俗的平等權利，都不會因為性別而不同，女孩男孩都疼愛（參閱第202頁）。
- 母乳是嬰兒最好的食物：請以母乳哺育您的寶寶（參閱第28頁），並為寶寶提供健康、安全、無菸的成長環境（參閱第204頁）。
- 當新生寶寶回家後：確認寶寶是否已接受新生兒先天代謝異常疾病篩檢（參閱第36頁），並參考大便辨識卡（參閱第32頁），每天觀察比對寶寶的大便顏色。此外，1歲以下寶寶應避免餵食蜂蜜，以避免肉毒桿菌中毒。
- 寶寶也需要健康檢查喔：寶寶的成長及發育是連續進行的，請您依照寶寶的實足月（年）齡（早產兒請以矯正年齡），自行核對手冊中各年齡層的兒童發展重點。建議您善加利用兒童預防保健服務，並選擇1位兒科或家醫科醫師，固定為寶寶進行身體健康狀況之評估與發展診察，守護孩子的健康。
- 請善用兒童預防保健服務：當寶寶出生滿1個月時，應至設有兒童預防保健服務之院所進行健康檢查。目前國民健康署提供7歲以下兒童7次預防保健服務，其時程及檢查項目請參閱第6頁。您在家中觀察到寶寶的成長狀況或育兒相關問題，都可以在看診前記錄在這本手冊（第62-126頁），提供醫護人員參考。
- 寶寶的黃卡務必永久保存：寶寶的兒童預防保健及預防接種紀錄表（黃卡，手冊前面拉頁），請永久保存，將來孩子進入小學或出國留學時都會用得到喔！若手冊不慎遺失或毀損者，可至就近之衛生所或原檢查（接種）之醫療院所查詢補登。

Perawatan darurat

(usia lebih dari 1 tahun)

Perawatan tersedak



Metode Heimlich (usia lebih dari 1 tahun)

Obstruksi penuh jalan napas
Anak Anda tidak dapat batuk, mengeluarkan suara, atau menderita sianosis wajah

Metode Heimlich (metode kompresi abdominal)
Anak bisa berdiri: Peluk anak dari belakang. Buat kepalan dengan satu tangan dan tempatkan telapak tangan ke arah dalam dan di atas pusar. Tangan yang lainnya menggenggam kepalan tinju dengan erat. Dua tangan cepat tekan ke atas dan ke dalam sebanyak 5 kali berturut-turut
Saat anak berbaring: Buat mereka telentang. Duduk di paha mereka dengan sepuluh jari saling terkait dan dimiringkan. Tempatkan telapak tangan di atas pusar mereka di garis tengah jantung. Tekan ke atas dan ke dalam dengan cepat sebanyak 5 kali berturut-turut

Resusitasi jantung paru-paru (CPR)



"Panggil" **nama anak Anda untuk memeriksa apakah anak tidak memberikan respons atau tidak bernapas**

"Panggil" **orang lain untuk bantuan atau telepon 119**
- Jika Anda sendirian dengan pasien, Anda dapat melakukan CPR selama 2 menit sebelum menelepon 119



"C" **merujuk pada penekanan (compressions) dada**
- Tekan dada di garis tengah antara dua puting dengan satu atau dua telapak tangan
- Tekan dengan keras: Tekan dada dengan kedalaman sekitar 5 cm
- Tekan dengan cepat: Tekan 100 hingga 120 kali per menit
- Daya tahan dada: Pastikan dada pulih setelah setiap penekanan
- Tidak ada gangguan: Coba untuk tidak terganggu atau gangguan tidak boleh lebih dari 10 detik



"A" **merujuk ke pembukaan saluran udara (airway): Metode tekan dahi dan angkat dagu**

"B" **merujuk ke pernapasan (breaths) buatan**
- Mulut ke mulut (tekan hidung) atau mulut ke mulut dan biarkan pasien bernapas melalui hidung
- Tiup dua kali dengan setiap kali tiupan selama 1 detik dan dada akan naik dan turun

Ulangi prosedurnya "30 kali penekanan dada dan dua kali pernapasan buatan" bergantian hingga anak dapat bergerak atau hingga datangnya staf medis

ISBN：978-986-05-1206-9
9 789860 512069
GPN:1010503097
Harga: NT$20

Disunting dan dicetak oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
Biaya publikasi disponsori oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

中印

預防接種時程及紀錄表
Jadwal waktu dan rekaman vaksinasi

支持於出健康福利捐
寶貝疫苗防護有資源
Disponsori oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan. Ada sumber informasi tentang vaksinasi untuk bayi.

姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿　身份證字號：＿＿＿＿＿＿＿＿
Nama:　ID No.:

出生日期：民國＿＿年＿＿月＿＿日　性　別：＿＿＿＿
Tanggal lahir:　（Tanggal）（Bulan）（Tahun）　Jenis kelamin:

聯絡住址：＿＿＿＿＿＿＿＿　電　話：＿＿＿＿＿＿
Alamat kontak:　Nomor telepon:

戶籍地址：＿＿＿＿＿＿＿＿　電　話：＿＿＿＿＿＿
Alamat tinggal permanen:　Nomor telepon:

母親姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿　□低出生體重兒，＿＿＿＿公克
Nama ibu:　Bayi yang lahir dengan berat badan yang rendah,　g

適合接種年齡 Usia yang sesuai untuk vaksinasi	疫苗種類 Jenis-jenis vaksin		預約日期 Tanggal yang dijadwalkan	接種日期 Tanggal vaksin	接種單位 Organisasi vaksin
出生 24 小時內儘速接種 Inokulasi dalam waktu 24 jam setelah lahir	B 型肝炎免疫球蛋白 Imunoglobulin Hepatitis B	一劑 1 dosis	接種 年 月 日 Tanggal vaksinasi Tahun Tanggal Bulan 時間 時 分 Waktu vaksinasi Jam Menit		
	B 型肝炎疫苗 Vaksin Hepatitis B	第一劑 Dosis ke 1	接種 年 月 日 Tanggal vaksinasi Tahun Tanggal Bulan 時間 時 分 Waktu vaksinasi Jam Menit		
出生滿 1 個月 1 bulan setelah lahir	B 型肝炎疫苗 Vaksin Hepatitis B	第二劑 Dosis ke 2			
出生滿 2 個月 2 bulan setelah lahir	13 價結合型肝炎鏈球菌疫苗 Vaksin konjugat 13-valent untuk hepatitis streptococcus	第一劑 Dosis ke 1			
	白喉破傷風非細胞性百日咳、b 型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 Vaksin 5 dalam 1 difteri, tetanus, pertusis aselular, Haemophilus tipe B, dan polio tidak aktif				
出生滿 4 個月 4 bulan setelah lahir	13 價結合型肝炎鏈球菌疫苗 Vaksin konjugat 13-valent untuk hepatitis streptococcus	第二劑 Dosis ke 2			
	白喉破傷風非細胞性百日咳、b 型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 Vaksin 5 dalam 1 difteri, tetanus, pertusis aselular, Haemophilus tipe B, dan polio tidak aktif				
※出生滿5個月 ※5 bulan setelah lahir	卡介苗 BCG	一劑 1 dosis			
出生滿 6 個月 6 bulan setelah lahir	B 型肝炎疫苗 Hepatitis B vaccine	第三劑 Dosis ke 3			
	白喉破傷風非細胞性百日咳、b 型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 Diphtheria, tetanus, acellular pertussis, B type Haemophilus and inactivated polio 5 in 1 vaccine				
出生滿 12 個月 12 bulan setelah lahi	母親為 B 肝 e 抗原陽性的寶寶應抽血檢測 B 型肝炎表面抗原（HBsAg）及表面抗體（anti-HBs），詳見第 228 頁。 Bayi yang ibunya HBeAg positif harus melakukan tes darah HBsAg dan anti-HBs. Untuk informasi lebih lanjut, silakan merujuk ke halaman 229.				

※ 建議接種時間為出生滿 5-8 個月
※ Disarankan waktu vaksinasi adalah setelah genap 5-8 bulan sejak lahir

105.06 版

預防接種時程及紀錄表（續）
Jadwal waktu dan rekaman vaksinasi (bersambung)

適合接種年齡 Usia yang sesuai untuk vaksinasi	疫苗種類 Jenis-jenis vaksin		預約日期 Tanggal yang dijadwalkan	接種日期 Tanggal vaksin	接種單位 Organisasi vaksin
出生滿12個月 12 bulan setelah lahir	麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗 Vaksin gabungan campak, gondok, dan rubela	第一劑 Dosis ke 1			
	水痘疫苗 Vaksin Cacar	一劑 1 dosis			
出生滿12到15個月 12 hingga 15 bulan setelah lahir	13 價結合型肺炎鏈球菌疫苗 Vaksin pneumokokus gabungan 13-valent	第三劑 Dosis ke 3			
	A 型肝炎疫苗（特定對象） Vaksin Hepatitis A (subjek tertentu)	第一劑 Dosis ke 1			
出生滿 1 年 3 個月 1 tahun dan 3 bulan setelah lahir	日本腦炎疫苗 Vaksin Japanese ensefalitis	第一劑 Dosis ke 1			
	日本腦炎疫苗 Vaksin Japanese ensefalitis	隔 2 週第二劑 Dosis ke 2 setelah interval 2 minggu			
出生滿 1 年 6 個月 1 tahun dan 6 bulan setelah lahir	A 型肝炎疫苗（特定對象） Vaksin Hepatitis A (subjek tertentu)	隔 6 週第二劑 Dosis ke 2 setelah interval 6 bulan			
	白喉破傷風非細胞性百日咳、b 型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 Vaksin 5 dalam 1 difteri, tetanus, pertusis aselular, Haemophilus tipe B, dan polio tidak aktif	第四劑 Dosis ke 4			
出生滿 2 年 3 個月 2 tahun dan 3 bulan setelah lahir	日本腦炎疫苗 Vaksin Japanese ensefalitis	第三劑 Dosis ke 3			
滿 5 歲至入國小前 dari usia 5 tahun hingga periode sebelum memasuki sekolah dasar	減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗 Vaksin gabungan reduksi tetanus, difteri, pertusis aselular, dan polio tidak aktif	一劑 1 dosis			
	麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗 Vaksin gabungan campak, gondok, dan rubela	第二劑 Dosis ke 2			
	日本腦炎疫苗 Vaksin Japanese ensefalitis	第四劑 Dosis ke 4			
國小一年級 Kelas 1 di sekolah dasar	卡介苗（無接種紀錄且測驗陰性者補種） BCG (mereka yang tidak memiliki rekaman vaksinasi dan teruji negatif harus divaksinasi)	一劑 1 dose			

＊ 表列為目前由政府（疾病管制署）提供之預防接種項目，但 A 型肝炎疫苗僅提供特定對象接種（請參閱第 214 頁）。
如有疑問請撥打各縣市衛生局預防接種專線或 1922 洽詢。
※ 本接種紀錄請家長務必永久保存，以備國小新生入學、出國留學及各項健康紀錄檢查之需。
＊ Tabel ini menunjukkan program vaksinasi saat ini yang disediakan oleh pemerintah (Departemen Pengendalian Penyakit). Inokulasi Hepatitis A ditawarkan hanya untuk subjek tertentu (rujuk ke halaman 215).
Jika Anda memiliki pertanyaan, silakan menghubungi saluran siaga vaksinasi pencegahan di setiap wilayah dan kota atau hubungi 1922.
※ Rekaman vaksinasi harus disimpan dengan benar dan permanen untuk persiapan pemeriksaan sebelum masuk sekolah dasar, studi yang lebih tinggi, dan pemeriksaan kesehatan lainnya.

預防接種時程及紀錄表（續）
Jadwal waktu dan rekaman vaksinasi (bersambung)

接種年齡 Usia vaksinasi	疫苗種類 Jenis-jenis vaksin	劑別 Dosis	預約日期 Tanggal yang dijadwalkan	接種日期 Tanggal vaksin	接種單位 Organisasi vaksin
出生滿 6 個月至國小 6 年級[1] dari usia 6 bulan hingga Kelas 6 sekolah dasar[1]	流感疫苗（每年 10 月起接種） Vaksin influenza (vaksinasi setiap tahun mulai di Oktober)	第一劑 Dosis ke 1			
	流感疫苗（每年 10 月起接種） Vaksin influenza (vaksinasi setiap tahun mulai di Oktober)	隔 4 週第二劑 Dosis ke 2 Selisih 4 minggu			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			

※ 備註
(1) 8 歲以下幼兒初次接種流感疫苗應接種兩劑，第一、二劑間隔 4 週以上，其後每年應接種一劑。
國小學童於學校全面接種一劑。
(2) 本頁空白欄提供嬰幼兒及學幼童各項新增或自費接種疫苗登錄之需。
(3) 各項自費接種疫苗請明列疫苗名稱，以利接種資料之完整登錄與後續應接種劑別之評估。
※ Catatan
(1) Anak-anak di bawah usia 8 tahun harus menerima 2 dosis ketika diinokulasi dengan vaksin influenza untuk pertama kalinya dengan interval minimal selisih 4 minggu. Setelah 2 dosis ini, anak-anak harus divaksinasi sekali setiap tahun.
Satu dosis akan divaksinasikan secara terpusat pada siswa sekolah dasar.
(2) Kolom kosong di halaman ini untuk menambahkan vaksin pencegahan atau vaksin dengan biaya sendiri untuk bayi dan anak-anak.
(3) Harap mencatat nama-nama vaksin atas biaya sendiri untuk memfasilitasi pendaftaran lengkap dan menindaklanjuti data vaksinasi untuk pemeriksaan di masa yang akan datang.

預防接種時程及紀錄表（續）
Jadwal waktu dan rekaman vaksinasi (bersambung)

接種年齡 Usia vaksinasi	疫苗種類 Jenis-jenis vaksin	劑別 Dosis	預約日期 Tanggal yang dijadwalkan	接種日期 Tanggal vaksin	接種單位 Organisasi vaksin
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			
出生滿 ___ 個月 Bulan setelah lahir		第 _____ 劑 Dosis			

新生兒篩檢紀錄表
Catatan pemeriksaan neonatal

補助項目 Butir	補助時程 Jadwal	建議年齡 Usia yang disarankan	檢查日期 Tanggal pemeriksaan	採集／檢查院所 Rumah sakit Pengambilan/ Pemeriksaan	結果 Results
新生兒先天性代謝異常疾病篩檢（見第36,38頁） Pemeriksaan penyakit metabolis bawaan neonatus (rujuk ke halaman 37 dan 39)	出生1個月內 Dalam waktu 1 bulan setelah lahir				□異常 Abnormal □無異常 Normal □未／拒篩 Pemeriksaan gagal/ditolak
新生兒聽力篩檢（見第40頁） Pemeriksaan pendengaran neonatus (rujuk ke halaman 41)	出生3個月內 Dalam waktu 3 bulan setelah lahir				左耳：□通過 Lolos Telinga kanan: □不通過 Tidak lolos □未／拒篩 Pemeriksaan gagal/ditolak 右耳：□通過 Lolos Telinga kanan: □不通過 Tidak lolos □未／拒篩 Pemeriksaan gagal/ditolak
大便卡篩檢第2次※ Pemeriksaan kartu feses ke 2※		出生滿1週內 Lahir genap 1 minggu			□正常 Normal □不正常 Abnormal □不確定或不知道 Tidak yakin atau tidak diketahui
大便卡篩檢第2次※ Pemeriksaan kartu feses ke 2※		出生滿1個月接種B肝疫苗第2劑時 Menerima dosis vaksin hepatitis B ke 2 ketika anak Anda berusia 1 bulan			□正常 Normal □不正常 Abnormal □不確定或不知道 Tidak yakin atau tidak diketahui
髖關節篩檢（見第42頁） Pemeriksaan pinggul (rujuk ke halaman 43)					□正常 Normal □不正常 Abnormal □不確定或不知道 Tidak yakin atau tidak diketahui

※ 大便卡篩檢之重要性，請見第32-33頁；另請檢查院所協助將篩檢結果上傳至全國性預防接種資訊管理系統（NIIS），共同守護嬰兒健康（詳請洽轄區衛生局）。

※ Demi pemeriksaan kartu feses, silakan lihat halaman 32 dan 33. Lembaga pemeriksa harus membantu dalam mengunggah hasil pemeriksaan untuk sistem informasi inokulasi nasional (NIIS) untuk bersama-menjaga kesehatan bayi (untuk rincian, silakan hubungi biro kesehatan di daerah Anda).

兒童預防保健服務(含衛教指導)就醫憑證

兒童姓名：_____ 身分證字號：_____ 出生年月日：_____

次數	適用月／年齡	就醫序號		就診日期	服務院所戳章
		預防保健	衛教指導		
1	出生至2個月 hingga usia 2 bulan setelah lahir	11/71	01		
2	2至4個月 2 hingga 4 bulan	12/72	02		
3	4至10個月 4 hingga 10 bulan	13/73	03		
4	10個月至1歲半 10 hingga 18 bulan	15/75	04		
5	1歲半至2歲 18 bulan hingga 2 tahun	16/76	05		
6	2歲至3歲 2 hingga 3 tahun	17/77	06		
7	3歲至未滿7歲 3 hingga 7 tahun	19/79	07		

※ 使用說明：
1. 請持本憑證就診，並經服務院所加蓋戳章，院所始得向國民健康署申請費用給付。
2. 未帶本憑證就診，院所無法提供兒童預防保健（含衛教指導）服務。
3. 表內序號業經服務院所加蓋戳章使用者，不得再使用同一序號（序號如有修改，依國民健康署公告為準）。
4. 兒童超過適用月／年齡之序號則作廢，不得再使用。

兒童牙齒塗氟補助時程及記錄
Jadwal dan rekaman subsidi pemberian fluorida untuk anak-anak

補助時程 Jadwal		日期 Tanggal	服務項目 Service item			院所名稱牙醫師簽章 Nama rumah sakit dan tanda tangan dokter
			塗氟 Pemberian fluorida	潔牙衛教 Pendidikan kesehatan tentang kebersihan gigi	口腔檢查 Pemeriksaan oral	
6個月—1歲 6 bulan hingga 1 tahun	第一次 ke 1		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
1歲—1歲半 1 tahun hingga 1 setengah tahun	第二次 ke 2		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
1歲半—2歲 1 setengah hingga 2 tahun	第三次 ke 3		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
2歲—2歲半 2 tahun hingga 2 setengah tahun	第四次 ke 4		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
2歲半—3歲 2 setengah hingga 3 tahun	第五次 ke 5		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
3歲—3歲半 3 hingga 3 setengah tahun	第六次 ke 6		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
3歲半—4歲 3 setengah hingga 4 tahun	第七次 ke 7		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
4歲—4歲半 4 hingga 4 setengah tahun	第八次 ke 8		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
4歲半—5歲 4 setengah hingga 5 tahun	第九次 ke 9		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
5歲—5歲半 5 tahun hingga 5 setengah tahun	第十次 ke 10		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	
5歲半—6歲 5 setengah hingga 6 tahun	第十一次 ke 11		有□ Ya 無□ Tidak	有□ Ya 無□ Tidak	有齲齒□ Ada karies gigi 無齲齒□ anpa karies gigi	

＊衛生福利部心理及口腔健康司為了兒童口腔健康，補助未滿6歲兒童牙齒塗氟，由牙醫師每半年塗氟一次，口腔檢查及衛教，請家長多利用，不要放棄權利。

＊口腔保健記得二要二不：
一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。
二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

＊ Departemen Kesehatan Oral dan Mental, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan menawarkan subsidi untuk pemberian Fluorida, pemeriksaan mulut dan pendidikan kesehatan untuk anak usia di bawah 6 tahun dalam rangka mempromosikan kesehatan mulut anak-anak. Proses Fluoridisasi dilakukan oleh dokter gigi setiap 6 bulan. Orang tua harus memanfaatkannya dengan baik dan jangan sia-siakan hak Anda.

＊ 2 hal yang harus dilakukan dan 2 hal yang jangan dilakukan untuk perawatan kesehatan mulut:
Hal ke 1 yang harus dilakukan: Gosok gigi sebelum tidur dan gosok gigi setidaknya dua kali sehari.
Hal ke 2 yang harus dilakukan: Gunakan "fluorida" di kehidupan Anda sehari-hari, termasuk menggunakan pasta gigi berfluorida, mendapatkan pengolesan fluorida oral, dan pemeriksaan oral di dokter gigi setiap setengah tahun.
Hal ke 1 yang jangan dilakukan: Jangan lukai gigi. Makan sedikit pencuci mulut dan gosok gigi lebih sering. Jangan tidur dengan dot di mulut.
Hal ke 2 yang jangan dilakukan: Jangan beri makan dengan mulut. Orang tua jangan memberi makan bayi dengan makanan yang telah dikunyah oleh dia.

Yth para orang tua

Di saat hari kelahiran bayi Anda yang menyenangkan ini, kami mendedikasikan Buku Saku Kesehatan Anak ini untuk Anda. Buku ini digunakan untuk mencatat tonggak pertumbuhan bayi dan rincian kesehatan mulai dari lahir sampai periode sebelum memasuki sekolah dasar. Buku ini memberikan Anda informasi penting tentang pengasuhan Anda.

Saat ini, Administrasi Promosi Kesehatan memberikan pelayanan kesehatan preventif.kepada anak-anak berusia kurang dari 7 tahun. Kami mengingatkan Anda untuk segera pergi ke Kantor Pendaftaran Rumah Tangga untuk mendaftarkan kelahiran bayi Anda dan mengajukan kartu asuransi. Jika Anda telah menyatakan di rumah sakit bahwa asuransi bayi Anda ditanggung oleh Anda dan telah mengajukan kartu asuransi tanpa foto setelah melahirkan, departemen kesehatan dan asuransi akan mengirimkan kartu asuransi kesehatan bayi setelah mereka menerima informasi tentang rincian keluarga Anda. Jika Anda belum mengungkapkan atau menyatakan kesediaan Anda, silakan mengajukan permohonan asuransi kesehatan dan lengkapi prosedur kartu asuransi kesehatan bayi Anda di lembaga terkait dalam rangka melindungi hak bayi untuk perawatan medis. Anak-anak yang belum menerima kartu asuransi kesehatan dalam waktu 60 hari sejak kelahiran dapat menikmati pelayanan kesehatan preventif anak-anak berdasarkan asuransi orangtua mereka.

Harap jaga dengan baik buku ini bersama-sama dengan kartu asuransi kesehatan bayi. Bawa buku ini bersama Anda saat setiap vaksinasi atau pengobatan medis sebagai referensi bagi para staf medis.

Berkati seluruh keluarga Anda dengan keselamatan dan kesehatan!

Jika kartu asuransi kesehatan bayi tidak dapat dipergunakan, silakan menghubungi saluran siaga layanan konsultasi perawatan kesehatan : 0800-030-598 atau mengajukan penerbitan ulang kartu kepada kelompok layanan di setiap departemen asuransi kesehatan di daerah.

Kiat-kiat ini sangat membantu

- **Kita harus sama-sama mengasihi anak laki-laki dan perempuan**: Era kesetaraan gender dan menghilangkan diskriminasi gender telah tiba. Hukum sipil sama-sama melindungi kedua jenis kelamin. Dalam hal partisipasi sosial dan politik serta hak-hak adat sosial, tidak ada perbedaan antara kedua jenis kelamin. Kita harus sama-sama mengasihi anak laki-laki dan perempuan (rujuk ke halaman 203).
- **ASI adalah makanan terbaik bayi**: Harap berikan bayi Anda dengan air susu ibu (lihat halaman 29). Berikan ingkungan untuk tumbuh sehat, aman, dan bebas asap rokok kepada bayi Anda (rujuk ke halaman 205).
- **Ketika bayi baru lahir pulang**: Pastikan bahwa bayi Anda telah menerima pemeriksaan neonatus untuk gangguan metabolisme bawaan (rujuk ke halaman 37). Mengacu pada kartu feses (rujuk ke halaman 33), Anda harus memerhatikan feses bayi Anda dan bandingkan warnanya dengan yang ada di kartu setiap hari. Selain itu, bayi di bawah usia 1 tahun jangan diberi makan madu untuk melindungi mereka dari botulisme.
- **Bayi membutuhkan pemeriksaan kesehatan juga**: Pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah proses yang konstan. Silakan periksa tahap perkembangan anak-anak di berbagai usia dalam buku sesuai dengan usia sebenarnya bayi Anda (gunakan usia yang disesuaikan untuk bayi prematur). Kami menyarankan Anda memanfaatkan sebaik-baiknya pelayanan kesehatan preventif untuk bayi Anda dan memilih 1 dokter anak atau dokter umum untuk melakukan evaluasi dan pemeriksaan perkembangan kesehatan dan melindungi kesehatan anak-anak Anda.
- **Silakan memanfaatkan pelayanan kesehatan preventif untuk anak-anak**: Ketika bayi telah berusia satu bulan, ia harus diberikan pemeriksaan kesehatan di lembaga yang menawarkan layanan kesehatan preventif untuk anak-anak. Saat ini, Administrasi Promosi Kesehatan memberikan anak-anak yang berusia kurang dari 7 tahun berupa 7 kali pelayanan kesehatan preventif. Untuk rincian jadwal waktu dan butir pemeriksaan, silakan rujuk ke halaman 7. Apabila Anda melihat masalah pertumbuhan atau masalah yang berkaitan dengan pengasuhan, harap catat di buku ini sebelum pergi ke rumah sakit (halaman 63-127) untuk referensi staf medis.
- **Pastikan bahwa kartu kuning bayi dijaga dengan baik**: perawatan kesehatan preventif bayi dan catatan vaksinasi (kartu kuning, halaman yang ditarik sebelum halaman buku saku) harus dijaga dengan baik. Kartu tersebut akan digunakan nanti ketika anak Anda memasuki sekolah dasar atau ketika ia akan belajar di luar negeri! Apabila buku ini tidak sengaja hilang atau rusak, Anda dapat pergi ke klinik terdekat atau lembaga medis pemeriksaan primer (inokulasi) dan meminta pengganti.

寶寶出生狀況紀錄表

Rekaman Kondisi KelahiranBayi

寶寶出生時間：_____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分
Waktu Kelahiran Bayi　Tahun　Bulan　Hari　Jam　Menit

懷孕週數：_____ 週　預產期：_____ 年 _____ 月 _____ 日
Minggu Kehamilan　minggu　Perkiraan Kelahiran　Tahun　Bulan　Hari

生產方式：☐ 自然生產　☐ 真空吸引　☐ 產鉗　☐ 剖腹產
Metode Kelahiran　Lahir Alami　Ekstraksi Vakum　Forceps　Bedah sesar

Apgar分數：1分鐘 _____　5分鐘 _____
Skor Apgar　1 menit　5 menit

體重 _____ 公克　身長 _____ 公分
Berat　gram　Tinggi　cm

頭圍 _____ 公分　胸圍 _____ 公分
Lingkar Kepala　cm　Lingkar dada　cm

☐ 已確認「**母親乙型鏈球菌篩檢**」結果（參閱孕婦健康手冊）
Dikonfirmasi "**Pemeriksaan streptokokus beta pada ibu melahirkan**" Hasil (silakan merujuk pada Buku Panduan Kesehatan Ibu Melahirkan)

※ 特定疾病篩檢及結果，請記錄於前面黃卡拉頁之新生兒篩檢記錄表
Harap rekam hasil pemeriksaan dan hasil tes untuk penyakit tertentu, pada rekaman pemeriksaan neonatus di halaman kuning sebelumnya

寶寶出生時照片
Foto bayi yang dilahirkan



寶寶出生時腳印
Tapak jari bayi yang dilahirkan



接生醫療院所：
Rumah Sakit Bersalin



目錄 Indeks...

迎接新生兒

兒童預防保健服務補助時程及服務項目 ...6
每個孩子都是寶 預防保健不能少 ...9
給新手爸媽的話 ...12
新生兒照顧錦囊 ...20
哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康 ...28
嬰兒大便「卡」重要 ...32
新生兒先天性代謝異常疾病篩檢 ...36
聽力篩檢很重要 ...40
髖關節篩檢 ...42

寶寶健康紀事

兒童生長曲線百分位圖 ...46
口腔及乳牙保健紀錄 ...56
出生至二個月 ...62
二至四個月 ...70
四至十個月 ...78
十個月至一歲半 ...90
一歲半至二歲 ...98
二歲至三歲 ...106
三歲至七歲 ...114

衛教指導重點

早產兒居家照顧錦囊 ...128
培養良好的睡眠習慣 ...136
嬰兒猝死症預防有訣竅 ...138
副食品添加原則 ...140
培養良好的飲食習慣 ...146
培養動態生活習慣 ...152
嬰幼、兒童期每日膳食營養素 ...154
嬰幼兒聽力自我評估 ...158
兒童常見疾病及處理 ...160
腸絞痛 ...168
不和腸病毒打交道 ...170
發燒的正確處置 ...172
口腔保健知多少 ...176
視力保健基本功 ...180
預防事故傷害 ...186
燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理 ...190
保貝!寶貝!113保護專線 ...192
親親・寶貝-協助孩子遠離家庭暴力 ...194
親子共讀 ...196
和尿布說掰掰～如廁訓練 ...198
女孩男孩都疼愛 ...202
無菸家庭 ...204
早期療育成效佳 ...206
國小學前健康檢查與入學準備 ...208

預防接種

提醒家長預防接種注意事項 ...212
按時預防接種小寶貝健康沒煩惱 ...214
認識自費疫苗 ...222
卡介苗資訊 ...224
B型肝炎檢查紀錄表 ...228

資源百寶箱

縣市衛生局聯絡地址及電話 ...232
早產兒追蹤檢查服務同意書 ...236
兒童發展評估轉介單 ...238
發展遲緩兒童通報轉介中心 ...242
好用的電話與網站 ...252
國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料 256
緊急狀況處理 ...258

Menyambut kelahiran buah hati

Jadwal subsidi yang diberikan untuk perawatan dan layanan pencegahan penyakit pada anak 7
Setiap anak adalah berharga
Perawatan pencegahan penyakit jangan dilupakan .. 10
Pesan untuk orang tua baru 13
Kiat perawatan neonatus 21
Menyusui menjadikan ibu cantik dan bayi sehat 29
Pentingnya "kartu" feses 33
Pemeriksaan penyakit metabolis bawaan neonatus . 37
Pemeriksaan pendengaran adalah sangat penting ... 41
Pemeriksaan pinggul 43

Catatan kesehatan bayi

Grafik persentil kurva pertumbuhan anak 47
Rekaman kesehatan oral dan perawatan gigi bayi 57
hingga usia 2 bulan setelah lahir 63
2 hingga 4 bulan 71
4 hingga 10 bulan 79
10 hingga 18 bulan 91
18 bulan hingga 2 tahun 99
2 hingga 3 tahun 107
3 hingga 7 tahun 115

Inti panduan pendidikan kesehatan

Kiat perawatan di rumah untuk bayi prematur 129
Mengembangkan kebiasaan tidur yang positif 137
Kiat mencegah sindrom kematian bayi mendadak .. 139
Prinsip-prinsip memperkenalkan makanan tambahan 141
Kembangkan kebiasaan makan yang positif 147
Kembangkan kebiasaan hidup yang dinamis 153
Nutrisi makanan sehari-hari pada bayi dan anak 155
Pemeriksaan mandiri untuk pendengaran bayi dan anak-anak 159
Penyakit umum dan perawatan anak-anak 161
Kolik 169
Biarkan enterovirus 171
Cara yang tepat mengatasi deman 173
Petunjuk perawatan oral 177
Petunjuk perawatan visual 181
Pencegahan kecelakaan dan luka 187
Perawatan darurat untuk cedera melepuh dan kecelakaan gas 191
Lindungi bayi Anda! Saluran siaga perlindungan 113 193
Rawat bayi Anda - Bantu melindungi anak-anak dari kekerasan dalam rumah tangga 195
Membaca bersama oleh orang tua dan anak 197
Ucapkan selamat tinggal pada popok ~ Pelatihan toilet 199
Cintai anak laki-laki dan perempuan dengan sama. 203
Keluarga bebas asap 205
Pengobatan dini adalah efektif 207
Pemeriksaan kesehatan dan persiapan sebelum masuk ke sekolah dasar 209

Vaksinasi

Pengingat kepada orang tua tentang vaksinasi pencegahan penyakit 213
Dapatkan vaksinasi pencegahan secara rutin
Bebaskan bayi Anda dari masalah kesehatan 215
Ketahui tentang vaksin atas dana sendiri 223
Informasi tentang BCG 225
Rekaman pemeriksaan hepatitis B 229

Galeri informasi sumber daya

Alamat dan nomor telepon biro kesehatan di setiap wilayah dan kota 233
Persetujuan atas layanan pemeriksaan kesehatan lanjutan untuk bayi prematur 237
Bagan rujukan mengenai evaluasi perkembangan anak 239
Laporan dan pusat rujukan untuk anak dengan perkembangan yang terhambat 243
Nomor telepon dan situs web bermanfaat 253
Katalog Pencegahan Publikasi Perpustakaan Nasional (CIP) 257
Perawatan darurat 259

兒童預防保健服務補助時程及服務項目

補助時程		建議年齡	服務項目	
出生六天內	新生兒	出生六天內	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般外觀、頭、眼睛、耳、鼻、口腔、頸部、心臟、腹部、外生殖器及肛門、四肢（含髖關節篩檢）、皮膚及神經學檢查等。
			篩檢服務：	新生兒先天性代謝異常疾病篩檢（出生滿48小時）、新生兒聽力篩檢。
出生至二個月	第一次	一個月	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、瞳孔、對聲音之反應、唇顎裂、心雜音、疝氣、隱睪、外生殖器、髖關節篩檢。
			問診項目：	餵食方法。
			發展診察：	驚嚇反應、注視物體。
二至四個月	第二次	二至三個月	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、瞳孔及固視能力、肝脾腫大、髖關節篩檢、心雜音。
			問診項目：	餵食方法。
			發展診察：	抬頭、手掌張開、對人微笑。
四至十個月	第三次	四至九個月	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位瞳孔及固視能力、髖關節篩檢、疝氣、隱睪、外生殖器、對聲音之反應、心雜音、口腔檢查。
			問診項目：	餵食方法、副食品添加。
			發展診察：	翻身、伸手拿東西、對聲音敏銳、用手拿開蓋在臉上的手帕（四至八個月）、會爬、扶站、表達〝再見〞、發ㄅㄚ、ㄇㄚ音（八至九個月）。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
十個月至一歲半	第四次	十個月至一歲半	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位、瞳孔、疝氣、隱睪、外生殖器、對聲音反應、心雜音、口腔檢查。
			問診項目：	固體食物。
			發展診察：	站穩、扶走、手指拿物、聽懂簡單句子。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
一歲半至二歲	第五次	一歲半至二歲	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位【須做斜弱視檢查之遮蓋測試】、角膜、瞳孔、對聲音反應、口腔檢查。
			問診項目：	固體食物。
			發展診察：	會走、手拿杯、模仿動作、說單字、瞭解口語指示、肢體表達、分享有趣東西、物品取代玩具。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
二至三歲	第六次	二至三歲	身體檢查：	身長、體重、營養狀態、一般檢查、眼睛檢查、心雜音、腔檢查。
			發展診察：	會跑、脫鞋、拿筆亂畫、說出身體部位名稱。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
三至未滿七歲	第七次	三至未滿七歲	身體檢查：	身長、體重、營養狀態、一般檢查、眼睛檢查【得做亂點立體圖】、心雜音、外生殖器、口腔檢查。
			發展診察：	會跳、會蹲、畫圓圈、翻書、說自己名字、瞭解口語指示、肢體表達、說話清楚、辨認形狀或顏色。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
			※ 預防接種是否完整。	

＊牙齒塗氟由牙醫師執行

Jadwal subsidi yang diberikan untuk perawatan dan layanan pencegahan penyakit pada anak

Jadwal		Usia yang disarankan	Poin layanan	
Dalam waktu 6 hari sejak kelahiran	Baru lahir	Dalam waktu 6 hari sejak kelahiran	Pemeriksaan fisik:	Tinggi, Berat, Lingkar kepada, Status gizi, Penampilan umum, Kepala, Mata, Telinga, Hidung,Mulut, Leher, Jantung, Abdomen, Kelamin dan Anus, Tungkai (termasuk pemeriksaan pinggul), Kulit dan pemeriksaan neurologis, dll.
			Layanan pemeriksaan:	Pemeriksaan penyakit disfungsi metabolis bawaan neonatus (48 jam setelah lahir), pemeriksaan pendengaran neonatus.
hingga usia 2 bulan setelah lahir	ke 1	1 bulan	Pemeriksaan fisik:	Tinggi, Berat, Lingkar kepala, Status gizi, Penampilan umum, Pupil, Respon terhadap suara, Bibir sumbing dan Langit-langit, Detak jantung, Kolik, Kriptorkismus, Kelamin, Pemeriksaan pinggul.
			Butir pemeriksaan:	Metode makan.
			Diagnosa dan observasi perkembangan:	Reaksi terkejut, menatap objek.
2 hingga 4 bulan	Ke 2	2 hingga 3 bulan	Pemeriksaan fisik:	Tinggi, Berat, Lingkar kepala, Status gizi, Penampilan umum, Pupil dan Kemampuan Menatap, Hepatosplenomegali, Pemeriksaan pinggul, Detak jantung.
			Butir pemeriksaan:	Metode makan.
			Diagnosa dan observasi perkembangan:	Kepala naik, Tangan membuka, Tersenyum.
4 hingga 10 bulan	Ke 3	4 hingga 9 bulan	Pemeriksaan fisik:	Tinggi, Berat, Lingkar kepala, Status gizi, Penampilan umum, Pupil dan Kemampuan Menatap, Pemeriksaan pinggul, Kolik, Kriptorkismus, Respons pada suara, Detak jantung, Pemeriksaan oral.
			Butir pemeriksaan:	Metode makan, perkenalan dengan makanan padat.
			Diagnosa dan observasi perkembangan:	Berbalik, memegang benda, perhatian pada suara, membuka saputangan menggunakan tangan (4 hingga 8 bulan), merangkak, berdiri dengan alat bantu, mengekspresikan "selamat tinggal", mengucapkan Ba dan Ma (8 hingga 9 bulan).
			*Gigi diolesi dengan fluorida:	Satu kali per enam bulan.
10 hingga 18 bulan	Ke 4	10 hingga 18 bulan	Pemeriksaan fisik:	Tinggi, Berat, Lingkar kepala, Status gizi, Penampilan umum, Pupil dan Kemampuan Menatap, Pemeriksaan pinggul, Kolik, Kriptorkismus, Respons pada suara, Detak jantung, Pemeriksaan oral.
			Butir pemeriksaan:	Makanan padat.
			Diagnosa dan observasi perkembangan:	Berdiri tegap, berjalan menggunakan alat bantu, memegang benda, memahami kalimat sederhana.
			*Gigi diolesi dengan fluorida:	Satu kali per enam bulan.
18 bulan hingga 2 tahun	ke 5	18 bulan hingga 2 tahun	Pemeriksaan fisik:	Tinggi, Berat, Lingkar kepala, Status gizi, Penampilan umum, Lokasi mata (mencakup tes untuk menguji strabismus dan amblyopia), Kornea, Pupil, Respon terhadap suara, Pemeriksaan oral.
			Butir pemeriksaan:	Makanan padat.
			Diagnosa dan observasi perkembangan:	Berjalan, memegang gelas, meniru, mengucapkan kata tunggal, memahami perintah lisan, bahasa tubuh, berbagi hal-hal menarik, menggantikan mainan dengan benda.
			*Gigi diolesi dengan fluorida:	satu kali per enam bulan.
2 hingga 3 tahun	Ke 6	2 hingga 3 tahun	Pemeriksaan fisik:	Tinggi, Berat, Status gizi, Pemeriksaan umum, Pemeriksaan mata, Murmur jantung, Pemeriksaan oral.
			Diagnosa dan observasi perkembangan:	Berlari, membuka sepatu, menggambar menggunakan pena, menyebutkan nama-nama bagian tubuh.
			*Gigi diolesi dengan fluorida:	Satu kali per enam bulan.
3 hingga kurang dari 7 tahun	ke 7	3 hingga kurang dari 7 tahun	Pemeriksaan fisik:	Tinggi, Berat, Status gizi, Pemeriksaan umum, Pemeriksaan mata (tes stereogram titik acak), Detak jantung, Kelamin, Pemeriksaan oral.
			Diagnosa dan observasi perkembangan:	Melompat, berjongkok, menggambar lingkaran, membalikkan halaman, menyebutkan namanya sendiri, memahami perintah lisan, bahasa tubuh, berbicara dengan jelas, mengenali bentuk dan warna.
			*Gigi diolesi dengan fluorida:	Satu kali per enam bulan.
			※ Vaksinasi selesai	

✳ Pemberian fluorida dilakukan oleh dokter



每個孩子都是寶
預防保健不能少

在寶寶七歲內，請攜帶本手冊接受兒童預防保健服務（僅需支付掛號費）。新生兒出生60日內未領健保卡者可依附父母接受檢查。

領到兒童健康手冊時，請先填上寶寶生日，再分別加上二個月、四個月等時程，以提醒在此日期前帶寶寶接受健康檢查。



如果寶寶生日為103年04月04日，則填入生日103/04/04；出生至二個月填103/06/04二至四個月填103/08/04；四至十個月填104/02/04，並依此類推。



Setiap anak adalah berharga

Perawatan pencegahan penyakit jangan dilupakan

Harap bawa buku saku ini untuk menerima layanan perawatan preventif anak-anak (Anda hanya perlu membayar biaya pendaftaran) dalam waktu dua bulan sejak kelahiran bayi. Dalam waktu 60 hari sejak lahir, jika bayi Anda belum menerima kartu asuransi kesehatan, dia dapat diperiksa berdasarkan kartu asuransi salah satu dari orang tuanya.

Setelah menerima buku saku kesehatan anak, lengkapi tanggal lahir bayi Anda. Kemudian tambahkan waktu misalnya dua bulan, empat bulan, dll. untuk mengingatkan Anda tentang tanggal kapan bayi Anda harus diperiksa kesehatannya.



Jika bayi Anda lahir pada 4 April 2014, maka Anda harus mengisi 14/04/04 pada kolom "tanggal lahir". Tulis 14/06/04 pada kolom "hingga 2 bulan setelah lahir". Tulis 14/08/04 pada kolom "2 hingga 4 bulan". Tulis 15/02/04 pada kolom "4 hingga 10 bulan". dst.

給新手爸媽的話

初為人父母是前所未有的經驗，照顧寶寶既愉悅，卻也會讓人焦慮、勞累不已。您與另一半需要相互打氣、彼此感謝，共同分擔照顧的工作。也請別忘了善待自己，讓自己可以適時放鬆一下。

新手媽媽小叮嚀

- 寶寶出生後，您的個人時間會變少。為了專心照顧寶寶和您自己，應該勇於向家人提出請求幫忙分擔家務，或尋求外界的協助，直到生活模式穩定下來。
- 照顧並了解自己與家人的需要。有時不妨請家人協助照顧寶寶，出去散步或游泳、與朋友聊天喝咖啡，甚至換個新髮型或買本雜誌閱讀，讓自己放鬆一下。
- 經歷懷孕和分娩之後，您需要至少9個月來調整身體，因此不建議您進行減肥。請均衡飲食，並配合運動，才有助於復原。

每日飲食指南



來源：衛生福利部國民健康署（http://www.hpa.gov.tw）

新手爸爸小叮嚀

- 協調工作分配很重要，可依據夫妻雙方每天之時間規劃或擅長的工作來分攤，如洗澡、換尿布等。孩子逐漸長大，會睡不安穩！若覺得不堪負荷或影響到工作，務必與另一半討論解決方法。
- 孩子長大後，會越來越有自己的想法，不再只是黏在您身旁。您必須讓孩子感受到您的關愛，主動參與他們生活上的每件事。
- 即便忙碌了一整天，下班後仍需要用點時間陪孩子玩耍或閱讀。
- 請記得善待自己，讓自己也能喘息一下，像是參加朋友聚會或去運動。

Pesan untuk orang tua baru

Menjadi orang tua adalah pengalaman baru. Merawat bayi akan membuat Anda bahagia, gelisah, dan merasa lelah dalam waktu yang bersamaan. Anda harus saling memberikan dorongan dan mengungkapkan rasa terima kasih, sambil merawat bayi Anda bersama-sama. Jangan lupa untuk merawat diri sendiri dengan cara beristirahat dari waktu ke waktu.

Pesan untuk ibu baru

- Setelah bayi Anda lahir, Anda akan memiliki lebih sedikit waktu pribadi. Untuk fokus merawat bayi dan diri Anda sendiri, Anda sebaiknya meminta bantuan anggota keluarga untuk ikut melakukan pekerjaan rumah, atau meminta bantuan orang lain hingga kebiasaan sehari-hari Anda telah stabil.
- Rawat keluarga Anda dan cari tahu apa kebutuhannya. Terkadang, Anda dapat meminta bantuan anggota keluarga untuk merawat bayidan di saat yang bersamaan, Anda dapat pergi jalan-jalan, berenang, mengobrol dengan teman dan menikmati kopi. Atau Anda dapat mengubah gaya rambut, membeli majalah, dan berikan diri Anda sendiri waktu untuk istirahat.
- Setelahmengalamikehamilan dan melahirkan, Anda perlu waktu setidaknya 9 bulan untuk menyesuaikan diri Anda sendiri. Maka, menurunkan berat badan pada periode iniadalah tidak disarankan.

Pedoman diet harian



Sumber materi: Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (http://www.hpa.gov.tw)

Pesan untuk ayah baru

- Mengkordinasikan dan menugaskan pekerjaan adalah sangat penting, yang dapat dilakukan sesuai dengan jadwal dan keahlian pasangan termasuk memandikan bayi dan mengganti popok. Saat bayi Anda tumbuh besar, Anda mungkin akan merasa sulit tidur nyenyak! Saat Anda merasalelah atau pekerjaan Anda telah terpengaruh, harap diskusikan dengan pasangan Anda dan cari jalan keluarnya.
- Saat anak Anda tumbuh besar, mereka mungkin punya ide sendiri dan tidak selalu berada di dekat Anda. Anda harusmembuat anak-anak Anda paham dan merasakan kasih sayang Anda dan secara aktif berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari mereka.
- Anda harus bermain atau membaca bersama anak-anak Anda bahkan setelah hari yang sibuk.
- Harap ingat untuk menjaga diri Anda sendiri, berikan waktu istirahat untuk diri Anda sendiri dengan ikut serta pada pesta teman atau berolahraga.

爸媽的心理調適

一旦為人父母，自然而然想為您的孩子和家人做到最好。請記得您是獨特的個體，也是獨特的父母，要照顧好自己。而保持規律運動，有助於消除緊張壓力，並常保健康活力。最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到平衡點。

保持規律運動

- 運動是生活中很重要的一部分，它能幫助您放鬆，並且讓您更有活力。
- 您可以透過親子活動來放鬆身心，並且達到運動的需求，例如：
  - 用嬰兒車載著孩子，全家一起出門散步。
  - 和家人一起去游泳。
  - 和孩子一起去公園玩耍。

重回工作崗位以後

- 產假或陪產假即將結束，必須重返工作崗位，您可能會面臨以下問題，讓您備感壓力甚至精疲力竭，比方說：
  - 得將孩子送到托嬰中心，或請保母照顧孩子。
  - 必須送其他學齡期的孩子上學。
  - 您需要全神貫注地工作，因此面臨工作上的壓力。
  - 需配合工作而調整孩子的作息，親子適應過程可能較辛苦。
- 孩子逐漸長大，形成新的生活模式。每1次調適都不輕鬆，這是為人父母必經的學習過程，您會習慣生活上的變動和新安排。
- 最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到最佳的平衡點。

照顧自己和您的至親

- 為人父母需要學習務實。不要對您自己或其他人期望太高，也不要對自己和家人的付出視為理所當然。
- 相信自己的能力。您做得非常好，而且每一天都在學習新的事物。
- 定期獎賞自己。放鬆或做一些開心的事情，像是找時間去散步，和父母、另一半還是朋友享受一頓美好的晚餐。
- 沒有人是完美的，所有父母都有不足之處，不必太在意，從中記取經驗比相互指責更為重要。
- 有時候您可能不同意另一半的作法或想法，適當表達您的感受，並且與另一半共同商量解決方法。
- 請別在孩子面前吵架。
- 如果問題很難解決，請尋求外界支援。

Penyesuaian psikologi orang tua

Tentu saja Anda ingin memberikan yang terbaik untuk bayi dan keluarga Anda sesegera mungkin setelah menjadi orang tua. Harap diingat bahwa Anda adalah unik, orang tua yang unik. Jaga diri Anda dengan baik. Berolahraga secara rutin membantu menghilangkan kegelisahan dan tekanan, dan juga bermanfaat untuk menjaga diri Anda sendiri tetap sehat dan energik. Yang paling penting, temukan keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan kebutuhan Anda sendiri.

Berolahraga dengan rutin

- Olahraga adalah bagian penting dari hidup yang akan membantu Anda merasa santaidan energik.
- Anda dapat bersantai melalui aktivitas orang tua-anak dan kemudian memenuhi kebutuhan olahraga. Contohnya:
  - Membawa bayi Anda di dorongan bayi. Seluruh keluarga dapat berjalan bersama-sama.
  - Berenang bersama keluarga Anda.
  - Bermain dengan anak-anak Anda di taman.

Setelah kembali bekerja

- Saat hampir mendekati habisnya waktu cuti hamil dan Anda harus kembali bekerja, ada beberapa masalah yang mungkin dihadapi yang akan membuat Anda lelah atau tertekan, seperti:
  - Anda harus mengirim anak-anak ke tempat penitipan atau membayar pengasuh bayi.
  - Anda harus mengirim anak-anak usia sekolah ke sekolah.
  - Anda harus fokus pada pekerjaan. Maka, Anda mendapat tekanan dari pekerjaan.
  - Anda harus menyesuaikan kehidupan sehari-hari anak-anak Anda dengan pekerjaan. Penyesuaian orang tua-anak mungkin melelahkan.
- Bersamaan dengan pertumbuhan anak-anak, Anda akan membentuk kerutinan kehidupan baru. Tidak mudah untuk menyesuaikan setiap waktu. Setiap orang tua harus mempelajarinya dan terbiasa dengan perubahan di kehidupan dan membuat pengaturan baru.
- Yang terpenting, temukan keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan kebutuhan Anda sendiri.

Jaga diri Anda sendiri dan orang-orang yang Anda cintai

- Orang tua harus pragmatis. Jangan berharap terlalu banyak pada diri Anda sendiri dan orang lain. Jangan menganggap enteng upaya diri sendiri dan keluarga Anda.
- Percaya kemampuan diri Anda sendiri. Anda melakukan hal yang baik. Setiap hari, Anda mempelajari hal-hal baru.
- Berikan hadiah untuk diri Anda sendiri secara rutin. Bersantailah atau lakukan hal yang membuat Anda bahagia seperti berjalan-jalan, atau menikmati makan malam dengan orang tua, pasangan, atau teman Anda.
- Tidak ada yang sempurna, bahwa orang tua pun memiliki kelemahan. Jangan terlalu mengkhawatirkan hal itu. Belajar dari pengalaman lebih penting daripada saling menyalahkan satu sama lain.
- Terkadang Anda tidak sepakat dengan pasangan, kemukakan dengan tepat tentang perasaan Anda dan diskusikan solusinya bersama-sama.
- Jangan berdebat di hadapan anak-anak.
- Temukan bantuan apabila masalahnya sulit untuk diselesaikan.

給單親爸爸媽媽

現今社會越來越多孩子來自單親家庭。孩子面臨家庭結構的改變，常常無法適應；家長則因為必須身兼數職而分身乏術。為了照顧孩子的需求與感受，並協助您滿足自己的需要，以下建議提供您參考。

心理上的調適

- 保持樂觀的態度，看待每一天的驚喜和挑戰。
- 為了您的家庭著想，應好好照顧自己。均衡飲食，並得到足夠的休息、運動和睡眠。
- 留一個時間去做自己喜歡的事情，像是和朋友看電影、唱歌等社交活動。
- 不要對您的孩子感到內疚，很多家庭也有同樣遭遇，您不需要懲罰自己，或是用溺愛來彌補孩子。覺得自己有罪並不會讓生活美滿。
- 別鑽牛角尖，執著於不存在的問題。很多單親家庭的孩子都可以幸福快樂的長大，單親家庭不代表會遇到更多問題，或是需要解決更多的問題。

家庭生活的安排

- 尋求外界的協助，例如保母或是幼兒園，在您上班的時候，幫忙照顧孩子。
- 對孩子訂定一個合理的規則，並且堅決實行。當規則清楚且貫徹一致時，孩子會有安全感，並且萌生責任感。等到孩子能接受更大的責任時，您再擴充規則的內容，藉以培養孩子的責任感。
- 每天安排一些時間與孩子相處，例如聊天、玩耍、閱讀、看功課或陪同看電視。
- 經常讚美您的孩子，表現出真正的愛，無條件的付出，積極支持您的孩子。

對外尋求支援

- 與親戚朋友保持良好關係，有時他們可以幫忙照顧孩子。
- 與其他家庭建立友誼，這些朋友會分享訊息，提供協助照顧孩子的管道或方法，也會介紹可靠的保母，或本身就願意幫忙帶孩子。
- 與可信賴的親人、朋友和兒科或家醫科醫師等專業人士討論孩子的行為、生長發展與家庭的關係等問題。

Pesan untuk orang tua tunggal

Akhir-akhir ini, semakin banyak anak-anak yang berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal. Sulit bagi anak-anak untuk mengadaptasikan diri mereka dengan perubahan struktur keluarga. Orang tua tunggal harus melakukan peran ganda sebagai ibu dan ayah pada saat yang bersamaan dan itu melelahkan. Untuk mempertimbangkan kebutuhan baik dari diri Anda sendiri atau pun dari anak-anak Anda, berikut ini adalah beberapa saran untuk dapat dijadikan sebagai rujukan.

Penyesuaian psikologis

- Optimislah dan hadapi kejutan dan tantangannya setiap hari.
- Demi keluarga, Anda sebaiknya menjaga diri sendiri. Jaga diet seimbang,istirahat, olahraga, dan tidur yang cukup.
- Sisihkan waktu bagi diri Anda untuk melakukan hal-hal yang Anda sukai, contohnya, pergi menonton film atau bernyanyi dengan teman-teman.
- Jangan merasa bersalah tentang anak-anak Anda. Banyak keluarga yang menghadapi situasi yang sama dengan Anda. Anda tidak perlu menghukum diri sendiriatau memanjakan anak Anda sebagai kompensasi. Merasa bersalah tidak akan menjadikan kehidupan Anda lebih baik.
- Jangan menjadi keras kepala untuk hal-hal yang sebenarnya tidak ada.

Rencana untuk kehidupan keluarga Anda

- Mintalah bantuan, misalnya, temukan pengasuh atau kirimkan anak-anak Anda ke taman kanak-kanak. Anak-anak Anda akan diurus saat Anda pergi bekerja.
- Buatlah aturan yang rasional dengan anak-anak Anda dan laksanakan dengan patuh. Apabila aturan jelasdan dilaksanakan secara konsisten, anak-anak Anda akan merasa aman dan belajar untuk bertanggung jawab. Saat anak-anak Anda siap untuk menerima lebih banyak tanggung jawab, Anda kemudian dapat memperbarui aturan untuk memuaskan keinginan mereka agar memiliki rasa tanggung jawab.
- Aturlah waktu Anda untuk bersama-sama dengan anak-anak, seperti berbincang, bermain, membaca, mengerjakan pekerjaan rumah, ataumenonton TV bersama mereka.
- Seringlah memuji anak-anak Anda, perlihatkan rasa sayang Anda yang tulus, berikan kapan saja Anda bisa dengan tanpa syarat dan dukung merekasecara aktif.

Mintalah bantuan

- Jaga hubungan baik dengan kerabat dan teman. Terkadang, mereka dapat sangat membantu mengurus anak-anak Anda.
- Berinteraksi dengan keluarga lain. Mereka akan membagikan informasi dengan Anda dan memberikan saran atau metode untuk merawat anak-anak Anda. Mereka akan memperkenalkan pengasuh yang dapat diandalkan kepada Anda atau mereka sendiri bersedia untuk membantu.
- Diskusikan dengan keluarga, teman, atau profesional seperti dokter anak yang dapat diandalkan atau dokter umum tentang masalah-masalah termasuk perilaku anak, perkembangan, dan hubungan mereka dengan anggota keluarga.

給多胞胎爸爸媽媽

對您和家人來說，幾個小寶貝一口氣同時加入家庭生活，這是何等熱鬧開心的事。但是在實際生活中，您勢必要面臨更多的育兒工作和挑戰。

- 您可能需要更大的住家空間或較大的車子，以便容納多位家庭成員。
- 每個孩子都是獨特的，提醒您的家人或朋友，別把孩子們當作「雙胞胎」或「三胞胎」，必須視他們為獨特的個體。您可以參照下列技巧：
  - 叫孩子的時候，請呼喚他們自己的名字，不要以類似「雙胞胎」之類的稱號叫他們。
  - 和每個孩子單獨交談並且用眼神接觸。
  - 安排時間與每個孩子單獨相處，例如，輪流與每個孩子一起去購物。
  - 鼓勵每個孩子的獨特性，例如讓他們有不同的穿著樣式。

孕產婦關懷專線

0800-870870（0800-抱緊您抱緊您）

- 專人諮詢
- 產前諮詢
- 產後諮詢
- 親職諮詢



孕產婦關懷網站

http://mammy.hpa.gov.tw/

- 孕產知識
- 產檢管理
- 健康管理
- 媽媽日記

Pesan untuk orang tua dengan anak lebih dari satu

Merupakan suatu hal yang menyenangkan untuk Anda dan keluarga memiliki bayi-bayi di kehidupan Anda. Tapi pada kenyataannya, Anda menghadapi pekerjaan dan tantangan berganda.

- Anda mungkin perlu rumah yang lebih luas dan mobil yang lebih besar untuk memuat beberapa anggota keluarga.
- Setiap anak adalah unik. Ingatkan keluarga dan teman Anda untuk tidak memperlakukan anak-anak Anda sebagai "kembar"atau "kembar tiga". Mereka harus dipandang sebagai individu-individu yang unik. Anda dapat merujuk pada kiat-kiat berikut ini:
  - Harap panggil anak-anak Anda menggunakan nama mereka dan bukan dengankata-kataseperti "kembar" atau yang lainnya.
  - Berkomunikasilah dengan setiap anak secara terpisah dan pertahankan kontak mata.
  - Atur jadwal Anda untuk menghabiskan waktu dengan setiap anak sendiri-sendiri, misal pergi berbelanja dengan salah seorang anak bergantian.
  - Dorong anak-anak Anda untuk mengembangkan kepribadian mereka sendiri yang memungkinkan mereka berpakaian berbeda dengan saudaranya.

Saluran siaga kesehatan ibu

0800-870870 (0800-Kami akan peluk Anda erat)

- Konsultasi spesialis
- Konsultasi pra-lahir
- Konsultasi pasca-lahir
- Konsultasi pengasuhan



Situs web perawatan kesehatan ibu

http://mammy.hpa.gov.tw/

- Pengetahuan kesehatan ibu
- Manajemen pemeriksaan kesehatan pra-lahir
- Manajemen kesehatan
- Catatan harian ibu

新生兒照顧錦囊

新生小寶寶的到來，對爸媽來說，人生的意義與過去大不相同，寶寶抱在懷裡，責任加重，卻也是最甜蜜的負擔。以下說明幾種照顧寶寶的入門技巧。

正確抱寶寶的方式



第一步：**把手放在寶寶頭下**

剛出生不久的新生兒，頭大身子小，**頸部肌肉發育不成熟**，沒有足夠力量支撐頭部重量，故家長須把一隻手輕輕地放到寶寶頭下，用手掌包住整個頭部並**托住頸部**，以支撐寶寶的頭。



第二步：**另一隻手抱寶寶臀部**

穩住頭部後，再把另一隻手放到寶寶的臀部下面，手掌包住整個臀部，力量集中在兩手手腕上。



第三步：**慢慢把寶寶的頭托起來**

慢慢地把寶寶的頭托起來，但一定要注意頸部，否則寶寶的頭會往後仰而感到不舒服。家長要用腰部和手部力量配合，讓寶寶躺在臂彎中，貼近胸口處，這時也可以較為放鬆。

- 一般來講，1-2個月的寶寶盡可能橫抱在臂彎中， 3個月後就可以豎著抱起。任何時候動作要輕柔，注意保護寶寶的頸部，讓寶寶感覺舒服。
- 由於胎兒在母體內已習慣母親的心跳節律，抱著寶寶緊貼左胸，傾聽爸媽的心跳聲，當他聽到熟悉的聲音時，會有安全感，更容易適應其情境，從而使寶寶情緒平復下來。
- 抱著寶寶時，多和他說話，並有目光的交流。這種感情交流，對孩子大腦發育、精神發育，以及身體生長都有著極大的好處。

Kiat perawatan neonatus

Kelahiran bayi menciptakan perubahan pada kehidupan orang tuanya. Memegang bayi di tangan akan membuat Anda merasa bertanggung jawab, ini seperti beban yang manis. Berikut ini adalah kiat-kiat utama tentang perawatan bayi.

Cara yang benar memegang bayi Anda



Langkah 1: **Tempatkan tangan Anda di bawah kepala bayi**
Bayi baru lahir cenderung memiliki kepala lebih besar dan badan lebih kecil, **dan karena perkembangan otot leher yang belum sempurna, bayi tidak memiliki cukup kekuatan untuk menahan berat kepalanya sendiri**. Maka, orang tua harus menempatkan salah satu tangannya di bawah kepala bayi, dengan telapak tangan memegang seluruh bagian kepala **danleher untuk menahannya**.



Langkah 2: **Tahan pinggul bayi dengan tangan yang lainnya**
Saat Anda telah menstabilkan kepalanya, tempatkan tangan yang lainnya di bawah pinggul bayi, dengan telapak tangan memegang seluruh bagian pinggul. Kekuatan Anda harus difokuskan di bagian pergelangan tangan Anda.



Langkah 3: **Tegakkan kepala bayi Anda dengan perlahan**
Tegakkan kepala bayi Anda dengan perlahan dan berhati-hatilah dengan lehernya. Atau bayi akan merasa tidak nyaman dan kepalanya mendongak ke belakang.
Orang tua harus menggunakan kekuatan dari pergelangan dan tangan, membuat bayi tidur di lengan dan dekat dengan dada yang menjadikan bayi merasa tenang.

- Secara umum, gendong bayi 1 atau 2 bulan di lengan Anda. Setelah bayi berusia 3 bulan, bayi dapat dipegang dengan tegak. Setiap tindakan harus lemah lembut. Ingat untuk melindungi leher bayi untuk membuat mereka merasa nyaman.
- Janin terbiasa dengan detak jantung ibu ketika berada di dalam rahim. Saat memegang bayi Anda, dekatkan bayi dengan dada sebelah kiri Anda dan biarkan bayi mendengarkan detak jantung Anda. Saat bayi mendengar suara yang dikenal, bayi akan merasa aman. Maka, hal itu akan membuat mereka lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan membuat bayi merasa tenang. Berbicaralah dengan bayi Anda dan lakukan kontak mata saat Anda menggendongnya.
- Hal tersebut sangat bermanfaat untuk perkembangan otak dan mental bayi serta untuk perkembangannya melalui kontak emosional ini.

新生兒照顧錦囊

如何幫寶寶洗澡？

洗澡前，**先放冷水再放熱水**，並確認門窗留有通風口，水溫保持在**38-40°C**間。準備寶寶洗澡用品，如：寶寶專用沐浴乳、毛巾、紗布巾等，且換洗衣物與尿布應放在就近的位置以方便拿取，接著就可按下面的步驟幫寶寶洗澡了：

1. 脫掉寶寶身上衣服並以衣物或浴巾蓋在身上。
2. 沾濕毛巾或紗布巾，從寶寶內眼擦向外眼並清潔鼻孔、耳朵和臉部。
3. 用少量沐浴乳輕搓頭髮。**沖水前須用手指壓蓋住寶寶耳朵**，避免水流到耳朵裡（如下圖1）。
4. 簡單擦乾頭髮後，在寶寶身上先拍點水以適應水溫（如下圖2）。
5. 讓寶寶枕在前臂，且手要抓著寶寶的腋下及手臂，再將寶寶臀部放入澡盆中（如下圖3）。
6. 用少量寶寶專用沐浴乳塗抹身體，注意脖子、腋下、大腿、股溝處等皺褶部位，再沖水洗淨。
7. 用浴巾包好擦乾，迅速幫寶寶包尿布穿上衣服。

＊ 切記，即便水很淺也**不可獨自留寶寶在澡盆裡**。



手指壓蓋耳朵





寶寶哭了怎麼辦？

- 哭是寶寶向您表達需求的一種方式。
- 寶寶情緒不佳時，寶寶有能力讓自己冷靜並調整情緒，像是：吸吮自己的手、觸碰或撫摸自己的手腳、與您眼神交流或觸摸您。
- 如果寶寶整晚持續哭鬧，可能是希望您在旁陪伴，以下提供一些安撫寶寶的技巧。想改變寶寶的睡眠習慣，得花上一至兩個星期，持續努力終可成功。
  - 當寶寶哭鬧時，請留意可能的問題及其需求，並給予適度的安撫。
  - 不要劇烈搖晃寶寶。
  - 輕聲細語跟寶寶說話並撫摸寶寶的背部，來緩和情緒。
  - 如果寶寶已被安撫，勿逗留在寶寶的房間裡。
  - 如果寶寶又醒來和哭鬧，請重複以上的步驟。
  - 這段時間不要餵食、逗玩寶寶，才可以讓寶寶學習安撫自己的情緒並再次睡著。
  - 隔天別忘了讚賞寶寶的努力。

Kiat perawatan neonatus

Bagaimana cara memandikan bayi Anda?

Sebelum memandikan, **kucurkan air dingin sebelum air panas**. Pastikan ada ventilasi di jendela dan pintu. Pertahankan suhu air di kisaran **38-40ºC**. Persiapkan alat-alat mandi untukmandi, seperti: sabun khusus bayi, handuk, handuk kain kasa, dll. Baju ganti dan popok harus disimpan di tempat yang mudah dijangkau. Kemudian Anda dapatmemandikan bayi Anda berdasarkan prosedur berikut:

1. Copot pakaian bayi Anda dan tutup bayi dengan pakaian tersebut atau handuk mandi.
2. Bersihkan mata bayi Anda dari bagian dalam ke luar, kemudian bersihkan lubang hidung, telinga dan wajah menggunakan handuk atau handuk kain kasa.
3. Gosok rambut menggunakan sedikit sabun. **Tutupi telinga bayi menggunakan jari sebelum menyiram dengan air.** Cegah air masuk ke dalam telinga (Lihat gambar 1 di bawah).
4. Setelah mengeringkan rambut, basuh badannya menggunakan beberapa tetes air untuk membuat bayi terbiasa dengan suhu air (Lihat gambar 2 di bawah).
5. Pegang bayi dengan menempatkan kepalanya di lengan bawah. Kemudian, taruh pinggul bayi ke bak mandi (Lihat gambar 3 di bawah).
6. Oleskan sedikit sabun khusus bayi ke tubuh bayi. Perhatikan bagian-bagian yang mengerut seperti leher, ketiak, paha, kemaluan dll., kemudian basuh menggunakan air.
7. Keringkan badannya menggunakan handuk mandi dan segera bantu bayi Anda mengenakan popok dan pakaian.

✳ Ingat bahwa meskipun airnya dangkal, **jangan pernah tinggalkan bayi di bak sendirian**.



Tutupi telinga bayi Anda menggunakan jari





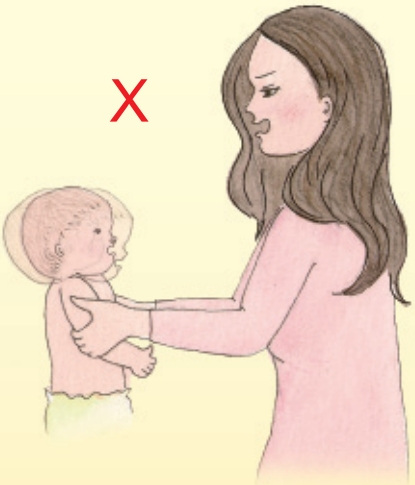
Apa yang harus dilakukan ketika bayi Anda menangis?

- Bayi menangis untuk mengeskpresikan kebutuhan mereka kepada Anda.
- Ketika bayi tidak merasa senang, bayi dapat menenangkan dirinya sendiri dan menyesuaikan perasaannya dengan mengemut jarinya sendiri, menyentuhkan atau memainkan kaki dan tangannya, membuat kontak mata dengan Anda, atau menyentuh Anda.
- Jika bayi menangis sepanjang malam, mungkin bayi ingin ditemani oleh Anda. Berikut ini adalah beberapa kiat untuk menenangkan bayi. Perlu waktu 1 hingga 2 minggu untuk mengubah kebiasaan tidur bayi. Hal itu akan berhasil jika Anda terus mencobanya.
  - Saat bayi menangis, perhatikan kemungkinan adanya masalah dan kebutuhan bayi. Tenangkan bayi dengan tepat.
  - Jangan guncangkan bayi Anda dengan keras atau kasar.
  - Berbicara lembut dengan bayi Anda dan sentuh punggung mereka untuk mengurangi ketegangan pada bayi.
  - Saat bayi telah merasa nyaman, harap jangan berada di kamar bayi.
  - Harap ikuti prosedur tersebut di atas saat bayi Anda bangun dan menangis kembali.
  - Jangan beri makan atau bermain dengan bayi Anda saat ini. Biarkan bayi belajar untuk menenangkan dirinya sendiri dan tidur kembali.
  - Jangan lupa untuk memuji upaya bayi Anda saat hari sebelumnya.

新生兒照顧錦囊

不要劇烈搖晃嬰兒

- 寶寶哭泣是和大人溝通的一種方式，需要家長耐心安撫，不可以劇烈搖晃、旋轉或將寶寶拋到床上；如果照顧者情緒無法控制，請向親友尋求協助。
- 嬰兒搖晃症候群大部分發生在2歲以下兒童，尤其是小於6個月的嬰兒。可能出現的症狀有：嗜睡、急躁不安、抽筋、意識受損、嘔吐、食慾不振及呼吸異常等。
- 一旦發生應盡速就醫，由醫護人員給予適當的治療。在就診時不要因為困窘或罪惡感不敢告知醫師，及早的診治往往有助於避免無法挽回的結果，更能減少後遺症的發生。



嬰兒猝死症防治評估表

以下指標請家長核對，若未符合，請儘速改善，以降低嬰兒猝死之風險。

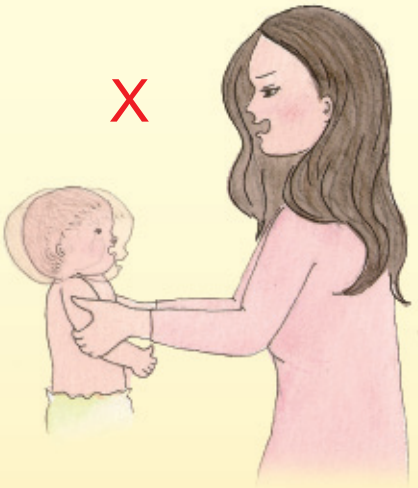
- □ 每次睡眠都仰睡。
- □ 哺餵母乳。
- □ 嬰兒不與其他人同睡，建議與父母同室不同床。
- □ 一個月之後，可考慮在睡眠時使用奶嘴。奶嘴不可懸掛於嬰兒頸部或附著於嬰兒衣物上。
- □ 勿讓嬰兒趴睡在父母或照顧者身上。



Kiat perawatan neonatus

Jangan guncangkan bayi Anda dengan keras atau kasar

- Bayi menangis untuk berkomunikasi dengan orang dewasa dan bayi harus ditenangkan dengan sabar. Jangan menggoyangkan, memutarkan, atau meletakkan bayi Anda dengan keras atau kasar. Jika Anda tidak dapat mengendalikan emosi, mintalah bantuan kerabat dan teman.
- Sindrom bayi terguncang terjadi sebagian besar pada anak-anak usia di bawah 2 tahun, terutama bayi yang berusia kurang dari 6 bulan. Sindrom yang mungkin muncul termasuk letargi, gelisah, kejang, kehilangan kesadaran, muntah, kehilangan nafsu makan, napas abnormal, dll.
- Harap pergi ke dokter sesegera mungkin setelah sindrom tersebut terlihat. Bayi harus dirawat dengan tepat oleh para staf medis. Jangan menyembunyikan fakta dari dokter karena perasaan malu atau bersalah. Diagnosa dan perawatan dini bermanfaat untuk membantu mencegah akibat yang tidak dapat diobati dan akan menurunkan kemungkinan komplikasi.



Tabel evaluasi pencegahan kematian bayi mendadak

Orang tua harus memeriksa indikator-indikator berikut. Seluruh pencegahan yang dimungkinkan harus dilakukan untuk meminimalkan risiko kematian bayi mendadak.

- ☐ Bayi sebaiknya tidur telentang setiap kali mereka tidur.
- ☐ Memberikan Air Susu Ibu (ASI).
- ☐ Jangan biarkan bayi Anda tidur dengan orang lain. Disarankan orang tua tidur di ruangan yang sama tapi tidak di ranjang yang sama dengan bayi.
- ☐ Setelah bayi berusia 1 bulan, dot dapat dipertimbangkan untuk digunakan saat tidur. Dot jangan digantung di leher bayi atau disimpan pada pakaian bayi.
- ☐ Jangan biarkan bayi tertidur saat berada di dalam gendongan atau di lengan orang tua.

Kiat-kiat

Untuk kehamilan yang akan datang, Anda sebaiknya:

- Mendapatkan pemeriksaan kesehatan pra-lahir rutin
- Hindari rokok atau terpapar oleh rokok perokok pihak kedua atau ketiga
- Hindari meminum alkohol dan, mengonsumsi obat-obat terlarang



新生兒照顧錦囊

安全睡眠環境

- □ 床鋪表面必須堅實，外表可包以被單。
- □ 每次睡眠都需仰睡
- □ 勿讓嬰兒睡在沙發，椅子，墊子，或大人的床上。



- □ 睡眠區域不可有任何鬆軟物件，包括枕頭、玩具枕具、被褥、蓋被、羊毛製品、毛毯、床單、填充玩具等軟的物件。
- □ 確認無任何東西蓋住嬰兒頭部。
- □ 穿著睡衣睡覺，如一件式睡衣。
- □ 無菸環境，勿讓任何人在嬰兒附近吸菸。
- □ 如需額外保暖措施，可穿著睡袋型的嬰兒睡衣，或以包巾包裹孩子，並將手臂露出，以取代毯子。
- □ 避免環境過熱，包括穿著太多衣物與過度包裹嬰兒。無空調設備時，宜注意通風。

Kiat perawatan neonatus

Lingkungan tidur yang aman

☐ Permukaan tempat tidur yang keras dan kasar dapat ditutup oleh seprai.

☐ Bayi sebaiknya tidur telentang setiap kali tidur

☐ Bayi sebaiknya tidak tidur di sofa, kursi, bantal, atau ranjang dewasa.



☐ Tidak ada benda lembut yang disimpan di zona tidur, termasuk bantal, mainan, selimut, rajutan, produk wol, karpet, seprai, boneka empuk, dll.

☐ Pastikan tidak ada yang menutupi kepala bayi.

☐ Pasangkan baju piyama satu potong atau pakaian yang nyaman.

☐ Lingkungan yang terbebas dari asap rokok. Jangan biarkan ada perokok yang dekat dengan bayi Anda.

☐ Jika diperlukan upaya tambahan untuk menjaga bayi tetap hangat, piyama bayi jenis kantong tidur dapat digunakan. Anda juga dapat membungkus bayi menggunakan handuk daripada karpet untuk menjaga lengan bayi jangan sampai keluar.

☐ Suhu yang tinggi tidak disarankan, termasuk mengenakan terlalu banyak pakaian atau membungkus bayi berlebihan. Harap perhatikan aliran udara saat pendingin ruangan tidak bekerja.

哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康

母乳是嬰兒最好的營養來源，為了使媽媽和寶寶健康，母親在哺餵母乳期間盡量維持飲食均衡。母乳哺育可以增進兒童智力發展，降低腹瀉及肺炎等疾病的感染率，減少過敏性疾病及成人期心臟血管疾病的發生率。哺育母乳的媽媽產後身材恢復較快，罹患乳癌及卵巢癌的機率也較低。國民健康署建議純母乳哺育6個月，之後必須添加適當副食品，持續哺育母乳到2歲或2歲以上。

母乳及營養

- 在嬰兒出生後的前幾個月，採用純母乳哺育（只給母乳，不給配方奶、水、奶嘴），是對嬰兒與母親最好的做法。
- 母乳中所含的蛋白質、脂肪及醣類較易吸收消化，其免疫球蛋白、促腦細胞發育物質及不含過敏原，更是配方奶所無法取代的。6個月左右再搭配富含鐵的副食品，母乳仍可是重要的營養來源。

剛出生寶寶的胃容量

- 1天大的新生兒胃容量只有5cc（約龍眼大小）、第4-5天約25cc（約荔枝大小），7天大的時候也不過50cc左右（約桃子大小）。
- 足月健康新生兒的胃容量不大，所以需求量也不大，正好配合媽媽的初乳量。

如何哺育母乳

- 哺育母乳以**親餵為原則**，尤其前2個月。
- 如果從寶寶出生後就不分日夜的在他需要時立即餵奶，大部分媽媽都會有足夠奶水。
- 當寶寶出現明顯的尋乳動作（頭轉來轉去、張開嘴、舌頭往下前方靠近乳房），或做出吸吮自己的手等行為，就是餵奶的時機了，不要等到寶寶哭鬧才餵。
- 餵奶時，媽媽的姿勢要舒適而放鬆，讓寶寶面對著媽媽，臉、胸及腹部都緊貼著媽媽的身體。
- 寶寶的嘴巴要張得夠大，大口含住乳房，下巴貼著乳房。一開始吸吮的速度可能很快（1秒2-3次），但是當奶水開始流出，寶寶吸到奶水時，吸吮的動作會變慢（大約為1秒1次），而且會有明顯的吞嚥動作。當寶寶吃飽後，會全身放鬆，自己鬆口放開乳房。
- 如因特殊狀況需暫停哺育母乳或無法直接哺育母乳時，應該按照寶寶平常吃奶的頻率繼續將奶水擠出來，以維持奶水的分泌。
- 若無法哺育而選擇配方奶時，請尋求外界協助如孕產婦關懷專線0800-870870，以克服哺育之障礙。

Menyusui menjadikan ibu cantik dan bayi sehat

Susu ibu adalah sumber gizi terbaik untuk bayi. Untuk menjaga kesehatan baik ibu dan bayi, ibu harus menjaga diet seimbang saat periode menyusui. Menyusui dapat mendukung perkembangan intelektual anak, menurunkan tingkat infeksi penyakit seperti diare dan pneumonia dan menurunkan peristiwa penyakit alergi juga penyakit kardiovaskular saat dewasa. Menyusui membantu ibu menurunkan berat badan lebih cepat dan mengurangi kemungkinan kanker payudara dan kanker ovarium. Disarankan oleh Administrasi Promosi Kesehatan bahwa seorang ibu dapat memberikan air susu ibu secara eksklusif untuk 6 bulan pertama. Setelah 6 bulan, ibu harus menambahkan jenis makanan lain sambil terus menyusui hingga usia bayi 2 tahun atau lebih.

Air susu ibu dan nutrisi

- Selama beberapa bulan pertama setelah melahirkan, merupakan hal yang terbaik bagi ibu dan bayi untuk memberikan air susu ibu secara eksklusif (air susu ibu saja tanpa susu bubuk formula, air, dot).
- Protein, lemak dan gula yang terkandung pada susu ibu mudah untuk diserap dan dicerna. Isinya adalah immunoglobulin dan bahan-bahan yang mendorong perkembangan sel-sel otak dan sifatnya yang terbebas dari zat alergen yang semuanya tidak dapat tergantikan oleh susu formula bayi. Setelah 6 bulan, jenis makanan lainnya dapat ditambahkan. Air susu ibu akan merupakan sumber gizi yang penting.

Kapasitas perut bayi baru lahir

- Kapasitas perut bayi usia satu hari hanya 5 cc (seukuran lengkeng). Saat usia 4 hingga 5 hari, ukurannya meningkat menjadi sekitar 25 cc (seukuran leci). Usia 7 hari, perut menyimpan sekitar 50 cc (seukuran persik).
- Saat usia 1 bulan, perut bayi masih kecil, tepat untuk jumlah kolostrum yang dapat dihasilkan oleh ibu.

Cara menyusui

- Menyusui **harus dilakukan oleh ibu**, terutama selama 2 bulan pertama.
- Sebagian besar ibu memiliki air susu ibu yang cukup untuk memberi ASI siang dan malam sesuai dengan kebutuhan bayi.
- Bayi memperlihatkan refleks yang jelas melihat payudara (kepala maju mundur dengan mulut terbuka dan lidah menjulur ke bawah dan ke atas payudara), dan mungkin mulai menjilati jarinya sendiri, itu adalah waktu untuk menyusui bayi. Jangan tunggu hingga bayi menangis.
- Ambil posisi yang nyaman dan menenangkan saat Anda menyusui bayi. Biarkan bayi menghadap ke ibunya saat wajah, dada, dan perut menempel dekat ke ibunya.
- Mulut bayi sebaiknya cukup terbuka untuk menelan payudara dengan pipinya menekan erat ke payudara. Pertamanya, sedotan bayi mungkin sangat cepat (2 hingga 3 kali per detik). Namun, saat ada air susu ibu yang mengalir keluar dan bayi dapat meminumnya, gerakan bayi akan melambat (sekitar satu kali setiap detik) dan jelas menelan air susu ibu. Saat bayi merasa kenyang, bayi akan relaks secara total dan melepaskan payudara.
- Saat harus menunda pemberian ASI karena kondisi tertentu atau tidak dapat dilakukan secara langsung, Anda harus menekan payudara Anda untuk mengeluarkan ASI sesuai dengan frekuensi kebiasaan menyusui bayi Anda dan tetap mengeluarkan ASI.
- Jika Anda tidak dapat memberikan ASI dan memilih untuk memberikan susu formula bayi, silakan cari bantuan dari pihak lain seperti dari saluran siaga kesehatan ibu 0800-870870 untuk mengatasi kendala dalam pemberian ASI.

哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康

哺餵母乳嬰兒常見生理現象

- 喝母乳的寶寶，黃疸可能持續到2-3個月才完全消退，如果寶寶大便顏色為大便卡(參閱第32頁)之1-6的不正常顏色，或者是滿月後仍有黃疸，應請教兒科醫師或家醫科醫師確定黃疸的原因。而在此同時，仍然可持續哺餵母乳。
- 喝母乳的寶寶在頭幾個月的大便通常是稀稀水水的，帶有顆粒或酸味，甚至一吃就解，這是正常現象。
- 嬰兒排便的性狀變化
  - 第1-3天：深綠，幾乎是黑色的黏便。
  - 第4-6天：顏色由深變淡，越來越黃。
  - 第6天以後：1天至少3-4次的黃色大便（量約10元銅板大小）。
  - 有些寶寶在3週大以後可能大便次數變少，變成3至4天才解1次便，甚至10到14天才解1次。

從寶寶的排尿情形判斷有吃飽

- 第1-3天：很少，但是每天會增加一些。
- 第4-6天：1天4-5次尿溼尿褲，每次尿量約2片乾紙尿褲的重量。
- 第6天以後：尿褲很濕且重，1天約有5-6次小便。

小提示

母乳哺育支持系統相關資源

- 孕產婦關懷專線
  0800-870870
  （國語諧音:抱緊您抱緊您）
- 孕產婦關懷網站：
  http://mammy.hpa.gov.tw/
- 各縣市社區支持團體（聚會時間及專線詳見上述網址）

哺餵母乳的媽媽何時應該求助

若出現以下情形，可能是寶寶沒有吃到足夠奶水、或是屬於疾病的表現，應該尋求專業人員協助。

- 嬰兒含著乳房就睡著，抱開沒多久就哭。
- 出生後24到48小時仍未解大便。
- 黃疸變嚴重。
- 7天內仍未回到出生體重、或是回到出生體重後體重卻又減輕。

何時應馬上就醫

- 嬰兒只是非常快速的淺淺吸吮。
- 嬰兒含著乳房就睡著，沒有喝奶，外觀嗜睡。
- 出生3天後尿尿次數仍不多，或是尿尿顏色變成深黃色甚至橘色。
- 出生後48小時內沒有大便排出，或只有少量深綠色或黑色的胎便排出。

「母乳一指通」APP哺乳資訊隨身帶著走！

功能有「地圖搜尋」可以快速地搜尋到臨近的「母嬰親善醫療院所」或「公共哺集乳室」，且可一指接通諮詢電話，提供媽媽母乳聚會相關資訊。

IOS系統 (QRcode)　Pad　Phone

Android系統 (QRcode)　Pad　Phone

註：純母乳哺育的定義，是除了母乳與維生素、藥品之類液劑以外，不提供其他任何食物或飲品。

Menyusui menjadikan ibu cantik dan bayi sehat

Fenomena fisiologis umum bayi yang diberikan air susu ibu

- Penyakit kuning pada bayi yang diberikan air susu ibu akan sepenuhnya hilang dalam 2 atau 3 bulan setelah kelahiran. Jika warna kotoran bayi Anda termasuk warna abnormal ke 1 sampai ke 6 menurut kartu feses (rujuk ke halaman 33) atau penyakit kuning belum hilang setelah 1 bulan, harap minta kepada dokter anak atau dokter umum untuk menentukan penyakit kuning. Sementara itu, Anda dapat terus menyusui bayi dengan air susu ibu.
- Selama beberapa bulan pertama, kotoran bayi yang diberi air susu ibu biasanya encer dengan aroma asam. Bayi bahkan akan membuang kotoran segera setelah makan. Hal ini adalah umum.
- Perubahan karakteristik feses bayi
  - Dari hari 1 ke 3: hijau gelap, hampir berupa feses lengket hitam.
  - Dari hari 4 ke 6: warnanya menjadi lebih terang dan lebih kuning.
  - Setelah 6 hari: setidaknya 3 hingga 4 kali pengeluaran per hari (dengan ukuran sama dengan koin NTD 10).
  - Beberapa bayi mungkin mengeluarkan kurang dari 3 minggu, yaitu mengeluarkan satu setiap 3 atau 4 hari atau bahkan sekali setiap 10 hingga 14 hari.

Mencari tahu apakah bayi Anda mendapatkan makanan yang cukup dari air seni

- Dari hari 1 sampai 3: beberapa kali yang akan terus meningkat dari hari ke hari.
- Dari hari 4 sampai 6: popok basah 4 sampai 5 kali sehari dengan berat sama dengan 2 popok kering setiap kalinya.
- Setelah 6 hari: popok basah dan berat dengan 5 sampai 6 kali kencing setiap hari.

Kapan ibu menyusui harus meminta bantuan

Kondisi berikut ini mungkin disebabkan oleh pemberian makan yang kurang atau penyakit. Harap cari bantuan dari staf profesional saat itu terjadi.

- Bayi tertidur saat menyedot payudara dan menangis saat dijauhkan dari payudara.
- Tidak terlihat keluar kotoran pada 24 atau 48 jam setelah kelahiran.
- Penyakit kuning menjadi semakin parah.
- Berat badan tidak sama dengan saat kelahiran dalam waktu 7 hari. Atau ketika berat badan kembali ke saat kelahiran, berat kembali turun.

Kiat-kiat

Sumber daya relevan tentang sistem pendukung pemberian air susu ibu

- Saluran siaga perawatan ibu 0800-870870 (terdengar seperti "kami akan peluk Anda erat" dalam bahasa Tiongkok)
- Situs web perawatan ibu: http://mammy.hpa.gov.tw/
- Grup pendukung di komunitas wilayah dan kota (waktu untuk berkumpul dan nomor saluran siaga diperlihatkan pada situs web di atas)

Kapan harus ke dokter, sesegera mungkin

- Bayi baru lahir biasanya menyedot cepat dan lembut.
- Bayi baru lahir tertidur saat menyusui tanpa meminum ASI dan terlihat sangat mengantuk.
- Beberapa kali buang air seni bahkan setelah 3 hari setelah dilahirkan. Atau warna air seni menjadi kuning gelap atau bahkan jingga.
- Tidak terlihat adanya pengeluaran kotoran 48 jam setelah dilahirkan. Atau hanya sedikit jumlah mekonium berwarna hijau gelap atau hitam yang dikeluarkan.

APP "Petunjuk Menyusui" memberikan informasi tentang menyusui dan dapat dibawa bersama Anda!

Aplikasi tersebut memiliki fungsi "pencarian peta" yang memungkinkan pencarian cepat "rumah sakit ibu dan anak" atau "ruang menyusui publik" terdekat. Aplikasi itu juga menerima panggilan konseling hanya dengan satu sentuhan dan informasi tentang menyusui.

Sistem iOS (QRcode)
Pad
Phone

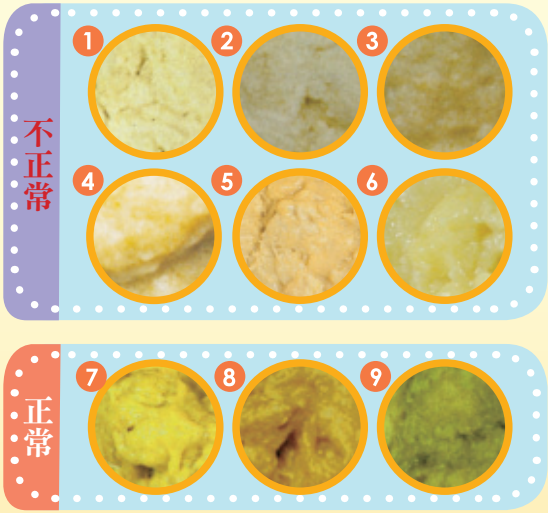
Sistem Android (QRcode)
Pad
Phone

Catatan: ASI eksklusif berarti tidak ada makanan atau minuman lain yang diberikan selain dari ASI, vitamin, dan obat cair.

嬰兒大便「卡」重要

仔細評估『黃疸』及檢查『大便顏色』可提早發現寶寶是否罹患肝膽疾病。因哺餵母乳而引起的新生兒黃疸通常對寶寶無害，一般而言，黃疸會在出生後2週內消退，但若持續至出生第3-4週之後，則其中有部分嬰兒可能患有膽道閉鎖，同時他們也可能出現淡黃便、灰白便。

這些寶寶應儘量在出生後30天內尋求就醫，原則上在60天(愈早愈好)完成手術，若不治療，寶寶可能多在2歲內失去生命。家長對於寶寶有上述症狀疑慮，應讓寶寶及早接受治療，切勿拖延就醫時間，是為人父母的責任。



請您在寶寶出生後，將寶寶的大便顏色和「嬰兒大便卡」比對，當發現大便顏色與不正常的1-6號最相似時，或發現寶寶大便顏色介於正常與不正常之間，為了寶寶的健康，請趕快就醫，並於24小時之內將第34頁表格填寫清楚，影印後傳真到諮詢中心，或直接來電諮詢，我們會及時給您協助！

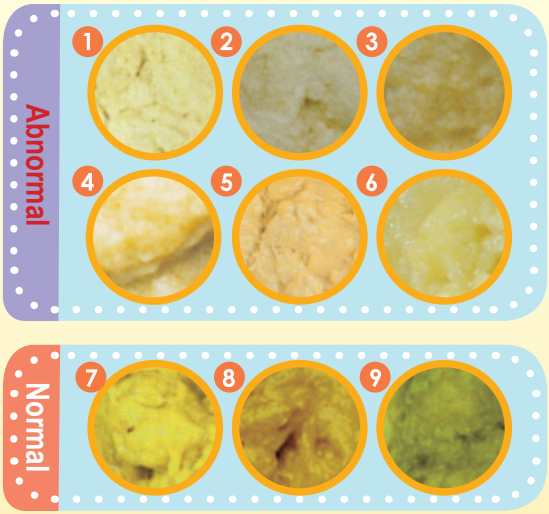


有任何相關問題，歡迎您與我們聯繫：
諮詢電話：(02)2382-0886#12
或傳真至：(02)2388-1798
E-mail: stoolcard@gmail.com

『大便卡諮詢中心』

Pentingnya "kartu" feses

Mengevaluasi "penyakit kuning" secara hati-hati dan memeriksa "warna feses" dapat membantu menemukan kemungkinan penyakit hepatitis lebih awal pada bayi Anda. Penyakit kuning bayi baru lahir disebabkan oleh menyusui biasanya tidak berbahaya. Umumnya, penyakit kuning akan menghilang dalam waktu 2 minggu setelah kelahiran. Apabila penyakit kuning tetap ada lebih dari 3 hingga 4 minggu, beberapa diantaranya mungkin karena atresia bilier. Mereka yang punya penyakit ini akan mengeluarkan kotoran berwarna kuning terang atau abu-abu.



Bayi-bayi ini harus dibawa ke dokter dalam waktu 30 hari sejak kelahiran. Pada prinsipnya, operasi harus dilakukan dalam waktu 60 hari (lebih awal lebih baik). Tanpa perawatan, bayi mungkin meninggal sebelum usia 2 tahun. Orang tua yang merasa khawatir melihat gejala bayi sebagaimana dijelaskan di atas, harus memastikan bahwa bayi menerima perawatan tepat waktu dan ini adalah tanggung jawab utama orang tua.

Harap bandingkan warna kotoran bayi Anda dengan "kartu feses bayi" setelah kelahiran. Saat muncul warna yang paling mirip dengan yang ada di gambar 1 hingga 6 atau diantara normal dan abnormal, harap pergi ke dokter sesegera mungkin demi kesehatan bayi. Lengkapi grafik pada halaman 35 dalam waktu 24 jam dan kirim melalui faks ke pusat konseling setelah dicetak dan dipindai. Anda juga dapat menelepon untuk konsultasi. Kami akan segera membantu!



Jika Anda memiliki pertanyaan, silakan hubungi kami:

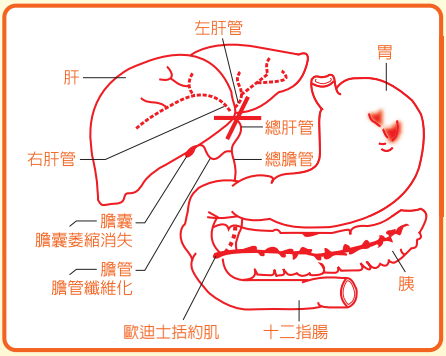
Saluran siaga konseling: (02) 2382-0886#12

Faks: (02)2388-1798

E-mail: stoolcard@gmail.com

"Pusat konseling kartu feses"

認識膽道閉鎖



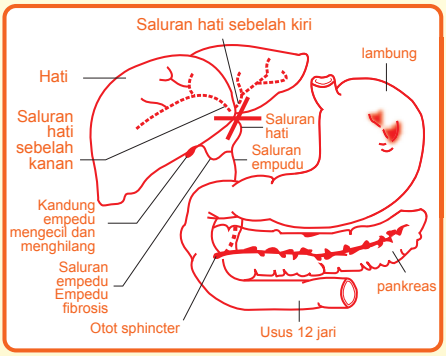
膽道閉鎖寶寶常被誤以為是母乳性黃疸，而延誤治療。我國嬰兒比西方嬰兒好發膽道閉鎖，一般新生兒生理性黃疸相當常見，出生後第2-3天出現，第4-5天達高峰，第7-10天逐漸下降，約2週消失。哺餵母乳的嬰兒黃疸期可能比較長，但黃疸指數不致升高，若第3-4週黃疸仍延遲不退，則其中有部分嬰兒可能患有膽道閉鎖，必須請醫師診治。膽道閉鎖宜在出生45天內完成診斷，原則上在60天以內(愈早愈好)完成葛西手術，若延遲治療，手術後膽汁順利排出的機率會下降。膽汁鬱積於肝內，很容易會造成肝硬化，甚至面臨早期換肝。因此家長切莫延誤就醫及接受葛西手術的時間，以便寶寶獲得較好的預後。

寶寶出生後應仔細觀察皮膚及糞便的顏色(請於日光或白色燈光下觀察)，這在出升後60天內尤其重要。若寶寶的皮膚呈現黃疸現象，眼白變黃，就要更仔細觀察比對大便的顏色(如圖指示)。由於膽汁的顏色為黃色或綠色，若肝臟分密的膽汁能順暢排出，和大便混合後便會呈現出黃色或綠色大便，亦即編號7-9的三種顏色，此為正常的狀況。如果膽汁滯留，糞便無膽汁混合下會呈現淡黃色或灰白色，像編號1-6號的顏色， 屬於不正常狀況，此時應懷疑是否有膽道閉鎖或肝內膽汁滯留的可能。為了嬰兒的健康，應趕快就醫請教專業兒科醫師，必要時轉診至兒科消化學專科醫師，以免延誤病情。

- 寶寶的異常大便顏色與編號 _____ 的大便最相似
- 發現此種顏色的大便是在 _____ 年 _____ 月 _____ 日
- 寶寶的姓名 _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
- 母親的姓名 _____ 電話 _____ 手機 _____
- 住址 _____
- 寶寶在 _____ 醫院 / 診所出生



Mengenal atresia bilier



Bayi dengan atresia bilier biasanya salah didiagnosa sebagai ASI kuning dan pengobatannya menjadi tertunda. Peristiwa atresia bilier pada bayi baru lahir lebih tinggi di Tiongkok dibandingkan dengan di negara-negara barat. Secara umum, penyakit kuning fisiologis bayi baru lahir sangat umum, muncul di hari ke 2 atau ke 3 setelah kelahiran, puncaknya pada hari ke 4 atau ke 5, bertahap menghilang di hari ke 7 hingga 10 setelah kelahiran dan menghilang total setelah 2 minggu. Penyakit kuning pada bayi yang diberi ASI biasanya lebih lama sedangkan indeks penyakit kuning tidak akan naik. Jika penyakit kuning masih belum menghilang setelah 3 hingga 4 minggu, itu mungkin karena atresia bilier yang harus dirawat oleh dokter. Diagnosa atresia bilier sebaiknya dilakukan dalam waktu 45 hari sejak kelahiran. Prinsipnya, operasi Kasai harus dilakukan dalam waktu 60 hari (semakin awal semakin baik). Jika perawatan terlambat, kemungkinan pengeluaran empedu yang berhasil setelah operasi dapat menurun.

Warna kulit dan feses harus diperiksa secara saksama bagi bayi baru lahir (harap perhatikan di bawah sinar matahari atau lampu warna putih), khususnya untuk waktu 60 hari pertama. Saat warna bayi terlihat seperti 'penyakit kuning' dengan sklera warna kuning, harus lebih memperhatikan warna feses bayi (diperlihatkan pada kartu feses) Warna cairan empedu dapat berwarna kuning atau hijau. Saat cairan empedu disekresikan oleh hati yang dapat dikeluarkan secara halus dan bercampur dengan kotoran, warna kotoran akan kuning atau hijau, seperti terlihat pada gambar nomor 7 hingga 9, yang merupakan hal normal. Saat cairan empedu di dalam, warna kotoran akan kuning terang atau abu-abu tanpa bercampur dengan cairan empedu, sebagaimana terlihat pada gambar nomor 1 hingga 6, yang adalah tidak normal. Atresia bilier atau kolestasis intrahepatik mungkin diderita. Demi kesehatan bayi, Anda harus datang ke dokter dan berkonsultasi dengan dokter anak profesional sesegera mungkin. Bayi Anda harus dirujuk kepada spesialis dokter anak atau gastroenterologis jika diperlukan untuk mencegah terlambatnya pengobatan.

- Kotoran abnormal bayi paling mirip dengan yang nomor_____
- Tanggal ditemukannya warna kotoran ini ___ Tanggal __ Bulan ___ Tahun
- Nama bayi _____ Ulang tahun _____ Tanggal ____ Bulan _____ Tahun
- Nama ibu _____ Telepon _____ Telepon seluler _____
- Alamat _____
- Bayi dilahirkan di _____ rumah sakit/klinik.



新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

健康的孩子，是家庭的歡樂泉源，讓孩子儘早接受新生兒篩檢及相關健康檢查非常重要。透過新生兒篩檢，可以**早期發現**症狀不明顯的先天性代謝異常疾病。如果**篩檢結果為(疑)陽性時**，並不代表寶寶已確定罹患該項疾病，請及早接受進一步檢查。若篩檢結果為無異常時，也不代表不會發病或身體健康。若寶寶已確診時，**在黃金治療期間提供妥善之診治**，可以將疾病對身體或智能的損害降到最低。

如何接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢



- 由醫療院所對**出生後48小時之新生兒採取少許腳後跟血液**，寄交國民健康署指定之新生兒篩檢中心合約實驗室進行相關檢驗。
- **尚未知道篩檢結果前，請不要讓寶寶接觸萘丸(俗稱臭丸)，也不可任意服用藥物。**
- 篩檢結果為（疑似）陽性時，原採血院所或確認檢查醫院會在最短時間內協助您的寶寶接受進一步之確認檢查。
- 篩檢的敏感度並非100%，主要是因為檢查結果會因疾病的型別（如某些疾病有晚發作型、非典型）與飲食攝取方式（如蛋白質攝取不足、特殊飲食）而有偽陰性的可能。
- 寶寶如果出現任何健康上的問題，請務必詢問您的兒科或家庭醫學科醫師。
- 篩檢結果可在採血後約2個星期得知，請洽原採血院所，或查詢_____
  新生兒篩檢中心衛教諮詢專線：_____
  網址：_____

葡萄糖-六-磷酸鹽脫氫酶缺乏症(G-6-PD缺乏症，俗稱蠶豆症)

- 約每100個寶寶就會有3個，是臺灣地區常見的遺傳性疾病。
- 主因是寶寶體內紅血球之葡萄糖新陳代謝發生異常。
- 患有此病症的寶寶在接觸某些藥物時，如：吃蠶豆、接觸萘丸（臭丸）、擦紫藥水，或服用磺胺劑及比林類等藥品，常容易發生急性溶血性貧血，而造成貧血、出現臉色蒼白、疲累、食慾差、嚴重的新生兒黃疸（眼白及皮膚均變黃）、茶色尿等症狀。當孩子出現以上症狀時，請務必儘快帶孩子至醫院就醫。

Pemeriksaan penyakit metabolis bawaan neonatus

Bayi yang sehat adalah sumber kebahagiaan bagi keluarga. Sangat penting bagi anak-anak untuk mendapatkan pemeriksaan kesehatan bayi baru lahir dan pemeriksaan kesehatan yang relevan. Melalui pemeriksaan bayi baru lahir, **deteksi dini** penyakit disfungsi metabolis kongenital dengan sindrom yang tersembunyi menjadi dimungkinkan. Saat **hasil pemeriksaan (dicurigai) positif**, itu tidak berarti bahwa bayi telah didiagnosa dengan penyakit tersebut. Pemeriksaan lebih lanjut diperlukan sesegera mungkin. Ketika hasilnya negatif, itu tidak berarti bahwa bayi akan kebal dari penyakit atau tetap sehat. Saat bayi terdiagnosa, **harap perlakukan dengan tepat saat periode perawatan utama**, yang dapat meminimalkan bahaya fisik dan mental yang disebabkan oleh penyakit.

Bagaimana cara menerima pemeriksaan penyakit disfungsi metabolis bawaan neonatus



- Rumah sakit akan mengambil sampel **darah bayi baru lahir dari tumit dalam waktu 48 jam setelah lahir** dan mengirimkannya ke laboratorium berizin pusat pemeriksaan neonatus yang ditunjuk oleh Administrasi Promosi Kesehatan untuk diuji lebih lanjut.
- **Sebelum mengetahui hasil pemeriksaan, harap tidak mendekatkan bayi dengan bola naftalin (bola kamper) dan jangan meminum obat apa pun.**
- Apabila hasil pemeriksaan menunjukkan hasil (diduga) positif, di rumah sakit asal sampel darah diambil atau rumah sakit yang mengonfirmasi diagnosa akan membantu melakukan pengujian lebih lanjut terhadap bayi dalam waktu singkat.
- Sensitivitas pemeriksaan tidak 100%. Kasus salah periksa utamanya karena beragam jenis penyakit (terlambat muncul atau jenis atipikal mungkin muncul di beberapa penyakit) dan metode pemberian makan (kekurangan asupan protein dan diet spesial).
- Apabila masalah tersebut di atas terlihat pada bayi Anda, silakan konsultasikan dengan dokter anak atau dokter umum.
- Hasil pemeriksaan akan keluar sekitar 2 minggu setelah darah diambil, silakan tanyakan rumah sakit asal tempat Anda mengambil sampel darah atau menanyakan _____saluran siaga konseling kesehatan pusat pemeriksaan neonatus: _____
  Situs web: _____

Kekurangan Glucose-6-phosphate dehydrogenase (kekurangan G-6-PD)

- Sekitar 3 kasus pada setiap 100 bayi. Itu adalah penyakit genetis yang umum terdapat di Taiwan.
- Penyebab utamanya adalah gangguan metabolisme glukosa pada sel darah merah.
- Saat bayi dengan penyakit ini terpajan obat-obatan tertentu, misalnya mengkonsumsi kacang, menyentuh naftalena (bola kamper), menggunakan kristal ungu atau meminum obat-obatan seperti sulfonamida, hemolisis akut dapat mengarah pada gejala seperti anemia, pucat, lemas, tidak nafsu makan, penyakit kuning neonatus parah (skelera dan kulit kuning) dan air seni berwarna teh.

新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

- 平日注意避免各類引起溶血的物質，萬一發生嚴重溶血時，施予合適治療，以減少後遺症的發生及影響身高、體重及智能等各方面發展。如未及時處理會導致核黃疸、智能障礙，甚至有生命危險。
- 如果您確知寶寶患有蠶豆症時，記得提醒醫護人員，並**隨身攜帶「G-6-PD缺乏症注意事項卡」**，早期確認寶寶健康狀況，避免接觸上述之致病因素，可減少對寶寶的傷害。

先天性甲狀腺低能症

- 約每3千個寶寶就有1個。
- 主因是寶寶體內缺乏甲狀腺荷爾蒙，影響腦神經及身體生長發育。
- 剛出生的寶寶幾乎無異常症狀，通常在出生後2-3個月才會慢慢出現症狀。
- 如果及早發現，在出生後1-2個月內給予甲狀腺素治療，可使寶寶有正常的身體成長及智能發展。但若到了6個月以後才治療，大部分會變成智能障礙、生長發育遲緩、身材矮小。

其它新生兒代謝異常篩檢項目

政府提供補助的新生兒篩檢檢查還包括以下幾項，如想更進一步的了解，可至國民健康署網站 (http://www.hpa.gov.tw)> 健康主題 > 婦幼健康 > 遺傳疾病防治項下查詢。

- 先天性腎上腺增生症
- 中鏈脂肪酸去氫酶缺乏症
- 戊二酸血症第一型
- 苯酮尿症
- 異戊酸血症
- 甲基丙二酸血症
- 高胱胺酸尿症
- 楓漿尿症
- 半乳糖血症



早期發現，早期治療，請按時接受健康檢查

Pemeriksaan penyakit metabolis bawaan neonatus

- Harap hindari semua hal-hal yang dapat menyebabkan hemolisis. Tapi apabila muncul hemolisis parah, perawatan yang tepat harus dilakukan untuk meminimalkan kemunculan komplikasi dan efek dampak buruk pada tinggi badan, berat badan, dan kecerdasan. Perawatan yang terlambat memicu kernikterus dan ketidakmampuan intelektual dan bahkan mungkin mengancam jiwa.
- Jika Anda menyadari bahwa bayi menderita favism, harap ingat untuk memberitahu staf medis mengenai hal itu. Bawa **"Kartu Catatan G-6-P D Defisiensi" bersama Anda**.Konfirmasikan status kesehatan bayi Anda di tahap awal dan hindari paparan terhadap faktor patogen yang disebutkan di atas untuk mengurangi bahaya terhadap bayi.

Hipotiroidisme kongenital

- 1 kasus muncul di setiap 3000 bayi.
- Penyebab utamanya karena kekurangan hormon tiroid pada bayi yang kemudian memengaruhi saraf otak dan pertumbuhan fisik dan perkembangan.
- Pada dasarnya tidak ada gejala abnormal pada bayi baru lahir. Gejala secara bertahap muncul 2 hingga 3 bulan setelah lahir.
- Saat penyakit terdeteksi pada tahap awal, perawatan tiroksin harus dilakukan dalam waktu 1 hingga 2 bulan setelah lahir, yang membuat perkembangan fisik dan kecerdasan bayi kembali ke normal.

Pemeriksaan disfungsi metabolis neonatus lainnya

Pengujian pemeriksaan neonatus yang disponsori oleh pemerintah termasuk penyakit berikut ini. Untuk informasi lebih lanjut, silakan buka situs web Administrasi Promosi Kesehatan (http://www.hpa.gov.tw) > Topik Kesehatan > Kesehatan Ibu dan Anak > Pencegahan Penyakit Genetis.

- Hiperplasia adrenal kongenital
- Kekurangan dehidrogenase asam lemak rantai medium
- Glutaric aciduria tipe 1
- Fenilketonuria
- Asidemia isovaleric
- Asidemia methylmalonic
- Homosistinuria
- Penyakit kencing beraroma sirup maple (Maple syrup urine disease)
- Galaktosemia



Deteksi awal dan pengobatan awal adalah penting. Harap melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

聽力篩檢很重要

新生兒先天性聽力損失發生率，比起其他出生時篩檢的先天性代謝疾病高出10至100倍。只用肉眼觀察來看嬰兒對聲音的行為反應，無法正確診斷出聽力損失問題，必須使用聽力檢查儀器才能正確診斷出嬰兒的聽力損失。

早期發現聽力損失的重要

- 新生兒雙側重度感音性聽力損失發生率約為千分之1，如果再加上輕度、中度或單側性聽力損失，則發生率高達千分之3。
- 先天性聽力損失應在3個月大前診斷，且於6個月大前開始配戴聽覺輔具與接受聽能復健/創健，如此才能有正常的語言發展歷程。

正確診斷必須仰賴聽力檢查儀器

- 只觀察嬰幼兒對聲音的反應，而不使用聽力儀器來做檢查，只能診斷出大於60分貝之雙側中度聽力損失。
- 對6-7個月大寶寶，只利用觀察方式來看其對聲音的行為反應，也無法正確診斷出聽力損失問題，所以務必要使用儀器檢查聽力加以確診 。

101年3月15日起，政府全面補助新生兒聽力篩檢，請把握時程（本國籍出生3個月內之新生兒，可接受1次篩檢補助）至醫療院所（公告於國民健康署網站http://www.hpa.gov.tw）接受篩檢。



Pemeriksaan pendengaran adalah sangat penting

Insiden kehilangan pendengaran kongenital oleh bayi baru lahir 10 hingga 100 kali lebih tinggi dari penyakit metabolis kongenital yang diperiksa setelah lahir. Mengamati tanggapan perilaku bayi terhadap suara dengan mata telanjang tidak dapat mendiagnosa secara tepat kehilangan pendengaran. Hal itu hanya dapat didiagnosa dengan peralatan tes pendengaran.

Pentingnya mendeteksi kehilangan pendengaran pada tahap awal

- Peristiwa kehilangan pendengaran parah bayi baru lahir pada kedua telinga adalah 1 per seribu. Akan naik menjadi 3 per seribu bersamaan dengan kehilangan pendengaran ringan dan sedang juga untuk sebelah telinga.
- Kehilangan pendengaran kongenital harus didiagnosa dalam waktu 3 bulan sejak lahir. Bayi yang kehilangan pendengaran harus mengenakan alat bantu pendengaran dan menerima rehabilitasi/ kreasi pendengaran dalam waktu 6 bulan setelah lahir. Ini akan memastikan bahwa bayi memiliki perkembangan bahasa yang normal.

Diagnosa yang tepat harus berdasarkan pada peralatan tes pendengaran

- Hanya kehilangan pendengaran menengah di atas 60dB yang dapat didiagnosa dengan mengamati respons bayi terhadap suara tanpa menggunakan alat tes pendengaran.
- Untuk bayi berusia antara 6 dan 7 tahun, mengamati respons perilaku bayi terhadap suara saja tidak dapat secara tepat mendiagnosa masalah kehilangan pendengaran. Maka, peralatan tes pendengaran harus digunakan untuk mengonfirmasi diagnosa.

Sejak 15 Maret 2012, pemerintah telah secara komprehensif mensponsori pemeriksaan pendengaran neonatus. Harap bawa bayi Anda (bayi baru lahir kurang dari 3 bulan di Taiwan dapat menerima 1 pemeriksaan yang disponsori) ke rumah sakit (pemberitahuan dapat dilihat di situs web Administrasi Promosi Kesehatan http://www.hpa.gov.tw) dan menerima pemeriksaan ini.



髖關節篩檢

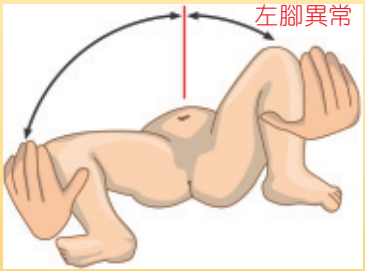
髖關節發育不良，早期沒有明顯症狀，也不會痛，因此往往被家長忽略此問題，即使專業醫師也無法保證檢查出所有的病患。它可能造成日後不良於行的病痛與後遺症，而愈早發現愈容易治療，因此父母與醫師都必須一起提高警覺。

什麼是發展性髖關節發育不良

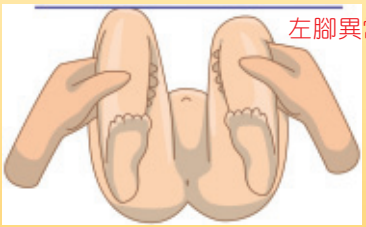
- 髖關節是連接骨盆及大腿的關節；臺灣每1,000名新生兒約1-2位有髖關節發育不良問題。
- 此症在嬰兒時期會表現出關節鬆脫，長大則有髖關節脫臼、長短腿、終身跛行、退化性關節炎等長期病痛。
- 愈早發現髖關節發育不良，愈容易治療，例如，6個月大之前檢查出來，可用吊帶矯治；6個月大之後檢查出來，往往需要徒手復位及石膏固定來治療；一旦延遲至開始步行後才發現，則需開刀手術方能復位（但以上治療方式會因人而異）。
- 早期髖關節發育不良可自然復原，但是若將嬰兒束縛於過緊的包巾中，使大腿處於伸直併攏的姿勢，會阻礙此自然復原，或惡化為脫臼。將大腿處於自然的屈曲外張姿勢，則有助於髖關節的發育。

早期發現的重要線索

- 危險因子：髖關節發育不良的女嬰比男嬰多，常見於臀位產的嬰兒（特別是兩膝伸直的臀位產）、有家族病史、第一胎羊水過少者，以及出生就有斜頸、兩腿姿勢不對稱、膝後翻、前足內翻等肢體變形的嬰兒，有以上危險因子的嬰兒應特別注意。
- 身體徵象：若您的寶寶有**大腿外張受限**（圖1）、**長短腿**（圖2）、**髖關節動作時有聲響等現象**，請告知您的兒科或家醫科醫師，特別留意髖關節的問題。
- 髖關節發育不良轉介醫療診所，可至國民健康署網站(http://www.hpa.gov.tw)/健康主題專區/婦幼健康查詢。



圖一：左側大腿外張角度明顯較少，可能有髖關節發育不良。



圖二：嬰兒仰躺，同時彎曲兩側髖關節至90度，雙足離開床面，圖中左邊膝蓋高度較低，可能有髖關節發育不良。

Pemeriksaan pinggul

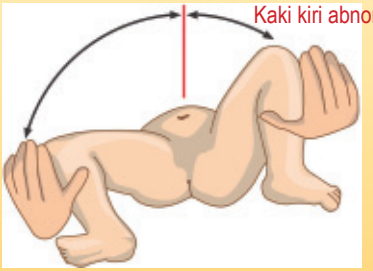
Displasia pinggul tidak memiliki gejala yang jelas pada tahap awal dan tidak menyebabkan rasa sakit. Maka, sangat mungkin diabaikan oleh orang tua. Bahkan dokter profesional tidak bisa yakin mendeteksi seluruh kasus. Displasia pinggul dapat menyebabkan prognosa yang salah, rasa sakit, dan komplikasi. Semakin awal penyakit tersebut terdeteksi, semakin mudah perawatannya. Maka, pasien dan dokter harus waspada.

Apa itu displasia perkembangan pinggul

- Sendi pinggul adalah yang menghubungkan panggul dan paha. Sekitar 1 atau 2 kasus displasia pinggul akan muncul di setiap 1000 kelahiran di Taiwan.
- Bayi dan anak-anak yang menderita penyakit ini akan memiliki kelemahan sendi. Saat mereka tumbuh besar, mereka akan menderita penyakit jangka panjang termasuk dislokasi pinggul, perbedaan panjang kaki, klaudikasio dan osteoarthritis seumur hidup.
- Semakin awal displasia pinggul terdeteksi, lebih mudah perawatannya. Contohnya, saat terdeteksi ketika bayi berusia 6 bulan, akan dapat dirawat dengan tempat tidur gantung; tapi, jika terdeteksi setelah usia 6 bulan, biasanya akan dirawat dengan reposisi tertutup dan plester; apabila deteksi lebih lambat lagi setelah bayi mulai berjalan, perlu dilakukan operasi (perawatan tersebut di atas dapat berbeda untuk setiap orang).
- Displasia panggul pada tahap awal dapat disembuhkan secara alami. Membungkus bayi terlalu ketat dengan handuk dan menjadikan paha lurus dan saling berdekatan akan menghambat penyembuhan alami dan memperparah dislokasinya.

Petunjuk penting yang terdeteksi saat tahap awal

- Faktor risiko: Displasia pinggul muncul lebih sering pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki dan umum terlihat pada bayi dengan kelahiran sungsang (terutama kelahiran sungsang dengan dua lutut lurus). Faktor risiko lainnya termasuk sejarah keluarga, oligohidramnion anak pertama dan bayi yang lahir dengan kecacatan pada tungkai seperti tortikolis, posisi kedua kaki yang asimetris, kaki X dan kaki datar. Bayi dengan faktor risiko tersebut di atas harus diperlakukan dengan sangat hati-hati.
- Tanda: Jika bayi Anda memiliki tanda seperti **terbatasnya regangan paha keluar** (Gambar 1), **perbedaan panjang kaki** (Gambar 2), **terdengar suara bersamaan dengan gerakan paha**, silakan informasikan kepada dokter anak Anda atau dokter umum dan perhatikan khusus masalah pinggul.
- Rumah sakit rujukan untuk displasia pinggul dapat diperoleh di situs web Administrasi Promosi Kesehatan (http://www.hpa.gov.tw) / Topik Kesehatan / Kesehatan Ibu dan Anak.



Gambar 1: Sudut regangan keluar jelas menurun pada paha kiri yang mungkin karena displasia pinggul.



Gambar 2: Tertidur telentang dan menekuk pinggulnya hingga 90 derajat dengan kaki masih menyentuh tempat tidur, bayi terobservasi memiliki lutut kiri yang lebih pendek, mungkin karena displasia pinggul.

我幸福，因為愛







給寶寶最貼心的禮物 哺餵母乳

衛生福利部國民健康署 提醒您

「公共場所母乳哺育條例」明定婦女於公共場所母乳哺育時，
任何人不得禁止、驅離或妨礙，違者處六千元以上三萬元以下罰鍰。
母乳哺育相關資訊請參閱28頁。

衛生福利部國民健康署 關心您

健康ing

Saya bahagia karena cinta







Memberikan ASI adalah hadiah yang terbesar untuk bayi Anda

Pesan dari Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

**Berdasarkan pada "Aturan pemberian ASI di tempat umum", apabila ada wanita yang memberikan ASI di tempat umum,
tidak boleh ada orang yang melarang, mengusir, atau menghambat. Bagi yang melanggar akan dikenakan denda mulai dari 6.000 yuan hingga 30.000 yuan.
Untuk informasi tentang pemberian ASI, silakan merujuk ke halaman 29.**

Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan peduli dengan

Kesehatan Anda

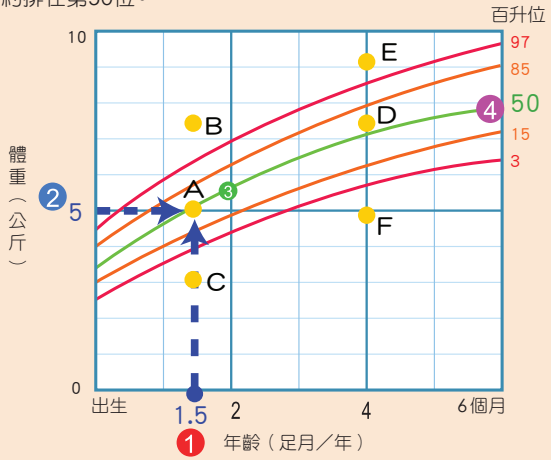
兒童生長曲線百分位圖

兒童生長曲線百分位圖包括身長／身高、體重與頭圍3種生長指標，分為男孩版和女孩版。生長曲線圖上畫有第97、85、50、15、3等五條百分位曲線；百分位圖是在100位同月（年）齡的寶寶中，依生長指標數值由高而低、重而輕，從第100位排序至第1位。

兒童生長曲線圖的身長／身高圖，在2歲時的曲線有落差，主要是因為測量身長／身高的方法不同；2歲前是測量寶寶躺下時的身長，2歲後則是測量站立時的身高。

以1.5個月大體重5公斤的男寶寶為例：

1. 【年齡】1.5個月大向上延伸。
2. 【體重】5公斤重橫向延伸。
3. 在【年齡】與【體重】交會處，即A點。
4. 參照右方的百分位曲線數值，發現體重是【第50百分位】，代表在100名同年齡的男寶寶裡，其體重大約排在第50位。



（請試著查查看3個月大男孩體重6.5公斤的百分位喔！答案請見下方）

寶寶的生長指標落在第3-97百分位之間都屬正常範圍，若生長指標超過第97百分位（如上圖B點）或低於第3百分位（如上圖C點）就可能有過高或低的情形！此外，兒童的成長是連續性的，除了觀察寶寶單一年齡的曲線落點外，其生長連線也應該要依循生長曲線的走勢（如上圖A點→D點）；如果高於或低於二個曲線區間時（如上圖A點→E點或A點→F點），需要請醫師評估檢查喔！

答：第50百分位

- 0-5歲生長曲線圖，係採世界衛生組織公布適用全球0-5歲兒童生長曲線標準圖；其以跨國合作方式，調查餵食母乳並在良好健康環境成長的兒童生長情形，故可避免將餵食母乳的嬰兒誤判為體重不夠的情形。
- 5-7歲生長曲線圖，係採用陳偉德教授2010年研究結果，以WHO 0-5歲生長曲線，銜接臺灣7-18歲依體適能訂定之生長標準，並參考WHO BMI rebound趨勢，據以繪製5-7歲生長曲線。
- 檢測結果僅供參考，如有生長發育之疑義，請逕洽兒科或家醫科醫師。

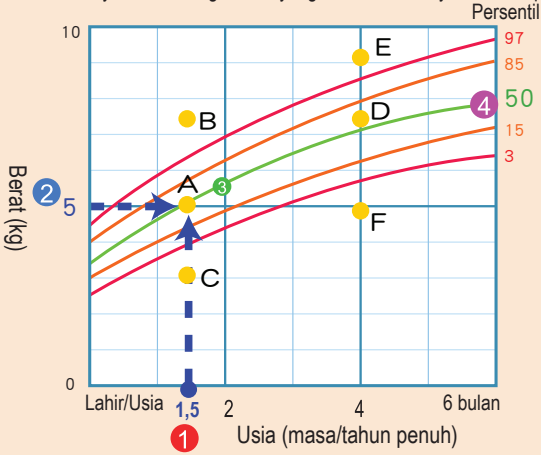
Grafik persentil kurva pertumbuhan anak

Grafik persentil kurva pertumbuhan anak termasuk 3 indikator pertumbuhan, yaitu tinggi, berat, dan lingkar kepala. Tersedia versi untuk anak laki-laki dan perempuan. Pada grafik kurva pertumbuhan, kurva ke 97, 85, 50, 15 dan 3 persentil diperlihatkan. 100 bayi dengan bulan (tahun) yang sama akan diurutkan sesuai dengan indikator pertumbuhan dari ke 100 hingga ke 1 dalam grafik persentil.

Pada grafik kurva pertumbuhan, pada kurva tinggi badan terlihat cekungan di usia 2 tahun utamanya karena metode yang berbeda dalam mengukur tinggi badan. Sebelum usia 2 tahun, tinggi badan adalah panjang badan yang diukur dengan bayi ditidurkan. Setelah usia 2 tahun, tinggi badan dihitung saat anak berdiri.

Misal bayi laki-laki usia 1,5 bulan dengan berat 5 kg:

1. [Usia] Lengkungan memiliki kecenderungan memanjang ke atas saat 1,5 bulan.
2. [Berat] Lengkungan memiliki kecenderungan penambahan horizontal pada 5 kg.
3. Pertemuan antara [Usia] dan [Berat], disebut titik A.
4. Merujuk pada nilai persentil kurva pada sebelah kanan, memperlihatkan bahwa berat adalah [persentil ke 50] berarti bahwa di antara 100 bayi lak-laki dengan usia yang sama, berat bayi berada di peringkat 50.



(Silakan coba dan periksa persentil untuk bayi usia 3 bulan dengan berat 6,5 kg! Jawabannya terlihat di bawah)

Saat indikator pertumbuhan bayi berada di kisaran persentil ke 3 hingga ke 97, itu dianggap normal. Saat di atas persentil ke 97 (titik B pada gambar di atas) atau di bawah persentil ke 3 (titik C pada gambar di atas), itu dianggap bahwa indikatornya terlalu tinggi atau terlalu rendah! Lagi pula, pertumbuhan anak adalah proses berkelanjutan. Berbarengan dengan titik usia tunggal pada grafik kurva, kurva pertumbuhan bayi sendiri dibentuk dengan menghubungkan titik-titik tersebut juga harus sejalan dengan kecenderungan pertumbuhan (sebagaimana diperlihatkan di atas dari titik A ke titik D). Saat di atas atau di bawah kisaran antara dua kurva (sebagaimana terlihat di atas dari titk A ke titik E atau dari titik A ke titik F), harap kunjungi dokter untuk mengevaluasi dan memeriksakannya!

Jawaban: persentil ke 50

- Grafik kurva pertumbuhan untuk anak usia antara 0 dan 5 tahun berdasarkan pada grafik kurva pertumbuhan standar untuk anak usia antara 0 dan 5 tahun yang diadopsi oleh WHO yang telah digunakan secara universal. Melalui kerjasama multinasional, grafik kurva diformulasikan dengan menginvestigasi kondisi pertumbuhan bayi yang diberi ASI dan tumbuh di lingkungan yang sehat. Maka, kondisi ketika kekurangan berat badan salah diartikan dikarenakan oleh menyusui ASI dapat dihindari.
- Grafik kurva pertumbuhan untuk anak usia antara 5 dan 7 tahun berdasarkan hasil penelitian Prof. Chen Weide yang dilakukan pada 2010, sejalan dengan grafik kurva pertumbuhan untuk anak usia antara 5 dan 7 tahun yang diadopsi oleh WHO dan standar pertumbuhan yang ditetapkan untuk anak usia 7 hingga 18 tahun di Taiwan. Kecenderungan WHO BMI berbalik juga dirujuk.
- Test results are for reference only. If you have any questions towards growth and development, please consult a pediatrician or a general practitioner.

兒童生長曲線百分位圖
(男孩)

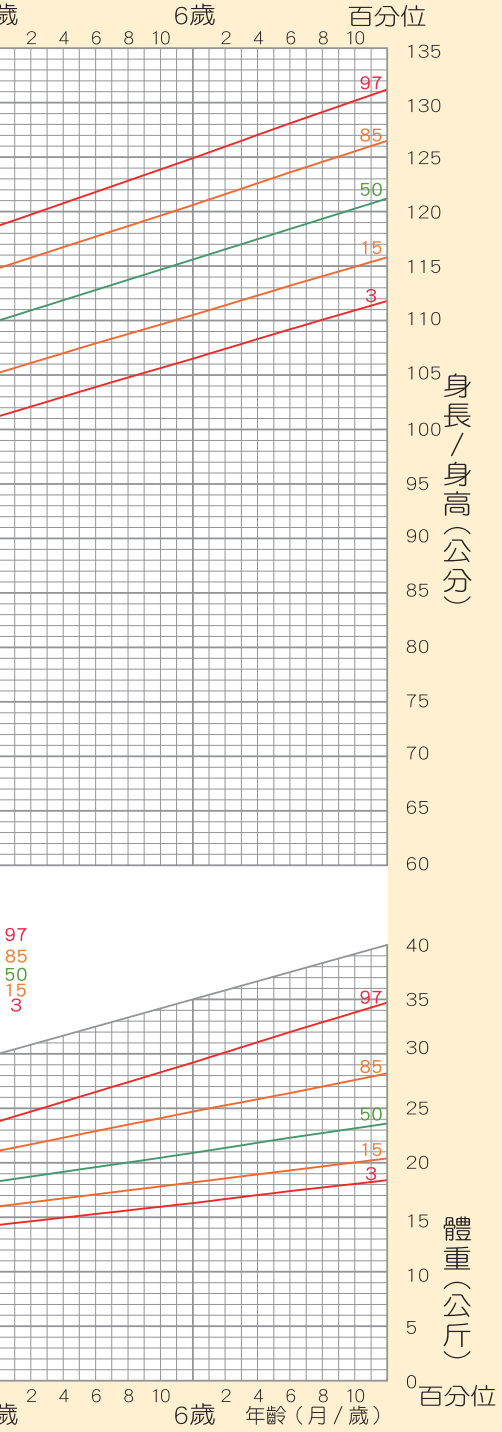
0到7歲生長百分比



出生 1歲 2歲 3歲 4歲 5歲

身長/身高（公分）

頭圍（公分） 體重（公斤）



檢查日期	年齡	身長/身高	頭圍	體重
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤

Grafik persentil kurva pertumbuhan anak (Laki-laki)



Persentase pertumbuhan 0-7 tahun

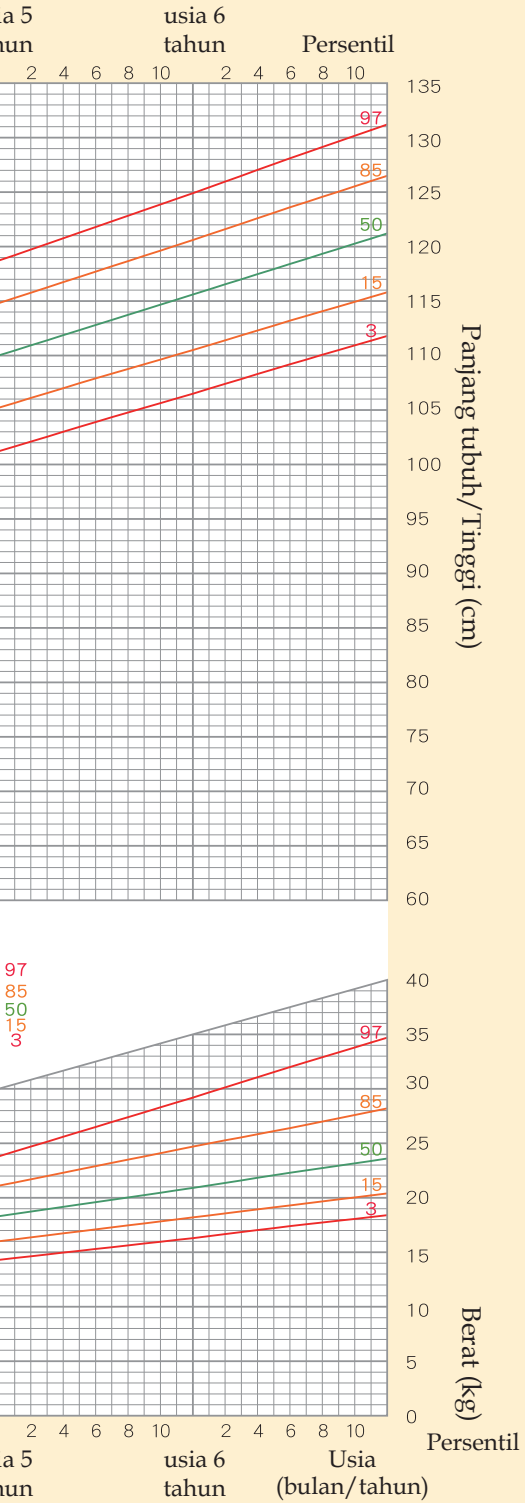
Panjang tubuh/Tinggi (cm)

Lingkar kepala (cm)

Berat (kg)

Lahir/Usia | usia 1 tahun | usia 2 tahun | usia 3 tahun | usia 4 tahun | usi tah

Lahir/Usia | usia 1 tahun | usia 2 tahun | usia 3 tahun | usia 4 tahun | usi tah



Tanggal pemeriksaan	Usia	Panjang tubuh /Tinggi	Lingkar kepala	Berat
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg

兒童生長曲線百分位圖
(女孩)

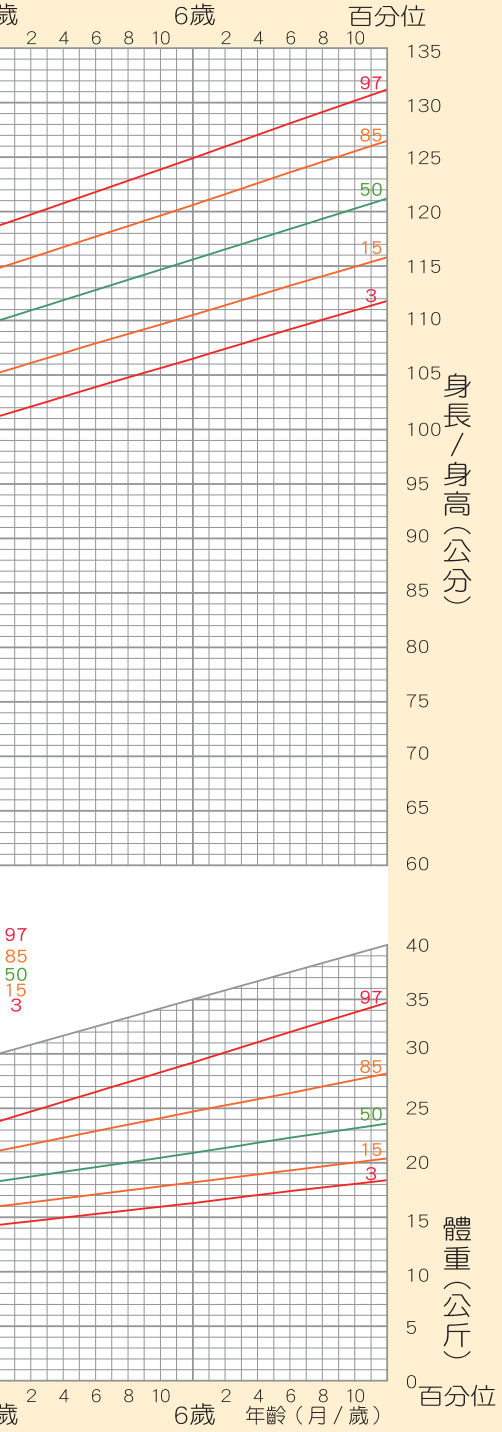
0到7歲生長百分比



出生 1歲 2歲 3歲 4歲 5歲

身長/身高（公分）

頭圍（公分） 體重（公斤）



檢查日期	年 齡	身長/身高	頭 圍	體 重
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤

Grafik persentil kurva pertumbuhan anak (Perempuan)



Persentase pertumbuhan 0-7 tahun

Panjang tubuh/Tinggi (cm)

Lingkar kepala (cm)

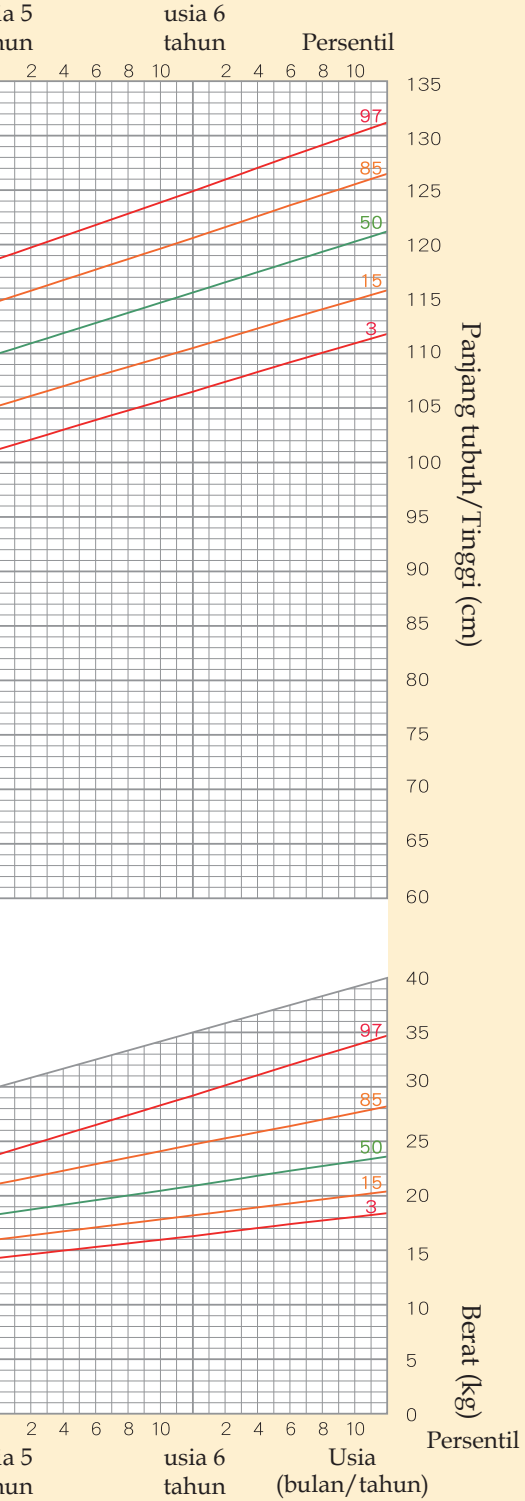
Berat (kg)

Lahir/Usia | usia 1 tahun | usia 2 tahun | usia 3 tahun | usia 4 tahun | usia 5 tahun

2 4 6 8 10 2 4 6 8 10 2 4 6 8 10 2 4 6 8 10 2 4 6 8 10

135 130 125 120 115 110 105 100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 15 10 5 0

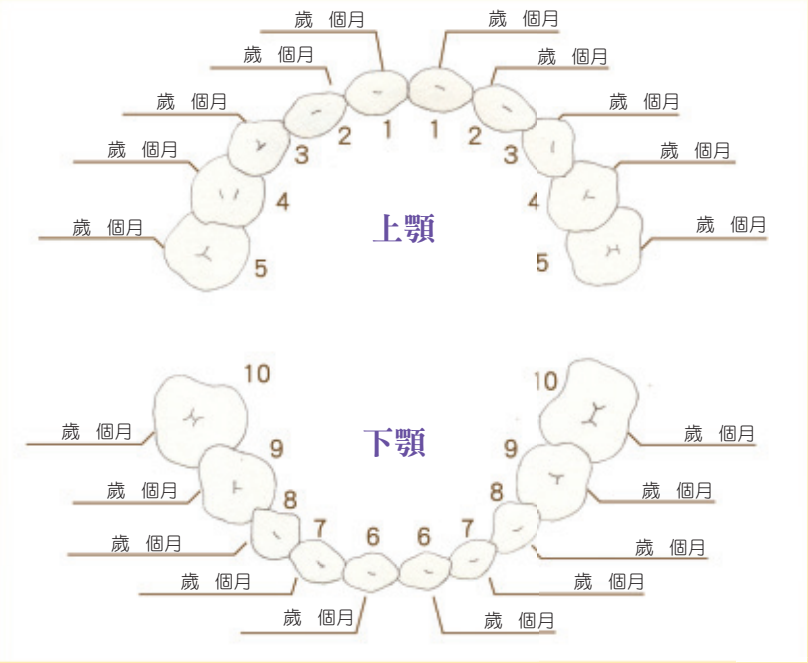
Lahir/Usia | usia 1 tahun | usia 2 tahun | usia 3 tahun | usia 4 tahun | usia 5 tahun



Tanggal pemeriksaan	Usia	Panjang tubuh /Tinggi	Lingkar kepala	Berat
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg
Tanggal Bulan Tahun	Tahun Bulan	cm	cm	kg

口腔及乳牙保健紀錄

註：由牙醫師檢查及記錄



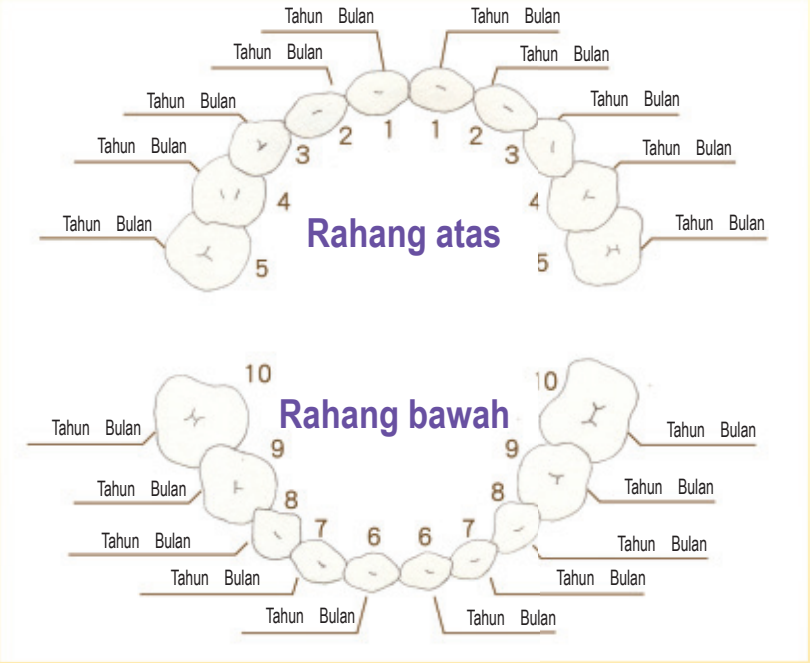


長牙時間參考

上顎	上顎中門齒（1）	7.5個月
	上顎側門齒（2）	8個月
	上顎犬齒（3）	16-20個月
	上顎第1臼齒（4）	12-16個月
	上顎第2臼齒（5）	20-30個月
下顎	下顎中門齒（6）	6.5個月
	下顎側門齒（7）	7個月
	下顎犬齒（8）	16-20個月
	下顎第1臼齒（9）	12-16個月
	下顎第2臼齒（10）	20-30個月

Rekaman kesehatan oral dan perawatan gigi bayi

Catatan: diperiksa dan direkam oleh dokter gigi





Jadwal untuk kemunculan gigi

Rahang atas	Gigi seri tengah rahang atas (1)	7,5 bulan
	Gigi seri samping rahang atas (2)	8 bulan
	Gigi taring rahang atas (3)	16 hingga 20 bulan
	Gigi geraham pertama rahang atas (4)	12 hingga 16 bulan
	Gigi geraham kedua rahang atas (5)	20 hingga 30 bulan
Rahang bawah	Gigi seri tengah rahang bawah (6)	6,5 bulan
	Gigi seri samping rahang bawah (7)	7 bulan
	Gigi taring rahang bawah (8)	16 hingga 20 bulan
	Gigi geraham pertama rahang bawah (9)	12 hingga 16 bulan
	Gigi geraham kedua rahang bawah (10)	20 hingga 30 bulan

「二要二不，從齒健康」

一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。
二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

年齡	兒童口腔保健注意事項
6個月-1歲	1. 喝完母奶後，可用棉棒或紗布幫寶寶清潔牙齒、牙齦、口腔及舌頭（寶寶有吸吮反射，不會抵抗放進去的棉棒或紗布）。 2. 在長出第1顆牙後至1歲期間，就可以開始看牙醫，並每半年口腔檢查、衛教及牙齒塗氟。 3. 避免讓寶寶接觸到含糖飲料、添加物或果汁。 4. 在幼兒萌發第1顆牙齒後，夜間餵奶頻率儘量減少，並且在餵食後，以紗布沾含氟牙膏薄薄一層，幫寶寶清潔牙齒，以減少齲齒的發生。 5. 不要幫忙吹涼熱食或預先咀嚼食物，勿共用餐具。 6. 也可將薄薄一層含氟量1,000 ppm的牙膏塗在刷毛上，幫3歲以下兒童潔牙。 7. 不要讓寶寶含奶瓶睡覺。
1歲-1歲半 1歲半-2歲	幼兒約12個月大左右時，開始積極養成使用杯子喝水、果汁的習慣，並戒斷使用奶瓶餵奶，避免齲齒的發生。
2歲-2歲半	1. 限制含糖高的食物，避免給予碳酸飲料，果汁及含糖飲料限制每天不超過125cc。 2. 當發現2顆乳牙相鄰時，即可開始使用牙線(棒)幫幼兒潔牙及使用含氟牙膏刷牙。
2歲半-3歲	由照護者使用小牙刷於用餐後幫幼兒清潔及使用含氟牙膏刷牙，務必將內、外側及咬合面刷乾淨，確實完成清潔。
3歲-3歲半 3歲半-4歲 4歲-4歲半 4歲半-5歲 5歲-5歲半 5歲半-6歲	1. 使用含氟量1,000ppm的牙膏，以豌豆般大小的牙膏量，幫助3-6歲兒童刷牙。 2. 由照護者教導、監督幼兒的刷牙動作，於睡覺前，必須幫寶寶清潔牙齒。 3. 記得每半年一次牙齒塗氟、衛教及口腔檢查，如：乳牙萌出時間、順序及咬合情況、有無齲齒、牙齦炎、上下顎骨發育是否協調、有無吸手指、吸奶嘴等情形，都會影響牙齒的萌發與排列。 4. 恆牙第一大臼齒長出後，就要至牙醫院所接受窩溝封填服務。

"2 hal yang harus dilakukan dan 2 hal yang jangan dilakukan untuk menjadikan gigi sehat dan bersih"

Hal ke 1 yang harus dilakukan: Gosok gigi sebelum tidur dan gosok gigi setidaknya dua kali sehari.

Hal ke 2 yang harus dilakukan: Gunakan "fluorida" di kehidupan Anda sehari-hari, termasuk menggunakan pasta gigi berfluorida, mendapatkan pengolesan fluorida oral dan pemeriksaan oral di dokter gigi setiap setengah tahun.

Hal ke 1 yang jangan dilakukan: Jangan lukai gigi. Makan sedikit pencuci mulut dan gosok gigi lebih sering. Jangan tidur dengan dot di mulut.

Hal ke 2 yang jangan dilakukan: Jangan beri makan dengan mulut. Orang tua jangan memberi makan bayi dengan makanan yang telah dikunyah oleh dia.

<table>
<tr><th>Usia</th><th>Pesan tentang kesehatan oral untuk anak-anak</th></tr>
<tr><td>dari 6 bulan hingga 1 tahun</td><td>1. Setelah menyusui dengan ASI, kapas dan kasa dapat digunakan untuk membersihkan gigi, gusi, rongga mulut, dan lidah bayi (bayi Anda memiliki keinginan untuk mengemut dan tidak akan menolak kapas atau kasa).
2. Dari sejak tumbuhnya gigi pertama hingga usia 1 tahun, bayi Anda dapat pergi ke dokter gigi dan menerima pemeriksaan oral, pendidikan kesehatan, dan pemberian fluorida oral setiap setengah tahun.
3. Minuman, bahan tambahan, dan jus harus dijauhkan dari bayi Anda.
4. Setelah tumbuhnya gigi pertama, frekuensi pemberian makan saat malam hari harus dikurangi. Selain itu, bersihkan gigi bayi setelah diberi makan menggunakan lapisan pasta gigi berfluorida pada kain kasa untuk menurunkan kemungkinan karies gigi.
5. Jangan tiup makanan panas untuk mendinginkan atau mengunyah makanan sebelumnya. Jangan menggunakan alat makan yang sama.
6. Berikan lapisan tipis pasta gigi berfluorida dengan 1.000 ppm fluorida di ujung sikat gigi dan bantu bayi Anda yang berusia di bawah 3 tahun untuk menggosok giginya.
7. Jangan biarkan bayi Anda tidur memakai dot di mulutnya.</td></tr>
<tr><td>dari usia 1 hingga 1,5 tahun</td><td rowspan="2">Saat anak-anak berusia 12 bulan, kebiasaan menggunakan gelas untuk meminum air dan jus dapat dilakukan. Memberikan susu dengan botol sebaiknya dihentikan untuk menghindari karies gigi.</td></tr>
<tr><td>dari usia 1,5 hingga 2 tahun</td></tr>
<tr><td>dari usia 2 hingga 2,5 tahun</td><td>1. Batasi masukan makanan yang mengandung gula tinggi. Batasi masukan minuman ringan bersoda, jus buah, dan minuman manis agar kurang dari 125 CC per hari.
2. Saat ditemukan dua gigi bayi yang tumbuh bersebelahan, Anda dapat mulai menggunakan benang (tongkat) gigi atau pasta gigi berfluorida untuk membantu bayi Anda menggosok gigi.</td></tr>
<tr><td>dari usia 2,5 hingga 3 tahun</td><td>Perawat dapat menggunakan sikat gigi kecil untuk membantu membersihkan gigi bayi setelah makan dengan pasta gigi berfluorida. Ingat untuk membersihkan bagian dalam, bagian luar, dan permukaan oklusal bayi.</td></tr>
<tr><td>dari usia 3 hingga 3,5 tahun
dari usia 3,5 hingga 4 tahun
dari usia 4 hingga 4,4 tahun
dari usia 4,5 hingga 5 tahun
dari usia 5 hingga 5,5 tahun
dari usia 5,5 hingga 6 tahun</td><td>1. Gunakan pasta gigi dengan 1.000 ppm fluorida. Tekan pasta gigi dengan ukuran sebesar kacang polong dan bantu anak Anda yang berusia 3 dan 6 tahun untuk menggosok gigi.
2. Perawat harus memandu dan mengawasi gerakan anak-anak saat menggosok gigi. Anda harus membantu bayi Anda membersihkan gigi sebelum tidur.
3. Ingat untuk mendapatkan pengolesan fluorida oral, pendidikan kesehatan, dan pemeriksaan oral di dokter gigi setiap setengah tahun. Peristiwa seperti tumbuhnya gigi, urutan, dan oklusi gigi bayi, karies gigi, radang gusi, perkembangan tulang rahang yang terkordinasi, mengemut jari dan dot, semuanya akan memengaruhi pertumbuhan dan susunan gigi.
4. Setelah munculnya molar pertama gigi permanen, Anda harus membawa bayi ke dokter gigi untuk mendapatkan tambalan gigi.</td></tr>
</table>

我與家人的合照



Foto keluarga saya



出生至二個月 您會關心的事



給爸媽的叮嚀

- 當心情不好或連續幾天覺得好累時，記得找家人或朋友幫忙。
- 在寶寶睡覺時，嘗試也跟著一起休息或睡覺，但須在不同床鋪。
- 如果寶寶有哥哥姊姊，可以讓他們用安全的方式幫點小忙，並且也請爸媽分一點時間與大孩子單獨相處。
- 如果有人提供給您不喜歡的建議，微笑稱謝就好。
- 記得照顧好自己才有精力照顧寶寶。
- 別忘了做產後檢查。
- 如果要返回職場或校園，可以提前做規劃。
- 仔細觀察皮膚及糞便的顏色（於日光或白色燈光下觀察）。

如何和寶寶互動

- 可以開始每天玩跟洗澡。
- 可以溫柔地摸寶寶的頭或輕輕地搖他讓他覺得舒服。
- 喝奶睡著時，可以拍他、換尿布，或脫掉一些衣服讓他醒來繼續喝。
- 讓寶寶和您在同一個房間，在自己的小床裡仰睡，嬰兒床的床欄間隔要小於6公分，且床欄應保持拉起。
- 哭是正常的，而且寶寶在6-8週大時可能更會哭。寶寶哭時可以跟他說話、拍他、摸他、抱他，或輕輕搖他來安撫他。



寶寶出生至二個月的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

Dalam waktu 2 bulan setelah lahir Hal-hal yang Anda pedulikan

Pesan untuk orang tua



- Saat Anda merasa sedih atau lelah selama beberapa hari berturut-turut, ingatlah untuk mencari bantuan dari keluarga atau teman.
- Saat bayi Anda tertidur, cobalah untuk ikut tidur. Tapi jangan tidur di ranjang yang sama.
- Jika bayi memiliki saudara, Anda dapat meminta saudaranya untuk memberi Anda bantuan dengan cara yang aman. Orang tua harus menghabiskan waktu dengan anak yang lebih tua sendirian.
- Saat ada orang yang memberikan saran yang tidak Anda sukai, cukup berikan saja senyuman.
- Hanya dengan merawat diri sendiri sebaik-baiknya maka Anda dapat merawat bayi Anda dengan baik.
- Jangan lupa untuk melakukan pemeriksaan pasca-lahir.
- Saat Anda harus kembali bekerja atau ke sekolah, Anda dapat merencanakannya terlebih dahulu.
- Amati warna kulit dan feses dengan hati-hati (di bawah sinar matahari atau sinar lampu).



Foto bayi sebelum berusia 2 tahun

Bagaimana cara berinteraksi dengan bayi Anda

- Anda dapat mulai dengan cara bermain bersama dan mandi setiap hari.
- Anda dapat menyentuh kepala bayi dengan lembut atau goyangkan perlahan untuk membuat bayi merasa nyaman.
- Saat bayi Anda tertidur saat menyusui, Anda dapat menepuknya, mengganti popoknya, atau membuka sebagian pakaian bayi untuk membangunkan dan melanjutkan menyusui.
- Berada di ruangan yang sama dengan bayi Anda. Biarkan bayi tidur di ranjangnya sendiri dan telentang. Jarak jeruji ranjang bayi harus kurang dari 6cm dan jeruiji ranjang harus selalu ditegakkan.
- Menangis adalah normal. Bayi antara 6 dan 8 minggu lebih sering menangis. Anda dapat berbicara dengan bayi, menepuk, menyentuh, memeluk, atau menggoyang dengan pelan untuk menenangkan bayi saat menangis.

Saluran siaga kesehatan ibu: 0800-870870

出生至三個月 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 寶寶於出生後_____天自生產院所返家。

2. 是否已接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢？ ☐是，☐否

3. 是否已接受新生兒聽力篩檢？ ☐是，☐否

4. 出生至今生過病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

5. 餵食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 嬰兒配方奶粉，約_____小時餵奶1次，1天餵食_____次，
   每次_____C.C.，奶粉_____匙，廠牌 _____
   有任何餵食問題嗎？_____

6. 大便狀況：1天解_____次或_____天解1次大便。

   顏色_____☐ 正常，☐ 不正常（請參閱第32頁嬰兒大便卡說明）
   形狀_____☐ 糊狀，☐ 水稀狀，☐ 條狀，☐ 其他_____

7. 發展狀況：

   (1) 清醒時俯臥，是否能將頭稍微抬離床面？ ☐是，☐否
   (2) 出現巨大聲音時，是否會驚嚇得手腳伸開或哭出來？ ☐是，☐否
   (3) 用手電筒照射寶寶的眼睛，他是否會眨眼？ ☐是，☐否
   (4) 在耳邊搖動鈴鐺或其他會發出聲音的東西，是否會有反應（眨眼、驚嚇、突然安靜下來、稍微轉頭等）？ ☐是，☐否

8. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

Rekaman orang tua hingga 2 bulan setelah lahir

＊ **Orang tua harus melengkapi informasi berikut sebelum pemeriksaan kesehatan bayi**

Tanggal rekaman_____Hari _____Bulan_____Tahun (Usia _____Bulan_____Hari)

1. Bayi keluar dari rumah sakit _____ hari sejak dilahirkan.
2. Apakah bayi Anda telah mendapatkan pemeriksaan penyakit disfungsi metabolis bawaan neonatus? ☐ Ya, ☐ Tidak
3. Apakah bayi Anda menerima tes pendengaran neonatus? ☐ Ya, ☐ Tidak
4. Apakah bayi Anda sakit sejak lahir? Apakah bayi Anda pernah dirawat di rumah sakit? Harap catat di bawah ini:

   _____
5. Status pemberian makan:
   ☐ Menyusui perkiraan pemberian makan sekitar per hari _____kali
   ☐ Susu bubuk formula bayi, frekuensi pemberian makan sekali setiap _____jam, sekitar _____kali pemberian makan sehari,
   Setiap kali _____C.C., susu bubuk _____sendok, merek _____
   Apakah ada masalah pemberian makan? _____
6. Status feses: _____kali sehari atau sekali setiap _____hari.
   Warna _____ ☐ normal, ☐ abnormal
   (silakan merujuk ke instruksi kartu feses bayi di halaman 33)
   Bentuk _____ ☐ Bubur, ☐ Gembur, ☐ Kepingan, ☐ Lainnya _____
7. Status perkembangan:
   (1) Saat bayi bangun dan telentang, apakah bayi dapat mengangkat kepalanya di atas ranjang? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Saat ada suara kencang, apakah bayi takut mengangkat badannya dan menangis? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Saat senter dinyalakan dekat mata bayi, apakah bayi berkedip? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (4) Saat Anda membunyikan bel atau membuat suara dengan benda lain di sekitar telinga bayi, apakah bayi bereaksi (berkedip, menjadi takut, tiba-tiba diam, menggerakkan kepalanya sedikit)? ☐ Ya, ☐ Tidak
8. Harap catat di bawah ini kekhawatiran Anda tentang pengasuhan anak atau hal-hal yang ingin Anda tanyakan kepada dokter:

   _____

出生至三個月 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過 ☐需追蹤 ☐需轉介_____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

Hingga 2 bulan setelah lahir Rekaman pemeriksaan kesehatan

＊**Harap gunakan usia yang disesuaikan untuk bayi prematur**

Tanggal pemeriksaan:_____Hari____Bulan_____Tahun Usia:_____Bulan_____Hari

Tinggi:_____cm (_____persentil) Berat:_____ kg (_____persentil)

Lingkar Kepala:_____cm (_____persentil)

Evaluasi pertumbuhan: ☐ normal, ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

Pemeriksaan fisik:

☐ Tidak ada temuan khusus

☐ Bidang yang perlu perhatian atau abnormalitas

1. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
2. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
3. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
4. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

＊Jika ada luka yang tidak dikenal atau dicurigai ada kekerasan dalam rumah tangga atau penyiksaan anak, silakan laporkan insiden tersebut sesuai dengan aturan (rujuk ke halaman 193)

Evaluasi perkembangan: ☐ lolos ☐ Perlu ditindaklanjuti ☐ Perlu rujukan _____



Tanggal yang disarankan untuk pemeriksaan berikutnya:

Dari _____Bulan _____Tahun

Dari _____Bulan _____Tahun

Orang tua: _____ Dokter:_____

出生至二個月 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.嬰兒哺餵(參閱第28頁)	餵食狀況	☐	☐	☐	觀察寶寶一天尿褲變濕5-8次來確定寶寶有吃飽。
		☐	☐	☐	餵奶問題之原因與處理，尤其是母乳哺餵問題。
2.預防嬰兒猝死(參閱第20, 138, 204頁)	寶寶睡姿	☐	☐	☐	每次睡眠都應仰睡，可考慮在睡眠時使用奶嘴。
	睡眠環境	☐	☐	☐	睡眠地方(床鋪)表面須堅實。
		☐	☐	☐	與嬰兒同室但避免同床(含沙發或墊子)。
		☐	☐	☐	嬰兒床避免有鬆軟物件。
		☐	☐	☐	避免環境過熱。
	家人情形	☐	☐	☐	保持無菸環境，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害。
		☐	☐	☐	避免服用會影響清醒能力的藥物或酒精性飲料。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	嬰兒搖晃症	☐	☐	☐	寶寶哭泣是和大人溝通方式，需要家長耐心安撫，不可以劇烈搖晃、旋轉或將寶寶拋到床上；如果照顧者情緒無法控制，請向親友尋求協助。
	寶寶外出	☐	☐	☐	乘車應使用嬰兒用臥床置於後座且面向後方。
		☐	☐	☐	避免使用機車或自行車搭載寶寶。
	居家環境安全	☐	☐	☐	使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄間隔。
		☐	☐	☐	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。
		☐	☐	☐	不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。
		☐	☐	☐	準備寶寶洗澡水，先放冷水再放熱水。

※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870

醫療院所名稱及代碼	衛教對象與寶寶關係：	醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為1個月大，可搭配第1次兒童預防保健（補助時程為0-2個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

hingga usia 2 bulan setelah lahir

Bagian yang kosong berwarna merah harus dilengkapi oleh orang tua berdasarkan pedoman medis staf medis dan dapat dijadikan rujukan oleh dokter.

[Rencana ini disponsori oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan]

Tema pendidikan kesehatan	Poin-poin kunci	Evaluasi orang tua			Poin-poin kunci panduan dokter
		Tidak jelas dan tidak tercapai	Jelas tapi tidak tercapai	Tercapai	
1. Memberi makan bayi (rujuk ke halaman 29)	Status pemberian makan	☐	☐	☐	Amati bayi Anda. Jika popoknya basah 5 hingga 8 kali sehari, bayi mendapatkan cukup makanan.
		☐	☐	☐	Penyebab dan cara mengatasi masalah makan, khususnya masalah menyusui.
2. Pencegahan kematian bayi mendadak (rujuk ke halaman 21, 139 dan 205)	Postur tidur bayi	☐	☐	☐	Bayi harus tidur telentang setiap kali tidur. Dot dapat dipertimbangkan saat tidur.
	Lingkungan tidur	☐	☐	☐	Tempat tidur (ranjang) harus memiliki alas yang kuat.
		☐	☐	☐	Tinggal di ruangan yang sama tapi bukan di ranjang yang sama (termasuk sofa atau bantal) dengan bayi Anda.
		☐	☐	☐	Benda lunak harus dihindari di ranjang bayi.
		☐	☐	☐	Cegah ruangan jangan terlalu panas.
	Anggota keluarga	☐	☐	☐	Jaga lingkungan terbebas dari asap rokok. Lindungi bayi dari bahaya perokok pihak kedua dan perokok pihak ketiga.
		☐	☐	☐	Hindari konsumsi obat-obatan dan minuman beralkohol yang dapat mempengaruhi kesadaran Anda.
3. Pencegahan kecelakaan dan luka (rujuk ke halaman 187-189)	Sindrom bayi terguncang	☐	☐	☐	Bayi menangis untuk berkomunikasi dengan orang dewasa dan bayi harus ditenangkan dengan sabar. Jangan mengguncangkan, memutarkan, atau menidurkan bayi keras-keras. Jika Anda tidak dapat mengendalikan emosi, minta tolong kepada kerabat dan teman.
	Membawa bayi ke luar	☐	☐	☐	Kursi bayi harus disimpan di kursi belakang mobil dan menghadap ke belakang saat membawa bayi ke luar dari mobil.
		☐	☐	☐	Hindari membawa bayi dengan motor atau sepeda.
	Keamanan lingkungan sekitar	☐	☐	☐	Saat membawa kereta bayi, pasang palang atau penghalang di sisi kereta bayi. Perhatikan lubang di antara palang.
		☐	☐	☐	Jangan menyimpan tali yang menggantung di dalam atau di samping bayi seperti dot yang digantung, kalung, aksesori, tali tirai, atau tali mainan.
		☐	☐	☐	Jangan menyeduh susu atau memegang minuman panas saat memangku bayi.
		☐	☐	☐	Saat mempersiapkan air mandi bayi, ingat untuk membuka keran air dingin sebelum membuka yang panas.
✳ Jika Anda ingin berkonsultasi lebih lanjut, silakan hubungi saluran siaga perawatan kesehatan ibu 0800-870870					
Nama dan kode rumah sakit		Hubungan antara bayi dan objek pendidikan kesehatan:			Dokter: Tanggal panduan____Hari_____Bulan____Tahun

Catatan: 1. Materi pendidikan kesehatan ini penelitiannya dikerjakan bersama oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan bersama Akademi Dokter Anak Taiwan.

2. Usia yang disarankan untuk menerima pendidikan kesehatan ini adalah usia 1 bulan. Dapat diterima untuk dikerjakan dengan perawatan pencegahan penyakit anak pertama (0 hingga 2 bulan). Silakan merujuk pada Buku Panduan Kesehatan Anak.

二至四個月 您會關心的事



給爸媽的叮嚀

- 有私人的時間。
- 與每個孩子有單獨相處的時間。
- 鼓勵另一半幫忙照顧寶寶。
- 如果有需要，選擇一個受過訓練且成熟負責的保母。
- 每天擁抱寶寶，對著寶寶唱歌與說話。
- 按摩寶寶使他容易入睡。

如何和寶寶互動

- 保持日常生活習慣，如餵食、午睡和晚上睡覺的時間需固定。
- 午睡和晚上睡覺的時間，不管寶寶是醒著或是昏昏欲睡，都放在寶寶床上。
- 降低寶寶的床墊，使他坐起來也無法越過床欄，並應隨時保持床欄立起。
- 了解寶寶的喜惡。
- 鼓勵寶寶主動玩耍，如給寶寶鏡子或鮮豔的玩具，讓他們握著。
- 當寶寶哭鬧的時候，給寶寶一個奶嘴。
- 經常與寶寶說話。



寶寶二至四個月的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

hingga 2 bulan setelah lahir Hal-hal yang Anda perhatikan

Pesan untuk orang tua

- Punya waktu untuk diri sendiri.
- Menghabiskan waktu sendiri dengan masing-masing dan setiap anak Anda.
- Mendorong pasangan Anda untuk merawat bayi.
- Memilih perawat bayi yang terlatih, terampil dan bertanggung jawab jika diperlukan.
- Peluk bayi Anda setiap hari. Bernyanyi dan bicaralah dengan bayi.
- Pijatan membuat bayi mudah untuk tertidur.





Foto bayi Anda saat berusia 2 hingga 4 bulan

Bagaimana cara berinteraksi dengan bayi Anda

- Mempertahankan kebiasaan hidup sehari-hari seperti memberi makan, tidur siang dan tidur saat malam tetap dan stabil.
- Saat tiba waktunya untuk tidur siang atau malam, tidak peduli apakah bayi Anda terjaga atau mengantuk, tidurkan bayi.
- Turunkan bantal untuk bayi sehingga jika nanti bayi duduk tegak, bayi tidak akan melampaui sisi pembatas. Tetap pasang pembatas setiap saat.
- Ketahui apa saja yang disukai dan yang tidak disukai oleh bayi Anda.
- Dorong bayi Anda untuk mulai bermain, contohnya, berikan cermin atau mainan dan biarkan bayi memegangnya.
- Berikan dot kepada bayi jika menangis.
- Sering-sering berbicara dengan bayi.

Saluran siaga kesehatan ibu: 0800-870870

三至四個月 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 餵食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 嬰兒配方奶粉，約_____小時餵奶1次，1天餵食_____次，
   每次_____C.C.，奶粉_____匙，廠牌 _____
   有任何餵食問題嗎？_____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。

   顏色_____☐ 正常，☐ 不正常（請參閱第32頁嬰兒大便卡說明）
   形狀_____☐ 糊狀，☐ 水稀狀，☐ 條狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：

   (1) 俯臥時，是否能抬頭至45度？ ☐是，☐否
   (2) 跟寶寶說話或逗他時，他是否會微笑？ ☐是，☐否
   (3) 是否會注視移動的物品？ ☐是，☐否
   (4) 跟寶寶說話或逗他時，他是否會發出像「Y」「ㄍㄨ」之類的聲音回應？ ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 乘車時使用平躺式汽車安全座椅，且置於後座面向後方嗎？ ☐是，☐否
   (2) 每天協助寶寶清潔口腔嗎？ ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

2 hingga 4 bulan Butir-butir catatan orang tua

＊ Orang tua harus melengkapi informasi berikut sebelum pemeriksaan kesehatan bayi

Tanggal rekaman_____Hari _____Bulan_____Tahun (Usia _____Bulan_____Hari)

1. Apakah bayi Anda pernah sakit sejak pemeriksaan yang terakhir?Harap catat di bawah ini:
   _____

2. Status pemberian makan:
   ☐ Menyusui perkiraan pemberian makan sekitar per hari _____kali
   ☐ Susu bubuk formula bayi, frekuensi pemberian makan sekali setiap _____jam, sekitar _____kali pemberian makan sehari, Setiap kali _____C.C., susu bubuk _____sendok, merek _____ .
   Apakah ada masalah pemberian makan? _____

3. Status feses: Frekuensi keluar kotoran adalah sekitar sekali setiap _____hari atau sekitar _____kali sehari.
   Warna _____ ☐ normal, ☐ abnormal
   (silakan merujuk ke instruksi kartu feses bayi di halaman 33)
   Bentuk _____ ☐ Bubur, ☐ Gembur, ☐ Kepingan, ☐ Lainnya _____

4. Apakah ada masalah tidur?_____

5. Status perkembangan:
   (1) Saat tengkurap, dapatkah bayi mengangkat kepalanya hingga 45 derajat? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Saat Anda bicara dengan bayi atau mencoba membuatnya tertawa, apakah bayi tersenyum? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Apakah bayi Anda memperhatikan benda bergerak? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (4) Saat Anda bicara dengan bayi atau mencoba membuatnya tertawa, apakah bayi akan mengeluarkan suara seperti "ㄚ" atau "ㄍㄨ" untuk menanggapi? ☐ Ya, ☐ Tidak

6. Perilaku umum:
   (1) Apakah bayi Anda menggunakan kursi pengaman saat naik mobil dan kursinya ditempatkan di belakang menghadap ke belakang? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Apakah Anda membersihkan mulut bayi setiap hari? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Apakah rumah Anda terbebas dari asap rokok? ☐ Ya, ☐ Tidak

7. Harap catat di bawah ini kekhawatiran Anda tentang pengasuhan anak atau hal-hal yang ingin Anda tanyakan kepada dokter:
   _____

二至四個月 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

2 hingga 4 bulan Rekaman pemeriksaan kesehatan

＊**Harap gunakan usia yang disesuaikan untuk bayi prematur**

Tanggal pemeriksaan:_____Hari____Bulan_____Tahun Usia:_____Bulan_____Hari

Tinggi:_____cm (_____persentil) Berat:_____ kg (_____persentil)

Lingkar Kepala:_____cm (_____persentil)

Evaluasi pertumbuhan: ☐ normal, ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

Pemeriksaan fisik:

☐ Tidak ada temuan khusus

☐ Bidang yang perlu perhatian atau abnormalitas

1. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
2. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
3. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
4. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

＊Jika ada luka yang tidak dikenal atau dicurigai ada kekerasan dalam rumah tangga atau penyiksaan anak, silakan laporkan insiden tersebut sesuai dengan aturan (rujuk ke halaman 193)

Evaluasi perkembangan: ☐ lolos (termasuk butir-butir yang gagal di pemeriksaan terakhir)
☐ Perlu ditindaklanjuti
☐ Perlu rujukan (silakan lengkapi "tabel rujukan evaluasi perkembangan anak-anak", merujuk ke halaman 239)

Perhatikan: ☐ Pergerakan, ☐ Bahasa, ☐ Kognisi, ☐ Emosi sosial
☐ Lainnya _____



Tanggal yang disarankan untuk pemeriksaan berikutnya:

Dari _____Bulan _____Tahun

Dari _____Bulan _____Tahun

Orang tua: _____ Dokter:_____

二至四個月 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1. 嬰兒哺餵 (參閱第28頁	餵食及口腔清潔	☐	☐	☐	可持續哺育母乳至2歲；但6個月後即需添加副食品。
		☐	☐	☐	奶量與餵食頻率，須依寶寶需求餵食。
		☐	☐	☐	絕對不要含奶瓶睡覺。
2. 預防嬰兒猝死 (參閱20, 138, 204頁)	寶寶睡姿	☐	☐	☐	每次睡眠都應仰睡，可考慮在睡眠時使用奶嘴。
	睡眠環境	☐	☐	☐	睡眠地方 (床鋪) 表面須堅實。
		☐	☐	☐	與嬰兒同室但避免同床 (含沙發或墊子)。
		☐	☐	☐	嬰兒床避免有鬆軟物件。
		☐	☐	☐	避免環境過熱。
	家人情形	☐	☐	☐	保持無菸環境，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害。
		☐	☐	☐	避免服用會影響清醒能力的藥物或酒精性飲料。
3. 預防事故傷害 (參閱第186-188頁)	寶寶外出	☐	☐	☐	不可讓寶寶獨處，或將寶寶單獨留在車內。
		☐	☐	☐	乘車應使用嬰兒用臥床置於後座且面向後方。
	居家環境安全	☐	☐	☐	不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。
		☐	☐	☐	燙傷急救五步驟『沖、脫、泡、蓋、送』。
		☐	☐	☐	使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄間隔。
		☐	☐	☐	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼		衛教對象與寶寶關係：			醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為2-3個月大，可搭配第2次兒童預防保健（補助時程為2-4個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

2 hingga 4 bulan catatan pendidikankesehatan

Bagian yang kosong berwarna merah harus dilengkapi oleh orang tua berdasarkan pedoman medis staf medis dan dapat dijadikan rujukan oleh dokter.

[Rencana ini disponsori oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan]

Tema pendidikan kesehatan	Poin-poin kunci	Evaluasi orang tua			Poin-poin kunci panduan dokter
		Tidak jelas dan tidak tercapai	Jelas tapi tidak tercapai	Tercapai	
1. Memberi makan bayi (rujuk ke halaman 29)	Pemberian makan dan kebersihan oral	☐	☐	☐	Berikan ASI hingga bayi Anda berusia 2 tahun. Setelah bayi berusia 6 bulan, ibu harus menambahkan jenis makanan lainnya.
		☐	☐	☐	Jumlah susu dan frekuensi pemberian makan harus sesuai dengan kebutuhan bayi.
		☐	☐	☐	Jangan biarkan bayi tidur dengan dot di mulut.
2. Pencegahan kematian bayi mendadak (refer to page 21, 139, 205)	Postur tidur bayi	☐	☐	☐	Bayi harus tidur telentang setiap kali tidur. Dot dapat dipertimbangkan saat tidur.
	Lingkungan tidur	☐	☐	☐	Tempat tidur (ranjang) harus memiliki alas yang kuat.
		☐	☐	☐	Tinggal di ruangan yang sama tapi bukan di ranjang yang sama (termasuk sofa atau bantal) dengan bayi Anda.
		☐	☐	☐	Benda lunak harus dihindari di ranjang bayi.
		☐	☐	☐	Cegah ruangan jangan terlalu panas.
	Anggota keluarga	☐	☐	☐	Jaga lingkungan terbebas dari asap rokok. Lindungi bayi dari bahaya perokok pihak kedua atau perokok pihak ketiga.
		☐	☐	☐	Hindari konsumsi obat-obatan dan minuman beralkohol yang dapat mempengaruhi kesadaran Anda.
3. Pencegahan kecelakaan dan luka (rujuk ke halaman 187-189)	Membawa bayi ke luar	☐	☐	☐	Jangan tinggalkan bayi Anda sendirian atau tinggal di mobil sendirian.
		☐	☐	☐	Kursi bayi harus disimpan di kursi belakang mobil dan menghadap ke belakang saat membawa bayi ke luar dari mobil.
	Keamanan lingkungan sekitar	☐	☐	☐	Jangan menyeduh susu atau memegang minuman panas saat memangku bayi.
		☐	☐	☐	5 langkah pertolongan pertama pada lepuhan: cuci lukanya, buka pakaian, rendam lukanya, tutupi, lalu kirim pasien ke rumah sakit.
		☐	☐	☐	Saat membawa kereta bayi, pasang palang atau penghalang di sisi kereta bayi. Perhatikan lubang di antara palang.
		☐	☐	☐	Jangan menyimpan tali yang menggantung di dalam atau di samping bayi seperti dot yang digantung, kalung, aksesori, tali tirai, atau tali mainan.
✳ Jika Anda ingin berkonsultasi lebih lanjut, silakan hubungi saluran siaga perawatan kesehatan ibu 0800-870870					
Nama dan kode rumah sakit	Hubungan antara bayi dan objek pendidikan kesehatan:				Dokter: Tanggal panduan____Hari_____Bulan____Tahun

Catatan: 1. Materi pendidikan kesehatan ini penelitiannya dikerjakan bersama oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan bersama Akademi Dokter Anak Taiwan.

2. Usia yang disarankan untuk menerima pendidikan kesehatan adalah usia 2-3 bulan. Dapat diterima untuk dikerjakan dengan perawatan pencegahan penyakit anak kedua (2 hingga 4 bulan). Silakan merujuk pada Buku Panduan Kesehatan Anak.

四至十個月 您會關心的事



給爸媽的叮嚀

- 需要有耐心地幫助寶寶學習獨自把食物吃完。
- 要堅持原則，禁止驚嚇或吆喝寶寶。
- 保持家裡安全，不要經常對寶寶說「不行」。只有當寶寶可能會受傷或傷害到別人的時候，才說「不行」。
- 1次給予1種新食物，不要強迫寶寶進食，可以選擇不同稠度或能引起寶寶興趣的食物給寶寶吃，建議每天準備三餐和2-3次的點心給寶寶食用。
- 汽車安全座椅需後向式並置於後座，嚴禁置於前座。
- 如有疑慮或有困難無法解決時，請尋找外界的協助。
- 常用清水或紗布幫寶寶清洗口腔。

如何和寶寶互動

- 為您的寶寶維持日常的生活習慣。
- 在睡前1個小時，可有溫馨的親子時間，也讓寶寶鎮定下來。
- 如果寶寶晚間醒來，在旁查看但不要把他抱起。
- 注意寶寶的行為，這階段他會探索家裡和外面的世界。
- 當把玩具拿開，寶寶會哭是很正常的，請保持冷靜。
- 給予寶寶玩球、玩具磚塊等適合該年齡層之安全玩具。
- 不要讓寶寶看電視和電腦等螢幕。
- 利用簡單的詞句，告訴寶寶您想要他做什麼。
- 每天與寶寶說話和唱歌。



寶寶四至十個月的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

4 hingga 10 bulan hal-hal yang Anda perhatikan

Pesan untuk orang tua

- Bantu bayi Anda belajar makan secara mandiri dengan sabar.
- Tetap pada prinsip. Jangan menakuti atau berteriak kepada bayi.
- Jaga lingkungan yang aman di rumah. Jangan katakan "tidak" ke bayi terlalu sering. Katakan "tidak" hanya ketika bayi Anda mungkin terluka atau melukai orang lain.
- Berikan bayi Anda 1 jenis makanan baru setiap kali, jangan paksa dia untuk makan. Anda dapat memilih makanan dengan beragam tekstur atau makanan yang bayi Anda sukai. Disarankan untuk memberi makan bayi Anda dengan 3 kali makan dan 2 hingga 3 kali pencuci mulut.
- Kursi pengaman harus ditempatkan di bagian belakang kursi mobil dan menghadap ke belakang. Jangan tempatkan di kursi depan.
- Jika Anda masih memiliki pertanyaan atau masalah yang tidak dapat diselesaikan, silakan minta bantuan kepada orang lain.
- Bersihkan mulut bayi menggunakan air bersih atau lap sering dengan kain kasa.





Foto bayi dari usia 4 hingga 10 bulan

Bagaimana cara berinteraksi dengan bayi Anda

- Pertahankan kebiasaan sehari-hari yang tetap untuk bayi Anda.
- Anda dapat memiliki waktu orang tua-anak yang baik dengan bayi 1 jam sebelum tidur, yang dapat menenangkan bayi Anda.
- Saat bayi Anda terbangun di malam hari, periksa dari samping tapi jangan gendong bayi.
- Perhatikan perilaku bayi Anda. Saat periode waktu ini, bayi akan menjelajahi rumah dan dunia luar.
- Saat Anda menjauhkan mainan, adalah hal yang umum jika bayi Anda menangis Harap tetap tenang.
- Berikan bayi Anda mainan yang aman sesuai dengan usianya untuk bermain seperti mainan bola dan mainan balok.
- Jauhkan bayi Anda dari layar TV dan komputer.
- Gunakan kata dan kalimat sederhana untuk meminta apa yang harus dilakukan.
- Bicara dan bernyanyi dengan bayi Anda setiap hari.

Saluran siaga kesehatan ibu: 0800-870870

四至十個月 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 餵食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 嬰兒配方奶粉，1天餵食_____次，每次_____C.C.，奶粉_____匙，廠牌_____。6-10個月夜間仍餵奶嗎？☐ 是，☐ 否
   ☐ _____個月開始添加副食品，1天餵食_____次，
   食物種類？_____
   有任何餵食問題嗎？_____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。
   形狀是呈☐ 水稀狀，☐ 糊狀，☐ 條狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 6-10個月有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   4-5個月

   (1) 直著抱時，頸部已經挺直，且頭可左右自由轉動嗎？ ☐是，☐否
   (2) 俯臥時，會用兩隻前臂支撐將頭抬高至90度嗎？ ☐是，☐否
   (3) 手會自動張開嗎？ ☐是，☐否
   (4) 會「咯咯」笑出聲嗎？ ☐是，☐否
   (5) 激動或生氣的時候會叫得很大聲嗎？ ☐是，☐否
   (6) 眼睛會追著移動的東西或人看嗎？ ☐是，☐否

4 hingga 10 bulan Butir-butir catatan orang tua

＊ Orang tua harus melengkapi informasi berikut sebelum pemeriksaan kesehatan bayi

Tanggal rekaman_____Hari _____Bulan_____Tahun (Usia _____Bulan_____Hari)

1. Apakah bayi Anda pernah sakit sejak pemeriksaan yang terakhir? Harap catat di bawah ini:
   _____

2. Status pemberian makan:
   ☐ Menyusui perkiraan pemberian makan sekitar per hari _____kali
   ☐ Susu bubuk formula bayi, frekuensi pemberian makan harian _____kali, jumlah setiap makan _____C.C., jumlah susu bubuk___sendok, merek _____
   Apakah Anda masih memberikan makan saat bayi Anda berusia antara 6 sampai 10 bulan?
   ☐ Ya, ☐ Tidak
   ☐ Di bulan_____makanan padat diberikan, frekuensi makan harian _____kali, jenis makanan? _____
   Apakah ada masalah pemberian makan? _____

3. Status feses: sekali setiap _____hari atau _____kali sehari.
   Bentuk feses ☐ Cair, ☐ Lembek, ☐ Kepingan, ☐ Butiran, ☐ Lainnya _____

4. Apakah ada masalah tidur antara usia 6 hingga 10 bulan? _____

5. Status perkembangan: (Kisaran usia yang dipertimbangkan untuk pemeriksaan kesehatan saat ini cukup panjang maka bayi Anda mungkin gagal untuk beberapa kriteria. Harap jawab sesuai dengan kenyataan dan dokter akan melakukan evaluasi.)

   4 hingga 5 bulan

   (1) Saat Anda memegang bayi dengan tegak, apakah lehernya lurus dan dia dapat menengok ke kiri dan kanannya? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Saat bayi telungkup, dapatkan dia mengangkat kepalanya 90 derajat dengan bertumpu pada lengan depannya? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Dapatkah bayi merentangkan tangannya sendiri? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (4) Apakah bayi Anda dapat cekikikan? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (5) Apakah bayi Anda berteriak kencang saat dia senang atau marah? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (6) Apakah mata bayi Anda bergerak mengikuti benda atau orang yang bergerak? ☐ Ya, ☐ Tidak

四至十個月 家長記錄事項

6-8個月

(1) 將您的雙手放在寶寶腋下，稍加支撐他就能站得很挺嗎？ □是，□否

(2) 會翻身了嗎？ □是，□否

(3) 會伸出手抓取身邊的玩具嗎？ □是，□否

(4) 將手帕蓋在寶寶臉上，他會將手帕拿開嗎？ □是，□否

(5) 呼喚寶寶的名字（或小名）時，他會朝著聲音的方向轉頭嗎？ □是，□否

(6) 會發出像「ㄇㄚ」、「ㄅㄚ」、「ㄉㄚ」等不具意義的聲音嗎？ □是，□否

9-10個月

(1) 會用雙手和雙膝著地向前爬行嗎？ □是，□否

(2) 10個月大以後的寶寶，會扶著東西站立嗎？ □是，□否

(3) 會將玩具由一手換至另一手嗎？ □是，□否

(4) 會一手各拿一個玩具相互敲打嗎？ □是，□否

(5) 叫寶寶「拍拍手」或「拜拜」（再見）時，他會做出動作嗎？ □是，□否

(6) 會發出連續的「ㄇㄚㄇㄚㄇㄚ」或「ㄉㄚㄉㄚㄉㄚ」之類無意義的聲音嗎？ □是，□否

6. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

_____

4 hingga 10 bulan Butir-butir catatan orang tua

6 hingga 8 bulan

(1) Saat Anda meletakkan tangan di ketiak bayi, apakah bayi dapat berdiri tegak dengan sedikit bantuan? ☐ Ya, ☐ Tidak

(2) Dapatkah bayi berguling? ☐ Ya, ☐ Tidak

(3) Apakah bayi dapat mengambil mainan disampingnya? ☐ Ya, ☐ Tidak

(4) Saat Anda meletakkan sapu tangan menutup wajah bayi, apakah bayi bisa memindahkannya? ☐ Ya, ☐ Tidak

(5) Saat Anda memanggil nama bayi (atau nama panggilannya), apakah bayi mengarahkan kepalanya ke sumber suara? ☐ Ya, ☐ Tidak

(6) Dapatkah bayi Anda membuat suara yang tidak ada artinya seperti "ㄇㄚ", "ㄋㄚ" dan "ㄉㄚ"? ☐ Ya, ☐ Tidak

9 hingga 10 bulan

(1) Dapatkah bayi Anda merangkak dengan dua tangan dan dua lutut di lantai? ☐ Ya, ☐ Tidak

(2) Saat usia bayi Anda lebih dari 10 bulan, dapatkah dia berdiri sendiri dengan berpegangan pada sesuatu? ☐ Ya, ☐ Tidak

(3) Dapatkah bayi Anda memindahkan mainan dari satu tangan ke tangan yang lainnya? ☐ Ya, ☐ Tidak

(4) Dapatkah bayi Anda mengambil mainan masing-masing di kedua tangannya dan mencoba saling membenturkannya? ☐ Ya, ☐ Tidak

(5) Dapatkah bayi membuat gerakan saat Anda mengatakan "tepuk tangan" atau "dadah" ke bayi Anda? ☐ Ya, ☐ Tidak

(6) Dapatkah bayi Anda membuat suara berturut-turut seperti "ㄇㄚㄇㄚㄇㄚ", "ㄉㄚㄉㄚㄉㄚ" atau suara tanpa arti lainnya? ☐ Ya, ☐ Tidak

6. Harap catat di bawah ini kekhawatiran Anda tentang pengasuhan anak atau hal-hal yang ingin Anda tanyakan kepada dokter:

_____

四至十個月 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____　醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

4 hingga 10 bulan Rekaman pemeriksaan kesehatan

＊**Harap gunakan usia yang disesuaikan untuk bayi prematur**

Tanggal pemeriksaan:_____Hari____Bulan_____Tahun Usia:_____Bulan_____Hari

Tinggi:_____cm (_____persentil) Berat:_____ kg (_____persentil)

Lingkar Kepala:_____cm (_____persentil)

Evaluasi pertumbuhan: ☐ normal, ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

Pemeriksaan fisik:

☐ Tidak ada temuan khusus

☐ Bidang yang perlu perhatian atau abnormalitas

1. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
2. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
3. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
4. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

＊Jika ada luka yang tidak dikenal atau dicurigai ada kekerasan dalam rumah tangga atau penyiksaan anak, silakan laporkan insiden tersebut sesuai dengan aturan (rujuk ke halaman 193)

Evaluasi perkembangan: ☐ lolos (termasuk butir-butir yang gagal di pemeriksaan terakhir)
☐ Perlu ditindaklanjuti
☐ Perlu rujukan (silakan lengkapi "tabel rujukan evaluasi perkembangan anak-anak", merujuk ke halaman 239)

Perhatikan: ☐ Pergerakan, ☐ Bahasa, ☐ Kognisi, ☐ Emosi sosial
☐ Lainnya _____



Tanggal yang disarankan untuk pemeriksaan berikutnya:

Dari _____Bulan _____Tahun

Dari _____Bulan _____Tahun

Orang tua: _____ Dokter:_____

四至十個月 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1. 嬰兒哺餵(參閱第28, 140-154頁)	副食品	☐	☐	☐	可持續哺育母乳至2歲；但6個月後即需添加副食品。
		☐	☐	☐	副食品添加、補充碘營養素，可食用海帶、海菜及其注意事項。
		☐	☐	☐	副食品、均衡飲食問題之原因與處理。
2. 口腔清潔與乳牙照護(參閱第176, 178頁)	進食習慣	☐	☐	☐	以新鮮、天然的食品為主，避免含糖飲料。
		☐	☐	☐	不要將大人嚼過的食物餵食寶寶。
		☐	☐	☐	不要讓寶寶邊含奶瓶邊睡覺。
	口腔清潔	☐	☐	☐	開始長乳牙了，餐後及睡前使用含氟牙膏，幫寶寶潔牙。
		☐	☐	☐	長乳牙後，每半年定期看牙醫及牙齒塗氟。
3. 預防事故傷害(參閱第186-188頁)	寶寶外出	☐	☐	☐	乘車使用嬰兒用臥床或座椅，置於後座且面向後方。
		☐	☐	☐	避免使用機車或自行車搭載寶寶。
	居家環境安全	☐	☐	☐	充分了解使用學步車的危險性，並預防及避免危險發生。
		☐	☐	☐	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。
		☐	☐	☐	家具尖銳角或桌角使用防撞套來保護。
		☐	☐	☐	使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄間隔。
		☐	☐	☐	家中餐桌或茶几上不要鋪桌巾。
		☐	☐	☐	不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。
		☐	☐	☐	將細小東西、藥品或其他危險物品，放在寶寶無法拿到的地方。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免寶寶模仿。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：			醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為4-6個月大，可搭配第3次兒童預防保健（補助時程為4-10個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

4 hingga 10 bulan Rekaman pendidikan kesehatan

Bagian yang kosong berwarna merah harus dilengkapi oleh orang tua berdasarkan pedoman medis staf medis dan dapat dijadikan rujukan oleh dokter.

[Rencana ini disponsori oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan]

Tema pendidikan kesehatan	Poin-poin kunci	Evaluasi orang tua			Poin-poin kunci panduan dokter
		Tidak jelas dan tidak tercapai	Jelas tapi tidak tercapai	Tercapai	
1. Memberi makan bayi (rujuk ke halaman 29, 141-155)	Jenis makanan lainnya	☐	☐	☐	Berikan ASI hingga bayi Anda berusia 2 tahun. Setelah bayi berusia 6 bulan, ibu harus menambahkan jenis makanan lainnya.
		☐	☐	☐	Perhatian untuk memperkenalkan jenis makanan lain, suplemen iodin, ganggang dan rumput laut yang dapat dimakan, dll.
		☐	☐	☐	Penyebab dan pengobatan untuk masalah jenis makanan lain dan diet seimbang.
2. Kebersihan oral dan perawatan gigi bayi (rujuk ke halaman177, 179)	Makan kebiasaan	☐	☐	☐	Utamanya pilih makanan segar dan alami. Hindari minuman bergula.
		☐	☐	☐	Jangan beri makan bayi dengan makanan yang telah dikunyah oleh orang dewasa.
		☐	☐	☐	Jangan biarkan bayi tidur dengan dot di mulutnya.
	Kebersihan oral	☐	☐	☐	Saat gigi bayi mulai tumbuh, gunakan pasta gigi berfluorida untuk membantu bayi Anda menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur.
		☐	☐	☐	Setelah tumbuhnya gigi bayi, kunjungi dokter gigi secara rutin setiap enam bulan dan dapatkan pengolesan fluorida.
3. Pencegahan kecelakaan dan luka (rujuk ke halaman 187-189)	Membawa bayi ke luar	☐	☐	☐	Ranjang atau kursi bayi harus dipergunakan saat naik mobil, yang harus ditempatkan di belakang dan menghadap ke belakang.
		☐	☐	☐	Hindari membawa bayi dengan motor atau sepeda.
	Keamanan lingkungan sekitar	☐	☐	☐	Anda harus sangat memahami bahaya kereta dorong bayi. Cegah dan hindari dari bahaya berikut ini.
		☐	☐	☐	Jangan menyimpan tali yang menggantung di dalam atau di samping bayi seperti dot yang digantung, kalung, aksesori, tali tirai, atau tali mainan.
		☐	☐	☐	Sudut furnitur dan ujung meja yang tajam harus ditutup dengan pelindung.
		☐	☐	☐	Saat membawa kereta bayi, pasang palang atau penghalang di sisi kereta bayi. Perhatikan lubang di antara palang.
		☐	☐	☐	Jangan tutupi meja makan dan meja teh di rumah menggunakan taplak meja.
		☐	☐	☐	Jangan menyeduh susu atau memegang minuman panas saat memangku bayi.
		☐	☐	☐	Simpan benda kecil, obat-obatan dan benda berbahaya di tempat yang tidak terjangkau oleh bayi Anda.
		☐	☐	☐	Jangan merokok di rumah atau di mobil untuk mencegah bayi Anda dari bahaya perokok tangan kedua dan perokok tangan ketiga. Jangan memakan buah pinang supaya tidak ditiru oleh bayi Anda.
※Jika Anda ingin berkonsultasi lebih lanjut, silakan hubungi saluran siaga perawatan kesehatan ibu 0800-870870					
Nama dan kode rumah sakit		Hubungan antara bayi dan objek pendidikan kesehatan:			Dokter: Tanggal panduan____Hari_____Bulan____Tahun

Catatan:
1. Materi pendidikan kesehatan ini penelitiannya dikerjakan bersama oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan bersama Akademi Dokter Anak Taiwan.
2. Usia yang disarankan ini untuk menerima pendidikan kesehatan adalah usia 4-6 bulan. Dapat diterima untuk dikerjakan dengan perawatan pencegahan penyakit anak ketiga (4 hingga 10 bulan). Silakan merujuk pada Buku Panduan Kesehatan Anak.

二手菸、三手菸的真相

不在同一個房間裡吸菸就可以。



X

即使在封閉區域，二手菸霧
也會從房間傳到另一個房間。況且吸菸者
身上會帶有菸煙的懸浮微粒，在別的房間吸完菸
再回來抱小孩，頭髮、衣服、手指的菸塵
還是會傳給小孩。



在家裡或車裡打開窗戶或電
風扇就可以吸菸。



X

通風不能消除二手菸的危害，且
打開窗口可能導致空氣回流，直接影響非吸
菸者。



孩子不在家裡或車裡就
可以吸菸。



X

吸菸後，三手菸會留在車
子、衣服、窗簾和地毯等看不見的表面，即
使吸菸發生在數個月前也是一樣，徘徊久久
不散。



使用空氣清新劑或空氣
過濾器就可以吸菸。



X

空氣清新劑只能掩蓋菸霧的氣味，但卻不能
減少傷害，許多致癌物質的氣體仍然存在。



Fakta tentang perokok tangan kedua dan perokok tangan ketiga

Jangan merokok di ruangan tempat bayi Anda berada.



X

Meskipun di area yang tertutup, perokok tangan kedua dapat berpindah dari satu ruangan ke ruangan lainnya. Partikel rokok yang ada akan jatuh kepada perokok. Jika Anda merokok di ruangan lain dan kembali menggendong bayi, asap di rambut, pakaian, dan jari akan membahayakan anak Anda.



Saat di rumah atau di dalam mobil Anda, Anda dapat membuka jendela atau menyalakan kipas sebelum merokok.



X

Ventilasi tidak dapat menghilangkan efek negatif perokok tangan kedua. Resirkulasi udara dapat disebabkan karena membuka jendela yang akan memengaruhi secara langsung yang bukan perokok.



Anda dapat merokok saat anak Anda tidak di rumah atau di mobil.



X

Saat merokok, rokok tangan ketiga akan tertinggal di mobil, pakaian, tirai, bantal atau permukaan yang tidak terlihat lainnya. Asap akan tetap ada di ruangan selama beberapa bulan.



Anda dapat merokok saat menggunakan penyegar atau penyaring udara.



X

Penyegar udara hanya menutupi aroma rokok. Itu tidak akan mengurangi bahayanya. Akan tetap ada banyak zat karsinogen.



十個月至一歲半 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 設置簡單且短的規則，不要體罰或對寶寶大吼大叫。
- 要有耐心面對寶寶凌亂飲食和玩耍。要記得您的寶寶正在學習。
- 確保寶寶所在的地方安全。
- 確保每個人都關心寶寶，給予健康的食物，避免吃甜食，使用同樣的規則，維持紀律。
- 幫助寶寶上廁所，在換尿布後和飯前應洗手。
- 當寶寶表現良好時，請適時的讚美他；當表現不好時，請利用簡短且清楚的句子告知他。
- 母親為B型肝炎e抗原(HBeAg)陽性的寶寶，應於出生滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)等檢測。

如何和寶寶互動

- 讓寶寶學習選擇。給予兩個不錯的選擇，如香蕉或蘋果，或兩本最喜歡的書，只能其中擇一。
- 在新環境、新朋友面前，您的寶寶可能會感到焦慮不安，這是正常的，請安慰他們。
- 讓您的寶寶有機會嘗試新食品，並允許他們用嘴巴或手觸摸食物，從而學習。
- 不要期望您的寶寶會分享，他可能嘗試獨立並維護自身的利益，這時期是正常的表現，不用擔心。
- 教導寶寶不傷害其他人或動物，如不打人、不咬人。
- 教導您的寶寶如何用字彙，如用手勢搭配言語。



寶寶十個月至一歲半的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

10 hingga 18 bulan hal-hal yang Anda perhatikan

Pesan untuk orang tua

- Tentukan aturan yang sederhana dan pendek. Jangan memukul atau meneriaki bayi.
- Bersabarlah dengan pola makan dan bermain bayi yang berantakan.
- Ingat bahwa bayi Anda sedang belajar.
- Pastikan bayi Anda berada di tempat yang aman.
- Pastikan bahwa semua orang peduli dengan bayi Anda. Berikan bayi Anda makanan sehat. Hindari memberi makan bayi dengan pencuci mulut. Gunakan aturan yang sama dan jaga kedisiplinan.
- Bantu bayi Anda ke toilet. Anda sebaiknya mencuci tangan setelah mengganti popok dan sebelum makan.
- Jika bayi Anda berperilaku baik, pujilah dia. Jika bayi Anda tidak berperilaku baik, harap gunakan kalimat sederhana dan pendek untuk menasihati dia dengan jelas.



Foto bayi Anda dari usia 10 bulan hingga 18 bulan.

Bagaimana cara berinteraksi dengan bayi Anda

- Biarkan bayi belajar memilih. Berikan bayi Anda dua pilihan yang baik, contohnya, pisang dan apel atau dua buku favoritnya.
- Saat keluarga tinggal di lingkungan yang baru dan bertemu dengan teman baru, bayi Anda mungkin akan merasa gelisah dan kecewa yang itu adalah normal. Harap tenangkan bayi Anda.
- Berikan bayi Anda kesempatan untuk mencoba makanan baru. Biarkan dia menyentuh makanan dengan tangan atau mulutnya untuk belajar.
- Jangan berharap bahwa bayi Anda akan berbagi. Dia mungkin akan mencoba mandiri dan mengamankan hak-hak dan kepentingannya yang merupakan hal yang normal. Anda tidak perlu khawatir.
- Ajarkan bayi Anda untuk tidak melukai orang lain atau binatang. Contohnya, jangan berkelahi atau menggigit orang lain.Ajarkan bayi Anda menggunakan kata-kata dan ekspresi, seperti menggunakan sikap yang sesuai dengan bahasa.

Saluran siaga kesehatan ibu: 0800-870870

十個月至一歲半 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____C.C.
   夜間仍吃奶嗎？☐ 是，☐ 否
   ☐ 固體食物，1天_____餐，食物種類 _____
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。
   形狀是呈☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   (1) 15個月大以後的寶寶，能不扶任何東西，自己行走了嗎？ ☐是，☐否
   (2) 會用拇指和食指的指尖捏起小東西嗎？（例如葡萄乾、豆子） ☐是，☐否
   (3) 能瞭解幾個單字的意義嗎？例如問他「狗狗呢？」、「姊姊呢？」，會轉頭找尋標的物或人。 ☐是，☐否
   (4) 會說1、2個有意義的單字嗎？例如「抱抱」、「媽媽」。 ☐是，☐否
   (5) 會用姿勢表達自己的需要嗎？例如用手指或拉扯大人的衣服。 ☐是，☐否
   (6) 將玩具當著寶寶的面藏在手帕或床單下，他會掀開找出玩具嗎？ ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 知道使用螃蟹車是不安全的嗎？ ☐是，☐否
   (2) 每天協助寶寶清潔口腔嗎？ ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

10 hingga 18 bulan Butir-butir rekaman orang tua

＊Orang tua harus melengkapi informasi berikut sebelum pemeriksaan kesehatan bayi

Tanggal rekaman_____Hari _____Bulan_____Tahun (Usia _____Bulan_____Hari)

1. Apakah bayi Anda pernah sakit sejak pemeriksaan yang terakhir? Harap catat di bawah ini:
   _____
2. Status pemberian makan:
   ☐ Menyusui perkiraan pemberian makan sekitar per hari _____kali
   ☐ Produk olahan susu (termasuk susu bubuk, susu segar, susu kambing, yogurt, dll), jumlah total satu hari sekitar _____C.C.
   Apakah bayi Anda minum susu saat malam? ☐ Ya, ☐ Tidak
   ☐ Makanan padat, makan sehari _____makan, jenis makanan _____
   Apakah ada masalah makan?
   _____
3. Status feses: sekali setiap _____hari _____kali sehari.
   Bentuk ☐ Bubur, ☐ Lembek, ☐ Butiran, ☐ Lainnya _____
4. Apakah ada masalah tidur?_____
5. Status perkembangan: (Kisaran usia yang dipertimbangkan untuk pemeriksaan kesehatan saat ini cukup panjang maka bayi Anda mungkin gagal untuk beberapa kriteria. Harap jawab sesuai dengan kenyataan dan dokter akan melakukan evaluasi.)
   (1) Saat bayi Anda berusia lebih dari 15 bulan, dapatkah dia berjalan mandiri tanpa memegang apa-apa? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Dapatkah bayi Anda memegang benda kecil menggunakan jari jempol dan telunjuk? (seperti kismis dan kacang) ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Dapatkah bayi Anda memahami makna kata-kata? Contohnya, apakah dia paham "Di mana anak anjing?"dan "Di mana saudarimu?" Dapatkah dia menengok dan mencari objek target atau orang? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (4) Dapatkah bayi Anda mengatakan satu atau dua kata yang bermakna? Contohnya, "Peluk", "Ibu". ☐ Ya, ☐ Tidak
   (5) Dapatkah bayi Anda mengekspresikan kebutuhannya melalui sikap tubuh? Contohnya, menggunakan jarinya atau menarik baju orang dewasa. ☐ Ya, ☐ Tidak
   (6) Saat Anda menyembunyikan mainan di bawah sapu tangan atau seprai di depan bayi, dapatkah dia menemukannya? ☐ Ya, ☐ Tidak
6. Perilaku umum:
   (1) Apakah Anda tahu bahwa menggunakan palang mobil (CRAB CAR) adalah tidak aman? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Apakah Anda membersihkan mulut bayi setiap hari? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Apakah rumah Anda terbebas dari asap rokok? ☐ Ya, ☐ Tidak
7. Harap catat di bawah ini kekhawatiran Anda tentang pengasuhan anak atau hal-hal yang ingin Anda tanyakan kepada dokter:
   _____

十個月至一歲半 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

10 hingga 18 bulan Rekaman pemeriksaan kesehatan

＊**Harap gunakan usia yang disesuaikan untuk bayi prematur**

Tanggal pemeriksaan:_____Hari____Bulan_____Tahun Usia:_____Bulan_____Hari

Tinggi:_____cm (_____persentil) Berat:_____ kg (_____persentil)

Lingkar Kepala:_____cm (_____persentil)

Evaluasi pertumbuhan: ☐ normal, ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

Pemeriksaan fisik:

☐ Tidak ada temuan khusus

☐ Bidang yang perlu perhatian atau abnormalitas

1. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
2. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
3. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
4. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

＊Jika ada luka yang tidak dikenal atau dicurigai ada kekerasan dalam rumah tangga atau penyiksaan anak, silakan laporkan insiden tersebut sesuai dengan aturan (rujuk ke halaman 193)

Evaluasi perkembangan: ☐ lolos (termasuk butir-butir yang gagal di pemeriksaan terakhir)
☐ Perlu ditindaklanjuti
☐ Perlu rujukan (silakan lengkapi "tabel rujukan evaluasi perkembangan anak-anak", merujuk ke halaman 239)

Perhatikan: ☐ Pergerakan, ☐ Bahasa, ☐ Kognisi, ☐ Emosi sosial
☐ Lainnya _____



Tanggal yang disarankan untuk pemeriksaan berikutnya:

Dari _____Bulan _____Tahun

Dari _____Bulan _____Tahun

Orang tua: _____ Dokter:_____

十個月至一歲半 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.幼兒哺餵(參閱第28, 140-154頁)	副食品	☐	☐	☐	可持續哺育母乳至2歲；但6個月後即需添加副食品。
		☐	☐	☐	均衡食用六大類食品，補充鐵質可食用紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜；補充碘營養素，可食用海帶、海菜。
	餵食習慣	☐	☐	☐	讓幼兒少量多嘗試各類食物並多變換烹煮方式。
		☐	☐	☐	1歲開始讓幼兒使用學習杯及湯匙，並逐漸減少奶瓶餵奶次數以準備戒斷奶瓶。
		☐	☐	☐	餵食時應讓幼兒坐穩，避免追逐餵食。
2.口腔與視力保健(參閱第176, 178頁)	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，幫寶寶潔牙。
		☐	☐	☐	每半年定期看牙醫及牙齒塗氟。
	視力保健	☐	☐	☐	建議2歲以下幼兒避免觀看電視及其他螢幕(含手機及電腦)。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	幼兒外出	☐	☐	☐	幼兒活動範圍要遠離車道。
		☐	☐	☐	1歲以下或體重未滿10公斤的寶寶，使用嬰兒用臥床或座椅，置於後座且面向後方。
	居家環境安全	☐	☐	☐	與幼兒同室但避免同床(含沙發或墊子)，且幼兒床避免有鬆軟物件。
		☐	☐	☐	幼兒活動時移除地板上會滑動的小地毯、或使用防滑墊並幫幼兒穿上止滑的鞋襪。
		☐	☐	☐	避免玩具脫落之附件吸入，或口中含著食物奔跑、嬉戲。
		☐	☐	☐	不讓幼兒玩塑膠袋或爬入密閉箱櫃，易造成窒息。
		☐	☐	☐	不可讓幼兒獨處或託付給未成年者照顧。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：			醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為10個月至一歲半大，可搭配第4次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

10 hingga 18 bulan rekaman pendidikan kesehatan

Bagian yang kosong berwarna merah harus dilengkapi oleh orang tua berdasarkan pedoman medis staf medis dan dapat dijadikan rujukan oleh dokter.

[Rencana ini disponsori oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan]

Tema pendidikan kesehatan	Poin-poin kunci	Evaluasi orang tua			Poin-poin kunci panduan dokter
		Tidak jelas dan tidak tercapai	Jelas tapi tidak tercapai	Tercapai	
1. Memberi makan anak-anak (rujuk ke halaman 29, 141-155)	Jenis makanan lainnya	☐	☐	☐	Berikan ASI hingga bayi Anda berusia 2 tahun. Setelah bayi berusia 6 bulan, ibu harus menambahkan jenis makanan lainnya.
		☐	☐	☐	Pertimbangkan 6 jenis makanan untuk diet seimbang. Daging merah yang dapat dimakan, kuning telur dan sayuran berwarna gelap dapat dikonsumsi untuk suplemen zat besi. Ganggang dan rumput laut dapat dimakan untuk suplemen iodin.
	Makan kebiasaan	☐	☐	☐	Biarkan bayi Anda mencoba lebih banyak jenis makanan dengan jumlah sedikit. Ganti metode memasak.
		☐	☐	☐	Saat anak Anda berusia 1 tahun, biarkan dia belajar menggunakan cangkir dan sendok dan bertahap menurunkan frekuensi pemberian makan menggunakan botol. Bersiap untuk menghentikan pemberian makan melalui botol susu.
		☐	☐	☐	Posisikan anak Anda duduk saat pemberian makan. Hindari memberikan makan sambil mengejar bayi.
2. Perawatan oral dan visual (rujuk ke halaman 177, 179)	Kebersihan oral	☐	☐	☐	Gunakan pasta gigi berfluorida untuk membantu bayi Anda menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur.
		☐	☐	☐	Pergi ke dokter gigi secara rutin setiap 6 bulan dan menerima pengolesan fluorida.
	Perawatan visual	☐	☐	☐	Disarankan bahwa anak berusia 2 tahun menghindari menonton TV dan jenis-jenis layar lainnya (termasuk telepon seluler dan komputer).
3. Pencegahan kecelakaan dan luka (rujuk ke halaman 187-189)	Kegiatan di luar anak-anak	☐	☐	☐	Jauhkan anak-anak Anda dari lalu lintas.
		☐	☐	☐	Saat bepergian, untuk bayi yang berusia di bawah 1 tahun dan 10 kg, ranjang atau kursi bayi sebaiknya digunakan, sebaiknya ditempatkan di belakang dan menghadap ke belakang.
	Keamanan lingkungan sekitar	☐	☐	☐	Tinggal di ruangan yang sama tapi tidak di ranjang yang sama (termasuk sofa atau bantal) dengan bayi Anda. Benda lunak sebaiknya dihindari di ranjang bayi.
		☐	☐	☐	Saat bayi Anda aktif, singkirkan karpet kecil yang dapat dibawa-bawa dari lantai. Anda juga dapat menggunakan tikar anti-selip atau membantu bayi Anda mengenakan sepatu dan kaos kaki anti-selip.
		☐	☐	☐	Hindari hiasan yang jatuh dari mainan. Jangan biarkan bayi Anda berlari atau bermain dengan mulut penuh makanan.
		☐	☐	☐	Jangan biarkan bayi bermain dengan kantong plastik atau naik ke atas kotak atau lemari yang tertutup. Sangat mudah tercekik.
		☐	☐	☐	Jangan tinggalkan anak Anda sendirian atau membiarkan anak kecil yang mengawasi.
		☐	☐	☐	Jangan merokok di rumah atau di mobil untuk mencegah bayi dari bahaya rokok tangan kedua dan rokok tangan ketiga. Jangan makan buah pinang untuk menghindari ditiru oleh bayi Anda.

※Jika Anda ingin berkonsultasi lebih lanjut, silakan hubungi saluran siaga perawatan kesehatan ibu 0800-870870

Nama dan kode rumah sakit	Hubungan antara bayi dan objek pendidikan kesehatan:	Dokter: Tanggal panduan____Hari_____Bulan____Tahun

Catatan: 1. Materi pendidikan kesehatan ini penelitiannya dikerjakan bersama oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan bersama Akademi Dokter Anak Taiwan.

2. Usia yang disarankan untuk menerima pendidikan ini adalah usia 10 hingga 18 bulan. Dapat diterima dengan perawatan pencegahan penyakit anak ke empat. Harap merujuk ke daftar isi di Buku Saku Kesehatan Anak-anak.

一歲半至三歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 不要讓寶寶獨自在家裡或院子裡，尤其是靠近汽車的馬路上更是要看緊。
- 當寶寶抗拒您或去結交新朋友，這很正常，不用擔心。
- 每天陪伴寶寶，傾聽寶寶說話，了解他們的想法，尊重寶寶的意願。
- 幫助寶寶表達自己的感情與想法，教導他們記得自己的名字。
- 讓您的寶寶遠離爐子、滾燙的液體、火柴、打火機等危險用品，防止燙傷。
- 開始教導寶寶上廁所。

如何和寶寶互動

- 2歲以下幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。看電視時需要在旁陪同並一起討論您所看到的，以引導寶寶思考。
- 您的寶寶可能會喜歡重複聽同樣的故事，可以停止一個故事讓他們學習動物的叫聲或是讓他們完成故事的其中一部份。
- 注意您的寶寶如何回應新見面的朋友或新環境的情況。
- 不要取笑寶寶的恐懼，或使別人驚嚇您的寶寶。
- 幫助您的寶寶與其他孩子玩耍，但不要期望他會共享，這是正常的行為。



寶寶一歲半至二歲的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

18 bulan hingga 2 tahun hal-hal yang Anda perhatikan

Pesan untuk orang tua

- Jangan tinggalkan bayi Anda sendiri di rumah atau di halaman. Perhatikan baik-baik bayi Anda saat di jalan atau dekat dengan mobil.
- Saat bayi melawan Anda dan memiliki teman baru, itu cukup normal. Anda tidak perlu khawatir.
- Tetap bersama bayi Anda setiap hari. Dengarkan dia dan ketahui pikirannya. Hargai keinginannya.
- Bantu bayi Anda mengekspresikan perasaan dan pikirannya sendiri. Ajarkan dia untuk mengingat namanya sendiri.
- Jauhkan bayi Anda dari benda berbahaya termasuk kompor, cairan panas, korek api, dan pemantik untuk mencegahnya melepuh.
- Mulai ajarkan bayi Anda cara pergi ke toilet.



Foto bayi Anda sejak usia 18 bulan hingga 2 tahun

Bagaimana cara berinteraksi dengan bayi Anda

- Bayi yang berusia di bawah 2 tahun sebaiknya tidak menonton layar. Untuk bayi lebih tua dari 2 tahun, waktu yang dihabiskan untuk menonton layar tidak boleh lebih dari 1 jam sehari. Dampingi bayi Anda saat menonton TV. Diskusikan apa yang Anda lihat untuk membimbing bayi Anda berpikir.
- Bayi Anda mungkin suka mendengarkan kisah yang sama diulang-ulang. Anda dapat berhenti menceritakan kisahnya dan biarkan dia belajar membuat suara binatang atau biarkan dia menyelesaikan kisahnya.
- Perhatikan respons bayi Anda terhadap teman baru atau lingkungan baru.
- Jangan menertawakan bayi Anda saat dia ketakutan. Jangan biarkan orang lain menakut-nakuti bayi Anda.
- Bantu bayi Anda bermain dengan anak-anak lain. Jangan berharap dia berbagi dengan orang lain. Itu normal.

Saluran siaga kesehatan ibu: 0800-870870

一歲半至三歲 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____歲_____月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____C.C.
   夜間仍吃奶嗎？☐ 是，☐ 否
   ☐ 正餐（飯或麵），1天_____餐，食物種類 _____
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。

   形狀是呈☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   (1) 能由大人牽手或自扶欄杆上樓嗎？ ☐是，☐否
   (2) 會自己爬進椅子坐好嗎？ ☐是，☐否
   (3) 會說5個以上有意義的單字了嗎？ ☐是，☐否
   (4) 會指出至少三個身體部位嗎？例如：眼睛、嘴巴、手。 ☐是，☐否
   (5) 會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。 ☐是，☐否
   (6) 會模仿大人使用家裡的用具或做家事嗎？例如：聽電話、拿梳子梳頭、拿布擦桌子。 ☐是，☐否
   (7) 會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 ☐是，☐否
   (8) 會用手去指有趣的東西，與別人分享嗎？ ☐是，☐否
   (9) 玩遊戲時會用相似物品取代正確的玩具嗎？例如：拿積木當汽車。 ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 將藥物、洗潔劑、殺蟲劑等物品放在寶寶拿不到的地方嗎？ ☐是，☐否
   (2) 沒有可讓幼童碰著的繩索(如窗簾繩) ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

18 bulan hingga 2 tahun butir-butir rekaman orang tua

＊Orang tua harus melengkapi informasi berikut sebelum pemeriksaan kesehatan bayi

Tanggal rekaman_____Hari _____Bulan_____Tahun (Usia _____Bulan_____Hari)

1. Apakah bayi Anda pernah sakit sejak pemeriksaan yang terakhir? Harap catat di bawah ini:

   _____

2. Status pemberian makan:
   ☐ Menyusui perkiraan pemberian makan sekitar per hari _____kali.
   ☐ Produk olahan susu (termasuk susu bubuk, susu segar, susu kambing, yogurt, dll.) jumlah total untuk sehari adalah sekitar _____C.C.
   Apakah bayi Anda minum susu saat malam? ☐ Ya, ☐ Tidak
   ☐ Frekuensi makan malam (nasi atau mi) _____makan sehari, jenismakanan _____
   Apakah ada masalah makan?

   _____

3. Status feses: sekali setiap _____hari atau _____kali sehari.
   Bentuk ☐ Bubur, ☐ Lembek, ☐ Butiran, ☐ Lainnya _____
4. Apakah ada masalah tidur? _____
5. Status perkembangan: (Kisaran usia yang dipertimbangkan untuk pemeriksaan kesehatan saat ini cukup panjang maka bayi Anda mungkin gagal untuk beberapa kriteria. Harap jawab sesuai dengan kenyataan dan dokter akan melakukan evaluasi.)
   (1) Dapatkah bayi Anda naik tangga dengan memegang tangan orang dewasa atau batas tangga? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Dapatkah bayi Anda naik ke atas kursi dan duduk tegak oleh dirinya sendiri? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Dapatkah bayi Anda mengatakan 5 kata yang lebih bermakna? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (4) Dapatkah bayi Anda menyebutkan setidaknya 3 bagian tubuh? Contohnya, mata, mulut, dan tangan. ☐ Ya, ☐ Tidak
   (5) Dapatkah bayi Anda mematuhi perintah lisan sederhana? Contohnya, "Berikan itu ke saudaramu", "Pergi dan ambil sepatumu". ☐ Ya, ☐ Tidak
   (6) Dapatkah bayi Anda meniru orang dewasa untuk menggunakan peralatan di rumah atau kegiatan di rumah? Contohnya, menjawab panggilan telepon, menyisir rambut, dan membersihkan meja menggunakan lap. ☐ Ya, ☐ Tidak
   (7) Dapatkah bayi Anda mengekspresikan dirinya sendiri dengan bahasa tubuhnya? Contohnya, mengangguk untuk mengungkapkan terima kasih, melambaikan tangan untuk mengatakan selamat tinggal. ☐ Ya, ☐ Tidak
   (8) Dapatkah bayi Anda menunjuk hal-hal yang menarik dan berbagi dengan yang lainnya? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (9) Dapatkah bayi Anda menukar mainan yang tepat dengan yang mirip saat bermain? Contohnya, mengganti mobil dengan balok bangunan. ☐ Ya, ☐ Tidak
6. Perilaku umum:
   (1) Apakah Anda akan menyimpan benda seperti obat-obatan, detergen, pestisida di tempat yang tidak terjangkau oleh bayi Anda? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Apakah ada tali yang dapat dijangkau oleh bayi Anda? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Apakah rumah Anda terbebas dari asap rokok? ☐ Ya, ☐ Tidak
7. Harap catat di bawah ini kekhawatiran Anda tentang pengasuhan anak atau hal-hal yang ingin Anda tanyakan kepada dokter:

   _____

一歲半至三歲 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____ ☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____

斜弱視檢查之遮蓋測試，經初篩：☐無發現異常
☐有發現異常
☐兒童無法配合測試



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

18 bulan hingga 2 tahun Rekaman pemeriksaan kesehatan

＊**Harap gunakan usia yang disesuaikan untuk bayi prematur**

Tanggal pemeriksaan:_____Hari____Bulan_____Tahun Usia:_____Bulan_____Hari

Tinggi:_____cm (_____persentil) Berat:_____ kg (_____persentil)

Lingkar Kepala:_____cm (_____persentil)

Evaluasi pertumbuhan: ☐ normal, ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

Pemeriksaan fisik:

☐ Tidak ada temuan khusus

☐ Bidang yang perlu perhatian atau abnormalitas

1. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
2. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
3. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
4. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

＊Jika ada luka yang tidak dikenal atau dicurigai ada kekerasan dalam rumah tangga atau penyiksaan anak, silakan laporkan insiden tersebut sesuai dengan aturan (rujuk ke halaman 193)

Evaluasi perkembangan: ☐ lolos (termasuk butir-butir yang gagal di pemeriksaan terakhir)
☐ Perlu ditindaklanjuti
☐ Perlu rujukan (silakan lengkapi "tabel rujukan evaluasi perkembangan anak-anak", merujuk ke halaman 239)

Perhatikan: ☐ Pergerakan, ☐ Bahasa, ☐ Kognisi, ☐ Emosi sosial
☐ Lainnya _____



Termasuk tes untuk menguji juling dan mata malas, pemeriksaan awal:
☐ tidak ada abnormalitas terdeteksi
☐ abnormalitas terdeteksi
☐ anak-anak tidak dapat bekerja sama saat pengujian

Tanggal yang disarankan untuk pemeriksaan berikutnya:

Dari _____Bulan _____Tahun

Dari _____Bulan _____Tahun

Orang tua: _____ Dokter:_____

一歲半至三歲 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.幼兒飲食(參閱第146-154頁)	餵食習慣	☐	☐	☐	少喝含糖飲料。
		☐	☐	☐	選擇新鮮、當季的天然食物，烹煮方式以蒸、燉、煮取代煎、炸。
		☐	☐	☐	讓幼兒使用學習杯及湯匙，並戒斷奶瓶餵奶；但持續乳類食品之供應。
		☐	☐	☐	幫助幼兒建立均衡飲食習慣。
		☐	☐	☐	用餐應固定地點，讓幼兒坐高腳椅，並與家人一起用餐。
2.口腔與視力保健(參閱第176-180頁)	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，幫幼兒潔牙。
		☐	☐	☐	每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。
	視力保健	☐	☐	☐	建議2歲以下幼兒避免觀看電視及其他電子用品螢幕(含手機及電腦)。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	幼兒外出	☐	☐	☐	開車前先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後由成人協助幼兒下車。
		☐	☐	☐	1-4歲或體重在10公斤以上至18公斤以下的幼兒，使用幼童用座椅，並予以束縛或定位於後座。
		☐	☐	☐	倒車時留意幼兒行蹤。
		☐	☐	☐	不可將幼兒單獨留在車內。
		☐	☐	☐	不讓幼兒離開視線範圍，並禁止讓幼兒獨自留在儲水容器邊、池塘邊、河邊、游泳池及游泳池邊或海邊。
	居家環境安全	☐	☐	☐	浴室或浴盆內要設置防滑設備。
		☐	☐	☐	將瓦斯熱水器安裝於戶外通風處，並隨時保持室內空氣流通。
		☐	☐	☐	隨時清空儲水容器，避免幼兒不慎栽入。
		☐	☐	☐	藥品、清潔劑、殺蟲劑、刀剪等危險物品，置於高處或鎖在櫥櫃、抽屜內。
		☐	☐	☐	禁止幼兒攀爬窗戶，以策安全。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：			醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為一歲半至二歲大，可搭配第5次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

18 bulan hingga 2 tahun rekaman pendidikan kesehatan

Bagian yang kosong berwarna merah harus dilengkapi oleh orang tua berdasarkan pedoman medis staf medis dan dapat dijadikan rujukan oleh dokter.

[Rencana ini disponsori oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan]

Tema pendidikan kesehatan	Poin-poin kunci	Evaluasi orang tua			Poin-poin kunci panduan dokter
		Tidak jelas dan tidak tercapai	Jelas tapi tidak tercapai	Tercapai	
1. Diet anak-anak (rujuk ke halaman 147-155)	Makan kebiasaan	☐	☐	☐	Minum lebih sedikit minuman manis.
		☐	☐	☐	Pilih makanan musiman yang segar dan alami. Ganti goreng-gorengan dengan kukusan, rebusan dan didihkan.
		☐	☐	☐	Biarkan anak Anda belajar menggunakan cangkir dan sendok. Berhenti memberi makan anak Anda menggunakan botol. Asupan produk susu harus dilanjutkan.
		☐	☐	☐	Bantu anak Anda membangun kebiasaan makan yang seimbang.
		☐	☐	☐	Makan di tempat yang tetap. Biarkan anak Anda duduk di kursi yang tinggi dan berbagi makanan dengan seluruh keluarga.
2. Perawatan oral dan visual (rujuk ke halaman 177-181)	Kebersihan oral	☐	☐	☐	Gunakan pasta gigi berfluorida untuk membantu anak Anda menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur.
		☐	☐	☐	Pergi ke dokter gigi secara rutin setiap 6 bulan dan menerima pengolesan fluorida.
	Perawatan visual	☐	☐	☐	Disarankan bahwa anak di bawah usia 2 tahun menghindari menonton TV dan alat elektronik lainnya (termasuk telepon seluler dan komputer).
3. Pencegahan kecelakaan dan luka (rujuk ke halaman 187-189)	Kegiatan di luar anak-anak	☐	☐	☐	Biarkan anak Anda masuk terlebih dahulu ke dalam mobil sebelum mesinnya dinyalakan. Tekan kunci pengaman anak saat berkendara. Bantu anak Anda turun saat Anda menghentikan mobil.
		☐	☐	☐	Untuk anak berusia antara 1 hingga 4 tahun dengan berat antara 10 hingga 18 kg, kursi anak harus dipergunakan. Tempatkan di bagian belakang mobil.
		☐	☐	☐	Perhatikan saat anak Anda dibalikkan.
		☐	☐	☐	Jangan biarkan anak Anda sendirian di mobil.
		☐	☐	☐	Jangan biarkan anak tidak terawasi oleh Anda. Dilarang untuk meninggalkan anak Anda sendirian di samping tangki, kolam, sungai, kolam renang, atau di pantai.
	Keamanan lingkungan sekitar	☐	☐	☐	Harus ada alat anti selip di kamar mandi dan di bak mandi.
		☐	☐	☐	Pasang gas pemanas air di luar rumah dengan ventilasi yang baik. Jaga sirkulasi yang baik di dalam sepanjang waktu.
		☐	☐	☐	Jaga tangki air tetap kosong untuk menghindari anak Anda tidak sengaja jatuh ke dalamnya.
		☐	☐	☐	Benda berbahaya seperti obat-obatan, deterjen, pestisida, pisau, dan gunting harus ditempatkan cukup tinggi atau dikunci di lemari atau laci.
		☐	☐	☐	Jangan biarkan anak Anda naik ke jendela. Jaga keselamatannya.
		☐	☐	☐	Jangan merokok di rumah atau di mobil untuk mencegah bayi dari bahaya rokok tangan kedua dan rokok tangan ketiga. Jangan makan buah pinang untuk menghindari ditiru oleh bayi Anda.

※Jika Anda ingin berkonsultasi lebih lanjut, silakan hubungi saluran siaga perawatan kesehatan ibu 0800-870870

Nama dan kode rumah sakit	Hubungan antara bayi dan objek pendidikan kesehatan:	Dokter: Tanggal panduan____Hari_____Bulan____Tahun

Catatan: 1. Materi pendidikan kesehatan ini penelitiannya dikerjakan bersama oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan bersama Akademi Dokter Anak Taiwan.

2. Usia yang disarankan untuk menerima pendidikan ini adalah usia 18 bulan hingga 2 tahun. Dapat diterima dengan perawatan pencegahan penyakit anak ke lima. Harap merujuk ke daftar isi di Buku Saku Kesehatan Anak-anak.

三歲至三歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 所有的家庭成員需達成共識，有相同的家庭規則，並鼓勵孩子良好的行為。
- 要注意，您的父母可能有不同的教育方式。
- 每當孩子靠近水的地方，包括水桶、水池、上廁所，應當提高警覺，在旁注意。
- 教導您的孩子如何管理憤怒的情緒，如獨處冷靜後才說話。
- 周末假日時參觀動物園、博物館和其他地方，幫助您的孩子學習。
- 確保家裡的窗戶不被孩子推開爬出，可在窗戶外安裝鐵架或讓孩子遠離窗邊。
- 讓您的孩子遠離爐子、滾燙的液體，火柴，打火機等危險用品，防止燙傷。

如何和寶寶互動

- 進行戶外活動時，限制孩子在陽光下的時間，幫孩子戴上一頂帽子和擦防蚊液，做好保護措施。
- 您的孩子可能會要求讀同一本書一遍又一遍。養成孩子閱讀的習慣。
- 教導您的孩子在觸摸動物之前需要事先詢問。
- 到處都是讓孩子學習的機會，例如看到超級市場的水果招牌等都是教材。
- 讓您的孩子與其他幼兒一起玩耍，從而學習與他人相處。



孩子二至三歲的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

2 hingga 3 tahun hal-hal yang Anda perhatikan

Pesan untuk orang tua

- Seluruh anggota keluarga harus mencapai kesepakatan untuk memiliki aturan yang sama dan mendorong hal-hal yang baik untuk anak Anda.
- Harap perhatikan bahwa orang tua Anda mungkin memiliki pola pikir yang berbeda tentang pendidikan.
- Saat anak Anda terlalu dekat dengan air, termasuk ember, kolam renang, toilet, dll., Anda sebaiknya waspada dan memperhatikan.
- Ajarkan anak Anda cara mengendalikan amarah, misalnya jangan berbicara sebelum menenangkan diri.
- Bawa anak Anda ke kebun binatang, museum atau tempat-tempat lain saat akhir pekan atau saat liburan untuk membantu anak Anda belajar.
- Pastikan anak Anda tidak akan membuka jendela di rumah dan merangkak ke luar. Anda dapat memasang palang besi atau menjauhkan anak Anda dari jendela.
- Jauhkan bayi Anda dari benda berbahaya termasuk kompor, cairan panas, korek api dan pemantik untuk mencegahnya melepuh.



Foto anak Anda dari usia 2 hingga 3 tahun

Bagaimana cara berinteraksi dengan bayi Anda

- Saat anak Anda bermain di luar, batasi waktunya terpapar sinar matahari. Bantu anak Anda memakai topi dan gosokkan pengusir nyamuk untuk melindunginya.
- Anak Anda mungkin meminta Anda membaca buku yang sama berulang-ulang. Bantu anak Anda membentuk kebiasaan membaca.
- Ajarkan anak Anda meminta izin sebelum menyentuh binatang.
- Kesempatan belajar ada di mana-mana. Contohnya, saat Anda ada di supermarket, seluruh nama buah-buahan akan menjadi bahan untuk belajar.
- Biarkan anak Anda bermain dengan anak-anak lainnya untuk belajar bersosialisasi dengan orang lain.

Saluran siaga kesehatan ibu: 0800-870870

二至三歲 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____歲_____月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____ C.C.
   用什麼喝奶？☐ 奶瓶 ☐ 杯子
   ☐ 正餐（飯或麵），1天_____餐，每餐量約_____碗，☐ 自己吃 ☐ 大人餵
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。
   形狀是呈☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   (1) 能由大人牽著1隻手或自己扶著欄杆下樓梯嗎？ ☐是，☐否
   (2) 會雙腳離地跳躍嗎？ ☐是，☐否
   (3) 會將幾塊積木或類似的方塊物體堆高嗎？ ☐是，☐否
   (4) 會將兩個單字組合成短句嗎？例如「媽媽抱」、「看狗狗」。 ☐是，☐否
   (5) 會正確指認1、2樣圖片中的東西或動物嗎？例如球、狗。 ☐是，☐否
   (6) 會自己脫掉鞋襪嗎 ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 乘車時使用汽車安全座椅置於後座嗎？ ☐是，☐否
   (2) 孩子每天看電視時間不超過2小時嗎？ ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

2 hingga 3 tahun butir-butir rekaman orang tua

＊Orang tua harus melengkapi informasi berikut sebelum pemeriksaan kesehatan bayi

Tanggal rekaman_____Hari _____Bulan_____Tahun (Usia _____Bulan_____Hari)

1. Apakah bayi Anda pernah sakit sejak pemeriksaan yang terakhir? Harap catat di bawah ini:

   _____

2. Status pemberian makan:
   ☐ Produk olahan susu (termasuk susu bubuk, susu segar, susu kambing, yogurt, dll), jumlah total satu hari sekitar _____C.C.
   Apa yang digunakan oleh anak Anda untuk meminum susu? ☐ Botol susu ☐ Gelas
   ☐ Frekuensi makan malam (nasi atau mi) _____makan sehari, jumlah setiap makan adalah sekitar _____mangkuk, ☐ makan sendiri ☐ disuapi orang dewasa
   Apakah ada masalah makan?

   _____

3. Status feses: sekali setiap _____hari atau _____kali sehari.
   Bentuk ☐ Bubur, ☐ Lembek, ☐ Butiran, ☐ Lainnya _____

4. Apakah ada masalah tidur?_____

5. Status perkembangan: (Kisaran usia yang dipertimbangkan untuk pemeriksaan kesehatan saat ini cukup panjang maka bayi Anda mungkin gagal untuk beberapa kriteria. Harap jawab sesuai dengan kenyataan dan dokter akan melakukan evaluasi.)
   (1) Dapatkah bayi Anda turun tangga dengan 1 memegang tangan orang dewasa atau sendirian dengan memegang pembatas tangga? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Dapatkah bayi Anda melompat dengan kedua kaki di atas lantai? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Dapatkah bayi Anda menggunakan balok bangunan atau benda yang serupa untuk membangun sesuatu yang tinggi? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (4) Dapatkah bayi Anda menggabungkan dua kata dan membentuk kalimat pendek? Contohnya, "Peluk, Ibu", "Lihat anjing". ☐ Ya, ☐ Tidak
   (5) Dapatkah bayi Anda dengan tepat menyebutkan 1 atau 2 benda atau binatang di gambar? Seperti bola dan anjing. ☐ Ya, ☐ Tidak
   (6) Dapatkah bayi Anda mencopot sepatu dan kaos kakinya? ☐ Ya, ☐ Tidak

6. Perilaku umum:
   (1) Apakah Anda menggunakan kursi pengaman dan menempatkannya di belakang kursi depan mobil saat berkendara? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Apakah waktu yang dihabiskan oleh anak Anda menonton TV tidak lebih dari 2 jam sehari? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Apakah rumah Anda terbebas dari asap rokok? ☐ Ya, ☐ Tidak

7. Harap catat di bawah ini kekhawatiran Anda tentang pengasuhan anak atau hal-hal yang ingin Anda tanyakan kepada dokter:

   _____

二至三歲 健康檢查記錄

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

2 hingga 3 tahun Rekaman pemeriksaan kesehatan

Tanggal pemeriksaan:_____Hari____Bulan_____Tahun Usia:_____Bulan_____Hari

Tinggi:_____cm (_____persentil) Berat:_____ kg (_____persentil)

Lingkar Kepala:_____cm (_____persentil)

Evaluasi pertumbuhan: ☐ normal, ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

Pemeriksaan fisik:

☐ Tidak ada temuan khusus

☐ Bidang yang perlu perhatian atau abnormalitas

1. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
2. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
3. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
4. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

＊ Jika ada luka yang tidak dikenal atau dicurigai ada kekerasan dalam rumah tangga atau penyiksaan anak, silakan laporkan insiden tersebut sesuai dengan aturan (rujuk ke halaman 193)

Evaluasi perkembangan: ☐ lolos (termasuk butir-butir yang gagal di pemeriksaan terakhir)
☐ Perlu ditindaklanjuti
☐ Perlu rujukan (silakan lengkapi "tabel rujukan evaluasi perkembangan anak-anak", merujuk ke halaman 239)

Perhatikan: ☐ Pergerakan, ☐ Bahasa, ☐ Kognisi, ☐ Emosi sosial
☐ Lainnya _____



Tanggal yang disarankan untuk pemeriksaan berikutnya:

Dari _____Bulan _____Tahun

Dari _____Bulan _____Tahun

Orang tua: _____ Dokter:_____

三歲至三歲 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.幼兒飲食(參閱第146-154頁)	飲食習慣	☐	☐	☐	少喝含糖飲料。
		☐	☐	☐	避免以食物作為幼兒行為表現的獎勵品。
		☐	☐	☐	餐前2小時內不宜提供點心。
		☐	☐	☐	規定合理用餐時間(一般為30分鐘)。
	用餐環境	☐	☐	☐	用餐應固定地點，讓幼兒坐高腳椅，並與家人一起用餐。
		☐	☐	☐	用餐時不要看電視，並固定在餐桌上用餐。
		☐	☐	☐	維持進餐愉悅氣氛，讓幼兒參與餐桌談話。
		☐	☐	☐	非用餐時間，應讓兒童在安全範圍內，安排兒童從事中等費力的身體活動，增加親子體能活動，養成動態生活習慣。
2.口腔與視力保健(參閱第176-180頁)	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，幫幼兒潔牙，兩顆牙齒的臨接面，需使用牙線清潔。
		☐	☐	☐	每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。
	視力保健	☐	☐	☐	避免讓幼兒看電視及其他螢幕，每天看螢幕時間不超過1-2小時。
		☐	☐	☐	用眼30分鐘，休息10分鐘，並避免長時間近距離用眼。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	幼兒外出	☐	☐	☐	教導幼兒有關馬路行人安全常識，但仍隨時有成人在旁監督。
		☐	☐	☐	乘車時勿將頭、手等身體部位露出窗外。
		☐	☐	☐	1-4歲或體重在10公斤以上至18公斤以下的幼兒，使用幼童用座椅，並予以束縛或定位於後座。
	居家環境安全	☐	☐	☐	藥品、清潔劑、殺蟲劑、刀剪等危險物品，置於高處或鎖在櫥櫃、抽屜內。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：			醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為二至三歲，可搭配第6次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

2 hingga 3 tahun rekamanpendidikan kesehatan

Bagian yang kosong berwarna merah harus dilengkapi oleh orang tua berdasarkan pedoman medis staf medis dan dapat dijadikan rujukan oleh dokter.

[Rencana ini disponsori oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan]

Tema pendidikan kesehatan	Poin-poin kunci	Evaluasi orang tua			Poin-poin kunci panduan dokter
		Tidak jelas dan tidak tercapai	Jelas tapi tidak tercapai	Tercapai	
1. Diet anak-anak (rujuk ke halaman 147-155)	Makan kebiasaan	☐	☐	☐	Minum lebih sedikit minuman manis.
		☐	☐	☐	Jangan dorong atau puji anak-anak dengan makanan saat dia bertindak baik.
		☐	☐	☐	Jangan berikan pencuci mulut dalam waktu 2 jam sebelum makan malam.
		☐	☐	☐	Tetapkan jangka waktu yang tepat untuk makan (sekitar 30 menit).
	Kebiasaan makan	☐	☐	☐	Makan di tempat yang tetap. Biarkan anak Anda duduk di kursi yang tinggi dan berbagi makanan dengan seluruh keluarga.
		☐	☐	☐	Jangan menonton TV saat makan. Makan di meja makan.
		☐	☐	☐	Pertahankan suasana yang menyenangkan saat makan. Biarkan anak Anda ikut berpartisipasi dalam pembicaraan saat makan.
		☐	☐	☐	Jaga anak Anda aman saat bukan waktu makan. Atur anak Anda untuk ikut dalam aktivitas fisik tingkat menengah dan atur olahraga orang tua dan anak lebih sering. Bentuk kebiasaan hidup yang dinamis.
2. Perawatan oral dan visual (rujuk ke halaman 177-181)	Kebersihan oral	☐	☐	☐	Gunakan pasta gigi berfluorida untuk membantu anak Anda menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur. Gunakan benang gigi untuk membersihkan permukaan gigi antara dua gigi yang bersebelahan.
		☐	☐	☐	Pergi ke dokter gigi secara rutin setiap 6 bulan dan menerima pengolesan fluorida.
	Perawatan visual	☐	☐	☐	Jangan biarkan anak Anda menonton TV atau layar lainnya terlalu lama. Waktu yang dihabiskan untuk menonton layar sebaiknya tidak lebih dari 1 atau 2 jam sehari.
		☐	☐	☐	Beristirahat 10-menit setelah menggunakan mata selama 30 menit. Hindari melihat jarak yang dekat terlalu lama.
3. Pencegahan kecelakaan dan luka (rujuk ke halaman 187-189)	Kegiatan di luar anak-anak	☐	☐	☐	Ajarkan anak Anda pengetahuan umum tentang cara menyeberang jalan dengan aman. Orang dewasa harus selalu ada untuk mengawasi.
		☐	☐	☐	Jangan keluarkan anggota tubuh termasuk kepala dan tangan ke luar jendela saat mengendarai mobil.
		☐	☐	☐	Untuk anak berusia antara 1 hingga 4 tahun dengan berat antara 10 hingga 18 kg, kursi anak harus dipergunakan. Tempatkan di bagian belakang mobil.
	Keamanan lingkungan sekitar	☐	☐	☐	Benda berbahaya seperti obat-obatan, deterjen, pestisida, pisau, dan gunting harus ditempatkan cukup tinggi atau dikunci di lemari atau laci.
		☐	☐	☐	Jangan merokok di rumah atau di mobil untuk mencegah bayi dari bahaya rokok tangan kedua dan rokok tangan ketiga. Jangan makan buah pinang untuk menghindari ditiru oleh bayi Anda.

※Jika Anda ingin berkonsultasi lebih lanjut, silakan hubungi saluran siaga perawatan kesehatan ibu 0800-870870

Nama dan kode rumah sakit	Hubungan antara bayi dan objek pendidikan kesehatan:	Dokter: Tanggal panduan____Hari_____Bulan____Tahun

Catatan:
1. Materi pendidikan kesehatan ini penelitiannya dikerjakan bersama oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan bersama Akademi Dokter Anak Taiwan.
2. Usia yang disarankan untuk menerima pendidikan ini adalah usia 2 hingga 3 tahun. Dapat diterima dengan perawatan pencegahan penyakit anak ke enam. Harap merujuk ke daftar isi di Buku Saku Kesehatan Anak-anak.

三歲至七歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 尊重您的孩子並傾聽您孩子的需求。
- 教導您的孩子甚麼是對的，甚麼是錯的。
- 幫助您的孩子為自己做事情。
- 讓孩子養成吃早餐的習慣，三餐正常，避免孩子食用營養價值低的食物，如糖果、汽水類等。
- 與老師保持良好溝通，若您覺得孩子做得不是很好，可請老師幫忙評估；如果您認為孩子需要額外的幫助或輔導，可與老師討論。
- 教導您的孩子學會保護自己，不隨便和陌生人交談，遇到甚麼事情一定要告訴父母。
- 傾聽孩子每天在學校發生的事情，不管事情是好的還是壞的。
- 做一個好榜樣。

如何和寶寶互動

- 幫助您的孩子處理憤怒，如憤怒的時候可走開或到別的地方去玩。
- 孩子開始需要上學，上課前帶孩子去看學校認識環境和跟老師打招呼。
- 陪伴孩子念書。可以帶孩子到圖書館，讓他們選擇自己想要看的書籍。
- 給予您的孩子做家務，並期望他們完成工作。
- 常常擁抱與讚美您的孩子，如他有良好的行為和在學校表現良好時。
- 教導您的孩子遠離危險地方，如火爐、水池旁。
- 教導您的孩子不要讓陌生人碰觸身體或私處。



孩子三至七歲的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

3 hingga 7 tahun hal-hal yang Anda perhatikan

Pesan untuk orang tua

- Hargai anak Anda dan dengarkan kebutuhannya.
- Ajarkan anak Anda apa yang benar dan salah.
- Bantu anak Anda melakukan sesuatu sendiri.
- Bentuk kebiasaan anak Anda makan sarapan. Makan tiga kali sehari. Jangan biarkan anak Anda makan makanan dengan tingkat gizi yang rendah, seperti permen, minuman bersoda, dan sebagainya.
- Jaga hubungan baik dengan guru. Jika menurut Anda kinerja anak tidak baik, Anda dapat meminta kepada guru untuk mengevaluasi. Jika menurut Anda anak perlu bantuan atau pendampingan, Anda dapat mendiskusikannya dengan guru.
- Ajarkan anak Anda untuk menjaga dirinya sendiri, jangan berbicara dengan orang asing dan beri tahu orang tua hal-hal apa yang dia hadapi.
- Dengarkan anak Anda saat dia menceritakan tentang hal-hal yang terjadi di sekolah setiap hari, tidak peduli apakah itu baik atau buruk.
- Berikan teladan kepada anak Anda.



Foto anak Anda yang berusia antara 3 dan 7 tahun

Bagaimana cara berinteraksi dengan bayi Anda

- Bantu anak Anda mengendalikan amarah. Beritahu anak Anda untuk pergi menjauh atau bermain di tempat lain saat mereka merasa marah.
- Saat memasuki usia sekolah, anak Anda perlu di bawa ke sekolah sebelum menghadiri kelas yang sebenarnya untuk mengetahui tentang lingkungan sekolah dan guru-guru.
- Membaca bersama-sama dengan anak Anda. Anda dapat membawa anak Anda ke perpustakaan dan biarkan dia memilih buku yang dia minati untuk dibaca.
- Tugaskan pekerjaan rumah untuk anak Anda dan harapkan dia untuk menyelesaikannya.
- Sering peluk dan puji anak Anda saat dia melakukan perbuatan yang baik atau berhasil di sekolahnya.
- Ajarkan anak Anda untuk menjauhi tempat-tempat berbahaya termasuk kompor dan kolam renang.
- Ajarkan anak Anda untuk melarang orang asing menyentuh tubuhnya atau wilayah pribadi.

Saluran siaga kesehatan ibu: 0800-870870

三歲至七歲 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____歲_____個月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   □ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____ C.C.
   用什麼喝奶？□ 奶瓶 □ 杯子
   □ 正餐（飯或麵），1天_____餐，每餐量約_____碗，□ 自己吃 □ 大人餵
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：□ 正常，□ 太硬，_____天大一次，□ 其他 _____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

3-4歲

(1)	會從樓梯的最後1階雙腳跳下嗎？	□是，□否
(2)	會單腳站立數秒鐘嗎？	□是，□否
(3)	會畫圓形嗎？	□是，□否
(4)	會唸或唱1首完整的兒歌嗎？	□是，□否
(5)	說話時會正確的使用代名詞「你」、「我」、「他」嗎？	□是，□否
(6)	會自己去廁所尿尿嗎？	□是，□否
(7)	會自己解開扣子，脫掉衣服嗎？	□是，□否
(8)	會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。	□是，□否
(9)	會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。	□是，□否
(10)	說話表達正常嗎？例如：不需要求再說一遍或由照顧的大人代為說明，就能聽懂。	□是，□否
(11)	能說出1個顏色，並說出3個圖形名稱（例如：鞋子、飛機、魚…等）？（參閱第120頁，圖1、圖2）	□是，□否

3 hingga 7 tahun butir-butir rekaman orang tua

＊Orang tua harus melengkapi informasi berikut sebelum pemeriksaan kesehatan bayi

Tanggal rekaman_____Hari _____Bulan_____Tahun (Usia _____Bulan_____Hari)

1. Apakah bayi Anda pernah sakit sejak pemeriksaan yang terakhir? Harap catat di bawah ini:

   _____

2. Status pemberian makan:
   ☐ Produk olahan susu (termasuk susu bubuk, susu segar, susu kambing, yogurt, dll), jumlah total satu hari sekitar _____C.C.
   Apa yang digunakan oleh anak Anda untuk meminum susu? ☐ Botol susu ☐ Gelas
   ☐ Frekuensi makan malam (nasi atau mi) _____makan sehari, jumlah setiap makan adalah sekitar _____mangkuk, ☐ makan sendiri ☐ disuapi orang dewasa
   Apakah ada masalah makan?

   _____

3. Status feses: ☐ normal, ☐ terlalu keras, sekali setiap _____ hari, ☐ Lainnya _____
4. Apakah ada masalah tidur? _____
5. Status perkembangan: (Kisaran usia yang dipertimbangkan untuk pemeriksaan kesehatan saat ini cukup panjang maka bayi Anda mungkin gagal untuk beberapa kriteria. Harap jawab sesuai dengan kenyataan dan dokter akan melakukan evaluasi.)

3 - 4 tahun

(1) Dapatkah bayi Anda melompat dengan kedua kakinya dari tangga terakhir? ☐ Ya, ☐ Tidak
(2) Dapatkah bayi Anda berdiri dengan satu kaki untuk beberapa detik? ☐ Ya, ☐ Tidak
(3) Dapatkah bayi Anda menggambar lingkaran? ☐ Ya, ☐ Tidak
(4) Dapatkah bayi Anda membaca atau menyanyikan 1 lagu anak hingga selesai? ☐ Ya, ☐ Tidak
(5) Dapatkah bayi dengan tepat menggunakan kata ganti seperti "kamu", "aku", dan "dia"? ☐ Ya, ☐ Tidak
(6) Dapatkah bayi pipis di toilet dengan mandiri? ☐ Ya, ☐ Tidak
(7) Dapatkah bayi Anda membuka kancing dan membuka pakaian oleh dirinya sendiri? ☐ Ya, ☐ Tidak
(8) Dapatkah bayi Anda mengekspresikan dirinya sendiri dengan bahasa tubuhnya? Contohnya, mengangguk untuk mengungkapkan terima kasih, melambaikan tangan untuk mengatakan selamat tinggal. ☐ Ya, ☐ Tidak
(9) Dapatkah bayi Anda mematuhi perintah lisan sederhana? Contohnya, "Berikan itu ke saudaramu", "Pergi dan ambil sepatumu". ☐ Ya, ☐ Tidak
(10) Dapatkah bayi Anda berbicara dan mengekspresikan dengan lancar? Contohnya, dia dapat memahami tanpa meminta Anda mengulangi atau meminta penjelasan kepada perawat. ☐ Ya, ☐ Tidak
(11) Dapatkah bayi Anda menyebutkan warna dan nama 3 bentuk (seperti sepatu, pesawat, ikan dll.)? (rujuk ke halaman 121, gambar 1 dan gambar 2) ☐ Ya, ☐ Tidak

三歲至七歲 家長記錄事項

4-7歲前

(1) 會單腳跳嗎？ □是，□否
(2) 4歲以後的孩子，會1腳1階上下樓梯嗎？ □是，□否
(3) 會用剪刀剪紙嗎？ □是，□否
(4) 玩家家酒時會扮演爸爸、媽媽或其他大人的模樣（4歲半以上）。 □是，□否
(5) 會自己穿衣服並扣上釦子嗎？ □是，□否
(6) 會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 □是，□否
(7) 會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。 □是，□否
(8) 說話表達正常嗎？例如：會和他人一問一答的聊天或談話。 □是，□否
(9) 能說出4個顏色，並模仿畫出3個圖形如：□ △◇+）嗎？（參閱第120頁，圖1、圖3） □是，□否

6. 孩子上幼兒園了嗎？ □是，□否

有無任何學習上或人際關係上的困難？（例如跟不上進度、上課坐不住、不會交朋友等）？

7. 日常行為：

(1) 乘車時使用汽車安全座椅置於後座嗎？ □是，□否
(2) 窗戶有裝設護欄或安全鎖，且窗戶離地至少110公分，窗戶旁不放置床、沙發、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱。 □是，□否
(3) 住家是無菸環境嗎？ □是，□否

8. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

_____

3 hingga 7 tahun butir-butir rekaman orang tua

4 - 7 tahun

(1) Dapatkah bayi Anda melompat? ☐ Ya, ☐ Tidak

(2) Saat bayi Anda berusia 4 tahun, dapatkah dia naik dan turun tangga dengan satu kaki di setiap pijakan? ☐ Ya, ☐ Tidak

(3) Dapatkah bayi Anda memotong kertas dengan gunting? ☐ Ya, ☐ Tidak

(4) Dapatkah bayi Anda memerankan ayah, ibu dan orang dewasa lain saat bermain rumah-rumahan? (lebih tua dari usia 4 dan setengah tahun). ☐ Ya, ☐ Tidak

(5) Dapatkah bayi Anda mengenakan pakaian pada dirinya sendiri dan mengancingkannya? ☐ Ya, ☐ Tidak

(6) Dapatkah bayi Anda mengekspresikan dirinya sendiri dengan bahasa tubuhnya? Contohnya, mengangguk untuk mengungkapkan terima kasih, melambaikan tangan untuk mengatakan selamat tinggal. ☐ Ya, ☐ Tidak

(7) Dapatkah bayi Anda mematuhi perintah lisan sederhana? Contohnya, "Berikan itu ke saudaramu", "Pergi dan ambil sepatumu". ☐ Ya, ☐ Tidak

(8) Dapatkah bayi Anda berbicara dan mengekspresikan dengan lancar? Contohnya, dia dapat berbincang dan berbicara dengan orang lain dalam bentuk pertanyaan dan jawaban. ☐ Ya, ☐ Tidak

(9) Dapatkah bayi menyebutkan 4 warna dan menggambar 3 bentuk seperti ☐△◇+? (rujuk ke halaman 121, gambar 1 dan gambar 3) ☐ Ya, ☐ Tidak

6. Apakah anak Anda pernah belajar di taman kanak-kanak? ☐ Ya, ☐ Tidak
   Apakah ada kesulitan dalam belajar atau bersosialisasi dengan orang lain? (Misalnya tidak dapat menyamai teman sekelas, tidak dapat duduk di dalam kelas, gagal mendapatkan teman dll.)?

7. Perilaku umum:
   (1) Apakah Anda menggunakan kursi pengaman dan menempatkannya di belakang kursi depan mobil saat berkendara? ☐ Ya, ☐ Tidak
   (2) Seharusnya dipasang pembatas pelindung atau kunci pengaman jendela. Jendela harus setidaknya 110cm di atas lantai. Tidak boleh ada ranjang, sofa, kursi, meja, atau lemari pendek di samping jendela yang dapat dipanjat. ☐ Ya, ☐ Tidak
   (3) Apakah rumah Anda terbebas dari asap rokok? ☐ Ya, ☐ Tidak

8. Harap catat di bawah ini kekhawatiran Anda tentang pengasuhan anak atau hal-hal yang ingin Anda tanyakan kepada dokter:

   _____

發展異常題項圖形一覽表

圖1

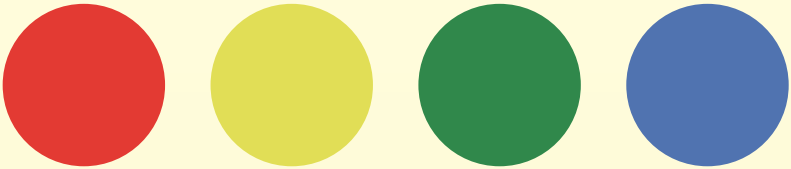


圖2

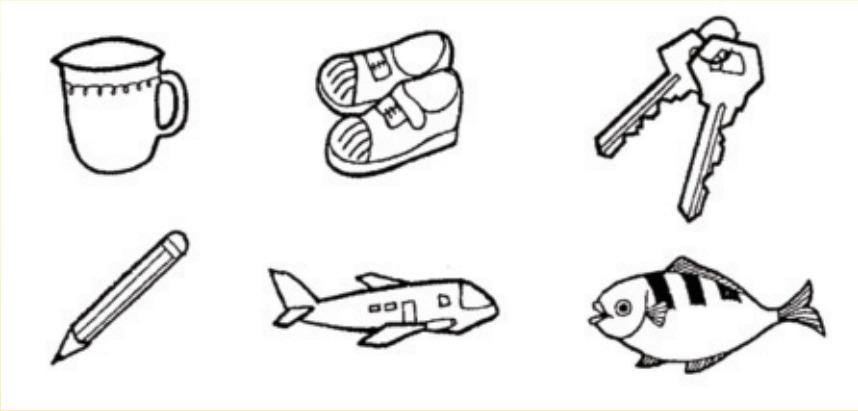
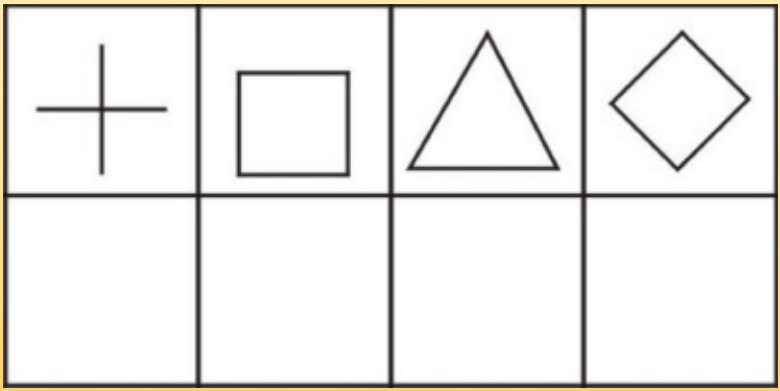


圖3

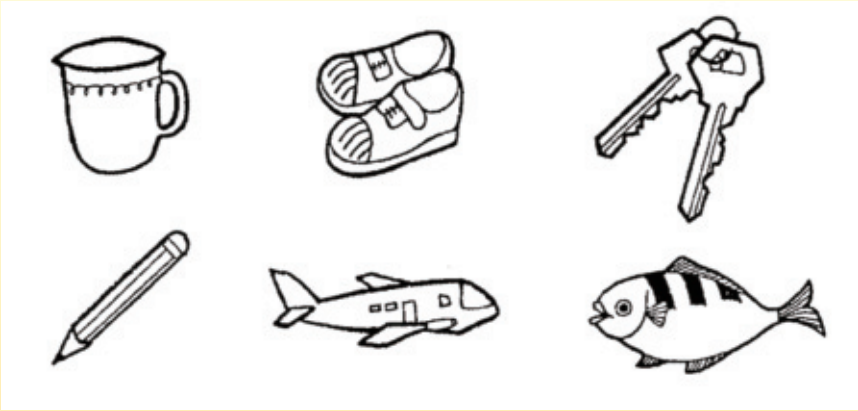


Daftar situasi perkembangan abnormal

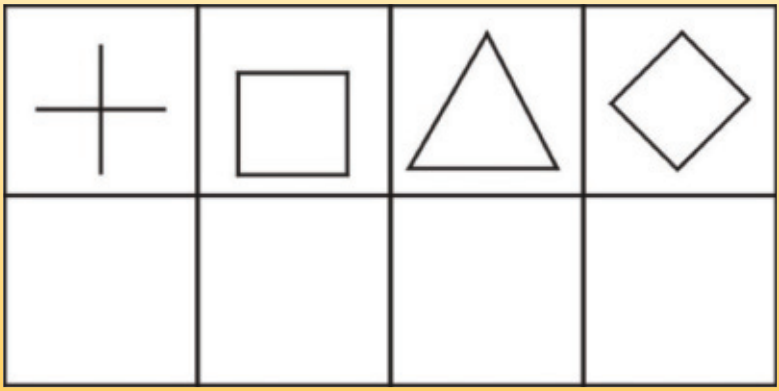
Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



三歲至七歲 健康檢查記錄

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____

亂點立體圖：☐順利通過，☐未通過，☐兒童無法配合測試



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

3 hingga 7 tahun Rekaman pemeriksaan kesehatan

Tanggal pemeriksaan:_____Hari____Bulan_____Tahun Usia:_____Bulan_____Hari

Tinggi:_____cm (_____persentil) Berat:_____ kg (_____persentil)

Lingkar Kepala:_____cm (_____persentil)

Evaluasi pertumbuhan: ☐ normal, ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

Pemeriksaan fisik:

☐ Tidak ada temuan khusus

☐ Bidang yang perlu perhatian atau abnormalitas

1. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
2. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
3. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____
4. _____ ☐ perlu ditindaklanjuti, ☐ perlu rujukan _____

＊ Jika ada luka yang tidak dikenal atau dicurigai ada kekerasan dalam rumah tangga atau penyiksaan anak, silakan laporkan insiden tersebut sesuai dengan aturan (rujuk ke halaman 193)

Evaluasi perkembangan: ☐ lolos (termasuk butir-butir yang gagal di pemeriksaan terakhir)
☐ Perlu ditindaklanjuti
☐ Perlu rujukan (silakan lengkapi "tabel rujukan evaluasi perkembangan anak-anak", merujuk ke halaman 239)

Perhatikan: ☐ Pergerakan, ☐ Bahasa, ☐ Kognisi, ☐ Emosi sosial
☐ Lainnya _____

Stereogram titik acak: ☐ Lolos dengan sukses, ☐ Tidaklolos, ☐ Anak tidak dapat bekerjasama saat pengujian

Tanggal yang disarankan untuk pemeriksaan berikutnya:

Dari _____Bulan _____Tahun

Dari _____Bulan _____Tahun



Orang tua: _____ Dokter:_____

三歲至七歲 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.兒童習慣養成(參閱第146-152頁)	飲食習慣	☐	☐	☐	少喝含糖飲料。
		☐	☐	☐	選擇營養食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。
		☐	☐	☐	多攝取富含鐵質食物以及蔬菜水果。
		☐	☐	☐	避免給予兒童零食，且家中不要存放過多零食。
	用餐環境	☐	☐	☐	餵食時應讓幼兒坐穩，避免追逐餵食。
		☐	☐	☐	用餐應固定地點，讓兒童坐高腳椅，並與家人一起用餐。
		☐	☐	☐	避免在兒童房放置電視，除兒童易受電視食品廣告影響外，長期久坐會有肥胖風險。
		☐	☐	☐	非用餐時間，應讓兒童在安全範圍內，安排兒童從事中等費力的身體活動，增加親子體能活動，養成動態生活習慣。
2.口腔與視力保健(參閱第176-180頁)	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，協助或教導兒童潔牙，兩顆牙齒的臨接面，需使用牙線清潔。
		☐	☐	☐	每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。
	視力保健	☐	☐	☐	用眼30分鐘，休息10分鐘，且避免長時間近距離用眼。
		☐	☐	☐	避免讓幼兒看電視及其他螢幕，每天看螢幕時間不超過1-2小時。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	幼兒外出	☐	☐	☐	4歲以上至12歲以下或體重在18公斤以上至36公斤以下的兒童，使用後座安全帶。
		☐	☐	☐	禁止讓兒童獨自留在車內、儲水容器邊、池塘邊、河邊、游泳池及游泳池邊、海邊。
	居家環境安全	☐	☐	☐	不可讓兒童獨處或託付給未成年者照顧。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：		醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日	

備註：1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為三至四歲，可搭配第7次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

3 hingga 7 tahun rekamanpendidikan kesehatan

Bagian yang kosong berwarna merah harus dilengkapi oleh orang tua berdasarkan pedoman medis staf medis dan dapat dijadikan rujukan oleh dokter.

[Rencana ini disponsori oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan]

Tema pendidikan kesehatan	Poin-poin kunci	Evaluasi orang tua			Poin-poin kunci panduan dokter
		Tidak jelas dan tidak tercapai	Jelas tapi tidak tercapai	Tercapai	
1. Bagaimana cara anak membentuk kebiasaan (rujuk ke halaman 147-153)	Makan kebiasaan	☐	☐	☐	Minum lebih sedikit minuman manis.
		☐	☐	☐	Pilih makanan yang kaya akan gizi. Hindari mengonsumsi makanan atau cemilan yang mengandung banyak minyak, gula atau garam atau makanan yang sangat pedas.
		☐	☐	☐	Konsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi, sayuran, dan buah-buahan.
		☐	☐	☐	Jangan biarkan anak Anda mengonsumi cemilan. Jangan menyimpan terlalu banyak cemilan di rumah.
	Kebiasaan makan	☐	☐	☐	Posisikan anak Anda duduk saat pemberian makan. Hindari memberikan makan sambil mengejar bayi.
		☐	☐	☐	Makan di tempat yang telah ditetapkan. Posisikan anak Anda duduk di kursi yang tinggi dan berbagi makanan dengan anggota keluarga lainnya.
		☐	☐	☐	Jangan pasang TV di kamar anak. Selain dari pengaruh iklan terhadap anak Anda, anak Anda juga akan berisiko menderita obesitas jika duduk terlalu lama.
		☐	☐	☐	Jaga anak Anda aman saat bukan waktu makan. Atur anak Anda untuk ikut dalam aktivitas fisik tingkat menengah dan atur olahraga orang tua dan anak lebih sering. Bentuk kebiasaan hidup yang dinamis.
2. Perawatan oral dan visual (rujuk ke halaman 177-181)	Kebersihan oral	☐	☐	☐	Gunakan pasta gigi berfluorida untuk membantu anak Anda menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur. Gunakan benang gigi untuk membersihkan permukaan dua gigi yang saling berdampingan.
		☐	☐	☐	Pergi ke dokter gigi secara rutin setiap 6 bulan dan menerima pengolesan fluorida.
	Perawatan visual	☐	☐	☐	Beristirahat 10 menit setelah menggunakan mata selama 30 menit. Hindari melihat jarak yang dekat untuk waktu yang terlalu lama.
		☐	☐	☐	Jangan biarkan anak Anda menonton TV atau layar lainnya terlalu lama. Waktu yang dihabiskan untuk menonton layar sebaiknya tidak lebih dari 1 atau 2 jam sehari.
3. Pencegahan kecelakaan dan luka (rujuk ke halaman 187-189)	Kegiatan di luar anak-anak	☐	☐	☐	Anak-anak yang berusia antara 4 dan 12 tahun atau yang memiliki berat badan antara 18 dan 36 kg harus mengencangkan sabuk pengaman di kursi belakang.
		☐	☐	☐	Dilarang meninggalkan anak Anda sendirian di samping tangki, kolam, sungai, kolam renang, di kolam renang, atau di pantai.
	Keamanan lingkungan sekitar	☐	☐	☐	Jangan tinggalkan anak Anda sendirian atau meminta seseorang yang masih di bawah umur untuk mengawasi anak Anda.
		☐	☐	☐	Jangan merokok di rumah atau di mobil untuk mencegah bayi dari bahaya rokok tangan kedua dan rokok tangan ketiga. Jangan makan buah pinang untuk menghindari ditiru oleh bayi Anda.

※Jika Anda ingin berkonsultasi lebih lanjut, silakan hubungi saluran siaga perawatan kesehatan ibu 0800-870870

Nama dan kode rumah sakit	Hubungan antara bayi dan objek pendidikan kesehatan:	Dokter: Tanggal panduan____Hari_____Bulan____Tahun

Catatan: 1. Materi pendidikan kesehatan ini penelitiannya dikerjakan bersama oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan bersama Akademi Dokter Anak Taiwan.

2. Usia yang disarankan untuk mendapatkan pendidikan kesehatan ini adalah 3 hingga 4 tahun. Dapat diterima dengan perawatan pencegahan penyakit anak ke tujuh. Silakan rujuk ke daftar isi di Buku Saku Kesehatan Anak-anak.

三至七歲 衛教重點

兒童生長身體質量指數(BMI)建議值

102年6月11日公布

BMI=體重(公斤) / 身高²(公尺)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI＜	BMI 介於	BMI≧	BMI≧	BMI＜	BMI 介於	BMI≧	BMI≧
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6

說明：

一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師2010年發表之研究成果制定。

二、0-5歲之體位，係採用世界衛生組織（WHO）公布之「國際嬰幼兒生長標準」。

三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據1997 年臺閩地區中小學學生體適能（800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項測驗成績皆優於25百分位值之個案）檢測資料。

四、5-7 歲銜接點部份，係參考WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。



poin-poin kunci pendidikan kesehatan usia 3 hingga 7 tahun

Rekomendasi Indeks Massa Tubuh (BMI) untuk anak dan remaja

Diterbitkan pada 11 Juni 2013
BMI = Berat (kg) / Tinggi ^{2} (m)

Usia	Laki-laki				Perempuan			
	Kurang berat	Kisaran normal	Kelebihan berat	Obesitas	Kurang berat	Kisaran normal	Kelebihan berat	Obesitas
	BMI <	BMI antara	BMI ≧	BMI ≧	BMI <	BMI antara	BMI ≧	BMI ≧
0,0	11,5	11,5-14,8	14,8	15,8	11,5	11,5-14,7	14,7	15,5
0,5	15,2	15,2-18,9	18,9	19,9	14,6	14,6-18,6	18,6	19,6
1,0	14,8	14,8-18,3	18,3	19,2	14,2	14,2-17,9	17,9	19,0
1,5	14,2	14,2-17,5	17,5	18,5	13,7	13,7-17,2	17,2	18,2
2,0	14,2	14,2-17,4	17,4	18,3	13,7	13,7-17,2	17,2	18,1
2,5	13,9	13,9-17,2	17,2	18,0	13,6	13,6-17,0	17,0	17,9
3,0	13,7	13,7-17,0	17,0	17,8	13,5	13,5-16,9	16,9	17,8
3,5	13,6	13,6-16,8	16,8	17,7	13,3	13,3-16,8	16,8	17,8
4,0	13,4	13,4-16,7	16,7	17,6	13,2	13,2-16,8	16,8	17,9
4,5	13,3	13,3-16,7	16,7	17,6	13,1	13,1-16,9	16,9	18,0
5,0	13,3	13,3-16,7	16,7	17,7	13,1	13,1-17,0	17,0	18,1
5,5	13,4	13,4-16,7	16,7	18,0	13,1	13,1-17,0	17,0	18,3
6,0	13,5	13,5-16,9	16,9	18,5	13,1	13,1-17,2	17,2	18,8
6,5	13,6	13,6-17,3	17,3	19,2	13,2	13,2-17,5	17,5	19,2
7,0	13,8	13,8-17,9	17,9	20,3	13,4	13,4-17,7	17,7	19,6

Catatan:

1. Rekomendasi adalah sesuai dengan hasil penelitian dokter Chen Weide dan dokter Zhang Meihui yang diterbitkan pada tahun 2010.
2. Tinggi anak-anak antara usia 0 dan 5 diukur berdasarkan "Standar Internasional Pertumbuhan untuk Bayi dan Anak" yang diprakarsai oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).
3. Kurva tinggi standar anak-anak usia antara 7 dan 18 yang diambil berdasarkan data dari ujian kebugaran siswa sekolah dasar dan menengah di Taiwan pada tahun 1997 (persentil ke 25 dari 4 hasil lomba lari 800/1600 meter, skot jump, lompat jauh berdiri, dan fleksibilitas semuanya dicatat).
4. Data dari anak-anak antara usia 5 dan 7 dirujuk dengan kecenderungan melambung dari BMI WHO untuk menghubungkan kedua bagian data yang disebutkan di atas.



早產兒居家照顧錦囊

新生兒無論出生時的體重為多少，只要未滿37週出生，即是早產兒。早產寶寶各時期的生長（身高、頭圍、體重）、認知與動作發展、副食品添加等等，在3歲之前都是依其矯正年齡進行評量。此外，政府與民間都有提供相關的資源與照顧支持，希望能有效分擔家長養育的負擔與辛勞，有需要的家屬請善加利用。早產兒的生長、腦神經發展、副食品添加須使用矯正年齡，但預防注射則依實際出生年齡。

早產兒常見合併症

- 早產兒較容易因器官未成熟產生相關問題，常見的合併症包括：腦室內出血、腦室周圍白質軟化症、視網膜病變、聽力受損、慢性肺部疾病、開放性動脈導管、壞死性腸炎等。
- 懷孕週數越短，早產兒發生上述問題的機會越大，因而極低出生體重早產兒的父母宜與主治醫師長期配合觀察追蹤。

早產兒的矯正年齡

不論寶寶何時出生，以「現在日期」減去「預產日期」，即可計算出寶寶的「矯正年齡」。例如：寶寶出生日期為5月1日，媽媽的預產日期是7月1日，則至8月1日時，寶寶的矯正年齡為1個月。

矯正年齡算法：		
	8月1日	（現在日期）
-	7月1日	（預產日期）
	1月	（矯正年齡）

如何餵食早產兒

- 早產兒進食特性：由於生理發展仍未成熟，吸吮能力較足月兒弱，餵食過程中比較容易嗆到，或有發紺現象（皮膚或是嘴唇顏色變青、變紫）。
- 早產兒最佳的餵食方式是「需求性餵食」，也就是依照寶寶的生理時鐘予以哺餵，並且按照寶寶能接受的餵食量適當給予。

餵食時應注意事項

- 早產兒回家後仍可能有胃食道逆流的問題，餵奶時可採取少量多餐分段餵食，並注意早產兒的膚色及唇色，若有發紺現象，必須先停止餵奶並輕拍背部，待膚色及唇色恢復正常後再繼續餵奶。
- 切勿平躺餵奶。
- 特殊狀況無法親餵母乳而需採瓶餵時，早產兒因為吸吮能力較弱，奶嘴的選擇應以質軟、中號、圓洞為佳。

Kiat perawatan di rumah untuk bayi prematur

Dengan mengesampingkan berat badan saat lahir, neonatus yang lahir kurang dari 37 minggu kehamilan dianggap bayi yang lahir secara prematur. Untuk bayi yang lahir prematur, indikator termasuk status pertumbuhan (tinggi, lingkar kepala, berat), perkembangan kognisi dan tindakan, perkenalan dengan makanan suplemen di beragam tahapan dievaluasi dengan menggunakan usia yang disesuaikan sebelum usia 3 tahun. Selain dari itu, terdapat materi yang relevan dan dukungan perawatan dari organisasi pemerintah dan swasta untuk berbagi beban pengasuhan dan beban bagi orang tua. Orang tua yang membutuhkan sebaiknya memanfaatkan dengan baik sumber daya ini. Usia yang disesuaikan diterapkan untuk mengukur status pertumbuhan, perkembangan otak, dan perkenalan dengan makanan suplemen untuk bayi prematur. Inokulasi pencegahan, namun, harus dilakukan sesuai dengan usia yang sebenarnya.

Komplikasi umum untuk bayi prematur

- Masalah dapat dengan mudah muncul pada bayi prematur karena organ yang belum berkembang dengan sempurna. Komplikasi yang umum termasuk perdarahan intraventrikular, periventricular leukomalacia, retinopati, gangguan pendengaran, penyakit paru-paru kronis, duktus arteriosus yang tetap terbuka, enterokolitis nekrotikan dll.
- Semakin pendek periode kehamilan, semakin besar kemungkinan bayi prematur menderita masalah yang disebutkan di atas. Maka, orang yang memiliki bayi prematur dengan berat badan yang sangat ringan harus bekerjasama dengan baik dengan dokter yang merawat untuk tindak lanjut observasi jangka panjang.

Usia yang disesuaikan untuk bayi prematur

Dengan mengesampingkan tanggal kelahiran, "tanggal hari ini" dikurangi "tanggal lahir yang seharusnya" dan Anda dapat menghitung "usia yang disesuaikan" untuk bayi Anda. Contohnya, jika bayi Anda lahir pada tanggal 1 Mei dan tanggal lahir yang seharusnya adalah 1 Juli, maka saat tanggal 1 Agustus, tanggal yang disesuaikan untuk bayi Anda adalah 1 bulan.

Kalkulasi usia yang disesuaikan:	1 Agustus	(tanggal hari ini)
-	1 Juli	(tanggal lahir yang seharusnya)
	1 bulan	(usia yang disesuaikan)

Bagaimana cara memberi makan bayi prematur

- Karakteristik pemberian makan bayi prematur: karena perkembangan fisiologis yang belum sempurna, bayi prematur memiliki kemampuan menyedot yang lemah, dan lebih mudah bagi mereka tersedak oleh susu atau sianosis (warna kulit atau bibir menjadi hitam, biru, atau ungu).
- Metode pemberian makan untuk bayi prematur yang terbaik adalah "pemberian makan berorientasi-permintaan", yaitu memberi makan bayi Anda berdasarkan pada jam fisiologisnya dengan jumlah yang sesuai dengannya.

Kehati-hatian saat memberikan makan

- Saat bayi prematur pulang ke rumah, mereka mungkin masih menderita penyakit asam lambung. Beri makan bayi Anda beberapa kali dengan jumlah sedikit setiap kali makan. Perhatikan warna kulit dan bibir bayi Anda. Saat muncul sianosis, berhenti memberi makan dan tepuk lembut punggungnya. Teruskan pemberian makan saat warna kulit dan bibir bayi Anda kembali ke normal.

早產兒居家照顧錦囊

- 一般嗆奶處理，只需移除口中奶水，並以適度力量輕拍背部至呼吸平順、膚色紅潤即可繼續餵奶，或休息一下再繼續。
- 餵奶中，萬一寶寶咳嗽後呼吸暫停，可以輕搓寶寶背部或輕彈寶寶腳底，以刺激呼吸。

預防感染

早產兒的免疫力較足月兒弱，較容易感染疾病，有少數早產兒因肺部尚未發育成熟，易發生慢性肺疾病，而有慢性肺疾病的孩子，肺部感染的機率較一般嬰兒來得高，症狀也較嚴重。預防感染的方法包括：

- 限制訪客。
- 注意居家環境的通風。
- 接觸寶寶前後皆須洗手。
- 家中禁菸。
- 寶寶週歲前避免帶他出入公共場所。
- 若照護上有疑慮，可善用早產兒基金會居家照護諮詢專線服務（**02-2523-0908**，週一至週五 8:00~17:00），以減少不必要的醫院就診。

早產兒的睡眠照護

- 早產兒的住院期間較長，已習慣醫院的吵雜環境，且無晝夜分別，剛回家時會有一段適應期。
- 可藉由環境營造、夜間點小夜燈，及讓寶寶聽收音機等方式調整，待寶寶習慣後，再慢慢減少光線亮度及聲音。

早產兒的行為照護

早產兒比足月兒容易躁動、不易安撫，可藉由做袋鼠式護理和嬰幼兒按摩來改善。（相關資訊請參考早產兒基金會網站 http://www.pbf.org.tw）

Kiat perawatan di rumah untuk bayi prematur

- Jangan tidurkan dan beri makan bayi Anda.
- Apabila ibu tidak dapat memberikan ASI karena kondisi tertentu dan harus menggunakan botol susu, lebih baik untuk memilih botol yang lembut dan berukuran sedang dengan lubang lingkaran untuk bayi prematur karena mereka memiliki kemampuan menyedot yang lemah.
- Metode umum untuk menangani tersedak susu. Anda hanya tinggal mengeluarkan susu dari mulut. Tepuk punggung bayi dengan agak keras untuk membuat bayi bernapas dengan lancar. Saat kulitnya berwarna merah kembali, Anda dapat meneruskan memberi makan. Atau Anda dapat beristirahat sebelum melanjutkan.
- Saat memberikan makan, jika bayi Anda berhenti bernapas setelah batuk, Anda dapat menggosok punggungnya dengan pelan atau menepuk telapak kaki untuk menstimulasi bayi bernapas.

Pencegahan infeksi

Sebagai perbandingan dengan bayi yang bukan prematur, bayi prematur memiliki sistem imun yang lebih lemah dan lebih mudah terkena penyakit infeksi. Beberapa bayi prematur dapat dengan mudah terkena penyakit paru-paru karena paru-paru yang belum berkembang sempurna. Anak-anak yang menderita penyakit paru-paru kronis memiliki kemungkinan yang lebih tinggi menderita infeksi paru dan menunjukkan gejala yang lebih parah dibandingkan dengan anak yang terlahir normal. Metode mencegah infeksi diantaranya:

- Batasi jumlah pengunjung.
- Perhatikan ventilasi di rumah.
- Anda harus mencuci tangan sebelum menyentuh bayi.
- Jaga rumah Anda terbebas dari asap rokok.
- Sebelum mencapai usia 1 tahun, bayi Anda tidak boleh dibawa ke tempat umum.
- Jika Anda memiliki kekhawatiran tentang perawatan bayi, Anda dapat memanfaatkan layanan konsultasi perawatan melalui layanan siaga yang disediakan oleh Yayasan Bayi Prematur (**02-2523-0908**, Senin hingga Jumat 8:00~17:00) untuk mengurangi perawatan di rumah sakit yang tidak perlu.

Perawatan tidur bayi prematur

- Bayi prematur cenderung tinggal di rumah sakit lebih lama. Mereka terbiasa dengan lingkungan yang berisik di rumah sakit dengan tidak membedakan antara siang dan malam. Mereka perlu periode beradaptasi setelah pulang ke rumah.
- Anda dapat membantu bayi beradaptasi dengan menciptakan lingkungan, menyalakan lampu di malam hari, dan membiarkannya mendengarkan radio. Saat bayi Anda telah beradaptasi dengan lingkungan yang baru, kurangi tingkat cahaya lampu dan volume suara secara bertahap.

Tindakan kehati-hatian terhadap bayi prematur

Dibandingkan dengan bayi yang dilahirkan tidak prematur, bayi prematur mudah kesal dan sulit untuk ditenangkan. Situasi ini dapat diperbaiki dengan perawatan gaya kanguru dan pijatan bayi. (Untuk informasi yang relevan, silakan merujuk ke situs web Yayasan Bayi Prematur http://www.pbf.org.tw)

早產兒居家照顧錦囊

早產兒追蹤檢查很重要

- 由早產兒基金會近十年追蹤檢查門診資料的分析顯示，出生體重≤1500公克之早產兒或有特殊合併症的早產兒，比一般足月兒在認知與動作發展上較易發生遲緩情形。
- 建議至少於矯正年齡6個月、1歲、2歲及5歲時做定期回診，及早發現、及時轉介，以期達到早期療育功效。
- 完整的極低出生體重早產兒追蹤檢查服務應該包括五大項目：
  1. 身高、頭圍、體重與營養狀態評估：量測生長指標，並對照矯正年齡的生長曲線表以評估生長狀況。詢問哺餵攝取情形、副食品添加比重等，並提供適當的營養諮詢。
  2. 神經發育與粗動作評估：藉由肌肉張力、神經反射的消失或出現，及坐姿與站姿的穩定性等評估來評量早產兒的神經發育狀況。
  3. 心智發展評估：評量嬰幼兒目前認知、語言、社會人際、精細動作及粗動作之各項發展，並配合評測過程的行為觀察，整體瞭解嬰幼兒的心智發展情形。
  4. 眼科評估：建議除了住院中進行的視網膜檢查外，於矯正年齡一歲左右開始定期視力檢查。
  5. 聽力評估：於住院中接受首次聽力篩檢，並於矯正年齡一歲左右再次評估（需同時考量孩子發展的語言、認知、表達與理解等能力）。

巴掌仙子加油站

- 健保身分
  - 寶寶出生後60天內，尚未加保前，可用父母的健保卡就診；在寶寶辦理出生登記後，則可跟隨父親或母親其中一方加入健保並申請健保卡。
  - 3歲以下兒童醫療補助於2002年開辦，凡3歲以下參加全民健康保險之兒童，就醫時即自動減免健保部分負擔。
- 申辦重大傷病證明
  - 依「全民健康保險保險對象免自行負擔費用辦法」第二條規定，保險對象經特約醫療院所醫師診斷為重大傷病者，得檢具醫師開具之診斷證明書及重大傷病申請書、身分證明文件影本及相關佐證之病歷資料，向健保署轄區分區業務組提出申請，經審查符合資格者，發給重大傷病證明。
  - 若早產兒出生後3個月內因相關併發症住院者，由醫師逕行認定免申請證明；若早產兒出生滿3個月後，領有身心障礙等級中度以上之身心障礙手冊經醫師認定符合重大傷病項目者，可依規定申請重大傷病證明。

Kiat perawatan di rumah untuk bayi prematur

Pemeriksaan kesehatan lanjutan adalah penting bagi bayi prematur

- Data yang diperlihatkan oleh analisa berkas kasus rawat jalan hampir satu dekade oleh Yayasan Bayi Prematur bahwa bayi prematur yang lahir dengan berat ≤ 1500 g atau mereka yang memiliki komplikasi khusus lebih mudah menderita keterlambatan perkembangan kognisi dan tindakan dibandingkan dengan bayi yang lahir tidak prematur.
- Disarankan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin harus dilakukan untuk bayi prematur saat usia yang disesuaikan 6 bulan, 1 tahun, 2 tahun, dan 5 tahun untuk mendeteksi kondisi sedini mungkin dan menjalankan rujukan tepat waktu untuk mencapai efektivitas perawatan dini.
- Layanan pemeriksaan kesehatan lengkap untuk bayi prematur dengan berat badan saat lahir yang sangat ringan harus termasuk 5 hal:
  1. Evaluasi tinggi, lingkar kepala, berat badan, dan status nutrisi: ukur indikator pertumbuhan dan evaluasi status pertumbuhan dengan merujuk kepada tabel kurva pertumbuhan dengan menggunakan usia yang disesuaikan. Tanyakan tentang pemberian makan, asupan susu dan rasio makanan suplemen dan menyediakann konsultasi nutrisi yang sesuai.
  2. Analisa perkembangan syaraf dan perkembangan keterampilan motorik kasar: Dengan hilangnya atau munculnya tonus otot dan refleks saraf bersama dengan stabilitas duduk dan berdiri untuk menganalisa kondisi perkembangan saraf bayi prematur.
  3. Analisa perkembangan mental: Analisa perkembangan saat ini untuk kognisi, bahasa, keterampilan sosial intrapersonal, keterampilan motorik halus dan kasar bayi prematur bersama dengan observasi perilaku saat proses evaluasi, situasi keseluruhan perkembangan mental bayi dan balita prematur dapat dipahami.
  4. Analisa mata migren: Disarankan bahwa sebagai tambahan untuk pemeriksaan retina yang dilakukan saat rawat inap, saat sekitar satu tahun usia yang disesuaikan, bayi prematur sebaiknya mulai mendapatkan pemeriksaan mata secara rutin.
  5. Analisa pendengaran: Menjalani tes pendengaran pertama di rumah sakit, dan mengevaluasi lagi sekitar usia satu tahun usia yang disesuaikan (mempertimbangkan kemampuan perkembangan bahasa, kognisi, ekspresi, dan pemahaman bayi di saat yang bersamaan).

Pusat Dukungan Bayi Prematur Sekepalan Tangan

- ID asuransi perawatan kesehatan
  - Dalam waktu 60 hari setelah bayi dilahirkan, bayi dapat menggunakan kartu perawatan kesehatan orang tuanya untuk bertemu dengan dokter sebelum berpartisipasi dalam asuransi. Setelah pembuatan akta kelahiran, bayi dapat mengajukan kartu asuransi perawatan kesehatan untuk bergabung dengan asuransi ayah atau ibu.
  - Asuransi kesehatan untuk bayi di bawah usia 3 tahun tersedia untuk diajukan pada tahun 2002. Anak-anak di bawah usia 3 tahun yang berpartisipasi dalam asuransi kesehatan nasional akan secara otomatis mendapat pengurangan bagian biaya perawatan kesehatan saat mereka bertemu dengan dokter.
- Ajukan permohonan untuk penyakit-penyakit utama
  - Berdasarkan kepada Pasal II "Undang-undang Asuransi Kesehatan Taiwan tentang Penghapusan Butir-butir Biaya Yang Harus Dibayarkan Sendiri", anak-anak yang didiagnosa oleh dokter di institusi medis yang berwenang yang menderita penyakit utama harus membawa sertifikat diagnosa yang dikeluarkan oleh dokter, formulir pengajuan penyakit utama, mengidentifikasi

早產兒居家照顧錦囊

- 早產兒基金會醫療費用補助
  - 由基金會的合約醫院社工師評估，評估資料包括家庭經濟收入、家中工作人口數、早產兒之住院時間長短及醫療狀況等。若符合申請標準，由合約醫院的社工師協助申請。

- 早產兒基金會居家醫療器材費用補助
  - 若早產兒出院返家後須租用醫療器材，如：血氧濃度監視器、製氧機、氧氣鋼瓶、抽痰機、呼吸器、靜脈輸注幫浦（含灌食幫浦）等，可透過合約醫院的社工師評估後協助申請。早產兒基金會將補助一半的醫療器材租借費用至不需使用為止。
  - 如特殊個案需半年以上長期使用者，由醫師註明原因，則可申請購置。儀器不需使用後，請家屬將儀器捐贈給個案住院醫院之社會服務室，提供給經濟困難的早產兒家庭使用。

- 相關資源
  - 早產兒追蹤檢查服務同意書，請參閱第236頁。
  - 兒童發展評估轉介單，請參閱第238頁。
  - 發展遲緩兒童通報轉介中心名冊，請參閱第242頁。
  - 各縣市社會局另有提供兒少生活補助、托育費用補助、育兒津貼等兒童及少年相關的社會福利，詳情可參閱各縣市政府社會局網站。



Kiat perawatan di rumah untuk bayi prematur

dokumen fotokopi dan rekaman medis terkait ke grup layanan departemen lokal asuransi perawatan kesehatannya dan mengajukan permohonan. Bagi yang permohonannya memenuhi persyaratan berdasarkan pemeriksaan akan mendapatkan sertifikat yang membuktikan keberadaan penyakit utama.

- Jika bayi prematur dirawat inap di rumah sakit dalam waktu 3 bulan setelah lahir karena komplikasi, dokter bertanggung jawab untuk menawarkan bukti Aplikasi Gratis. Setelah 3 bulan sejak lahir, bayi prematur yang menderita kecacatan ringan atau parah dan dikonfirmasikan oleh dokter bahwa kondisinya adalah sesuai dengan gejala penyakit utama, dapat mengajukan permohonan untuk mendapatkan sertifikat membuktikan keberadaan penyakit utama berdasarkan ketentuan yang berlaku.

- Subsidi biaya peralatan medis domestik dari Yayasan Bayi Prematur
  - Apabila bayi prematur pulang ke rumah dengan harus menyewa peralatan medis, termasuk monitor konsentrasi oksigen, generator oksigen, silinder oksigen, mesin penghisap dahak, respirator, pompa infus intravena (termasuk pompa masukan), dll., pekerja sosial di rumah sakit yang ditunjuk akan membantu mengajukan permohonan.
- Subsidi biaya peralatan medis domestik dari Yayasan Bayi Prematur
  - Apabila bayi prematur pulang ke rumah dengan harus menyewa peralatan medis, termasuk monitor konsentrasi oksigen, generator oksigen, silinder oksigen, mesin penghisap dahak, respirator, pompa infus intravena (termasuk pompa masukan), dll., pekerja sosial di rumah sakit yang ditunjuk akan membantu mengajukan permohonan. Yayasan Bayi Prematur akan bertanggung jawab atas setengah dari biaya peralatan yang disewa hingga tidak diperlukan kembali.
  - Berdasarkan kondisi tertentu ketika peralatan harus disewa lebih dari satu tahun, pemohon dapat membeli peralatan dengan alasan berdasarkan catatan dokter. Apabila tidak lagi menggunakan peralatan tersebut, keluarga harus menyumbangkannya ke ruangan layanan sosial di rumah sakit tempat anak Anda pernah dirawat inap, menawarkannya kepada keluarga bayi prematur yang memiliki kesulitan ekonomi.



- Sumber yang relevan
  - Untuk persetujuan atas layanan pemeriksaan kesehatan lanjutan untuk bayi prematur, silakan rujuk ke halaman 237.
  - Untuk tabel rujukan evaluasi perkembangan anak, silakan rujuk ke halaman 239.
  - Untuk daftar laporan dan pusat rujukan untuk anak dengan perkembangan yang terhambat, silakan rujuk ke halaman 243.
  - Biro sosial di setiap wilayah dan kota juga menawarkan kesejahteraan sosial yang terkait dengan anak-anak dan remaja, termasuk subsidi perumahan anak-anak, tunjangan biaya perawatan, dan tunjangan anak.

培養良好的睡眠習慣

充足的睡眠，能使孩子維持充沛的體力和學習的企圖心。睡眠習慣不好，會導致睡眠不足或睡眠品質不良，使得孩子情緒不穩定、合作性差、學習興趣降低及不能專心。孩子睡不好，家長也可能睡不好，長久下來不但影響健康，亦傷害親子關係，因此有必要培養孩子良好的睡眠習慣。

大人孩子都好睡的訣竅

- 嬰幼兒夜間的睡眠分成7-8個週期，淺睡與深睡交替進行，淺睡時會有響動，可能吵醒同床的家長。此時除非孩子大哭，應避免一些不必要的安撫動作，如餵奶、拍背等，給孩子機會學習自行入睡比較適當。建議分床睡，減少互相干擾的機會。
- 2-3個月大後，夜裡儘量少換尿布，寶寶如有響動可先不理睬，除非他大哭，不然不要餵奶。餵奶時不要開大燈，不跟他說話或玩，亦可逐漸減少餵奶量，讓他體會白天和晚上的不同，而逐漸放棄夜間吃奶的習慣，一覺睡到天亮。（吃母乳的寶寶可能要更大一些才會拉長夜間吃奶的間隔）
- 6個月大後，儘量讓寶寶學會自行入睡，家長的幫助愈少愈好。總是習慣依賴大人拍、抱、搖，或餵奶哄他入睡的寶寶，在夜間由深睡回到淺睡狀態時，一旦感覺到沒有人安撫他就會醒來，吵著要大人再哄他入睡，一夜間發生數次都有可能。日復一日，家長的身心都會受到很大的干擾。
- 入睡的地方，應該就是寶寶夜裡睡覺的地方。若由家長抱著入睡，或在小搖床、沙發、大床等處先睡著後，再放回小床，也會讓寶寶在淺睡時感受到睡眠環境的不同而醒來。

如何養成孩子的良好睡眠習慣

- 大多數孩子都是貪玩、不想上床睡覺的，因此睡前的掙扎與煩躁不安極為常見。為了孩子的健康，就寢時間不應由他自己決定，而是由家長在考量自己和孩子的需要後，訂定一個合理的就寢時間，並且確實執行。
- 替孩子建立一套「就寢儀式」，有助於順利入睡。也就是在睡前進行一系列、有一定順序、安靜的準備活動，幫助孩子放鬆心情，例如：尿尿→洗澡→換睡衣→刷牙→喝水→上床→講故事→道晚安→關燈。

Mengembangkan kebiasaan tidur yang positif

Tidur yang cukup akan menjadikan anak Anda dinamis secara fisik dan giat belajar. Kebiasaan tidur yang buruk dapat menyebabkan kurangnya tidur atau kualitas tidur yang buruk, menyebabkan ketidakstabilan emosi, koordinasi yang buruk, mengurangi minat belajar dan membuat mereka tidak mampu untuk berkonsentrasi. Apabila anak tidak dapat tidur dengan baik, orang tua mungkin juga tidak dapat tidur. Hal tersebut buruk untuk kesehatan dan untuk hubungan orang tua dan anak jika hal tersebut terus menerus berlangsung. Maka, penting untuk mengembangkan kebiasaan tidur yang baik untuk anak-anak.

Kiat untuk membuat Anda dan anak Anda tertidur lelap

- Tidur anak-anak saat malam hari dapat dibagi menjadi 7 atau 8 bagian dengan tidur ringan dan tidur terlelap berjalan bergantian. Anak-anak mungkin bergerak saat tidur ringan dan membangunkan orang tuanya. Jika hal itu terjadi, kecuali jika anaknya menangis, orang tua harus menghindari tindakan menenangkan yang tidak perlu, seperti memberi makan, menepuk punggung, dll. Lebih penting untuk memberikan kesempatan belajar tertidur kembali sendiri. Disarankan Anda tidur di ranjang yang berbeda untuk mengurangi kemungkinan saling mengganggu satu sama lainnya.
- Setelah bayi berusia 2 hingga 3 bulan, kurangi jumlah penggantian popok di malam hari sebisa mungkin. Anda dapat membiarkan bayi jika bergerak untuk pertama kali. Kecuali dia menangis kencang, jangan berikan susu. Jangan menyalakan lampu saat memberi makan. Jangan berbicara atau bermain dengannya. Anda dapat secara bertahap mengurangi jumlah susu yang Anda berikan. Biarkan dia memahami perbedaan antara siang dan malam dan secara bertahap menghilangkan kebiasaan pemberian makan saat malam. Bayi Anda dapat tidur melewati malam. (Bayi yang diberi ASI mungkin perlu waktu yang lebih lama sebelum dapat memperpanjang interval pemberian makan di malam hari)
- Setelah bayi berusia enam bulan, coba biarkan bayi Anda belajar tertidur sendiri. Bantuan dari orang tua sebaiknya diminimalisasi. Bayi yang terbiasa ditepuk, dipeluk, digoyang, atau diberi makan untuk tidur, akan bangun apabila mereka merasa tidak ada orang yang menenangkan di tengah malam saat mereka beralih dari tidur ringan ke tidur terlelap. Mereka akan meminta orang dewasa untuk menenangkan dan menidurkan kembali dan kemungkinan akan terjadi beberapa kali dalam satu malam. Hari demi hari, orang tua akan menderita banyak gangguan fisik dan mental.
- Tempat bayi tertidur harus tempat dia berada sepanjang malam. Jika mereka tertidur saat di pelukan orang tuanya, atau di ayunan kecil, sofa, ranjang, dll. dan diletakkan kembali di ranjang kecil, itu juga akan membangunkan mereka saat mereka merasa perubahan lingkungan tidur saat tidur ringan.

Cara membantu anak Anda mengembangkan kebiasaan tidur yang positif

- Sebagian besar anak-anak terlalu bergembira bermain dan mereka tidak ingin tertidur. Sangat umum bagi mereka untuk melawan dan merasa kesal sebelum tidur. Demi kepentingan kesehatan anak, waktu tidur sebaiknya tidak ditentukan oleh anak. Waktu tidur harus ditentukan secara rasional oleh orang tua setelah mempertimbangkan kebutuhan anak-anak dan orang tua, dan harus dijalankan secara konsisten.
- Ciptakan "upacara tidur" untuk anak-anak agar membantu mereka tidur lebih baik. Yaitu, beberapa persiapan sebelum tidur dengan urutan tertentu untuk membantu anak merasa tenang, misalnya: pipis → mandi → kenakan piyama → gosok gigi → minum air → naik ranjang → membacakan cerita → mengucapkan selamat malam → mematikan lampu.

嬰兒猝死症預防有訣竅

許多研究顯示，趴睡是導致嬰兒猝死症的重要危險因素；除了睡姿，還有一些關於睡眠環境的危險因子陸續被發現。避免這些可能的危險，並注意嬰兒睡姿及睡眠環境的安全，才能協助孩子擁有香甜的睡眠品質。

排除呼吸道阻塞因素，預防嬰兒睡眠中發生意外

- 寶寶應該**仰睡**。仰睡並不會增加嗆奶的機會，家長無須擔心。
- 趴睡易導致嬰兒猝死症，可能是因為有些嬰兒於睡夢中驚醒的神經反應不佳，所以容易發生窒息等事故，故不建議。
- 側睡因為容易翻身成趴睡，亦不建議。
- 寶寶的床墊應平滑，不可太軟，除了床單，身體下面不宜有任何的枕頭、棉被、毯子，也勿將填充玩偶放在嬰兒床上。
- 如使用毛巾被或毛毯，應將嬰兒裹至胸部，以減少蓋住臉部的機會。使用的被子不宜厚重或鬆軟。
- 睡眠環境不可太熱，也不要讓寶寶穿太多衣物或戴帽子。
- 寶寶不可和大人同床而睡，也不建議和其他孩子一起睡，包括多胞胎兄弟姊妹；若大人喝酒、服用影響清醒能力的藥物，或抽菸後，則更增加嬰兒猝死的危險性。

小提示

這樣睡更好

- 為避免頭形睡扁，請注意不要讓寶寶的頭固定偏向某一側睡。
- 因為寶寶比較喜歡朝門的方向看，可以每週將床頭、床尾的方向調換1次。
- 寶寶醒著的時候，一天數次讓他趴著玩一段時間，一方面避免後腦殼受壓的時間太長，一方面也可以訓練頸部和肩膀肌肉的力量。





Kiat mencegah sindrom kematian bayi mendadak

Banyak penelitian menunjukkan bahwa tidur tengkurap adalah faktor risiko yang penting untuk sindrom kematian bayi mendadak. Sebagai tambahan atas posisi tidur, ada beberapa faktor risioko tentang lingkungan tidur yang telah ditemukan. Hindari potensi bahaya ini dan perhatikan posisi tidur bayi dan keselamatan lingkungan tidur untuk membantu anak memiliki kualitas tidur yang baik.

Hindari faktor yang menghambat pernapasan dan mencegah kecelakaan saat bayi tidur

- Bayi sebaiknya tidur **telentang**. Tidur telentang tidak akan meningkatkan risiko tersedak oleh susu. Orang tua tidak perlu khawatir.
- Tertidur telungkup dengan mudah menyebabkan sindrom kematian bayi mendadak, mungkin karena beberapa bayi tidak terbangun dari mimpi buruk, menjadikannya rentan tercekik dan insiden lainnya. Maka tidur telungkup tidak disarankan.
- Tidur menyamping tidak disarankan karena mudah bagi bayi untuk berbalik dan tidur telungkup.
- Matras bayi sebaiknya halus tapi tidak terlalu lembut. Sebagai tambahan dari seprai, sebaiknya tidak ada bantal, guling atau selimut di bawah badannya. Dan jangan menyimpan boneka di ranjang bayi.
- Saat menggunakan handuk atau selimut, bayi sebaiknya dibungkus hingga ke dada untuk mengurangi kemungkinan tertutupnya wajah bayi. Guling sebaiknya tidak berat atau lembut.
- Lingkungan tidur tidak boleh terlalu panas. Jangan biarkan bayi Anda mengenakan terlalu banyak pakaian atau mengenakan topi.
- Bayi dan orang dewasa tidak dapat tidur di ranjang yang sama. Tidak disarankan bahwa bayi Anda tidur dengan anak lain, termasuk saudaranya. Jika orang dewasa minum minuman keras, meminum obat-obatan yang mempengaruhi kesadaran, atau merokok, risiko kematian bayi mendadak semakin meningkat.

Kiat-kiat

Sebaiknya tidur dalam posisi seperti ini

- Untuk mencegah bentuk kepala menjadi rata saat tidur, hati-hati untuk tidak membiarkan bayi tidur hanya dengan satu sisi kepalanya.
- Karena bayi lebih suka menghadap ke pintu, arah ranjang dapat diubah setiap minggu.
- Saat bayi terbangun, biarkan mereka dalam posisi telungkup dan bermain. Ini sebaiknya dilakukan beberapa kali sehari untuk menghindari tekanan pada tengkorak kepala dalam waktu yang lama, dan juga untuk melatih otot leher dan bahu bayi.





副食品添加原則

當寶寶逐漸長大，就必須添加副食品，一方面提供奶類不足的營養，另一方面也能夠訓練咀嚼和吞嚥，為日後的營養攝取作準備。

何時開始添加副食品？

- 寶寶出生後4個月(校正年齡)內不建議添加副食品，純母乳哺育到6個月後必須添加副食品，不然會有營養不良危機。
- 若有以下狀況，可以考慮提早在滿4個月後開始添加副食品，包括：
  - 純餵到6個月實在有困難
  - 媽媽奶水量明顯降低
  - 寶寶顯得吃不飽
  - 寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因
  - 寶寶有主動要求其他食物的表現（看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓、抓了放嘴巴）
  - 寶寶的頭是否可以自己抬起來穩住
  - 可以將食物從湯匙移動到自己的喉嚨

添加副食品的訣竅

- 每次只添加一種新食物，由少量（1-2湯匙）開始，逐漸增加，觀察4-7天，如無長紅疹、腹瀉、嘔吐等症狀，則可繼續餵食。若出現以上的身體反應，則應暫停該食物1-2個月後再嘗試，或向醫師諮詢。
- 添加副食品建議從單一穀類開始，再依序添加蔬菜類、水果類、肉類，建議由口味淡的食物開始。
- 使用過的食物可重複使用，若寶寶可以接受穀類，添加蔬菜時，可將穀類和蔬菜混合後再添加。
- 請選擇強化鐵質的嬰兒專用米精而非市售米麩，米精應以水或奶調成糊狀餵食。
- 開始餵食糊狀食物（如米糊、果泥等）時，應以湯匙餵食，避免將副食品加入奶瓶內與奶一起餵食，除非醫師指示。
- 選在寶寶較餓的時候餵食（例如吃奶前1小時）較易成功。下一餐何時吃奶可視副食品吃了多少而作彈性調整。

Prinsip-prinsip memperkenalkan makanan tambahan

Saat bayi tumbuh kembang, mereka harus diberi makan dengan makanan tambahan untuk memberikan nutrisi yang kurang terdapat dalam susu; dan untuk melatih mereka mengunyah dan menelan sebagai persiapan untuk asupan nutrisi di masa yang akan datang.

Kapan harus memperkenalkan makanan tambahan?

- Sebelum mencapai usia 4 bulan (usia yang disesuaikan), bayi Anda sebaiknya tidak diberikan makanan tambahan. Makanan tambahan harus diberikan setelah 6 bulan ASI eksklusif, jika tidak akan ada krisis malnutrisi.
- Jika terjadi kondisi berikut ini, Anda dapat mempertimbangkan memberikan makanan tambahan lebih awal saat bayi Anda berusia 4 bulan, di antaranya:
  - Sangat sulit untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan
  - Jumlah ASI berkurang secara signifikan
  - Bayi tidak mendapatkan susu yang cukup
  - Bayi bosan minum susu tanpa ada penyakit atau karena alasan lain
  - Bayi secara aktif meminta jenis makanan lainnya (mereka nampak sangat tertarik saat melihat orang dewasa memakan jenis makanan lain dan bayi berusaha mengambil makanan dan memasukkan ke mulutnya)
  - Apakah bayi dapat mengangkat kepalanya dan menjaganya tetap stabil
  - Bayi dapat membawa makanan dari sendok ke tenggoroklannya

Kiat memperkenalkan makanan tambahan

- Mulai dengan menambahkan satu jenis makanan sehari dalam jumlah yang kecil (1-2 sendok makan) dan tingkatkan secara bertahap. Amati selama 4 hingga 7 hari, Anda dapat melanjutkan pemberian makan jika bayi Anda terbebas dari ruam merah, diare, muntah, dan gejala-gejala lainnya. Jika gejala yang disebutkan di atas muncul, Anda sebaiknya menghentikan pemberian makanan selama 1 hingga 2 bulan sebelum Anda mencobanya kembali atau berkonsultasi dengan dokter.
- Disarankan untuk mulai dengan sebutir saat memberikan makanan tambahan. Tambahkan jenis makanan baru dengan urutan sebagai berikut, sayuran, buah, dan daging. Mulai dengan makanan yang rasanya ringan.
- Makanan yang sudah dimakan dapat dimakan kembali. Jika bayi Anda dapat menerima sereal, saat Anda menambahkan sayuran, Anda dapat mencampurkan sereal dan sayuran terlebih dahulu.
- Pilih beras bayi halus dilapisi zat besi daripada dedak padi komersial. Beras lembut harus diubah menjadi encer dengan air atau susu sebelum diberikan makan.
- Saat Anda mulai memberikan makan bayi dengan makanan encer (seperti sereal nasi, bubur, dll.), Anda sebaiknya memberikan makan bayi menggunakan sendok. Hindari mencampurkan makanan suplemen dengan susu kecuali dokter menyarankan demikian.
- Lebih mudah berhasil memberi makan saat bayi Anda kelaparan (contohnya, 1 jam sebelum pemberian susu). Waktu pemberian minum susu selanjutnya dapat disesuaikan dengan jumlah makanan suplemen yang dikonsumsi oleh bayi Anda.

副食品添加原則

- 餵食時應抱起寶寶，面對面餵食。寶寶會坐了以後，則應讓他坐穩以確保安全，勿追逐餵食。
- 若寶寶拒絕張口、將頭轉開或哭鬧起來時，勿強迫餵食；可暫停1-2星期後再試。若寶寶僅露出皺眉和嫌惡的表情，並未明顯推拒時，可能只是不習慣新食物，應多嘗試幾次，讓他習慣，勿輕易放棄。
- 餵食時的氣氛應保持輕鬆愉快，如果吃飽了就應該停止，不要強迫寶寶將準備的食物全部吃完。

添加副食品應注意什麼？

- 稀飯是很好的半固體食物，但僅用大骨湯煮的稀飯，營養和熱量均不足，必須添加其他食物（如蔬菜、根莖類、蛋黃、肉類等）在內。
- 製作副食品時應注意衛生，毋須添加人工調味品（如鹽、糖），口味儘量清淡為主。
- 市售罐裝嬰兒食品應避免選用添加有澱粉等賦形劑的產品，以免攝取不必要的熱量。購買時應注意有效期限及適用年齡，吃不完的食物應置於冰箱保鮮。
- 寶寶的大便中若出現未消化的食物，如豆子或玉米的皮、蔬菜的纖維等，都是正常的，不必因此停止餵食。
- 寶寶副食品添加應避免提供以下食物：
  - 蜂蜜偶含肉毒桿菌芽孢，1歲以下嬰兒因免疫系統及腸道菌叢未健全，應避免餵食，減少肉毒桿菌中毒的風險。
  - 奶類可提供豐富的鈣質及蛋白質，但一般牛奶含鐵質不足，且容易受到污染或引起過敏，因此建議一歲以下嬰兒不要給予牛奶，可以選擇起司、優格。
  - 避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄或糖果。
  - 不提供八寶粉（散）、退胎水、紅嬰水與偏方給寶寶食用。



Prinsip-prinsip memperkenalkan makanan tambahan

- Peluk bayi Anda saat pemberian makan dan beri makan dengan cara berhadap-hadapan. Saat bayi Anda belajar duduk, biarkan dia duduk dengan stabil untuk memastikan keselamatannya. Jangan kejar dia saat pemberian makan.
- Jika bayi Anda menolak membuka mulutnya, menolehkan kepalanya atau mulai menangis, jangan paksa dia makan. Anda dapat mencoba lagi setelah 1 hingga 2 minggu. Apabila bayi Anda merengut atau memperlihatkan ekspresi wajah yang menunjukkan ketidaksukaan tanpa penolakan yang jelas, mungkin dia belum terbiasa dengan makanan baru. Anda sebaiknya terus mencoba dan dia akan terbiasa. Jangan mudah menyerah.
- Pertahankan suasana yang menyenangkan saat Anda memberi makan bayi. Berhenti memberi makan jika bayi kenyang. Jangan paksa bayi menghabiskan semua makanan yang telah Anda persiapkan.

Apa yang harus diperhatikan saat memperkenalkan makanan tambahan?

- Bubur adalah makanan semi-padat yang baik. Tapi bubur, disediakan hanya dengan sup tulang, kekurangan nutrisi dan kalori. Anda harus menambahkan makanan lainnya (misalnya sayuran, akar sayuran, kuning telur, daging dll.) pada bubur.
- Saat Anda mempersiapkan makanan tambahan, perhatikan kebersihannya. Jangan menambahkan perasa buatan (seperti garam, gula). Rasa yang ringan lebih tepat.
- Saat Anda memilih makanan bayi dalam kemasan kaleng komersial, hindari yang menggunakan pati dan eksipien lainnya untuk menghindari asupan kalori yang tidak diperlukan. Saat berbelanja, perhatikan tanggal kedaluwarsa dan usia yang disarankan untuk makanan tersebut. Makanan yang tidak dihabiskan harus disimpan di lemari pendingin.
- Kondisi yang umum untuk menemukan makanan yang tidak dicerna pada tinja bayi, seperti kacang, kelobot, dan serat sayuran. Maka, Anda tidak perlu berhenti memberikan makan.
- Jenis makanan berikut ini sebaiknya dihindari untuk dimasukkan ke makanan suplemen bayi:
  - Madu biasanya mengandung spora Clostridium botulinum. Maka, bayi berusia 1 tahun, karena sistem imunnya yang belum berkembang dan flora usus, sebaiknya menghindari pemberian madu untuk mengurangi risiko botulisme.
  - Susu banyak mengandung kalsium dan protein. Secara umum, namun demikian, kandungan zat besi pada susu sangat sedikit dan mudah terkontaminasi atau alergi. Maka, disarankan bahwa bayi berusia 1 tahun sebaiknya tidak diberikan susu. Anda dapat memilih keju atau yogurt.
  - Hindari memberikan makanan yang keras dan bulat untuk bayi Anda. Besar kemungkinan bayi tersedak. Ini termasuk kacang, anggur, atau permen.
  - Jangan berikan makan kepada bayi berupa resep tradisional termasuk bubuk Babao, air Tuitai, dan air bayi merah.



副食品添加原則

添加副食品的重點時程

- 6個月大以後，開始訓練寶寶使用杯子，以作為日後戒斷奶瓶的準備。6個月前不需要給予果汁，開始給予時須進行稀釋。
- 6-8個月左右，可以讓寶寶練習自己拿著餅乾或烤過的土司吃。
- 9-10個月大時，提供一些約一口大小、較軟的食物，也可讓寶寶用手抓著吃。
- 副食品吃得較多時，奶量自然隨著減少。依照世界衛生組織的建議，喝母乳的寶寶，在6-8個月時，一天至少應吃兩次副食品；9個月以後，則1天至少吃3次副食品；對於沒有喝母奶的寶寶，則6個月後，1天至少要吃4次副食品或配方奶，以維持寶寶足夠的能量攝取。
- 未添加副食品前，除非天氣很熱、流很多汗，一般不需要額外再給予水分，以免影響奶量攝取。

小提示

三心 二意 獻親情

只要在孩子成長的路上，多付出「三心」與「二意」，您就可以為孩子的健康加分喔！

健康生活三重心：

- 飲食多元需用心～從小飲食多樣化，吃得均衡最健康。
- 餐點內容要關心～點心種類要慎選，零食不要隨處放。
- 適度運動有恆心～日常生活多活動，規律運動益成長。

親職教育二要意：

- 親子溝通多在意～面對偏食的孩子，鼓勵嘗試勿強迫！
- 親人身教多注意～建立學習好榜樣，良好飲食從己做！

Prinsip-prinsip memperkenalkan makanan tambahan

Jadwal penting untuk memperkenalkan makanan tambahan

- Setelah usia 6 bulan, Anda dapat mulai melatih bayi Anda menggunakan cangkir sebagai persiapan untuk tidak menggunakan botol susu. Sebelum usia 6 bulan, jangan memberikan makan bayi dengan jus buah-buahan. Jus harus diencerkan saat Anda mulai memperkenalkannya ke bayi Anda.
- Antara usia 6 dan 8 bulan, Anda dapat melatih bayi Anda memegang biskuit atau roti bakarnya sendiri untuk makan.
- Antara usia 9 hingga 10 bulan, Anda dapat memperkenalkan makanan yang lebih lembut dengan ukuran segigit. Anda juga dapat membiarkan bayi Anda makan menggunakan tangannya.
- Saat bayi Anda makan makanan suplemen, jumlah susu yang diminum akan secara alami berkurang. Sesuai dengan rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia, bayi yang diberikan ASI, berusia antara 6 hingga 8 bulan, sebaiknya diberikan makanan tambahan minimal dua kali sehari. Setelah usia 9 bulan, bayi harus diberi makan minimal tiga kali sehari dengan makanan tambahan. Untuk bayi yang tidak diberi ASI, harus diberi makanan tambahan atau susu bubuk formula minimal empat kali sehari setelah usia 6 bulan untuk menjaga asupan energi yang mencukupi.
- Sebelum memberikan makanan tambahan, kecuali apabila cuaca sangat panas dan berkeringat banyak, bayi Anda umumnya tidak membutuhkan air tambahan supaya tidak memengaruhi asupan susu.

Kiat-kiat

3 Perhatian dan 2 Penjagaan untuk Mengekspresikan Cinta Anda

Perhatikan 3 perhatian dan 2 penjagaan berikut ini saat pertumbuhan anak Anda dan Anda akan membuat dia sehat!

3 perhatian untuk mencapai kehidupan yang sehat:

- Perhatikan pola makan multi elemen: Memulai pola makan multi elemen dan berimbang di usia dini adalah yang terbaik untuk kesehatan anak Anda.
- Perhatikan kandungan makanan: Hati-hati saat memilih makanan pencuci mulut. Jangan simpan makanan ringan di semua tempat.
- Perhatikan konsistensi dalam berolahraga: Olahraga secara rutin bermanfaat untuk pertumbuhan.

2 penjagaan untuk pendidikan orang tua:

- Jaga komunikasi orang tua dan anak: Dorong anak dengan pola makan yang lentur untuk mencoba makanan baru. Jangan paksa mereka.
- Jaga kalimat dan kebutuhan orang tua: Ciptakan contoh yang baik untuk menjadi teladan anak-anak Anda. Jaga pola makan seimbang untuk diri Anda sendiri!

培養良好的飲食習慣

高熱量低營養的過度飲食內容及缺乏運動的靜態生活，是造成肥胖的主要原因。良好的飲食習慣，能使孩子攝取充足、均衡的營養。父母以身作則，陪伴孩子養成健康生活型態，透過聰明吃、快樂動，教導孩子學習選擇健康飲食，養成動態生活習慣，可以為國家未來主人翁預約一個健康的未來。

養成嬰幼兒良好飲食習慣

- 用餐有一定的地點。餵副食品時讓寶寶坐穩，1歲以後，將高腳椅放在餐桌邊，安排與其他家人一同進食。
- 尊重寶寶的胃口，不強迫餵食。若孩子吃不完，下次可將食物減少。
- 1歲到1歲半之間為黃金訓練期，讓寶寶學習自己用湯匙吃飯。
- 孩子會自己吃飯以後，1次給予他少量的食物；吃完了還要的話，才再給他。
- 維持進餐時的愉悅氣氛，讓孩子參與餐桌上的談話。
- 3歲後可以開始規定一些簡單的餐桌禮節，孩子遵循時應常給予誇獎。
- 規定合理的用餐時間（一般而言約為30分鐘），時間到了或全家人都已經吃完了，就請孩子下桌。
- 三餐之間可提供點心！但宜在正餐前2小時吃完，量不要多，選擇有營養的食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。牛奶、蛋、豆花、蔬果、麵包等都是可以選擇的好點心。
- 引發孩子對食物的興趣！藉著與孩子一起進食、購物、看電視、看書等機會，介紹及討論各類食物。採購與製作準備食物時，也可邀請孩子參與。

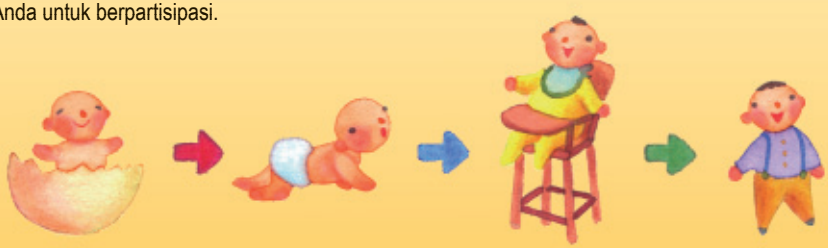


Kembangkan kebiasaan makan yang positif

Pola makan kalori tinggi dengan kandungan nutrisi yang rendah dan kehidupan yang statis kurang olahraga adalah penyebab utama obesitas. Pola makan yang baik memberikan kesempatan kepada anak untuk asupan makanan yang memadai dan nutrisi yang seimbang. Orang tua harus memberikan contoh yang baik, mendampingi anak-anak mengembangkan gaya hidup yang sehat melalui pola makan yang baik dan olah raga dengan gembira. Ajarkan anak-anak untuk memilih pola makan yang sehat dan mengembangkan gaya hidup dinamis sehingga Anda dapat memiliki masa depan yang sehat demi masa depan Taiwan.

Kembangkan kebiasaan makan yang positif bagi bayi dan anak-anak

- Makan di tempat yang telah ditentukan. Posisikan bayi Anda duduk dengan tegak saat Anda memberinya makanan tambahan. Setelah bayi Anda berusia 1 tahun, Anda dapat menempatkan kursi yang tinggi di samping meja makan dan biarkan bayi ikut makan dengan anggota keluarga.
- Hargai nafsu makan bayi Anda. Jangan paksa dia untuk makan. Jika bayi Anda tidak dapat menghabiskan semua makanannya, kurangi jumlahnya lain kali.
- Usia antara 1 hingga 1 setengah tahun adalah periode pelatihan utama untuk bayi Anda belajar makan menggunakan sendok sendiri.
- Saat bayi Anda telah dapat makan sendiri, berikan dia sedikit makanan setiap kali makan. Jika dia meminta tambahan saat makan, berikan lagi.
- Pertahankan suasana yang menyenangkan saat makan, biarkan anak-anak berpartisipasi dalam pembicaraan saat makan.
- Setelah anak Anda berusia 3 tahun, Anda dapat memulai menciptakan tata krama makan yang sederhana. Puji anak-anak Anda saat mereka mematuhi tata krama tersebut.
- Tetapkan waktu yang wajar untuk makan (umumnya selama 30 menit). Apabila waktunya habis atau seluruh anggota keluarga telah selesai makan, minta anak-anak Anda untuk meninggalkan meja makan.
- Anda dapat menawarkan makanan pencuci mulut di antara waktu makan! Pencuci mulut sebaiknya selesai dalam waktu dua jam sebelum waktu makan. Jangan ambil terlalu banyak dan pilih makanan yang bernutrisi, hindari makanan atau cemilan yang mengandung lemak tinggi, tinggi gula atau garam dengan rasa yang kuat. Susu, telur, tahu, buah, sayuran, roti, dll. semuanya dapat menjadi pilihan makanan pencuci mulut yang baik.
- Picu minat anak-anak terhadap makanan! Dengan makan, berbelanja, menonton TV dan membaca bersama anak-anak, perkenalkan beragam jenis makanan dan diskusikan dengan anak-anak Anda. Saat berbelanja makanan dan mempersiapkan hidangan, Anda juga dapat mengundang anak-anak Anda untuk berpartisipasi.



培養良好的飲食習慣

幼兒期營養攝取小叮嚀

- 幼兒的飲食習慣是奠定成人飲食的基礎！您與孩子最親密，不但是孩子飲食的把關者，更是行為模仿的對象。請多關心孩子吃些什麼、怎麼吃，作孩子的好榜樣。
- 均衡飲食從小做起！幼兒期是飲食行為養成的關鍵期，在飲食上，除了補充熱量以外，更要重視均衡性，使孩子攝取到多種營養素，幫助孩子建立均衡飲食習慣。
- 6個月大以後的寶寶光喝奶是不夠的，寶寶需要攝取各種食物、練習咀嚼與進食，主食應增加肉末、果泥、粥等的食物。
- 儘量讓孩子嘗試各種食物！孩子此時期的飲食選擇，可能會影響一生的飲食喜好及健康。
- 不要強迫孩子一定要清空盤子，避免日後是為了吃而吃，而不是因為餓了。

培養一生適用的飲食習慣

- 孩子不再以母奶或嬰兒奶粉為主要食物了，但每天還是可以喝牛奶，供應足夠蛋白質、鈣質、維生素A及B2。
- 牛奶的選擇未必要使用特殊成長奶粉，2歲以前可使用一般全脂鮮奶及奶製品，2-5歲可以使用低脂鮮奶及製品，5歲以上才可以使用脫脂鮮奶，最重要是，不要再將牛奶當主食，而忽略其他食物的攝取。
- 多吃富含鐵的食物！1-2歲的孩子比較容易缺乏鐵質，可多吃紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜。
- 蔬菜及水果不可少！蔬果中含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維，都是孩子生長所需營養。
- 少喝含糖飲料！補充水分以白開水為宜。
- 不在孩子面前批評或不吃某種食物，讓孩子有樣學樣。
- 多變換烹煮方式，讓孩子少量多嘗試。
- 提供孩子多元多樣的食物選擇，不要侷限在父母的好惡。



Kembangkan kebiasaan makan yang positif

Pesan tentang asupan nutrisi bagi anak-anak

- Kebiasaan makan anak adalah dasar untuk pola makan saat mereka dewasa! Anda adalah orang terdekat bagi anak-anak Anda. Anda adalah penjaga gawang pola makan mereka. Di saat yang bersamaan, mereka akan meniru perilaku Anda. Lebih perhatikan lagi tentang apa yang dimakan oleh anak-anak Anda dan bagaimana cara mereka memakannya. Berikan teladan untuk anak-anak Anda.
- Mulai pola makan yang berimbang dari sejak usia dini! Masa kanak-kanak adalah periode yang sangat penting untuk mengembangkan kebiasaan makan. Dalam hal pola makan, sebagai tambahan kalori, Anda harus memerhatikan keseimbangan pola makan, sehingga anak-anak akan menyerap berbagai nutrisi, membantu mereka membangun pola makan yang berimbang.
- Hanya minum susu tidak cukup untuk bayi berusia 6 bulan. Mereka butuh berbagai asupan makanan, melatih mengunyah. Daging cincang, pure, bubur, dan jenis makanan lain harus ditambahkan ke dalam makanan pokok.
- Biarkan anak-anak Anda mencoba berbagai jenis makanan! Pilihan makanan anak-anak saat di periode ini dapat mempengaruhi kesukaan dan kesehatan seumur hidup.
- Jangan paksa anak-anak Anda memakan semua makanan yang dihidangkan untuk menghindari kebiasaan makan hanya untuk kepentingan makan dan bukan karena lapar saat di masa yang akan datang.

Mengembangkan kebiasaan makan seumur hidup



- Apabila ASI atau susu bubuk formula bukan lagi makanan utama anak-anak Anda, biarkan mereka meminum susu setiap hari untuk memastikan kecukupan protein, kalsium, Vitamin A, dan Vitamin B2.
- Susu pertumbuhan khusus bukan satu-satunya pilihan untuk susu. Sebelum mereka berusia dua tahun, anak-anak Anda dapat makan dengan susu cair dan produk olahan susu. Ketika mereka berusia antara 2 dan 5 tahun, mereka bisa diberi makan dengan susu rendah lemak dan produk olahan susu. Setelah usia 5 tahun, mereka bisa diberi makan dengan susu tanpa lemak. Yang paling penting, tidak menjadikan susu sebagai bahan pokok dan mengabaikan makanan lain.
- Konsumsi lebih banyak makanan yang kaya akan zat besi! Sangat mudah untuk anak-anak berusia antara 1 dan 2 tahun mengalami kekurangan zat besi. Makan lebih banyak daging merah, kuning telur, dan sayuran berwarna gelap.
- Sayuran dan buah-buahan jangan sampai ketinggalan! Buah-buahan dan sayuran yang kaya vitamin, mineral dan serat makanan. Ini adalah nutrisi yang dibutuhkan oleh semua anak untuk tumbuh.
- Minum lebih sedikit minuman manis! Air biasa yang dididihkan adalah yang paling sesuai untuk air pelengkap.
- Jangan mengkritik atau menolak untuk mengambil jenis makanan tertentu di depan anak Anda. Dia akan meniru.
- Ubah metode memasak Anda. Biarkan anak-anak Anda mencoba lebih banyak jenis makanan dengan jumlah yang kecil.
- Berikan anak Anda beberapa pilihan makanan. Jangan membatasi macam makanan sesuai dengan selera orang tua.

培養良好的飲食習慣

創意美食「新煮張」

- 加點巧思，創造千變萬化的美味健康餐食！重視食物的顏色搭配，嘗試變化外型，如利用食物本身的顏色、餐盤擺飾及壓模等。
- 選擇新鮮、當季的天然食物！少吃罐頭、醃漬物等加工食品。
- 製備食物的過程中，不宜添加過多的鹽、味精等調味料，以及辣椒、咖哩等味道較刺激的香辛料。
- 改以蒸、燉、煮的方式，取代煎、炸。因為油炸食物油膩不易消化，也有更高的致病風險。
- 切生食、熟食的砧板要分開！製作餐點時要注意衛生，避免食物被污染。
- 烹煮蛋類前，應先將蛋殼洗淨，擦乾再打蛋，並須完全煮熟，勿食用蛋殼破損的蛋。

孩子飲食偏差怎麼辦？

- 偏食：照顧者以身作則，不要在孩子面前批評或不吃某種食物。烹煮時需要耐心多變換方式，並且讓孩子少量多嘗試幾次。採購與製備食物時也可以邀請孩子一起參與。
- 愛吃零食、甜點：家中不要存放太多零食讓孩子隨手可拿。當然也不要用零食、甜點當作獎勵或要求孩子的條件。
- 吃飯不專心：吃飯時不要開電視，並遠離玩具，堅持固定在餐桌上用餐。



小提示

用餐時儘量避免以下情形：

- 不要限定孩子一定要吃多少份量的食物。
- 不要利用進餐時批評、教訓或責罵孩子。
- 不要家中存放許多零食，讓孩子隨手可拿。
- 不要以食物作為孩子行為表現良好的獎勵品。
- 不要在遊戲、看電視或聽故事時，讓孩子一面吃東西。

Kembangkan kebiasaan makan yang positif

Ciptakan "gaya" memasak

- Kreatiflah dalam membuat berbagai makanan lezat dan sehat! Fokus pada pencocokan warna makanan. Coba penampilan yang berbeda pada piring Anda, seperti menggunakan warna makanan, piring dekorasi, dan cetakan.
- Pilih makanan alami musiman yang segar! Kurangi konsumsi makanan kaleng, acar, dan makanan olahan.
- Selama mempersiapkan makanan, terlalu banyak garam, MSG dan bumbu lainnya, serta merica, kari dan rempah-rempah lainnya dengan rasa yang tajam sebaiknya tidak ditambahkan.
- Kukus, semur dan rebus makanan daripada menggoreng. Karena sulit untuk mencerna makanan yang digoreng berminyak . Makanan seperti itu juga memiliki risiko yang lebih tinggi menyebabkan penyakit.
- Papan pemotong yang terpisah harus digunakan untuk memotong makanan mentah dan makanan yang dimasak! Perhatikan kebersihan ketika membuat makanan. Hindari kontaminasi makanan.
- Sebelum memasak telur, kulit telur harus dicuci dan dikeringkan. Kemudian, telur harus dipecah dan dimasak hingga matang. Jangan makan telur yang cangkangnya tidak lengkap.

Apa yang harus dilakukan saat anak-anak memiliki nafsu makan yang buruk?

- Bias dalam hal pola makan: Pengasuh harus memberikan teladan. Jangan mengkritik atau menolak untuk mengambil jenis makanan tertentu di depan anak Anda. Ubah berbagai gaya memasak dengan sabar. Biarkan anak-anak Anda mencoba lebih banyak jenis makanan dengan jumlah kecil. Ketika berbelanja makanan dan mempersiapkan hidangan, Anda juga dapat mengajak anak Anda untuk berpartisipasi.
- Suka cemilan dan makanan pencuci mulut: Jangan menyimpan terlalu banyak makanan ringan di rumah sehingga anak-anak Anda dapat dengan mudah mengambilnya. Tentu saja, jangan puji anak-anak Anda dengan makanan ringan atau makanan penncuci mulut atau menggunakannya sebagai janji.



- Tidak bisa fokus ketika makan: Jangan menyalakan TV sementara anak-anak Anda makan. Jauhkan mereka dari mainan. Paksa untuk makan di meja makan.

Kiat-kiat

Hindari situasi berikut ini saat makan:

- Jangan batasi jumlah makanan yang harus dimakan oleh anak Anda.
- Jangan menyalahkan atau membentak anak-anak Andasaat makan.
- Jangan menyimpan terlalu banyak cemilan di rumah sehingga anak-anak Anda dapat mengambilnya.
- Jangan puji anak-anak Anda dengan makanan saat mereka berbuat baik.
- Jangan biarkan anak-anak Anda makan sambil bermain, menonton TV, atau mendengarkan cerita.

培養動態生活習慣

養成孩子動態生活習慣

- 盡量培養幼兒及學齡前兒童從事中等費力的身體活動如丟球遊戲、帶動唱等。另每天應安排約1小時(可分段)中等費力至費力的活動如跳舞、玩球比賽、爬上爬下、跑來跑去的活動。
- 六個月以下的嬰兒每天應有身體俯臥活動的親子遊戲時間，但睡眠時則不可俯臥以避免增加嬰兒猝死機率。
- 不要限制孩子身體活動的機會，例如，非用餐時間，不要將孩子固定在餐椅上，在安全範圍內，盡量讓孩子增加身體活動量。
- 孩子2歲以前不要觀看電視或電子用品螢幕，2歲以後要限制每日注視螢幕時間不可超過2小時，切勿在幼兒房放置電視，避免長期久坐增加肥胖的風險，且易受電視食品廣告影響。
- 依孩子不同年齡，每天早睡早起的習慣，維持充分的睡眠時間。

避免兒童肥胖

- 根據研究指出，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成年人的機率更高，達三分之二，未來都是血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患。
- 了解嬰幼兒體重及身高生長情形，於每次健康檢查時，應計算身體質量指數(Body Mass Index，簡稱BMI)，並與醫師討論。
- 當孩子身體質量指數被定義為“體重過重或肥胖”時，(請參閱第126頁)，應尋求醫師或營養師建議，儘速調整生活作息，避免增加相關慢性疾病的風險。

小提示

BMI的計算方式：
BMI = 體重(公斤) / 身高^2(公尺)
例如：
3歲孩子體重為18公斤
身高為100公分
BMI ：18(公斤)/ 1^2 (公尺)= 18(肥胖)

Kembangkan kebiasaan hidup yang dinamis

Kembangkan kebiasaan hidup yang dinamis untuk anak-anak Anda

- Cobalah untuk membiarkan anak-anak dan yang belum bersekolah terlibat dalam aktivitas fisik menengah, seperti permainan mengejar bola dan bernyanyi. Atur waktu sekitar 1 jam (dapat dibagi) untuk aktivitas hingga tinggi setiap hari, seperti menari, permainan bola, naik dan turun dan berlari.
- Bayi di bawah usia enam bulan harus berpartisipasi dalam permainan orang tua-anak, berbaring telungkup setiap hari. Anda tidak bisa membiarkan mereka tidur telungkup untuk menghindari peningkatan kemungkinan kematian bayi mendadak.
- Jangan membatasi kesempatan anak Anda untuk kegiatan fisik, misalnya, selama di luar waktu makan, jangan biarkan anak Anda tetap berada di kursi. Dalam jangkauan yang aman, coba libatkan anak Anda dalam kegiatan yang lebih bersifat fisik.
- Jangan biarkan anak di bawah 2 tahun menonton TV atau layar peralatan elektronik lainnya. Ketika anak-anak Anda berusia 2 tahun, batasi waktu mereka yang dihabiskan untuk menonton layar tidak lebih dari 2 jam. Jangan menempatkan TV di kamar anak Anda untuk menghindari peningkatan risiko obesitas karena duduk untuk waktu yang lama. Selain itu, anak-anak mudah untuk dipengaruhi oleh iklan TV.
- Kembangkan kebiasaan tidur dan bangun pagi sesuai dengan usia anak-anak Anda. Pertahankan jam tidur yang memadai.

Hindari obesitas pada anak-anak

- Studi mencatat bahwa anak-anak yang menderita obesitas memiliki kesempatan 50% untuk menjadi orang dewasa yang menderita obesitas. Remaja yang menderita obesitas memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk menjadi orang dewasa yang menderita obesitas, yaitu sebesar 67%. Mereka adalah calon pasien potensial untuk penyakit pembuluh darah, diabetes, dan penyakit kronis lainnya.
- Ketahui tentang berat badan dan kondisi pertumbuhan anak-anak Anda. Hitung indeks massa tubuhnya (BMI) di setiap pemeriksaan kesehatan dan diskusikan dengan dokter.
- Apabila BMI anak Anda ditentukan sebagai "kelebihan berat badan atau obesitas", (silakan rujuk ke halaman 127) harap meminta nasihat dari dokter atau ahli gizi dan sesuaikan jadwal harian sesegera mungkin untuk menghindari peningkatan risiko penyakit kronis yang terkait.

Kiat-kiat

Perhitungan BMI:
BMI = Berat (kg) / Tinggi^2 (cm)
Contohnya:
anak usia 3 tahun dengan berat 18 kg dan tinggi badan 100 cm
BMI: 18 (kg) / 1^2 (cm) = 18 (obesitas)

嬰幼、兒童期每日膳食營養素

有關副食品添加原則，可參閱本手冊第140頁建議，如對嬰幼、兒童期營養有問題，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。營養素足夠攝取量及建議量可至國民健康署網站（首頁/健康主題/體重管理、飲食、運動/飲食/食物營養與熱量/主題文章）查詢「國人膳食營養素參考攝取量」。飲食建議可至國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」、「幼兒期營養」及「學童期營養」。

蛋白質

依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，動物性蛋白佔總蛋白質中的比例，1歲以下的嬰兒以佔2/3以上為宜。

礦物質

- **碘：**人體所需的碘大部分來自飲食，諸如：海苔、海帶、貝類、綠色蔬菜、蛋類、乳類、穀類等，其中以海帶、海藻等食物含碘量最為豐富。
- **鐵：**鐵質豐富的食物，如：深色蔬菜、紅肉、肝腎內臟、貝類等。
- **鈣：**含鈣質豐富的食物，除了鮮乳和乳製品之外，中式的傳統豆腐與豆乾所含的鈣亦是不錯的來源。
- 磷：主要來源為五穀根莖類、乳類、蛋、豆、魚、肉類、蔬菜類。
- 鎂：因為鎂為葉綠素組成份之一，因此鎂多存在於富含葉綠素的蔬菜中，如：菠菜、莧菜及甘藍菜。而胚芽、全穀類之麩皮、核果類、種子類及香蕉亦為鎂之豐富飲食來源。
- 鋅：動物性來源如肝臟、魚貝類及瘦肉的鋅含量高。

嬰幼兒膳食營養素參考攝取量

			AI	AI		AI
營養素	碘	鐵	鈣	磷	鎂	鋅
單位 / 年齡	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克
0 - 6月	AI=110	7	300	200	AI=25	5
7 - 12月	AI=130	10	400	300	AI=70	5
1 - 3歲	65	10	500	400	80	5
4 - 6歲	90	10	600	500	120	5
7 - 9歲	100	10	800	600	170	8

＊本表摘錄自依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議

＊表中未標明AI (足夠攝取量Adequate Intakes)值者，即為RDA (建議量Recommended Dietary allowance)值。

＊年齡係以足歲計算

小提示：

1. 建議攝取量(RDA)：是指可滿足97-98% 的健康人群一日所需要的營養素量
2. 足夠攝取量(AI)：當研究數據不足，無法訂出RDA，因而無法求出建議攝取量時，則以能滿足健康人群中每一個人為原則，以實驗或觀察(流行病學的)數據估算出的攝取量。

Nutrisi makanan sehari-hari pada bayi dan anak

Untuk prinsip-prinsip memperkenalkan makanan suplemen, silakan rujuk ke halaman 141 dari buku ini. Jika Anda memiliki pertanyaan tentang gizi untuk bayi dan anak-anak, silakan berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan saran. Untuk asupan gizi yang memadai dan jumlah yang disarankan, silakan kunjungi situs web Administrasi Promosi Kesehatan (Halaman depan/Topik Kesehatan/Manajemen berat badan, pola makan, olahraga/Diets/Nutrisi makanan dan kalori/Artikel tema) dan temukan itu semua pada "Asupan Gizi Acuan untuk Warga Taiwan".

Protein

Menurut edisi ketujuh dari Asupan Gizi Acuan (DRIs), disarankan agar protein hewani harus diberikan dengan kandungan lebih dari dua pertiga dari total protein bayi di bawah usia 1 tahun.

Kandungan mineral

- **Yodium:** Yodium yang dibutuhkan oleh tubuh manusia sebagian besar berasal dari makanan, seperti rumput laut, kelp, kerang, sayuran hijau, telur, susu, sereal, yang di antaranya yaitu rumput laut, ganggang dan lain-lain yang mengandung tingkat yodium tertinggi.
- **Zat besi:** Makanan yang kaya dengan zat besi di antaranya termasuk sayuran berwarna gelap, daging merah, hati dan ginjal, kerang, dll.
- **Kalsium:** Selain susu dan produk susu segar, tahu tradisional Cina, dan tahu kering juga merupakan sumber kalsium yang baik.
- Fosfor: Terutama ditemukan dalam biji-bijian dan sayuran yang mengandung zat tepung, susu, telur, kacang-kacangan, ikan, daging, dan sayuran.
- Magnesium: Magnesium adalah bagian yang penting dari klorofil dan karenanya sayuran yang kaya klorofil mengandung banyak magnesium, seperti bayam, amaranth (bayam-bayaman), dan kubis. Kecambah, gandum utuh, buah dengan satu biji, biji-bijian, dan pisang juga merupakan sumber makanan yang mengandung magnesium.
- Zink: Sumber hewani seperti hati, ikan, kerang, dan daging tanpa lemak kaya akan zinc.

Asupan Gizi Acuan Bayi

			AI	AI		AI
Nutrisi	Yodium	Zat besi	Kalsium	Fosfor	Magnesium	Zinc
Unit / Usia	µg	mg	mg	mg	mg	mg
0 hingga 6 bulan	AI=110	7	300	200	AI=25	5
7 hingga 12 bulan	AI=130	10	400	300	AI=70	5
1 hingga 3 tahun	65	10	500	400	80	5
4 hingga 6 tahun	90	10	600	500	120	5
7 hingga 9 tahun	100	10	800	600	170	8

* Tabel ini diambil dari edisi ketujuh Asupan Gizi Acuan (DRIs) yang direkomendasikan untuk warga Taiwan
* Bagi mereka yang tidak memiliki nilai AI (Asupan Yang Memadai), mereka menggunakan nilai AKG (Angka Kecukupan Gizi).
* Menggunakan usia 1 tahun penuh

Kiat:
1. AKG: Merujuk kepada jumlah nutrisi yang sesuai dengan 97% hingga 98% populasi setiap hari
2. AI: Data penelitian tidak memadai untuk menentukan AKG. Maka rekomendasi asupan dapat dihitung. Dengan menggunakan prinsip memenuhi kebutuhan setiap orang yang sehat, gunakan data eksperimen atau observasi (epidemiologi) untuk memperkirakan jumlah asupan.

嬰幼、兒童期每日膳食營養素

維生素

- 維生素A：動物肝臟、蛋黃為富含維生素A之食物。深綠色與深橙黃色蔬菜水果為富含維生素A先質之食物。
- 維生素D：皮膚經陽光照射之合成是人類主要維生素D的來源，天然界含維生素D的食物種類不多，如：魚肝油、高油脂魚類的肉(如鮭魚、鮪魚及沙丁魚等)、海洋動物的肝臟、餵予維生素D的雞所產的蛋黃。
- 維生素E：穀類胚芽、植物油、深綠色蔬菜、蛋黃、堅果為含量較高的食物。
- 維生素K：肝臟類、綠色葉菜類。
- 維生素C：大部分新鮮的蔬菜、水果含量都很豐富。
- 維生素B1：全穀類及小麥胚芽含量最豐富。另外，瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、花生、葵花子、豌豆、酵母以及牛奶等都是維生素B1的主要食物來源。
- 維生素B2：大部分的植物及動物組織皆含有維生素B2，其中牛奶、乳製品及強化穀類含量豐富。肉類、動物之內臟及綠色蔬菜亦是維生素B2之良好來源。
- 菸鹼素：富含菸鹼素的食物包含動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋奶類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。攝取足夠的蛋白質也是菸鹼素的來源，而體內若缺乏維生素B1、B2及B6亦會影響菸鹼素的製造，所以飲食中也要注意這些營養素的適宜攝取量。
- 維生素B6：動物性食品是維生素B6的良好飲食來源。植物中，全麥、糙米、豆類及堅果類均是維生素B6的良好食物來源；除此之外，馬鈴薯、青花菜、白花菜和水果中的香蕉、酪梨等也含有豐富的維生素B6。
- 維生素B12：主要來源為動物性食品，主要以肝臟、肉類等含量較豐，乳品類亦含少量，另外人體腸內細菌所合成之維生素B12可能有少許被吸收利用。
- 葉酸：葉酸主要的食物來源為，肝臟、酵母、綠葉蔬菜、豆類及一些水果都是其豐富的食物來源。

嬰幼兒膳食營養素參考攝取量

單位		AI	AI	AI									
營養素	維生素A	維生素D	維生素E	維生素K	維生素C	維生素B1		維生素B2		菸鹼素		維生素B6	維生素B12	葉酸
單位 / 年齡	微克	微克	毫克	微克	毫克	毫克		毫克		毫克		毫克	微克	微克
0-6月	AI=400	10	3	2.0	AI=40	AI=0.3		AI=0.3		AI=2		AI=0.1	AI=0.4	AI=70
7-12月	AI=400	10	4	2.5	AI=50	AI=0.3		AI=0.4				AI=0.3	AI=0.6	AI=85
1-3歲	400	5	5	30	40	0.6		0.7		9		0.5	0.9	170
						男	女	男	女	男	女			
4-6歲	400	5	6	55	50	0.9	0.8	1	0.9	12	11	0.6	1.2	200
7-9歲	400	5	8	55	60	1.0	0.9	1.2	1.0	14	12	0.8	1.5	250

＊本表摘錄自依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIS)建議

＊表中未標明AI(足夠攝取量Adequate Intakes)值者，及為RDA(建議量Recommended Dietary allowance)值。

＊年齡係以足歲計算

Nutrisi makanan sehari-hari pada bayi dan anak

Vitamin

- Vitamin A: Hati hewan dan kuning telur sangat kaya dengan vitamin. Buah-buahan berwarna hijau dan jingga gelap kaya akan kandungan vitamin A.
- Vitamin D: Sintesis vitamin saat kulit terekspos di bawah matahari adalah sumber utama vitamin D bagi manusia. Ada beberapa jenis makanan yang mengandung Vitamin D di alam, seperti minyak ikan cod, daging, ikan tinggi lemak (seperti salmon , tuna, sarden, dll), hati hewan laut, kuning telur yang dihasilkan oleh ayam yang diberi makan dengan Vitamin D.
- Vitamin E: Benih serealia, minyak sayur, sayuran hijau tua, kuning telur, kacang-kacangan memiliki kandungan vitamin E yang tinggi.
- Vitamin K: Hati, dan sayuran hijau.
- Vitamin C: Sebagian besar sayuran dan buah-buahan kaya akan Vitamin C.
- Vitamin B1: Gandum utuh dan bibit gandum paling banyak mengandung Vitamin B1. Selain itu, daging babi tanpa lemak, hati, kacang kedelai, dan produk olahannya, kacang, biji bunga matahari, kacang polong, ragi, dan susu adalah sumber utama vitamin B1.
- Vitamin B2: Sebagian besar tanaman dan jaringan hewan mengandung Vitamin B2, di antaranya susu, produk olahan susu, dan sereal yang diperkaya adalah yang paling banyak mengandung Vitamin B2. Daging, jeroan, dan sayuran hijau juga merupakan sumber Vitamin B2 yang baik.
- Niasin: Makanan yang kaya akan niasin termasuk hati hewan, daging sapi, babi, ayam, ikan, kerang, telur dan susu, keju, beras merah, beras embrio, ragi, jamur, rumput laut, dan sebagainya. Asupan protein yang memadai juga merupakan sumber niasin. Kurangnya Vitamin B1, B2,dan B6 juga akan mempengaruhi produksi niasin. Dengan demikian, Anda juga harus memperhatikan asupan yang tepat dari nutrisi tersebut dalam pola makan Anda.
- Vitamin B6: Makanan hewani adalah sumber makanan yang baik untuk Vitamin B6. Tanaman, gandum utuh, beras merah, polong-polongan, dan kacang-kacangan merupakan sumber vitamin B6 yang baik. Selain itu, kentang, brokoli, kembang kol, pisang, alpukat juga kaya akan nutrisi ini.
- Vitamin B12: Sumber utamanya adalah makanan hewani, terutama hati dan daging. Produk olahan susu juga mengandung sejumlah kecil Vitamin B12. Selain itu, vitamin B12 yang dihasilkan oleh bakteri usus manusia mungkin sebagian diantaranya diserap dan digunakan.
- Asam folat: Asam folat utamanya berasal dari hati, ragi, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan beberapa buah-buahan.

Asupan Gizi Acuan Bayi

Unit		AI	AI	AI									
Nutrisi	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin C	Vitamin B1		Vitamin B2		Niasin		Vitamin B6	Vitamin B12	Asam folat
Unit / Usia	µg	µg	mg	µg	mg	mg		mg		mg		mg	µg	µg
0 hingga 6 bulan	AI=400	10	3	2,0	AI=40	AI=0,3		AI=0,3		AI=2		AI=0,1	AI=0,4	AI=70
7 hingga 12 bulan	AI=400	10	4	2,5	AI=50	AI=0,3		AI=0,4				AI=0,3	AI=0,6	AI=85
1-3 tahun	400	5	5	30	40	0,6		0,7		9		0,5	0,9	170
						Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan			
4-6 tahun	400	5	6	55	50	0,9	0,8	1	0,9	12	11	0,6	1,2	200
7-9 tahun	400	5	8	55	60	1,0	0,9	1,2	1,0	14	12	0,8	1,5	250

∗ Tabel ini diambil dari edisi ketujuh Asupan Gizi Acuan (DRIs) yang direkomendasikan untuk warga Taiwan
∗ Bagi mereka yang tidak memiliki nilai AI (Asupan Yang Memadai), mereka menggunakan nilai AKG (Angka Kecukupan Gizi).
∗ Menggunakan usia 1 tahun penuh

嬰幼兒聽力自我評估

嬰幼兒聽力簡易居家行為量表

本量表的指標僅供家長參考，並不能取代專業的聽力檢查。除了新生兒聽力篩檢，我們也鼓勵孩子上幼稚園之前先至相關聽力單位進行學前聽力篩檢。若發現任何聽力上的問題，及時治療可避免孩子日後因聽力損失而在生活上有所不便。

出生-2個月大

□是，□否　1. 有無接受聽力篩檢？

□是，□否　2. 巨大的聲響會使孩子有驚嚇的反應。（如：用力關門聲、拍手聲）

□是，□否　3. 淺睡時會被大的說話聲或噪音干擾而扭動身體。

3個月-6個月大

□是，□否　4. 對著他說話時，他會偶爾發出咿咿唔唔的聲音或是有眼神的接觸。

□是，□否　5. 餵奶時，會因突發的聲音而停止吸奶。

□是，□否　6. 哭鬧時，聽見媽媽的聲音會安靜下來。

□是，□否　7. 會對一些環境中的聲音表現出興趣。（如：電鈴聲、狗叫聲、電視聲等）

7個月至-12個月大

□是，□否　8. 開始牙牙學語，例如ㄇㄚ、ㄅㄚ、ㄉㄚ等，並自得其樂。

□是，□否　9. 喜歡玩會發出聲音的玩具。

□是，□否　10. 開始對自己的名字會有回應，並了解「不可以」和「掰掰」的意思。

□是，□否　11. 當你從背後叫他，他會轉向你或者發出咿咿唔唔的聲音。

1歲-2歲大

□是，□否　12. 可以說簡單的單字。（如：爸爸、媽媽）

□是，□否　13. 可以了解簡單的指示。（如：給我）

□是，□否　14. 兩歲左右時，能夠重複你所說的話、片語（如：不要、沒有了），或是短句子（如：爸爸去上班）。

以上項目，在您對孩子持續觀察之後，若每個階段的答案為「否」者多於3項以上，建議讓您的孩子立即接受聽力檢查。

（本量表由雅文兒童聽語文教基金會　整理）

Pemeriksaan mandiri untuk pendengaran bayi dan anak-anak

Skala perilaku domestik sederhana untuk pendegaran bayi

Indikator pada skala ini adalah rujukan untuk orang tua, maka indikator ini tidak menggantikan tes pendengaran profesional. Selain dari tes pendengaran bayi baru lahir, kami juga mendorong anak-anak untuk mendapatkan tes pendengaran prasekolah di lembaga yang terkait sebelum masuk taman kanak-kanak. Apabila ada masalah pendengaran yang terdeteksi, perawatan yang tepat waktu harus dilakukan untuk menghindari ketidaknyamanan dalam kehidupan akibat dari kehilangan pendengaran saat anak-anak.

0 hingga 2 bulan

☐ Ya, ☐ Tidak 1. Apakah anak Anda telah menerima tes pendengaran?

☐ Ya, ☐ Tidak 2. Suara keras mengejutkan anak Anda dan dia akan bereaksi. (Misalnya: menepuk pintu dengan keras, bertepuk tangan)

☐ Ya, ☐ Tidak 3. Anak Anda akan menggerakkan tubuhnya ketika ia terganggu oleh pembicaraan keras atau suara saat tidur ringan.

3 hingga 6 bulan

☐ Ya, ☐ Tidak 4. Ketika Anda berbicara dengannya, anak Anda akan membuat suara tanpa arti atau membuat kontak mata dengan Anda.

☐ Ya, ☐ Tidak 5. Saat Anda memberinya makan, dia akan berhenti karena suara yang tiba-tiba.

☐ Ya, ☐ Tidak 6. Ketika ia menangis, dia akan menjadi tenang saat mendengar suara ibunya.

☐ Ya, ☐ Tidak 7. Dia akan menunjukkan ketertarikan terhadap beberapa suara.(Contohnya: dering telepon, gonggongan anjing,suara TV dll.)

7 hingga 12 bulan

☐ Ya, ☐ Tidak 8. Saat dia mulai belajar berbicara seperti ㄇㄚ, ㄅㄚ, ㄉㄚ dll., menurutnya itu sangat menarik.

☐ Ya, ☐ Tidak 9. Dia suka bermain menggunakan mainan yang mengeluarkan suara.

☐ Ya, ☐ Tidak 10. Dia mulai merespons namanya dan memahami apa arti dari "jangan" dan "dadah".

☐ Ya, ☐ Tidak 11. Ketika Anda memanggilnya dari belakang, ia akan menengok ke arah Anda atau membuat suara tanpa arti.

1 hingga 2 tahun

☐ Ya, ☐ Tidak 12. Dia dapat mengucapkan kata-kata sederhana. (Contohnya: ayah dan ibu)

☐ Ya, ☐ Tidak 13. Dia memahami instruksi sederhana. (Contohnya: Berikan itu)

☐ Ya, ☐ Tidak 14. Saat dia berusia 2 tahun, dia dapat mengulangi apa yang Anda katakan (Contohnya: jangan, tidak) , atau kalimat pendek (contohnya: ayah pergi kerja).

Untuk hal-hal yang disebutkan di atas, setelah pengamatan terus menerus terhadap anak Anda, jika jawaban "tidak" dalam setiap tahap muncul lebih dari tiga kali, dianjurkan untuk membawa anak Anda ke tes pendengaran segera.

(Skala ini disunting oleh Yayasan Pendidikan Anak-anak Yawen)

兒童常見疾病及處理

小兒腹瀉及嘔吐、呼吸道感染、上呼吸道感染、哮吼、中耳感染、細支氣管炎、肺炎、腦膜炎及敗血症等是兒童常見疾病，以下提供一些預防警訊，供家長參考。

小兒腹瀉及嘔吐

- 腹瀉對寶寶而言是嚴重的疾病，如果腹瀉帶走體內大量的水份，就會脫水、電解質不平衡，嚴重的話會危及寶寶生命。因此，適時地補充水份非常重要！
- 如果寶寶出現下列情形之一，請儘速帶寶寶就醫：
  - 食慾不振
  - 在 1-2 小時內就解了數次水樣便，換了數次尿布
  - 頻繁嘔吐
  - 發燒
  - 非常口渴
  - 換下來的尿布帶血
  - 不尋常地躁動不安
  - 眼窩或是前囟門凹陷以及口乾
  - 持續腹瀉超過 24 小時
- 注意！寶寶腹瀉時請務必這樣做



  - 在腹瀉狀一開始，就必須給予足夠的水份，來補充流失的水份；先給予清淡的食物，等到狀況穩定下來再給予營養的食物。
  - 母乳寶寶，請增加母乳哺餵次數；若是以配方奶哺餵的寶寶，可如同往常給予補充液體，例如：煮沸過且已快速冷卻的水。
  - 除非有醫師的建議，否則小兒腹瀉時萬萬不可自行投予任何藥物。



  - 只要寶寶因為拉肚子而更換尿布，就替寶寶補充水分，可使用奶瓶、杯子或湯匙等工具給予。
  - 假如寶寶嘔吐，請勿馬上餵食，需等候 10 分鐘再替寶寶潤濕嘴唇。
  - 補充額外的水份，需持續至止瀉，期間通常是 3-5 天。
  - 請勿給寶寶飲用含糖飲料，例如果汁或碳酸飲料（包含檸檬水），因為這些飲料可能會使寶寶的腹瀉情形變得更嚴重。



  - 6 個月以上的寶寶腹瀉時，仍可以給予食物，因為食物可以減緩腹瀉情形，並增強寶寶體力。

Penyakit umum dan perawatan anak-anak

Diare dan muntah pada anak, infeksi saluran pernapasan, infeksi saluran pernapasan atas, batuk sesak nafas, infeksi telinga, bronkiolitis, pneumonia, meningitis, dan infeksi darah adalah penyakit anak yang umum. Berikut adalah beberapa tindakan pencegahan untuk menjadi rujukan orang tua.

Diare dan muntah pada anak

- Untuk bayi, diare adalah penyakit serius. Selain dari menghilangkan sejumlah besar air dari tubuh, dehidrasi, dan ketidakseimbangan elektrolit juga akan terjadi. Kasus terburuknya bisa mengancam jiwa. Maka, sangat penting untuk memberikan air tepat waktu!

- Apabila terjadi salah satu kondisi berikut terjadi pada bayi Anda, silakan pergi ke dokter segera:
  - Kehilangan selera makan
  - Mengeluarkan tinja berair selama beberapa kali dalam 1 sampai 2 jam. Popok diganti beberapa kali.
  - Sering muntah
  - Demam
  - Merasa sangat haus
  - Darah ditemukan pada popok yang diganti
  - Kecemasan abnormal
  - Tulang tengkorak atau ubun-ubun cekung dengan mulut kering
  - Diare tanpa henti selama lebih dari 24 jam

- Harap lakukan hal-hal sebagai berikut ketika anak Anda menderita diare



  - Pada awal gejala diare, berikan anak Anda cukup air untuk menggantikan air yang hilang. Beri makan anak Anda mulai dengan makanan yang ringan. Jangan berikan makanan bergizi hingga situasinya stabil.
  - Tingkatkan frekuensi menyusui untuk bayi yang diberi ASI. Bagi yang diberi susu bubuk formula bayi, Anda dapat berikan cairan seperti biasa, misalnya: air yang direbus dan didinginkan dengan cepat.
  - Kecuali berdasarkan rekomendasi dokter, Anda tidak harus memberikan obat apa pun untuk anak Anda saat ia menderita diare.



  - Selama popok bayi terus diganti karena diare, berikan anak Anda cukup air untuk menggantikan air yang hilang. Gunakan botol, cangkir, sendok, dan peralatan lainnya.
  - Jika anak Anda muntah, jangan langsung beri dia makan. Harap basahi bibirnya dan menunggu 10 menit.
  - Mengganti air yang keluar harus dilakukan sampai diare sembuh, rata-rata 3 sampai 5 hari.
  - Jangan beri makan bayi Anda minuman bergula termasuk jus buah atau minuman berkarbonasi (termasuk air lemon). Minuman ini dapat membuat diare menjadi lebih parah.



  - Apabila diare terjadi pada bayi berusia lebih dari 6 bulan, Anda dapat terus memberi makan mereka. Makanan akan meringankan kondisinya dan meningkatkan kekuatan.

- 腹瀉的預防
  - 餵哺母乳，母乳是無菌且安全無虞的。
  - 烹調食物至滾熱，保存食物時器皿要保持清潔且加蓋，並冷藏保存。
  - 每個人如廁後及接觸寶寶前都必須先洗手，換尿布後也必須清潔雙手。
  - 如果寶寶使用配方奶，在開封後要儘快食用。
  - 詢問您的醫師關於奶瓶及奶嘴消毒方式的建議，所有用來泡奶粉的器具都必須保持清潔，哺餵的器具必須洗淨消毒（包含母乳哺餵的任何器具），奶瓶及奶嘴外的器具每使用3個月就須徹底清潔及沖洗1次。

呼吸道感染

呼吸道感染是孩童就醫最常見的問題，多數為病毒感染所致。最重要的預防之道就是多洗手、減少出入人多的公共場所或與病人接觸的機會。並且讓孩子多運動、吃飽、睡足，身體保持良好狀況。

上呼道感染

- 一般俗稱的『感冒』，由病毒感染引起的，主要症狀就是咳嗽、鼻塞、流鼻水、發燒、食慾不佳，有時伴有有嘔吐、拉肚子。
- 通常症狀在3、5天後就改善，就醫的主要目的是確定是否為單純的感冒，檢查有無併發症。

哮吼

- 哮吼是指喉部會厭下與氣管出現發炎腫脹，並且併發呼吸窘迫。
- 哮吼發生時，孩子的咳嗽聲會變得嘶啞，嚴重時伴隨呼吸困難。

小提示

孩子哮吼發生時 ：

- 讓他的身體保持溫暖。
- 多補充水分，可以從飲水或奶類中補充。
- 若出現呼吸困難，請立即就醫。
- 若是哮吼情況沒有改善，也請您向醫師求助。

Penyakit umum dan perawatan anak-anak

- Pencegahan diare
  - Menyusui. ASI adalah steril dan aman.
  - Memasak makanan hingga sepenuhnya matang. Saat menyimpan makanan, jaga wadah tetap bersih, tertutup, dan dimasukkan ke lemari pendingin.
  - Setelah menggunakan toilet, sebelum menyentuh bayi, dan setelah mengganti popok, setiap orang harus mencuci tangan.
  - Apabila bayi diberi susu bubuk formula bayi, susu bubuk tersebut sebaiknya dikonsumsi secepat mungkin setelah dibuka.
  - Minta kepada dokter Anda rekomendasi metode disinfeksi untuk botol dan dot. Semua peralatan yang digunakan untuk membuat susu harus tetap bersih. Peralatan makan harus dibersihkan dan bebas kuman (termasuk peralatan menyusui). Peralatan kecuali botol dan dot harus dibersihkan dan dibilas setelah digunakan selama tiga bulan.

Infeksi saluran pernafasan

Infeksi saluran pernafasan adalah masalah kesehatan anak yang paling umum, sebagian besar disebabkan oleh infeksi virus. Tindakan pencegahan paling penting adalah mencuci tangan, mengurangi waktu yang dihabiskan di tempat-tempat umum yang ramai dan kemungkinan bersentuhan dengan pasien. Pastikan bahwa anak Anda lebih sering berolahraga, cukup makan dan tidur. Jaga anak Anda tetap sehat dan segar.

Infeksi saluran pernafasan atas

- Masyarakat umum mengenalnya sebagai "flu" yang disebabkan oleh infeksi virus dengan gejala utamanya batuk, hidung tersumbat, pilek, demam, nafsu makan yang buruk dan kadang disertai muntah dan diare.
- Gejala ini biasanya akan lebih baik dalam 3 sampai 5 hari. Tujuan utama bertemu dokter adalah untuk menentukan apakah itu adalah benar-benar flu dan memeriksa apakah ada komplikasi.

Batuk-sesak napas (croup)

- Batuk sesak napas mengacu pada pembengkakan dan peradangan di tenggorokan, di bawah epiglotis dan di trakea, ditambah dengan gangguan pernapasan.
- Ketika batuk sesak napas terjadi, batuk anak Anda menjadi serak. Kasus yang parah bisa disertai dengan rasa sesak (dyspnea).

Kiat-kiat

Apabila anak Anda menderita batuk sesak napas (croup):

- Buat tubuhnya tetap hangat.
- Berikan air untuk mengganti cairan yang hilang dengan meminum air atau susu.
- Segera menemui dokter apabila muncul rasa sesak (dyspnea).
- Minta bantuan dokter apabila batuk sesak napas (croup) tidak membaik.

兒童常見疾病及處理

中耳感染

- 中耳感染通常是病毒感染的細菌合併症，會造成中耳不適。
- 中耳感染的孩子，可能會有以下特徵：
  - 觸摸或拉耳朵，且煩躁哭鬧
  - 單邊耳朵看起來紅紅的，而且發熱發燒
  - 食慾不振嘔吐、腹瀉，或者上吐下瀉

小提示

孩子罹患中耳炎時：

- 不要用棉花棒清潔耳道，這可能會造成傷害或疼痛。
- 帶孩子尋求醫療協助。

細支氣管炎

- 多發生於兩歲以下的幼兒，為病毒感染引起細小氣管發炎阻塞所導致的症狀。主要的病毒之一為呼吸道融合病毒。
- 症狀開始像一般的感冒，隨後出現呼吸急促、哮喘、厭食等現象，有些會有嘔吐、腹瀉，大多數約一週左右會改善。
- 若出現呼吸變快、合併胸部凹陷、鼻孔隨著呼吸而搧動、無法進食時，有必要安排住院，給予氧氣和點滴注射。

肺炎

- 初期與感冒的症狀相似，不過肺炎可能會出現較嚴重的症狀，像是發燒較高、較多天，呼吸急促、疲倦、胸痛、胸凹等。
- 若判斷為細菌性肺炎，應接受適當的抗生素治療。



Penyakit umum dan perawatan anak-anak

Infeksi telinga bagian tengah

- Infeksi telinga bagian tengah biasanya merupakan komplikasi bakteri infeksi virus yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada telinga.
- Anak-anak yang menderita infeksi telinga bagian tengah mungkin memiliki karakteristik sebagai berikut:
  - Menyentuh atau menarik telinga. Mudah marah dan menangis
  - Salah satu telinga tampak merah dengan demam
  - Kehilangan nafsu makan, muntah, diare, atau muntah dengan diare

Kiat-kiat

Ketika anak Anda menderita radang telinga tengah:

- Jangan menggunakan kapas korek kuping untuk membersihkan saluran telinga. Hal ini dapat menyebabkan luka atau rasa sakit.
- Bawa anak Anda menemui dokter.

Bronkitis

- Terjadi pada anak berusia di bawah dua tahun. Gejala dimulai dengan terhambatnya saluran napas kecil dan peradangan yang disebabkan oleh infeksi virus. Salah satu virus utama adalah virus sinsisial pernapasan.
- Gejala yang pertama kali muncul mirip dengan flu biasa, diikuti oleh sesak napas, asma, anoreksia, dan lain-lain. Beberapa mungkin menderita muntah dan diare. Sebagian besar kasus akan lebih baik dalam waktu sekitar satu minggu atau lebih.
- Jika napas menjadi semakin cepat, diiringi dengan dada cekung, bernapas dengan mengepakkan lubang hidung, dan pasien tidak dapat makan, maka perlu untuk rawat inap dan memasang oksigen dan suntikan infus kepada mereka.

Pneumonia

- Gejala awal mirip dengan flu. Gejala pneumonia bisa lebih parah termasuk demam tinggi lebih yang tahan lebih lama, sesak napas, kelelahan, nyeri dada, dada cekung, dan sebagainya.
- Jika didiagnosis sebagai pneumonia akibat dari bakteri, pasien harus menerima terapi antibiotik yang tepat.



兒童常見疾病及處理

腦膜炎及敗血症

- 腦膜炎：發生在覆蓋腦及脊髓襯膜的感染或發炎，感染可來自細菌或病毒。敗血症：細菌進入血液系統所引起的嚴重感染。嬰幼兒的腦膜炎常合併敗血症發生，而敗血症可能會伴隨腦膜炎一起出現或者單獨出現。
- 腦膜炎及敗血症可能出現以下症狀，但不是每個患者都會同時出現所有的症狀，而且症狀發生的順序沒有一定的規律：
  - 活動力下降
  - 情緒變得焦躁，被抱起時會尖叫或呻吟
  - 頭上前囟門出現緊繃膨出
  - 頸部僵硬
  - 皮膚蒼白或出現紫斑
  - 手腳發冷並顫抖
  - 發高燒
  - 痙攣或抽搐
  - 劇烈頭痛
  - 嘔吐或拒絕進食
  - 身體僵硬、抽搐動作或癱軟，無精神
  - 出現紅色、棕色或紫色皮疹，或是皮膚上有黑色斑塊

川崎症

- 是一種多系統血管發炎的症候群，目前原因仍不清楚，好發於五歲以下的孩子。若無適當治療可能有20~25%會合併心血管併發症，是導致兒童後天性心臟病的主因。川崎症的診斷主要是依據病人的臨床症狀，且必須排除其他已知的疾病。
- **若孩子連續高燒5天以上**，請留意以下徵象並就醫，包括：
  - 紅眼睛
  - 嘴唇乾裂及草莓舌
  - 皮膚出現紅疹
  - 手掌手指、腳掌腳趾發紅腫脹或脫皮。
  - 頸部淋巴腺腫大



Penyakit umum dan perawatan anak-anak

Meningitis dan sepsis

- Meningitis: terjadi pada infeksi atau peradangan pada membran selaput yang menutupi otak dan sumsum tulang belakang. Infeksi dapat terjadi karena bakteri atau virus. Sepsis: infeksi serius yang disebabkan oleh bakteri yang masuk ke dalam sistem darah. Meningitis pada bayi sering dikaitkan dengan sepsis. Sepsis, dapat disertai dengan meningitis atau terjadi secara independen.
- Gejala berikut dapat terjadi pada meningitis dan sepsis. Tidak semua gejala akan terjadi secara bersamaan pada setiap pasien. Urutan gejalanya tidak berdasarkan suatu pola tertentu:
  - Penurunan aktivitas
  - Menjadi gelisah. Menjerit atau mengerang saat dipeluk
  - Pengetatan atau pembengkakan anterior fontanel
  - Leher kaku
  - Kulit pucat atau purpura
  - Tangan dan kaki dingin dan menggigil
  - Demam tinggi
  - Kejang atau goncangan
  - Sakit kepala parah
  - Muntah atau menolak diberi makan
  - Tubuh kaku, gerakan berkedut atau lemas, lesu
  - Ruam merah, coklat atau ungu, atau bercak hitam pada kulit

Penyakit kawasaki

- Ini adalah sindrom peradangan vaskular multi-sistemik. Alasan yang mendasarinya masih belum jelas saat ini. Hal ini sering terjadi pada anak di bawah usia lima tahun. Tanpa perawatan yang tepat, 20 sampai 25% pasien akan menderita kombinasi komplikasi kardiovaskular, yang merupakan penyebab utama penyakit jantung yang diderita oleh anak-anak. Diagnosis penyakit Kawasaki utamanya berdasarkan pada gejala klinis pasien dan penyakit lain yang dikenal harus dikesampingkan.
- **Jika anak Anda menderita demam tinggi yang berlangsung selama lebih dari 5 hari**, harap perhatikan tanda-tanda berikut dan pergi temui dokter, di antaranya:
  - mata merah
  - Bibir pecah-pecah dan lidah merah
  - Ruam merah pada kulit
  - Kemerahan, bengkak, atau kulit mengelupas pada telapak tangan jari, telapak kaki dan jari-jari kaki.
  - Limfadenopati servikal



腸絞痛

有些寶寶在10天到3個月大時會在傍晚或半夜的時候哭鬧，令父母手足無措且神經緊張，腸絞痛是可能的原因之一。目前腸絞痛發生的原因尚不清楚，每個寶寶發生的情況也有所不同，以下幾個處理原則供父母參考。

腸絞痛最常發生在何時

- 腸絞痛通常發生在10天至3個月大的寶寶。約20%的寶寶在第2週至第4週大時開始出現腸絞痛狀況，高峰期大約在6週大時。
- 腸絞痛的寶寶會在傍晚或半夜的時候哭鬧，雖然感覺有餓卻拒絕吸奶，因為哭鬧而臉部漲紅，並高舉他的大腿或脹氣放屁。
- 腸絞痛寶寶的哭鬧很難安撫，一天可能出現3個小時，之後慢慢降低至一天約1-2個小時，直到3-4個月大時狀況開始消失，最晚持續到6個月大。

腸絞痛發生的原因

- 寶寶腸絞痛發生原因不明，有可能是寶寶受到某種刺激、情緒無法得到安撫，也可能是寶寶神經系統尚未發育成熟。
- 少數的腸絞痛是牛奶蛋白過敏所造成。
- 重要的是，腸絞痛需要和疝氣等急症鑑別。當寶寶發生腸絞痛時，兒科醫師會先判斷寶寶哭鬧的原因是不是因為其他需治療的疾病所引起。

如何改善腸絞痛

腸絞痛發生原因未明，每個寶寶發生的情況亦有不同，沒有一種方法可以適用所有寶寶，下列方法父母可多管齊下，以便改善寶寶的症狀：

- 關於哺餵，母乳媽媽自己可嘗試減少食用乳製品、咖啡因、洋蔥、甘藍菜（包心菜），和其他可能引起腸絞痛的食物；配方奶寶寶則可和醫師討論是否需要改變餵食種類。
- 不要過量哺餵寶寶，嘗試將餵奶的間隔拉長至少兩個至兩個半小時。
- 帶寶寶散步來安撫他。
- 輕搖寶寶，帶他到另一個沒人的房間或可以聽到烘衣機／洗衣機、電風扇等會發出規律低沉聲音的家電旁邊。穩定節奏的輕搖及聲音可以幫助寶寶入睡，但不可以直接把寶寶放在洗衣機或烘衣機上面。
- 奶嘴有安撫作用，如果寶寶願意吃奶嘴，可以嘗試給予寶寶吸吮奶嘴。
- 讓寶寶趴著，橫跨在大人雙腿上，並輕輕拍撫他的背。這樣可以讓寶寶腹部受壓力，幫助他舒服點。
- 將寶寶裹在大的薄毯裡，讓他感覺到安全感及溫暖；但一定要注意避免呼吸道阻塞，或是造成體溫過高。

Kolik

Beberapa bayi berusia antara 10 hari hingga 3 bulan akan menangis di malam hari atau di tengah malam yang membuat orang tua mereka merasa tak berdaya dan gugup. Kemungkinan terbesarnya adalah karena kolik. Saat ini, penyebab kolik masih belum jelas. Kolik berbeda-beda antara bayi yang satu dan yang lainnya. Prinsip-prinsip berikut ini adalah untuk referensi orang tua.

Kapan kolik biasanya paling sering terjadi

- Kolik kebanyakan terjadi pada bayi berusia antara 10 hari dan 3 bulan. Sekitar 20% dari bayi penderita kolik, mulai dari minggu ke 2 hingga minggu ke 4 setelah lahir dengan puncak kejadian pada minggu ke-6.
- Bayi yang menderita kolik akan menangis di malam hari atau di tengah malam. Meskipun merasa lapar, mereka menolak untuk diberi makan. Wajah mereka merah karena menangis. Mereka juga akan menaikkan paha mereka tinggi dan kentut.
- Mungkin sulit untuk menghibur bayi yang menangis karena kolik. Rasa nyeri dapat berlangsung selama 3 jam dan secara bertahap menurun ke 1 sampai 2 jam sehari sampai bayi Anda berusia 3 hingga 4 bulan ketika gejala mungkin mulai menghilang. Gejala dalam hal kasus terlama akan berlangsung sampai bayi berusia 6 bulan.

Penyebab kolik

- Kolik terjadi pada bayi untuk alasan yang tidak diketahui. Mungkin ada beberapa jenis rangsangan dan emosi bayi tidak bisa ditenangkan. Hal ini juga dapat terjadi karena sistem saraf bayi yang belum berkembang.
- Beberapa kasus kolik dapat terjadi karena alergi protein susu.
- Yang penting, kolik perlu diidentifikasi dengan penyakit akut lainnya termasuk hernia. Apabila kolik terjadi pada bayi, dokter anak pertama-tama akan mengkonfirmasikan apakah bayi menangis karena penyakit lain yang perlu diobati.

Bagaimana cara mengatasi kolik

Kolik terjadi untuk alasan yang tidak diketahui. Ini berbeda antara bayi yang satu dengan bayi yang lainnya. Tidak ada obat yang sama untuk setiap bayi. Tindakan pencegahan berikut ini merupakan langkah-langkah bagi orang tua untuk mengatasi gejala yang timbul pada bayi:

- Untuk pemberian makan, ibu yang memberikan ASI dapat mencoba untuk mengurangi konsumsi produk olahan susu, kafein, bawang, kubis, dan makanan lain yang akan menyebabkan kolik. Untuk bayi yang diberi susu bubuk formula, Anda dapat mendiskusikan dengan dokter tentang perlunya untuk mengubah jenis makanan.
- Jangan berlebihan memberi makan anak Anda. Jaga interval pemberian makan minimal 2 hingga 2,5 jam.
- Jalan-jalan dengan bayi Anda untuk menenangkannya. Goyangkan bayi dengan perlahan. Bawa dia ke ruangan kosong lain sendiri. Atau bawa dia ke samping peralatan rumah tangga yang dapat mengeluarkan suara mendalam yang tetap termasuk pengering, mesin cuci, dan kipas angin.
- Goyangkan perlahan dengan tempo dan suara yang stabil akan membantu bayi Anda tertidur. Jangan masukkan bayi Anda ke dalam mesin cuci atau pengering.
- Dot dapat menenangkan bayi Anda. Jika dia mau menggunakannya, Anda dapat coba berikan dia dot untuk dikulum.
- Biarkan bayi telungkup pada paha orang dewasa dan tepuk punggungnya dengan lembut. Ini akan memberikan tekanan pada perutnya dan membuatnya merasa lebih nyaman.
- Balut bayi Anda menggunakan selimut tipis dan besar untuk membuatnya merasa aman dan hangat. Awas jangan sampai menutupi paru-parunya atau terkena hipertermia.

不和腸病毒打交道

腸病毒感染症是臺灣的季節性流行疾病，但全年都有感染個案發生，患者以5歲以下幼兒為主，尤其以3歲以下幼兒為腸病毒感染併發重症的高危險群。

腸病毒感染途徑

- 腸病毒的傳染性極強，可經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）、呼吸道(飛沫、咳嗽或打噴嚏)，也可經由接觸病人的皮膚水泡潰瘍液體而感染。
- 新生兒在生產過程中接觸到母親產道分泌物，或是接觸母親的血液及呼吸道分泌物，也可能感染。出生後的感染源可能來自母親及其他人。

感染腸病毒常見症狀

- 大多數腸病毒感染沒有症狀，或類似一般感冒。有時會引起較特殊的臨床表現，常見的有手足口病、疱疹性咽峽炎等，可以至疾病管制署網站（http://www.cdc.gov.tw）點選傳染病介紹中有關腸病毒的說明。
- 大部分新生兒感染後症狀都不嚴重，但少數會出現心肌炎、肝炎、腦炎、血小板下降、多發性器官衰竭等敗血症徵候，甚至死亡。

小提示

腸病毒重症前表現病徵

在發病後7天內，出現下列病徵，應及早就醫，包括:持續發燒、嗜睡、意識不清、活動力降低、手腳無力、肌躍型抽搐（有如受到驚嚇的肢體抽動）、持續嘔吐、不發燒時心跳加快等症狀。

預防腸病毒的方法

- 勤於正確洗手，保持良好個人衛生習慣。
- 注意環境衛生及居家環境良好通風。
- 儘量避免出入擁擠之公共場所，或與疑似病患接觸。
- 注意營養、均衡飲食、運動及充足的睡眠，都可以增強免疫力。餵食母乳，也可提高嬰兒抵抗力。
- 在摟抱、親吻或餵食幼兒前，務必更衣洗手。
- 若幼童經診斷感染腸病毒時，最好讓病童請假在家休息至少一星期，以避免傳給他人。
- 孕婦在生產前後有疑似腸病毒感染症狀時，產後要加強在接觸嬰兒前後的洗手、戴口罩及個人衛生，也要注意觀察新生兒的體溫及活力表現。
- 當嬰兒有不明原因的發燒、精神活力變差時，應立即就醫，如曾有接觸到發燒或腸病毒感染的患者，也應主動告知醫師。

Biarkan enterovirus

Infeksi enterovirus adalah penyakit epidemi musiman di Taiwan. Setiap tahun, ada kasus infeksi yang terjadi sepanjang tahun. Pasiennya terutama adalah anak balita. Secara khusus, anak di bawah usia 3 tahun adalah kelompok yang berisiko tinggi terkena infeksi enterovirus dan menderita komplikasi parah.

Jalur infeksi enterovirus

- Enterovirus sangat menular melalui saluran pencernaan (fecal-oral, kontaminasi air atau makanan) dan saluran pernapasan (tetesan, batuk, atau bersin) atau melalui kontak dengan cairan dari lepuhan borok di kulit pasien.
- Selama proses kelahiran, bayi baru lahir yang terpapar dengan sekresi dari jalan lahir ibu atau kontak dengan sekresi dari darah dan saluran pernapasan ibu juga dapat menyebabkan infeksi.

Gejala umum infeksi enterovirus

- Sebagian besar kasus infeksi enterovirus tidak memiliki gejala. Atau mirip dengan flu biasa. Kadang-kadang infeksi enterovirus dapat menyebabkan manifestasi klinis yang lebih spesifik, yang umum termasuk penyakit tangan, kaki dan mulut, herpes angina, dll. Kunjungi situs web Departemen Pengendalian Penyakit (http://www.cdc.gov.tw), klik pada petunjuk tentang enterovirus pada pengenalan tentang penyakit menular.
- Gejala yang paling sering terjadi pada bayi baru lahir dan terinfeksi tidak parah. Hanya sedikit yang menderita gejala sepsis seperti miokarditis, hepatitis, ensefalitis, trombositopenia, kegagalan beberapa organ dan bahkan kematian.

Kiat-kiat

Gejala dan tanda-tanda sebelum infeksi enterovirus yang parah

Dalam waktu 7 hari sejak gejala pertama kali muncul, Anda harus berkonsultasi dengan dokter ketika gejala berikut ini terjadi, termasuk: demam terus-menerus, mengantuk, tidak sadar, kurang gerak, lemah pada tungkai, cegukan (anggota tubuh berkedut seperti ketakutan), muntah terus-menerus, denyut jantung yang cepat tanpa ada demam, dan lain-lain.

Pencegahan infeksi enterovirus

- Cuci tangan dengan benar dan lebih sering. Jaga kebersihan diri dengan baik.
- Jaga rumah Anda tetap bersih dan rapi dengan ventilasi yang baik.
- Hindari tempat-tempat umum yang ramai dan kontak dengan pasien yang dicurigai.
- Perhatikan asupan gizi. Jaga pola makan yang seimbang. Pastikan bayi Anda cukup bergerak dan tidur. Ini semua akan meningkatkan imunitas. ASI juga akan meningkatkan imunitas bayi.
- Sebelum memeluk, mencium atau menyusui bayi Anda, harap cuci tangan Anda.
- Apabila anak Anda didiagnosis menderita infeksi enterovirus, yang terbaik adalah untuk meminta cuti dari sekolah dan membiarkan dia tinggal di rumah selama setidaknya seminggu untuk menghindari transmisi ke yang lainnya.
- Wanita hamil yang diduga menjadi pasien penderita infeksi enterovirus sebelum atau setelah melahirkan harus selalu mencuci tangan mereka sebelum dan setelah menyentuh bayi, memakai masker lebih sering dan perhatikan tentang kebersihan pribadi. Mereka juga harus memerhatikan suhu tubuh dan vitalitas bayi yang baru lahir.
- Apabila bayi memiliki demam yang tidak jelas dengan kondisi vitalitas yang semakin menurun, harap segera ke dokter. Jika bayi telah bersentuhan dengan pasien yang mengalami demam atau infeksi enterovirus, Anda juga harus mengambil inisiatif untuk menginformasikan hal tersebut kepada dokter.

發燒的正確處置

發燒是兒童生病最常見的症狀表現之一，但發燒未必就是疾病引起。發燒可以促進免疫功能，貿然退燒未必有助孩子的健康，應把握正確處理原則，避免不當的退燒方法，才能夠協助孩子康復。

關於發燒現象

- 發燒的定義為身體內部中心體溫 ≥ 38°C。
- 人體生病引起的發炎反應會讓體溫的定位點提高，所以造成發燒現象。
- 開始發燒時，身體會感到發寒、四肢冰冷，這是體溫定位點上升的結果。
- 一旦體溫提高到定位點之後，四肢會變溫熱，也不會有明顯怕冷的感覺。
- 發燒一段時間或使用退燒藥以後，體溫定位點下降，身體可能會覺得熱，並開始流汗退燒。

測量體溫

- 肛溫最接近身體內部的中心體溫，耳溫與肛溫的相關性很高，但三個月以下嬰兒的耳溫與中心體溫的相關性較差。
- 口溫平均比肛溫低，腋溫平均比肛溫低。
- 一個月以下或體重很低的新生兒，不適合量肛溫與耳溫，可考慮量腋溫或背溫。

重新認識發燒的影響

- 適度發燒可以提升免疫系統的效能，有研究顯示退燒藥會壓抑身體免疫反應，反而可能延緩疾病的康復。
- 人體對發炎反應引起的發燒有調控機制，所以一般不會超過 41°C。
- 有些家長擔心如果不積極退燒，孩子的體溫可能一直往上飆高，其實人體的體溫調控機制不會讓體溫無限上升。坊間孩子腦子燒壞的傳說，其實是孩子罹患腦炎、腦膜炎等疾病而留下神經後遺症，與發燒無直接因果關係。

必須注意的危險病徵

有無發燒和體溫高低都不一定能代表疾病嚴重程度。兒童生病時，重要的是觀察有無重症危險病徵，如果有下列情形就必須儘速至醫師處診治。

- 三個月以下嬰兒出現發燒症狀
- 尿量大幅減少
- 哭泣時沒有眼淚
- 痙攣、肌抽躍（肌肉不自主快速抽動，像觸電一樣）、肢體麻痺、感覺異常
- 咳痰有血絲
- 呼吸暫停

Cara yang tepat mengatasi deman

Demam merupakan salah satu gejala yang paling umum bagi anak-anak yang belum tentu disebabkan oleh penyakit. Demam dapat mendorong fungsi kekebalan tubuh. Segera menurunkan demam tidak selalu baik untuk kesehatan anak Anda. Anda harus memegang prinsip-prinsip yang benar untuk menghindari melakukan metode yang tidak tepat ketika menurunkan demam, sehingga dapat membantu anak Anda pulih kembali.

Gejala demam

- Demam didefinisikan sebagai suhu inti tubuh ≥ 38ºC.
- Peradangan yang disebabkan oleh penyakit akan meningkatkan titik suhu tubuh dan dengan demikian menyebabkan demam.
- Pada awal demam, Anda akan merasa menggigil dengan kaki dingin, yang merupakan hasil dari peningkatan titik suhu tubuh.
- Ketika suhu tubuh Anda meningkat hingga titik tertentu, badan Anda akan menjadi hangat dan Anda tidak akan merasakan rasa dingin yang biasa.
- Setelah beberapa saat mengonsumsi antipiretik, titik panas akan menurun dan Anda mulai merasa panas dan mulai berkeringat untuk menurunkan panas.

Mengukur suhu

- Suhu anus paling mendekati dengan suhu tubuh inti. Suhu telinga sangat berhubungan dengan suhu anus. Untuk bayi di bawah usia tiga bulan, suhu telinga bayi memiliki korelasi yang buruk dengan suhu inti tubuh.
- Baik suhu oral dan suhu ketiak lebih rendah dari rata-rata suhu dubur.
- Bagi bayi baru lahir berusia 1 bulan atau bayi dengan berat yang sangat ringan, tidak tepat untuk mengukur suhu anus atau telinga. Anda dapat mempertimbangkan mengukur suhu ketiak atau punggung.

Menilai kembali dampak dari demam

- Demam menengah dapat meningkatkan efektivitas sistem kekebalan tubuh. Penelitian telah menunjukkan bahwa obat anti-demam dapat menekan respon kekebalan tubuh dan dapat menunda rehabilitasi dari penyakit.
- Orang-orang memiliki mekanisme internal untuk mengendalikan demam yang disebabkan oleh peradangan, sehingga suhu tubuh Anda tidak akan lebih tinggi dari 41ºC.
- Beberapa orang tua khawatir bahwa jika tidak ada langkah positif yang dilakukan untuk menurunkan demam, suhu tubuh anak mungkin akan terus naik. Sebenarnya, mekanisme pengatur akan mengendalikan suhu untuk tidak menjadi terlalu tinggi. Ada mitos yang menyatakan bahwa demam akan merusak otak anak, yang sebenarnya gejala sisa neurologis termasuk ensefalitis dan meningitis. Tidak ada hubungan langsung antara komplikasi tersebut dan demam.

Tanda-tanda bahaya yang harus diwaspadai

Mengalami demam atau tingkat suhu tubuh tidak mewakili tingkat keparahan penyakit. Ketika anak Anda sakit, penting untuk mencari tanda-tanda penyakit berat. Harap temui dokter segera ketika terjadi hal-hal sebagai berikut.

發燒的正確處置

- 頸部僵硬
- 未發燒時呼吸急促、呼吸困難、吸氣時胸壁凹陷
- 心跳速度太慢、心跳不規則
- 意識不清、持續昏睡、未發燒時燥動不安、眼神呆滯
- 持續頭痛與嘔吐
- 皮膚出現紫斑

退燒的時機

- 如果體溫並未太高也未引起特殊不舒服，尤其體溫並未超過39°C的時候，不需要積極退燒。
- 要注意的是，發燒對下列病人會產生較大的不良影響，所以當體溫超過38°C，就可考慮積極退燒：
  - 慢性肺病
  - 併發心臟衰竭之心臟病或發紺性心臟病
  - 曾有熱性痙攣或癲癇發作
  - 嚴重的神經肌肉疾病
  - 慢性貧血
  - 糖尿病與其他代謝異常（例如先天酵素缺乏）
  - 孕婦
  - 其他因為發燒而有特殊不適症狀



認識正確的退燒方法

- 各種退燒藥物中，除了阿斯匹靈不可用於18歲以下兒童，其他口服與塞劑之退燒藥均可於必要時適量使用。
- 單純注射點滴並沒有退燒效果。
- 冰枕、溫水拭浴等物理退燒法，並不會改變發炎反應引起體溫定位點的異常上升現象，所以不會有退燒效果，反而可能造成發燒兒童額外的代謝負擔。
- 衣服穿太多、中暑等產熱與散熱失調的情形也會造成發燒現象，但此時身體的體溫定位點其實是正常的，在這種情況下使用物理退燒法才會有些幫助。

發燒的後續照顧

- 部分家長認為吃退燒藥以後如果又燒起來，就表示醫生開的藥沒有效，所以會去找其他醫師。事實上，各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，目的在暫時緩解病人的不適。如果疾病的過程還沒有結束，退燒以後又燒起來是很常見的現象。
- 常見的呼吸道或腸胃道病毒感染，有些可能持續發燒達7天或甚至更久。家長必須注意孩子有無出現上述所列的危險病徵，並持續遵從醫囑追蹤治療。

Cara yang tepat mengatasi deman

- Demam terjadi pada bayi berusia di bawah 3 bulan
- Penurunan jumlah urin yang signifikan
- Tidak ada air mata ketika mereka menangis
- Leher kaku
- Napas pendek tanpa mengalami demam, kesulitan bernapas, dinding dada cekung
- Detak jantung pelan, detak jantung tidak teratur
- Kejang, sentakan mioklonik (gerakan otot cepat tanpa sadar, seperti kejutan listrik), paralisis, parestesia
- Darah pada dahak
- Apnea
- Pening, lesu terus-menerus, mudah tersinggung tanpa ada demam, mata kusam
- Sakit kepala terus-menerus dan muntah
- Purpura pada kulit

Waktu untuk menurunkan demam

- Jika suhu tidak terlalu tinggi atau tidak menyebabkan ketidaknyamanan tertentu, terutama ketika suhu tidak melebihi 39ºC, Anda tidak perlu menurunkan demam.
- Perlu diperhatikan bahwa demam akan mengakibatkan pengaruh negatif yang lebih besar terhadap pasien tersebut. Maka, apa bila suhu lebih dari 38ºC, langkah positif untuk menurunkan demam dapat dipertimbangkan:
  - Penyakit paru-paru kronis
  - Penyakit jantung atau penyakit jantung sianosis disertai dengan gagal jantung
  - Riwayat kram atau kejang panas
  - Penyakit neuromuskular parah
  - Anemia kronis
  - Diabetes dan gangguan metabolisme lainnya (seperti kekurangan enzim bawaan)
  - Wanita hamil
  - Ketidaknyamanan tertentu lainnya yang disebabkan oleh demam



Ketahui cara yang benar untuk menurunkan demam

- Di antara berbagai obat anti-demam, aspirin tidak boleh digunakan pada anak di bawah usia 18 tahun. Antipiretik mulut lainnya dapat digunakan dalam dosis sedang bila diperlukan.
- Hanya suntikan yang tidak efektif untuk menurunkan demam.
- Metode fisik termasuk penggunaan bantalan es dan mandi dengan air hangat tidak mengubah kenaikan abnormal titik suhu yang disebabkan oleh peradangan. Maka, metode tersebut tidak memiliki efek anti demam. Metode ini dapat menyebabkan beban metabolis tambahan bagi anak-anak.
- Kasus ketika menggunakan terlalu banyak pakaian dan kena panas matahari dapat menyebabkan ketidakseimbangan produksi panas dan penghilangan panas juga akan menyebabkan demam. Namun, dalam kondisi ini, titik suhu tubuh sebenarnya normal. Metode fisik akan berhasil untuk situasi seperti ini.

Perawatan untuk pasien demam

- Beberapa orang tua berpikir bahwa jika demam kembali terjadi setelah meminum antipiretik, itu berarti bahwa obat tidak bekerja dan mereka akan pergi ke dokter lain. Sebenarnya, semua antipiretik akan efektif selama beberapa jam hanya untuk sementara menghilangkan ketidaknyamanan pasien. Ketika proses penyakit ini belum berakhir, sangat umum untuk melihat demam muncul kembali bahkan apabila demam sudah diturunkan.
- Pada infeksi virus pernapasan umum atau gastrointestinal, beberapa demam dapat berlangsung hingga 7 hari atau bahkan lebih lama. Orang tua harus memperhatikan apakah gejala berbahaya yang disebutkan di atas terjadi pada anak Anda dan terus mengikuti nasihat dokter untuk mendapatkan pengobatan lebih lanjut.

口腔保健知多少

口腔保健知多少～小測驗提醒您！

（ ）1. 超過1歲半後仍有吸奶嘴、吸手指的習慣容易造成寶寶咬合不正。
（ ）2. 寶寶10~12個月還未長牙時，應該去看診向牙醫師詢問。
（ ）3. 寶寶萌發第一顆乳牙後應該去做第1次口腔定期檢查。
（ ）4. 父母親餵食幼兒時，先幫忙吹涼熱食或預先咀嚼食物，並不容易造成幼兒的蛀牙。
（ ）5. 如果寶寶已長出牙齒，但經常吃完食物後又沒馬上潔牙，就容易形成蛀牙。
（ ）6. 牙齒還沒萌發前，寶寶喝奶、用餐後及睡前，可以用溼的紗布包住手指，替寶寶進行牙齦、舌頭、口腔黏膜的清潔。
（ ）7. 當發現2顆乳牙相鄰時，即可開始使用牙線幫幼兒潔牙。
（ ）8. 幼兒使用含氟牙膏的含氟量一般為1,000 ppm左右。
（ ）9. 使用含氟牙膏幫幼兒潔牙，必須要注意牙膏量的多少。對3歲以下兒童，可將薄薄一層的牙膏塗在牙刷上，由照顧者幫忙刷牙；對3-6歲兒童，使用豌豆般大小的牙膏量，由照顧者幫忙或監督刷牙。
（ ）10. 一般而言，建議幼兒每6個月請牙醫師幫忙塗氟1次。



☆ 答案在這裡 ☆

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
O	O	O	X	O	O	O	O	O	O

☆ 您答對幾題呢？☆

答對8題以上：恭喜您-您的觀念很正確！

答對6-7題：還不錯喔！不過有些觀念並不清楚呢？

答對4-5題：還要再加油喔-請仔細檢討答錯題目的正確觀念吧！

答對3題以下：請趕快把每題的詳細解說看清楚喔！

Petunjuk perawatan oral

Petunjuk perawatan oral~kuis untuk menguji pengetahuan Anda!

( ) 1. Mengisap dot dan jari setelah usia 1 setengah tahun besar kemungkinan bayi menderita maloklusi.
( ) 2. Saat bayi Anda berusia antara 10 sampai 12 bulan dan gigi mereka belum tumbuh, Anda harus berkonsultasi dengan dokter gigi.
( ) 3. Bayi Anda harus mendapatkan pemeriksaan oral rutin ke 1 saat giginya pertama kali tumbuh.
( ) 4. Saat orang tua memberi makan anak-anak, pertama-tama mereka selalu meniup atau mengunyah makanan terlebih dahulu. Hal ini sepertinya tidak menyebabkan karies gigi pada anak-anak.
( ) 5. Ketika seluruh gigi telah tumbuh dan bayi Anda tidak langsung menggosok gigi setelah makan, hal ini besar kemungkinan akan menyebabkan karies gigi.
( ) 6. Sebelum tumbuhnya gigi, setelah meminum susu, setelah makan dan sebelum tidur, Anda selalu dapat menggunakan kain kasa basah untuk membungkus jari bayi, membersihkan gusi, lidah, dan mukosa mulut bayi.
( ) 7. Bila ada dua gigi bayi yang berdekatan, Anda dapat mulai menggunakan benang gigi untuk membantu anak Anda membersihkan giginya.
( ) 8. Pasta gigi berfluorida yang digunakan oleh anak-anak biasanya memiliki kandungan fluorida sekitar 1.000 ppm.
( ) 9. Ketika Anda menggunakan pasta gigi berfluorida untuk membantu anak Anda membersihkan gigi, Anda harus memperhatikan jumlah pasta giginya. Untuk anak-anak yang berusia di bawah 3 tahun, Anda dapat menekan lapisan tipis pasta gigi pada sikat gigi dan membantu Anda membersihkan giginya. Untuk anak-anak berusia 3 hingga 6 tahun, Anda dapat menggunakan sejumlah pasta gigi yang sebesar kacang dan biarkan pengasuh membantu atau mengawasi proses pembersihan.
( ) 10. Umumnya, disarankan bahwa anak-anak sebaiknya menemui dokter gigi dan diberikan fluorida sekali setiap 6 bulan.



☆ Inilah jawabannya ☆

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
O	O	O	X	O	O	O	O	O	O

☆ Berapa banyak pertanyaan yang dapat Anda jawab dengan benar? ☆

8 pertanyaan dan lebih: Selamat. Pendapat Anda benar!

6 hingga 7 pertanyaan: Lumayan! Apakah masih ada beberapa aspek yang Anda tidak yakin?

4 hingga 5 pertanyaan: Anda harus mengetahui lebih banyak. Silakan periksa jawaban secara saksama unuk pertanyaan yang Anda jawab salah!

3 pertanyaan atau kurang: Anda harus membaca penjelasan untuk setiap pertanyaan secara jelas sekaligus!

口腔保健知多少

兒童口腔衛生清潔

- 兒童在起床後、三餐飯後或吃完東西後（如：喝完母乳或牛奶、飲料及果汁、麥片及果泥、其它副食品等），以及晚上睡覺前都應該要清潔口腔。
- 在寶寶零到6個月大時，進食後應該用紗布擦拭口腔(包括牙床、黏膜及舌頭)。6個月到1歲半時（乳臼齒萌發前），可用矽膠指套刷清潔前牙。待乳臼齒長出後，就應該用牙刷潔牙了。
- 幫孩子刷牙時，一定要讓寶寶的頭部有所倚靠，並選在安全明亮的地方，例如坐在沙發、地毯或床上等地方並讓寶寶枕在家長的大腿上。且因寶寶的牙齦脆弱，所以刷牙的力量要輕柔。
- 固定刷牙的方法、時間、順序，讓孩子習慣固定的潔牙方式。此外，可搭配遊戲、音樂等來增加潔牙樂趣。

牙刷的使用方法

- 牙刷應選擇軟毛小頭的牙刷，且每3個月至半年更換1次。
- 刷牙時，牙刷刷毛朝向牙齦約45度，且要同時涵蓋牙齒與一些牙齦。刷上排牙齒時刷毛朝上，刷下排牙齒時刷毛朝下。每次以2顆牙齒為單位來回輕刷至少10次，並清潔到牙齒的每一面。
- 兒童刷牙順序：先刷右邊的頰側面→咬合面→舌側面，接著刷上下門牙的唇側面→舌側面，最後刷左邊的頰側面→咬合面→舌側面。

牙線的使用方法

- 牙線主要是輔助牙刷的功能，可以去除牙縫中的食物殘渣與牙菌斑。因此，當孩子長出較多顆乳牙時，最好能夠每天至少使用1次牙線清潔齒列。
- 牙線使用時，先拉出約45公分的牙線（長如手臂），纏繞在雙手中指第2指節，比出手槍姿勢，以雙手姆指及食指打直撐住牙線，約留下1公分牙線，並將牙線拉成C字型，使牙線緊貼牙面上下刮。



Petunjuk perawatan oral

Kebersihan oral pada anak-anak

- Setelah bangun, setelah makan (misalnya minum ASI atau susu, minuman dan jus buah, sereal dan pure, makanan non-pokok lainnya, dll) dan sebelum tidur di malam hari, anak Anda sebaiknya membersihkan mulutnya.
- Sebelum anak Anda berusia 6 bulan, Anda harus menggunakan kain kasa basah untuk membungkus rongga mulut setelah makan (termasuk gusi, membran mukosa dan lidah). Ketika anak Anda berusia antara 6 bulan dan 1 setengah tahun (sebelum tumbuhnya geraham bayi), Anda dapat menggunakan sikat jari silikon untuk membersihkan gigi depannya. Setelah tumbuhnya geraham bayi, Anda harus menggunakan sikat gigi untuk membantu membersihkan giginya.
- Saat membantu anak Anda menggosok giginya, pastikan bahwa kepala bayi Anda bersandar pada sesuatu dan pilih yang aman dan tempat yang terang untuk melakukannya, contohnya duduk di sofa, pada selimut atau ranjang dan tempatkan kepala bayi Anda pada paha orang dewasa. Dan karena gusi bayi Anda sensitif, gosok dengan lembut saat menyikat.
- Perbaiki metode menyikat, waktu, dan urutannya. Biarkan anak Anda mengembangkan caranya membersihkan gigi. Sebagai tambahan, Anda dapat menjadikan rutinitas menggosok gigi lebih menarik dengan menambahkan permainan dan musik.

Petunjuk penggunaan pasta gigi

- Anda sebaiknya memilih sikat gigi dengan ujung lembut dan harus diganti setiap 3 bulan hingga 6 bulan.
- Saat menyikat gigi, bulu sikat gigi harus ditempatkan pada sekitar 45 derajat ke arah gusi. Dan pada saat yang sama, bulu sikat gigi harus menutupi gigi dan gusi. Saat Anda menggosok gigi bagian atas, jaga bulu sikat gigi tetap ke atas. Dan jaga bulu sikat gigi ke bawah saat menggosok gigi bagian bawah. Gosok 2 gigi bersamaan dan gosok maju mundur setidaknya 10 kali. Bersihkan setiap sudut gigi.
- Urutan menggosok gigi untuk anak-anak: pertama, gosok sisi pipi sebelah kanan → permukaan oklusal → sisi lidah, kemudian gosok sisi bibir bagian atas dan bawah incisal → sisi lidah, dan akhirnya gosok sisi pipi sebelah kiri → permukaan oklusal → sisi lidah.

Petunjuk penggunaan pasta gigi

- Fungsi utama benang gigi adalah untuk membantu sikat gigi mengangkat partikel makanan dan plak diantara gigi. Maka, ketika anak Anda memiliki lebih banyak gigi bayi, sebaiknya menggunakan benang gigi minimal sekali sehari untuk membersihkan giginya.
- Saat menggunakan benang gigi, pertama-tama tarik sekitar 45 cm benang gigi (sekitar sepanjang lengan), membungkusnya di sekitar buku jari kedua jari tengah tangan Anda. Posisikan gerakan pistol dengan kedua ibu jari dan jari telunjuk lurus ke atas untuk memegang benang, mensisakan 1 cm pada gigi. Tarik benang menjadi bentuk C sehingga benang menyentuh permukaan gigi dan Anda dapat menggerakkannya ke atas dan ke bawah.



視力保健基本功

幼兒常見的視力問題有弱視、斜視及屈光不正（即近視、遠視、散光）等，六歲前是斜、弱視治療的關鍵期，錯過了治療效果變差；愈早近視，度數增加愈快，變成高度近視（大於600度）機會愈大，而高度近視易產生青光眼、網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑出血及黃斑退化、後極部退化、提早發生白內障，可能導致失明。研究顯示：戶外活動是近視發病和惡化的保護因素，長時間近距離用眼是近視的危險因素。

護眼運動從小開始

隨時觀察幼兒，下列疑似視力不良的症狀，請儘早至眼科就診。

□是，□否 1. 瞇著眼睛看東西。

□是，□否 2. 常常揉眼睛。

□是，□否 3. 慣於歪頭、仰頭或低頭去看東西。

□是，□否 4. 反覆側視看物體，表現出想要看得更清楚的模樣。

□是，□否 5. 參加遊戲時，行動不靈活、不敏捷。

□是，□否 6. 看書或寫字時，眼睛與紙面的距離太近。

□是，□否 7. 學習進度減慢或退步。

□是，□否 8. 常抱怨看不清楚黑板上的字、眼睛疲勞、眼痛、頭痛。

□是，□否 9. 眼位外觀異常（如鬥雞眼）。

□是，□否 10. 眼球震顫（眼球不自主的規律性轉動），或黑眼珠內出現反光等現象。

幼兒接受視力檢查前的預備工作

- 3-4歲：某些視力問題（如單眼弱視）並無明顯症狀。一般而言，3歲半至4歲是視力檢查的理想時機，家長應先在家中教會孩子辨認、並以手勢比劃或言語說出「E」或「C」字視標之缺口方向，再帶至眼科接受視力檢查。
- 3-6歲：「亂點立體圖」可有效檢查出立體感不良的患童，也可以避免測試單眼視力時用正常眼偷看的弊病。除了教會孩童比出視力表之缺口方向外，也要請家長先教導孩童認識說（指）出亂點立體圖上之● 、■、▲、◆四種圖形。

Petunjuk perawatan visual

Masalah penglihatan umum pada anak-anak termasuk amblyopia, strabismus dan kesalahan refraksi (yaitu, miopia, hyperopia, silindris), dll. Periode kritis untuk mengobati silindris dan ambliopia adalah sebelum usia 6 tahun. Setelah usia 6 tahun, ada penurunan efek pengobatan. Semakin dini anak Anda menderita miopia, semakin cepat efeknya meningkat, semakin tinggi kemungkinan mengarah ke miopia parah (lebih dari 600 derajat). Selain itu, miopia parah cenderung menyebabkan glaukoma, degenerasi retina perifer, ablasi retina, perdarahan makula dan degenerasi makula, degenerasi posterior pole, katarak dini. Hal ini juga dapat menyebabkan kebutaan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas luar ruangan merupakan faktor yang memberikan perlindungan terhadap miopia dan memperlambat efeknya. Melihat benda terlalu dekat untuk waktu yang lama merupakan faktor risiko penyebab miopia.

Mulai kegiatan perlindungan mata pada usia dini

Always observe your child. When the following suspected adverse visual symptoms occur, please go to an eye doctor as soon as possible.

☐ Ya, ☐ Tidak 1. Menyipitkan mata untuk melihat hal-hal.
☐ Ya, ☐ Tidak 2. Sering menggosok matanya.
☐ Ya, ☐ Tidak 3. Terbiasa memiringkan kepalanya, mengangkat kepalanya, atau menundukkan kepalanya untuk melihat hal-hal.
☐ Ya, ☐ Tidak 4. Melihat sisi benda berulang-ulang, menunjukkan bahwa ia ingin melihatnya lebih jelas.
☐ Ya, ☐ Tidak 5. Ketika berpartisipasi dalam permainan, tindakannya tidak fleksibel atau tangkas.
☐ Ya, ☐ Tidak 6. Ketika membaca atau menulis, matanya terlalu dekat dengan kertas.
☐ Ya, ☐ Tidak 7. Lambat atau kemunduran dalam belajar.
☐ Ya, ☐ Tidak 8. Sering mengeluh bahwa ia tidak dapat melihat kata-kata di papan tulis dengan jelas. Mengeluh tentang kelelahan mata, sakit mata, atau sakit kepala.
☐ Ya, ☐ Tidak 9. Penampilan mata yang abnormal (misalnya: juling).
☐ Ya, ☐ Tidak 10. Nistagmus (rotasi mata yang tidak disengaja dan teratur) atau fenomena lainnya termasuk refleksi di mata hitam.

Persiapan sebelum membawa anak-anak Anda untuk pemeriksaan visual

- 3-4 tahun: Beberapa masalah visual (seperti amblyopia di salah satu mata) tidak menunjukkan gejala yang jelas. Umumnya, usia 3 setengah hingga 4 tahun adalah yang terbaik untuk pemeriksaan visual. Orang tua pertama-tama harus mengajarkan anak-anak mereka untuk mengenali huruf di rumah dan memberitahu mereka bagaimana menggunakan gerak tubuh untuk menunjukkan atau mengekspresikan arah atau kesenjangan pada huruf "E" atau "C" sebelum membawa mereka untuk menerima pemeriksaan visual.
- 3-6 tahun: "stereogram titik acak" secara efektif akan menganalisa anak yang menderita kelemahan indra tiga dimensi. Hal ini juga akan menghindari kemungkinan mengintip saat pengujian visual salah satu mata. Selain mengajarkan anak Anda agar memberikan isyarat untuk menunjukkan atau mengekspresikan arah kesenjangan dalam tabel ketajaman visual, orang tua juga harus mengajarkan anak-anak mereka tentang cara memberitahu (menunjukkan) empat bentuk ●, ■, ▲ dan ◆ di stereogram titik acak.

視力保健基本功

預防高度近視是全家運動

- 什麼是高度近視
  - 大部分高度近視定義都是以大於600度為主，往往肇始於學齡前，並持續惡化至高中畢業，缺乏戶外活動並大量近距離使用眼力常導致近視發生及惡化。
  - 幼兒一旦發生近視，度數會逐年增加，日後變成高度近視的機會很大，且產生併發症的機會也相對提高。
  - 目前高度近視已經成為臺灣、日本及中國大陸不可逆的失明原因第一位。
- 可怕的近視併發症

近視相關的併發症有：白內障、青光眼、網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑出血及黃斑退化、後極部退化，這些情況都不易治療，甚至導致失明。

- 幼兒的基本視力保健

建議孩子未滿2歲不要觀看螢幕，而大於2歲之幼兒每天看螢幕時，時間不超過1小時，避免讓幼兒過度近距離用眼，傷害視力。近年實證研究亦發現，戶外活動是近視發生和惡化的保護因素，每天戶外活動超過2-3小時，可能減緩兒童近視的發生和惡化。世界衛生組織（WHO）亦建議5歲至17歲兒童與青少年，每天累計至少60分鐘(1小時)中等費力至費力身體活動。



Petunjuk perawatan visual

Seluruh anggota keluarga harus berpartisipasi dalam pencegahan miopia

- Apa itu miopia parah
  - Kebanyakan kasus myopia parah didefinisikan sebagai miopia yang lebih tinggi dari 600 derajat. Hal ini biasanya dimulai sebelum usia sekolah dan akan terus memburuk sampai lulus dari sekolah menengah atas. Kurangnya kegiatan di luar ruangan dan melihat hal-hal terlalu dekat untuk waktu yang lama sering menjadi penyebab dan memperparah miopia.
  - Begitu anak Anda didiagnosis dengan miopia, derajatnya naik setiap tahun. Ada kemungkinan besar dia menderita miopia parah di masa depan. Kemungkinan komplikasi juga akan meningkat.
  - Saat ini, miopia parah telah menjadi penyebab kebutaan yang tidak terobati No.1 di Taiwan, Jepang dan Daratan Tiongkok.
- Komplikasi miopia parah

  Komplikasi yang terkait dengan miopia: katarak, glaukoma, degenerasi pinggiran retina, ablasi retina, perdarahan makula, degenerasi, makula dan degradasi posterior pole. Kondisi ini sulit untuk diobati dan dapat menyebabkan kebutaan.

- Perawatan visual dasar pada anak-anak

  Disarankan bahwa anak-anak di bawah usia 2 tahun sebaiknya tidak menonton layar. Anak-anak yang berusia lebih dari 2 tahun sebaiknya tidak menonton layar selama lebih dari 1 jam sehari. Jangan biarkan anak Anda melihat benda terlalu dekat untuk melindungi matanya. Penelitian empiris baru-baru ini juga menemukan bahwa kegiatan di luar ruangan merupakan faktor yang dapat melindungi dari miopia dan kerusakan akibat miopia. Kegiatan di luar ruangan lebih dari 2-3 jam per hari dapat memperlambat timbulnya miopia dan efek buruknya pada anak-anak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga merekomendasikan anak-anak dan remaja dari usia 5 sampai 17 tahun untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik setidaknya 60 menit (1 jam) dari yang sedang hingga yang berat setiap hari.



視力保健基本功

小提示

愛EYE秘笈，護眼行動備忘錄

第1招：眼睛休息不忘記	有做到	要改進
1. 每天戶外活動2-3小時以上，建議每週至少14小時。		
2. 看電視或螢幕要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。		
3. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。		
4. 早睡早起，睡眠充足。		

第2招：均衡飲食要做到	有做到	要改進
5. 多攝取維生素A、B、C群，及深色蔬果。		
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食。		

第3招：閱讀習慣要養成	有做到	要改進
7. 每閱讀、寫字或其他近距離用眼30分鐘應休息10分鐘。		
8. 看書或拿筆寫字，保持35-40公分的距離。		
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書		

第4招：讀書環境要注意	有做到	要改進
10.光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。		
11.書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。		

第5招：拿筆、坐姿要正確	有做到	要改進
12.書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。		
13.姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。		
14.握筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。		

第6招：定期檢查要知道	有做到	要改進
15.每年固定1-2次視力檢查。		
16.接到學校視力篩檢未達合格標準的通知，盡速至合格眼科醫師處接受複檢。		
17.遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。		

Petunjuk perawatan visual

Kiat-kiat

Kiat untuk merawat mata Anda. Pesan untuk menjaga mata.

Kiat No. 1: Jangan lupa mengistirahatkan mata	Saya telah mencapainya	Saya perlu Meningkatkan
1. Berpartisipasi dalam kegiatan di luar ruangan 2 sampai 3 jam atau lebih sehari. Disarankan untuk mengambil bagian dalam kegiatan ini setidaknya 14 jam seminggu.		
2. Prinsip 3010 harus dipatuhi ketika menonton TV atau layar, yaitu menonton TV selama 30 menit dan 10 menit istirahat. Waktu yang dihabiskan menonton TV atau layar sebaiknya tidak lebih dari 1 jam sehari.		
3. Selama istirahat di sekolah, anak Anda harus pergi ke luar kelas dan berpartisipasi dalam kegiatan atau melihat benda-benda jauh untuk membiarkan matanya beristirahat selama setidaknya 10 menit.		
4. Tidur dan bangun lebih awal. Tidur yang cukup.		

Kiat No. 2: jaga pola makan seimbang	Saya telah mencapainya	Saya perlu Meningkatkan
5. Konsumsi lebih banyak asupan Vitamin A, B, dan C juga sayuran dan buah-buahan berwarna gelap.		
6. Konsumsi beragam jenis makanan setiap bari dan jangan mengembangkan pola makan yang biasa.		

Kiat No. 3: Kembangkan kebiasaan membaca	Saya telah mencapainya	Saya perlu Meningkatkan
7. Ketika membaca, menulis, atau melihat objek dekat selama 30 menit, Anda harus istirahat 10 menit.		
8. Ketika membaca atau menulis dengan pena, harap menjaga jarak 35-40 cm antara mata dan kertas.		
9. Jangan membaca di mobil yang berguncang. Jangan membaca sambil tidur.		

Kiat No. 4: Perhatikan lingkungan membaca	Saya telah mencapainya	Saya perlu Meningkatkan
10. Pastikan ada cahaya yang memadai. Penerangan meja harus 350 m lilin.		
11. Ketinggian meja harus sedemikian rupa sehingga siku dapat beristirahat di meja secara alami. Kursi harus cukup lebar untuk menampung seluruh pinggul. Dua kaki harus mencapai tanah.		

Kiat No. 5: Pegang pena dengan benar dan duduk dengan posisi yang tepat	Saya telah mencapainya	Saya perlu Meningkatkan
12. Cahaya jangan sampai fokus ke mata secara langsung. Bagi mereka yang terbiasa menulis dengan tangan kanan, lampu harus ditempatkan pada sisi depan-kiri. Bagi mereka yang terbiasa menulis dengan tangan kiri, lampu harus ditempatkan pada sisi depan kanan.		
13. Duduk tegak dengan dua bahu santai dan pinggang tegak. Jangan miringkan kepala. Jangan menyandar ke meja.		
14. Saat menulis, gunakan ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah untuk memegang pena dan jari kelingking stabil.		

Kiat No. 6: Mendapatkan pemeriksaan rutin	Saya telah mencapainya	Saya perlu Meningkatkan
15. Lakukan 1 hingga 2 pemeriksaan setiap tahun secara rutin.		
16. Ketika Anda menerima pemberitahuan tidak lulus uji visual dari sekolah, harap pergi menemui dokter mata dan menerima ujian ulang segera.		
17. Patuhi instruksi dokter Anda dan laksanakan perawatan. Lakukan pemeriksaan lanjutan secara rutin.		

預防事故傷害

以下指標請家長核對，若答案為「否」，請儘速改善，以維護家中幼兒之安全。

燙傷的預防



□是，□否　1. 您是否避免在餐桌上放置桌巾，且端熱湯或菜上桌時，先看看幼兒是否在旁邊。

□是，□否　2. 您是否不讓幼兒接近熨斗及熱燈泡。

□是，□否　3. 您準備洗澡水時，是否永遠先放冷水，再放熱水；嬰兒進入浴盆前，先試過水溫。

跌落或摔倒的預防

□是，□否　4. 您是否知道2樓以上，必須禁止幼兒攀爬窗戶以策安全。

□是，□否　5. 您是否注意不在地板上放置會滑動的小地毯；地板很滑時，應讓幼兒穿著止滑襪或止滑拖鞋行走，並且避免奔跑。

□是，□否　6. 您是否在浴室或浴盆中設有防滑裝置。

□是，□否　7. 您是否使用桌角防撞套包裹傢俱尖銳角或邊緣，還是將傢俱暫時移開。

窒息、嗆到、噎到及中毒的預防

□是，□否　8. 您是否知道會形成密閉空間的家用品，如冰箱、烘衣機或洗衣機等，應選擇不易被幼兒開啟者，或加裝幼兒不易開啟的裝置，以免幼兒誤入造成窒息。

□是，□否　9. 您是否避免讓幼兒拿到小東西（如銅板、鈕扣、小珠子、別針、螺絲釘等）；選購玩具時，必定檢查玩具上的小零件是否可能脫落（如狗熊的眼珠等）。

□是，□否　10. 您是否會將所有的藥物（尤其是糖漿）、洗潔劑、殺蟲劑、洗髮精、沐浴乳、汽機油、化妝品及其他危險的東西都放到高處，或鎖在櫥櫃、抽屜內。

□是，□否　11. 您是否知道不慎吞食了不該吃的東西時，應保留容器，並立刻去電毒物諮詢中心**02-2871-7121**詢問緊急處理方法。

□是，□否　12. 您是否知道瓦斯熱水器應安裝於室外通風處，並隨時保持室內空氣流通，以減少一氧化碳中毒的可能性。

Pencegahan kecelakaan dan luka

Orang tua harus memeriksa indikator berikut. Jika jawaban Anda adalah "tidak", harap perbaiki dan tingkatkan segera untuk melindungi keselamatan anak Anda di rumah.

Pencegahan luka melepuh

☐ Ya, ☐ Tidak 1. Apakah Anda menghindari meletakkan kain di meja makan? Ketika Anda menyajikan sup panas atau piring panas, apakah Anda pertama-tama memeriksa dan apakah ada anak-anak yang berada dekat?

☐ Ya, ☐ Tidak 2. Apakah Anda akan mencegah anak Anda mendekati setrika dan lampu bohlam panas?

☐ Ya, ☐ Tidak 3. Ketika Anda sedang mempersiapkan air untuk mandi bayi Anda, apakah Anda selalu mengalirkan air dingin sebelum mengalirkan air panas? Apakah Anda pertama-tama merasakan suhu air sebelum meletakkan bayi Anda ke dalam air?

Pencegahan peristiwa terjatuh dan terguling

☐ Ya, ☐ Tidak 4. Apakah Anda tahu bahwa Anda harus melarang anak Anda naik lebih tinggi dari lantai 2 untuk menjaganya tetap aman?

☐ Ya, ☐ Tidak 5. Apakah Anda yakin tidak menempatkan karpet licin di lantai? Ketika lantai licin, Anda harus memastikan bahwa anak Anda berjalan dengan kaus kaki atau sendal yang tidak licin dan jangan biarkan dia berlari.

☐ Ya, ☐ Tidak 6. Apakah Anda menempatkan perangkat tahan licin di dalam kamar mandi atau bak mandi?

☐ Ya, ☐ Tidak 7. Apakah Anda telah memasang tutup untuk sudut meja dan sudut tajam atau tepi furnitur lainnya? Apakah Anda pindahkan sementara furniturnya?

Mencegah kehabisan napas, menelan air, tersedak, dan keracunan

☐ Ya, ☐ Tidak 8. Apakah Anda sadar bahwa peralatan rumah tangga termasuk lemari es, pengering, dan mesin cuci dapat didefinisikan sebagai ruang tertutup? Anda harus mengatur peralatan tersebut sulit dinyalakan oleh anak Anda untuk melindungi anak Anda dari peristiwa kehabisan napas.

☐ Ya, ☐ Tidak 9. Apakah Anda akan menjauhkan anak-anak dari benda-benda kecil (seperti piring tembaga, kancing, manik-manik, pin, sekrup, dll)? Saat memilih mainan, Anda harus memeriksa apakah bagian-bagian kecil dari mainan tersebut yang terlepas (seperti mata boneka beruang, dll).

☐ Ya, ☐ Tidak 10. Apakah Anda menempatkan semua obat-obatan (terutama obat sirup), deterjen, pestisida, sampo, sabun mandi cair, bahan bakar minyak, kosmetik dan benda-benda berbahaya lainnya di tempat yang tinggi atau menguncinya di lemari atau laci?

☐ Ya, ☐ Tidak 11. Apakah Anda tahu bahwa ketika anak Anda menelan sesuatu sembarangan, Anda harus menyimpan wadahnya, dan segera menghubungi pusat racun **02-2871-7121** dan berkonsultasi tentang perawatan darurat?

☐ Ya, ☐ Tidak 12. Apakah Anda tahu bahwa gas pemanas air harus dipasang di luar ruangan dengan ventilasi yang baik dan bahwa Anda harus menjaga sirkulasi udara dalam ruangan untuk mengurangi risiko keracunan karbon monoksida.

預防事故傷害

車禍的預防

□是，□否 13. 您開車載幼兒前，是否會先固定好幼兒汽車安全座椅，再安置幼兒並繫好安全帶，且不讓幼兒坐在前座。並會避免用機車載幼兒。

□是，□否 14. 您是否知道開車前必須先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後讓幼兒最後下車。

□是，□否 15. 您是否知道不可將幼兒單獨留在車內。因為緊閉門窗的車子，在大熱天只需10分鐘的日曬，車內溫度就可能高達54-60度，對熱度比較敏感的嬰幼兒，即使只是短暫時間留置其中，也會受到嚴重熱傷害。

□是，□否 16. 您是否會禁止幼兒在馬路邊嬉戲。

□是，□否 17. 您倒車時，是否先確認幼兒不在車子後面，避免倒車造成傷害、死亡。

溺水的預防

□是，□否 18. 您是否會注意避免讓幼兒獨自留在浴盆、小池塘邊、河邊、游泳池邊或海邊，即使只是幾秒鐘也不行。

□是，□否 19. 您家中的任何儲水容器使用完畢後，是否會將水倒掉、放乾或將容器加蓋，以免幼兒栽入窒息。

□是，□否 20. 您是否知道池塘或魚池應加裝柵欄，避免幼兒不慎跌落而溺斃。

防墜的預防

□是，□否 21. 窗戶有裝設護欄或安全鎖且窗戶之窗臺高度不得小於110公分，10層以上不得小於120公分。

□是，□否 22. 窗戶旁不放置床、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱以防幼童墜落。

□是，□否 23. 陽臺上沒有可當腳凳東西。

□是，□否 24. 陽臺欄杆高度設計不易幼童攀爬。

□是，□否 25. 陽臺欄杆高度設計至少110公分以上，10層以上者，不得小於120公分且間距小於10公分。陽臺欄杆高度設計至少120公分以上，且間距小於10公分。

其他

□是，□否 26. 繩索長度及收線器位置應收置幼童無法碰觸的高度(如窗簾繩、電線、延長線…)。

□是，□否 27. 您是否知道塑膠袋、尿布、鈕扣等易引起幼童窒息，應收納於幼童無法碰觸的地方。

□是，□否 28. 您是否知道幼兒與寵物接觸時，應有大人在旁監督。

□是，□否 29. 您是否知道電動捲門可能將幼兒壓傷，所以最好加裝碰觸物體自動停止裝置，否則也應將開關設在幼兒無法觸及的地方。

□是，□否 30. 您房間中是否設置煙霧偵測器，平時即設想好火災時的應變措施及逃生途徑。廚房中並且備有滅火器。

Pencegahan kecelakaan dan luka

Pencegahan kecelakaan mobil

☐ Ya, ☐ Tidak 13. Saat mengemudi, apakah Anda pertama-tama menyesuaikan kursi mobil keselamatan untuk anak Anda, dan kemudian menempatkan anak Anda di kursi tersebut dan mengencangkan sabuk pengamannya dan di saat yang bersamaan mencegah dia duduk di kursi depan? Apakah Anda menghindari membawa anak Anda naik sepeda motor?

☐ Ya, ☐ Tidak 14. Apakah Anda tahu bahwa Anda harus memasukkan anak Anda terlebih dahulu ke dalam mobil sebelum mengemudi, bahwa Anda harus menekan kunci pengaman anak Anda saat berkendara, dan bahwa Anda harus menurunkan anak dari mobil paling terakhir setelah parkir?

☐ Ya, ☐ Tidak 15. Apakah Anda tahu bahwa Anda jangan meninggalkan anak sendirian di mobil? Pada mobil dengan jendela tertutup, suhu di dalam akan naik ke 54-60°C setelah terkena matahari 10 menit saat hari-hari panas. Untuk bayi dan anak-anak yang sensitif terhadap panas, mereka akan menderita cedera panas parah bahkan meskipun hanya dalam waktu yang singkat.

☐ Ya, ☐ Tidak 16. Apakah Anda melarang anak bermain di jalan?

☐ Ya, ☐ Tidak 17. Ketika Anda mundur, apakah Anda pastikan terlebih dahulu bahwa anak Anda tidak berada di belakang mobil untuk menghindari menyebabkan cedera atau kematian?

Pencegahan tenggelam

☐ Ya, ☐ Tidak 18. Apakah Anda menghindari meninggalkan anak Anda sendirian di bak mandi, kolam, sungai, kolam renang, di pantai, meski hanya untuk beberapa detik?

☐ Ya, ☐ Tidak 19. Apakah Anda mengosongkan wadah air di rumah setelah digunakan, mengeringkannya dan menutupnya untuk menghindari anak Anda kehabisan napas apabila jatuh ke dalamnya?

☐ Ya, ☐ Tidak 20. Apakah Anda tahu bahwa Anda harus memagari kolam atau kolam ikan untuk mencegah anak Anda tidak sengaja jatuh dan tenggelam?

Pencegahan terjatuh

☐ Ya, ☐ Tidak 21. Apakah Anda memasang pagar atau kunci keamanan, dan memastikan bahwa tinggi kusen jendela tidak kurang dari 110 cm; jika rumah Anda lebih tinggi dari 10 lantai, ketinggian kusen jendela tidak boleh kurang dari 120 cm?

☐ Ya, ☐ Tidak 22. Apakah ada furnitur yang ditempatkan di samping jendela yang dapat digunakan oleh anak untuk memanjat dan jatuh termasuk tempat tidur, kursi, meja, atau lemari pendek?

☐ Ya, ☐ Tidak 23. Apakah ada objek di balkon yang dapat digunakan sebagai kursi?

☐ Ya, ☐ Tidak 24. Apakah ketinggian pagar di balkon dirancang untuk mencegah anak Anda mendakinya?

☐ Ya, ☐ Tidak 25. Untuk pagar di balkon, tingginya tidak boleh kurang dari 110 cm; jika rumah Anda lebih tinggi dari 10 lantai, tingginya tidak boleh kurang dari 120 cm dengan jarak antar pagar kurang dari 10 cm. Untuk pagar di balkon, tingginya tidak boleh kurang dari 120 cm dengan jarak antar pagar kurang dari 10 cm.

Lainnya

☐ Ya, ☐ Tidak 26. Kabel dan tali harus cukup panjang untuk membuat Anda menempatkan kaitannya cukup tinggi untuk tidak dijangkau oleh anak Anda (seperti tirai tali, kawat, kabel ekstensi, dll).

☐ Ya, ☐ Tidak 27. Apakah Anda tahu bahwa kantong plastik, popok, kancing, dan lain-lain akan mudah menyebabkan sesak napas pada anak-anak dan harus ditempatkan jauh dari jangkauan anak Anda?

☐ Ya, ☐ Tidak 28. Apakah Anda tahu bahwa orang tua harus mengawasi ketika anak-anak bermain dengan hewan peliharaan?

☐ Ya, ☐ Tidak 29. Apakah Anda tahu bahwa pintu dorong otomatis dapat mudah melukai anak-anak dan karena itu sebaiknya memasang perangkat penghenti otomatis untuk menghentikan pintu ketika menyentuh benda atau memasang saklar pintu jauh dari jangkauan anak Anda?

☐ Ya, ☐ Tidak 30. Apakah Anda memasang detektor asap di kamar Anda dan mempertimbangkan langkah-langkah darurat dan sarana untuk melarikan diri apabila ada kasus kebakaran atau ledakan? Apakah dapur Anda dilengkapi dengan alat pemadam kebakaran?

燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理

常見燒燙傷及瓦斯外洩意外，在第一時間有其正確處理步驟。平日熟悉這些步驟，能在緊急時刻將傷害降到最低，所以請家長務必要牢記。

燙傷急救五步驟『沖、脫、泡、蓋、送』

沖： 迅速以流動的自來水沖洗傷口15-30分鐘，或將受傷部位浸泡於冷水內，以快速降低皮膚表面熱度。

脫： 充分泡濕後，再小心除去衣物；必要時用剪刀剪開衣服，並暫時保留黏住的部分。儘量避免將傷口水泡弄破。

泡： 繼續浸泡於冷水15-30分鐘，可減輕疼痛及穩定情緒。但若燙傷面積廣大，或幼童年齡較小，則不必浸泡過久，以免體溫下降過度，或延誤治療時機。

蓋： 用清潔乾淨的床單或布單、紗布覆蓋。勿任意塗上外用藥或民間偏方，這些東西可能無助於傷口的復原，並且容易引起傷口感染，及影響醫護人員的判斷和緊急處理。

送： 除極小之燙傷可以自理之外，應送往鄰近的醫療院所做進一步的處理。若傷勢較大，則最好轉送到設置有燙傷中心的醫院治療。

瓦斯外洩處理四步驟『禁、關、推、離』

禁： 禁止開或關任何電器用品，如抽油煙機、電燈等，也不可以插拔電插頭。

關： 先關閉瓦斯總開關，但不可碰觸瓦斯爐開關，以免產生火花。

推： 輕輕緩緩推開（打開）門窗，讓空氣流通。

離： 離開現場，疏散至屋外安全場所，再打電話通知當地瓦斯公司，請求檢測外洩情形，或通報**119**消防局求助。



Perawatan darurat untuk cedera melepuh dan kecelakaan gas

Ada cara yang tepat untuk menangani kulit melepuh biasa dan kecelakaan kebocoran gas secara tepat waktu. Orang tua harus terbiasa dengan langkah-langkah ini dan mampu meminimalkan kerusakan di saat darurat. Pastikan untuk selalu mengingatnya.

Lima langkah untuk menangani keadaan darurat kulit melepuh "basuh, angkat, rendam lama, tutupi, dan bawa ke rumah sakit"

Membasuh: Cuci luka selama 15-30 menit dengan air keran segera. Atau rendam bagian yang luka dalam air dingin untuk menurunkan suhu kulit dengan cepat.

Angkat: Setelah perendaman yang cukup, lepas pakaian dengan hati-hati. Potong pakaian dengan gunting jika diperlukan. Biarkan bagian dari pakaian yang menempel pada kulit untuk sementara. Cobalah untuk menghindari pecahnya kulit yang luka melepuh.

Rendam: Terus rendam bagian yang terluka dalam air dingin selama 15 sampai 30 menit untuk menghilangkan rasa sakit dan kontrol emosi. Namun, ketika bagian yang tersiram oleh air panas cukup luas dan usia anak-anak masih sangat kecil, luka tidak perlu direndam terlalu lama untuk mencegah suhu turun berlebihan atau terlambat mengobati.

Tutupi: Tutupi dengan selimut, kain, atau kasa yang bersih. Jangan menggunakan krim oles luar atau losion atau obat tradisional dengan bebas. Obat tersebut mungkin tidak bermanfaat untuk pemulihan luka dan akan mudah menyebabkan infeksi dan mempengaruhi penilaian dan pengobatan darurat oleh staf medis.

Kirim ke rumah sakit: Anda dapat mengobati luka bakar yang sangat kecil pada diri Anda sendiri. Dalam kasus lainnya, Anda harus mengirim pasien ke rumah sakit terdekat untuk perawatan lebih lanjut. Apabila lukanya parah, lebih baik untuk merujuk pasien ke rumah sakit yang memiliki unit pengobatan luka melepuh untuk diobati.

Empat langkah untuk menangani kecelakaan kebocoran gas "larang, tutup, dorong, dan tinggalkan"

Larang: Larang anak-anak Anda menyalakan atau mematikan peralatan listrik, seperti penghisap asap dapur, lampu, dll. Anda juga tidak boleh mencolokkan steker listrik.

Tutup: Pertama-tama, matikan saklar umum gas tanpa menyentuh saklar kompor gas untuk menghindari munculnya bunga api.

Dorong: Dorong (buka) dengan lembut dan perlahan-lahan pintu dan jendela untuk menjaga sirkulasi udara.

Tinggalkan: Tinggalkan tempat kejadian, mengungsi ke tempat yang aman di luar rumah dan kemudian panggil perusahaan gas lokal untuk meminta mendeteksi kebocoran atau melapor ke Dinas Pemadam Kebakaran 119 untuk bantuan.

保貝!寶貝!113保護專線

每個孩子都是家庭的寶貝、社會的希望。孩子就像脆弱的幼苗，大人的一時情緒失控、不當體罰管教，或是心存僥倖而疏忽，就有可能在一瞬間造成無法補救的傷害。讓我們一起來寶貝孩子，讓他們都能在「免於恐懼、沒有傷害」的安全環境下，健康快樂地長大。

別讓憤怒情緒主宰您的行動

- 責打並不能教導孩子做好事情，它只會使孩子變得暴力並且失去控制。
- 憤怒的父母一時失控，可能造成孩子重大傷害，如腦部受傷、身體內出血，或終身殘障甚至死亡。當孩子因而傷亡，父母會被依刑法和兒童及少年福利與權益保障法加重其刑1/2，嚴重者判處無期徒刑！
- 孩子大部分是被憤怒的父母所傷害，不要讓憤怒主宰了您的行動，如果您害怕自己會傷害孩子，請立即尋求以下幫助：
  - 當您覺得很生氣的時候，離開現場，不要接近孩子。
  - 打電話給您的朋友或親戚，說出自己的憤怒。
  - 向家庭教育中心，請教並學習正確管教孩子的要領。

父母心存僥倖將使自己觸法

- 兒童意外喪生不幸事件的原因包括墜樓、悶死車內、火災及意外災害；兒童安全是父母的責任，不要心存僥倖，就算只是一分鐘也別讓寶貝單獨在家或留置車上。
- 「兒童及少年福利與權益保障法」中明文規定，不可以將6歲以下或需要特別看護之兒童及少年單獨放在危險的環境中，例如讓孩子一個人在家或是在車內，或是由不適當的人照顧（比如孩子，或精神疾病、酗酒、吸毒的人等）。
- 違反以上規定，將會遭到罰款（3,000元以上，15,000元以下），或是強制接受親職教育輔導（4小時以上，50小時以下）。若拒絕參加輔導，將遭到累積罰款，一直罰到參加為止。

小提示

1. 兒少的基本資料
   (姓名、年齡、電話、地址等)
2. 受傷情形
3. 受虐史
4. 家庭狀況
5. 生活照顧情形

協助通報人人有責

- 如果發現鄰居孩子被責打、不當對待或單獨留在家裡，您可以幫忙打電話到**113**或報警**110**請求協助，這樣可以避免孩子發生危險。
- 通報時請盡量蒐集相關資訊，如兒少的基本資料(姓名、年齡、電話、地址等)、受傷情形、受虐史、家庭狀況、生活照顧情形等。
- 通報資訊越完整，越有助於社工員及時、有效判斷案件之危急程度，給予適當處遇。

Lindungi bayi Anda! Saluran siaga perlindungan 113

Setiap anak sangat berharga untuk keluarganya. Anak-anak adalah harapan masyarakat. Anak-anak seperti bibit yang rapuh. Ketika emosi orang dewasa berada di luar kendali dan mereka memberikan hukuman fisik yang tidak tepat atau mengabaikan anak-anak mereka, dapat menyebabkan sakit yang tidak terobati. Mari kita merawat anak-anak bersama-sama, besarkan mereka dengan bahagia dan aman di lingkungan yang aman "tanpa kekhawatiran atau bahaya".

Jangan biarkan kemarahan mendominasi tindakan Anda

- Menyalahkan dan memukul anak-anak tidak akan mengajarkan mereka untuk berperilaku baik. Itu hanya akan membuat anak-anak menjadi kasar dan kehilangan kontrol.
- Orang tua yang marah terkadang akan kehilangan kendali karena marah mereka dan kemudian menyakiti anak-anak dengan parah, seperti cedera otak, perdarahan internal, cacat tetap, atau bahkan kematian. Apabila anak-anak meninggal akibat dari luka-luka tersebut, orang tua pasti akan dihukum sesuai dengan hukum pidana dan Undang-undang Perlindungan dan Kesejahteraan Anak dan Pemuda. Pada kasus yang berat, orang tua akan dijatuhi hukuman penjara seumur hidup!
- Kebanyakan anak-anak terluka oleh orang tua yang marah. Jangan biarkan kemarahan mendominasi tindakan Anda. Jika Anda takut bahwa Anda akan menyakiti anak Anda, harap mencari bantuan segera dari sumber-sumber berikut:
  - Ketika Anda merasa marah, tinggalkan tempat kejadian dan jauhi anak Anda.
  - Telepon teman atau kerabat dan ekspresikan kemarahan Anda.
  - Berkonsultasi dan belajar tentang cara-cara yang benar untuk mendidik anak-anak di pusat pendidikan domestik.

Orang tua yang mengambil risiko akan berakhir di penjara

- Penyebab anak meninggal dalam kecelakaan termasuk jatuh dari bangunan, sesak napas di dalam mobil, kebakaran, dan bencana yang disengaja. Orang tua bertanggung jawab atas keselamatan anak-anak. Jangan mengambil risiko. Jangan meninggalkan bayi Anda sendirian di rumah atau di mobil bahkan hanya untuk satu menit.
- "Undang-Undang Perlindungan dan Kesejahteraan Anak-anak dan Remaja " tegas menetapkan bahwa Anda jangan pernah meninggalkan anak-anak di bawah usia 6 tahun atau anak-anak yang membutuhkan perawatan khusus dan remaja sendirian di lingkungan yang berbahaya, seperti di rumah atau di mobil. Anda tidak akan memerintahkan pengasuh yang tidak cakap untuk merawat mereka (misalnya anak-anak, pasien dengan penyakit mental, pecandu alkohol, pecandu narkoba, dll).
- Bagi yang melanggar ketentuan di atas akan didenda (antara 3.000 dan 15.000) atau dipaksa untuk menerima konseling pendidikan pengasuhan anak (4-50 jam). Jika mereka menolak untuk berpartisipasi dalam konseling, mereka akan didenda secara kumulatif sampai mereka mau berpartisipasi.

Kiat-kiat

1. Informasi dasar anak-anak (nama, usia, nomor telepon, alamat, dll)
2. Kondisi cedera
3. Riwayat penganiayaan
4. Kondisi keluarga
5. Kondisi perawatan rumah tangga

Tanggung jawab setiap orang untuk membantu melaporkan

- Jika Anda menemukan anak tetangga Anda dihukum, dianiaya atau ditinggalkan sendirian di rumah, Anda dapat membantu dengan menghubungi **113** atau telepon polisi **110** untuk meminta bantuan sehingga mencegah anak berada dalam bahaya.
- Saat melaporkan, harap mengumpulkan informasi sebanyak yang Anda bisa, seperti informasi dasar anak-anak (nama, usia, nomor telepon, alamat, dll), kondisi cedera, riwayat penganiayaan, kondisi keluarga, kondisi perawatan rumah tangga, dll.
- Laporan dengan informasi lengkap yang baik dapat membantu pekerja sosial menilai dan menangani kasus-kasus dengan tepat waktu dan efisien. Perlakuan yang tepat kemudian akan dilakukan.

親親・寶貝-協助孩子遠離家庭暴力

親親・寶貝 - 協助孩子遠離家庭暴力

孩子出生後，夫妻間易因角色轉換、子女照顧及教養議題出現許多衝突，甚至出現家庭暴力行為。根據國內外相關研究及實務經驗顯示，長期目睹父母激烈爭吵或暴力行為，將對孩子產生許多負面影響。

目睹家庭暴力可能對孩子的影響

- 許多父母常認為孩子年紀小，不清楚父母之間發生什麼事，或即便孩子看到或聽到父母激烈爭吵或暴力行為，也不會有任何不良影響，但事實上，不論孩子年紀多小，不論孩子是否看到或聽到父母間的激烈爭吵或暴力行為，都會使孩子的生理與心理發展產生負面影響。
- 長期目睹父母激烈衝突或暴力行為，孩子會出現以下反應：
  - 嬰幼兒及學齡前階段
    - 生理層面出現發展遲緩現象
    - 出現嚴重的分離焦慮
    - 因恐懼、不安而影響孩子探索及遊戲能力
    - 在遊戲中可能模仿父母的暴力行為
    - 不敢表達情緒，或用激烈的方式表達憤怒與攻擊
    - 認為暴力是自己所導致的
    - 出現退化（如：已會自己上廁所後，突然變成經常尿在褲子上）
  - 學齡期階段
    - 恐懼、害怕、無力、憤怒、覺得都是自己的錯、缺乏安全感
    - 攻擊行為、焦慮（如：咬指甲、拔頭髮）、沮喪、退縮
    - 頭痛、胃痛、厭食、嗜睡、注意力不集中等
    - 對父母說相愛卻彼此傷害的行為，感到困惑、混淆
    - 認為暴力可以解決問題

如何幫助孩子遠離家庭暴力

- 家庭應是提供孩子穩定及安全成長的場所，保護孩子免於遭受家庭暴力的傷害更是父母的責任，因此，如果您和伴侶有意見上的爭執時，應冷靜地想辦法解決，切勿以暴力行為來逼迫對方屈服，或是藉由傷害孩子來報復對方，應尊重每個孩子的生命權。
- 如果您和伴侶的衝突已無法自行解決，甚至已經出現暴力行為，便應向專業人員尋求協助，或撥打113保護專線諮詢，才能真正改善彼此的關係，並讓孩子在安全、穩定及健康的關係中成長。

Rawat bayi Anda - Bantu melindungi anak-anak dari kekerasan dalam rumah tangga

Rawat bayi Anda - Bantu melindungi anak-anak dari kekerasan dalam rumah tangga

Setelah kelahiran anak, argumen atau bahkan kekerasan dalam rumah tangga dapat terjadi karena perubahan peran bagi pasangan, masalah pengasuhan dan isu-isu pendidikan. Menurut penelitian yang relevan dilakukan di Taiwan dan tempat-tempat lain dan pengalaman empiris, menyaksikan argumen orang tua atau perilaku kekerasan untuk waktu yang lama akan mengerahkan dampak negatif pada anak-anak.

Kemungkinan pengaruh pada anak Anda setelah menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga

- Banyak orang tua percaya bahwa anak-anak mereka terlalu muda untuk memahami apa yang terjadi di antara orang tua mereka. Mereka merasa bahwa anak-anak tidak akan terkena dampak negatif bahkan ketika mereka melihat atau mendengar orang tua mereka bertengkar atau bertindak kasar. Sebenarnya, berapa pun usia anak Anda, tidak peduli ia telah melihat atau mendengar Anda bertengkar atau bertindak kasar atau tidak, mereka akan terkena dampak negatif secara fisik dan mental.
- Hal-hal berikut ini dapat terjadi pada anak-anak ketika mereka telah menyaksikan perselisihan atau tindakan kekerasan orang tua mereka untuk waktu yang lama:
  - Selama masa bayi, masa kanak-kanak dan masa prasekolah:
    - Keterlambatan perkembangan fisik
    - Kecemasan akan perceraian yang parah
    - Ketakutan atau kecemasan memengaruhi kemampuan anak-anak dalam bereksplorasi dan bermain
    - Meniru tindakan kekerasan orang tua pada permainan
    - Takut untuk mengungkapkan perasaan atau mengekspresikannya dengan cara yang agresif
    - Berpikir bahwa kekerasan disebabkan karena dia
    - Degenerasi (misalnya: meskipun dia tahu bagaimana cara pergi ke toilet sendiri, dia akan kencing di celana dengan tiba-tiba)
  - Usia sekolah
    - Merasa takut, tak berdaya, marah, menyalahkan semuanya pada dirinya sendiri, dan kurang rasa aman
    - Tindakan agresif, kecemasan (seperti menggigit kuku, mengutak-atik rambut), depresi, bergidik
    - Sakit kepala, sakit perut, kehilangan nafsu makan, lesu, gagal untuk berkonsentrasi, dll.
    - Merasa kehilangan dan bingung tentang orang tuanya yang mengatakan mereka sedang jatuh cinta tapi saling menyakiti
    - Berpikir bahwa kekerasan dapat memecahkan masalah

Bagaimana membantu anak Anda menjauh dari kekerasan dalam rumah tangga

- Keluarga harus memberikan anak-anak tempat yang stabil dan aman untuk tumbuh. Orang tua bertanggung jawab untuk melindungi anak-anak dari bahaya kekerasan dalam rumah tangga. Oleh karena itu, jika Anda dan pasangan memiliki perbedaan pendapat, Anda harus tenang menemukan solusi. Jangan memaksa satu sama lain untuk bereaksi dengan cara kekerasan, atau membahayakan anak untuk membalas dendam. Anda harus menghormati hak setiap anak untuk hidup.
- Jika Anda dan pasangan Anda tidak dapat menyelesaikan konflik Anda sendiri, dan tindakan kekerasan bahkan telah terjadi, Anda harus mencari bantuan profesional atau hubungi saluran siaga perlindungan 113 untuk berkonsultasi. Hanya dengan demikian, dapat Anda memperbaiki hubungan Anda dan membawa anak Anda dalam hubungan yang aman, stabil dan sehat.

親子共讀

閱讀的重要性

在少子化的年代，每個孩子都是父母的寶貝。根據研究發現，及早養成閱讀習慣且喜歡閱讀的孩子，能夠從閱讀中獲得想像力的啟發與創造力的培養，不但對於孩子的腦力、語言等發展都很有助益，甚至在長大之後，各方面的表現多半也較為優異。因此，身為父母，都應該正視閱讀的重要性，尤其要養成孩子的閱讀習慣。建議父母要參與孩子的閱讀歷程，陪孩子一同領略閱讀的樂趣，在與孩子分享閱讀帶來的新奇體驗之際，也讓孩子深刻感受到父母的愛護與關懷，進而健康快樂地成長、茁壯。

寶寶的閱讀起步走

3-6個月大的寶寶，認知能力已慢慢發展到可受紅、黃、藍、綠等鮮豔色彩吸引；語言溝通發展方面，已經開始牙牙學語，甚至對自己的名字產生反應；生理動作發展方面，藉由抓、丟、推、拉等動作，慢慢發展出使用小肌肉的能力。在這個時候，父母可以將孩子抱在懷裡，使用柔軟的布書或可以發出聲音的童書，用溫柔的聲音教導寶寶認識書本上的顏色與形狀，從而刺激寶寶各方面的學習與成長。

7-9個月大的寶寶，生理動作已經發展到會自己坐著、使用雙手操作物品；認知能力發展到重複出現覺得有趣的探索行為（例如覺得鈴噹會發出聲音就一直去搖）、瞭解臉部表情所代表的意涵；語言溝通發展方面，會開始模仿與學習他人的說話及聲音，對簡單的指令性語彙（例如「再見」）有反應。在這個時候，父母可以鼓勵寶寶自己動手翻閱書本，輔以從旁向寶寶說明書本內容或圖片呈現的意涵，及試著用簡單的語彙與寶寶溝通互動，以激發寶寶對於閱讀的興趣。

10個月大以後的寶寶，父母可以就寶寶發展的情形，漸進加深親子共讀的方式與時間，總之，陪伴孩子閱讀的習慣與時間是不能減少的，相信身為父母的您，一定能從中發現不一樣的育兒樂趣。

Grafik berkesinambungan perkembangan anak-anak

Usia normal	1 bulan	2 bulan	3 bulan	4 bulan	5 bulan	6 bulan	7 bulan	8 bulan	9 bulan	10 bulan	11 bulan	usia 1 ahun dan	usia1 ahun dan 6 bulan

Keterampilan motorik kasar



Saat telentang, panggul anak rata di ranjang; kepala dan wajah dapat diangkat dari ranjang



Saat bangun untuk duduk, kepala anak sedikit terjatuh ke belakang



Saat tengkurap, anak dapat menaikkan kepalanya hingga 45 derajat



Saat duduk menggunakan penahan, kepalanya hampir selalu ke atas



Saat dipegang untuk ditegakkan, lehernya lurus dengan kepala di pusat



Saat telungkup, anak dapat mengangkat kepalanya hingga 90 derajat dengan bantuan kedua tangannya



Anak dapat berguling sendiri (dari telungkup menjadi tengkurap)



Anak dapat duduk sendiri di kursi dengan sandaran



Anak dapat duduk diam tanpa bantuan



Dia mampu merangkak sendiri (dengan perut di bawah dan merayap)



Saat anak duduk, dia dapat menggerakkan badannya ke arah benda yang dia inginkan



Anak mampu berdiri menyeret benda lain



Anak dapat berjalan beberapa langkah dengan kedua tangan dipegang oleh orang lain



Anak dapat berjalan beberapa langkah dengan kedua tangan memegang furnitur



Anak dapat berjalan dengan stabil



Anak dapat berjalan dengan cepat



Anak dapat menaiki tangga memegang tangan orang lain atau pegangan tangga

Usia siaga — 6 bulan — 8 bulan — 1 tahun — usia 1 tahun dan 1 bulan — usia 1 tahun dan 4 bulan — usia 1 tahun dan 10 bulan

Keterampi-lan motorik halus



Mampu membuka kepalan tangannya sendiri



Sering mengangkat tangannya dan "memandangi tangannya sendiri"



Mampu memegang lonceng selama 1 menit jika diberikan kepadanya



Dia dapat menjabat tangannya sendiri



Mampu memegang benda dengan tangannya



Mampu melepas sarung tangan yang menutupi wajahnya



Mampu memindahkan benda dari satu tangan ke tangan yang lainnya



Mampu memegang cangkir kecil menggunakan dua tangan



Mampu memasukkan makanan ke mulutnya



Mampu bertepuk tangan



Mampu memegang benda kecil oleh jari jempol dan telunjuknya



Mampu memasukkan benda kecil ke dalam cangkir



Mampu merobek kertas



Mampu menggambar acak menggunakan pena



Mampu membuka botol

Usia siaga — 5 bulan — usia 1 tahun dan 2 bulan — 2 tahun

Bahasa dan kognisi



Mampu menengok ke arah sumber suara



Apabila ada orang berbicara



Ketika dia menangis, dia akan berhenti setelah ibunya menenangkannya



Saat Anda memandanginya, dia akan memandang balik ke arah mata Anda



Menengok ke sumber suara



Membuat suara silabel tunggal (seperti "ㄇㄚˋ" dan "ㄅㄚˋ")



Melambaikan tangan untuk mengekspresikan "selamat tinggal"



Mampu meniru suara sederhana



Mampu memanggil ibu dan ayahnya secara sungguh-sungguh



Mampu mengulangi suatu kata atau mengatakannya sendiri

Usia siaga — 8 bulan — 11 bulan — usia 1 tahun dan 6 bulan

Perlakukan dan perilaku sosial



Dia akan tersenyum saat Anda mencoba membuat dia tertawa



Tersenyum bahagia kepada ibunya



Mampu memandangi orang dan mengejar benda yang bergerak dengan matanya



Saat Anda memberinya makan, dia dapat membuka mulutnya dan menggunakan gerakan lainnya untuk mengekspresikan bahwa dia ingin makan



Mampu memegang kue dan makan



Takut terhadap orang asing



Saat Anda memanggilnya, dia akan datang



Mampu membuka topinya



Mampu memegang cangkir dan minum air menggunakan dua tangan



Saat Anda membantunya mengenakan pakaian, dia akan merentangkan tangan atau kakinya sendiri

Usia siaga — 5 bulan — usia 1 tahun dan 6 bulan

Catatan: Ada variasi dalam perkembangan setiap anak. 50% dari anak-anak akan berkembang sejalan dengan usia normal. 90% dari anak-anak akan mengembangkan sejalan dengan usia siaga.
Ketika anak-anak yang telah melampaui usia siaga masih belum dapat melakukan beberapa kemampuan tertentu, silakan hubungi dokter dan meminta bantuan profesional.

Grafik berkesinambungan perkembangan anak-anak

ระยะเวลาที่เป็นปกติ	usia 1 tahun dan setengah	usia 2 tahun	usia 3 tahun	usia 4 tahun	usia 5 tahun	usia 6 tahun
Keterampilan motorik kasar	Mampu menaiki dan menuruni tangga oleh dirinya sendiri Mampu menaiki dan menuruni kursi oleh dirinya sendiri Mampu menendang bola (dengan satu kaki berdiri dan satu kaki lain menendang) Mampu melemparkan bola atau benda dengan telapak tangan ke bawah Mampu melompat dengan dua kaki di atas atas tanpa memegang benda			Mampu menaiki atau menuruni tangga oleh dirinya sendiri tanpa dipegangi atau memegang pegangan tangga Mampu melompat sekali tanpa memegang benda Mampu berdiri diam selama 10 detik dengan satu kaki tanpa memegang benda Mampu berjalan 2 atau 3 langkah ke depan Mampu melompat minimal 5 kali tanpa memegang benda	Mampu melompat setinggi 45 cm atau lebih dengan kedua kaki
Usia siaga			usia 3 tahun	usia 5 tahun usia 6 tahun		
Keterampilan motorik halus	Mampu menumpuk dua balok bangunan Mampu membalikkan halaman buku; satu demi satu halaman Mampu menuangkan air dari satu gelas ke gelas lainnya Mampu meniru dan menggambar garis vertikal Mampu meniru dan membuat origami			Mampu meniru dan menggambar lingkaran Mampu memegang pena dengan tiga jari	ampu meniru dan menggambar garis vertikal dan garis lurus Mampu menyentuh telapak tangan dengan ibu jari atau empat jari lainnya	Mampu meniru dan menggambar segitiga biasa Mampu menggambar orang (dengan minimal 6 bagian tubuh yang teridentifikasi)
Usia siaga	usia 1 tahun dan 8 bulan			usia 3 tahun dan 6 bulan	usia 4 tahun dan 6 bulan	usia 5 tahun dan 6 bulan
Bahasa dan kognisi	Mampu menyebutkan beberapa bagian tubuh Mampu mengucapkan setidaknya 10 kata Mampu dengan benar menyebutkan 6 bagian tubuh Mampu berbicara dan orang-orang akan dapat memahami setengah dari apa yang dikatakan Mampu secara aktif berbicara kepada orang dewasa bahwa dia ingin pergi ke toilet			Mampu mengucapkan namanya sendiri Mampu dengan benar mengucapkan penggunaan dua benda yang umum Mampu dengan benar mengungkapkan "punyamu"	Mampu dengan benar membedakan jenis kelamin Mampu membedakan 3 warna; merah, kuning, dan hijau Mampu memegang objek yang tepat sesuai dengan petunjuk (tidak lebih dari 3 objek) Mampu menempatkan kartu bernomor dari 1 hingga 10 dengan urutan yang benar	Mampu meniru dan mengucapkan 5 angka Arab, seperti 9, 6, 2, 5 dan 7 Mampu menyebutkan fungsi bagian-bagian tubuh, misalnya untuk mata dan mulut
Usia siaga	usia 2 tahun			usia 3 tahun dan 6 bulan		
Perlakukan dan perilaku sosial	Mampu membuka baju oleh dirinya Mampu membuka pembungkus permen Mampu memakai sepatu tanpa tali oleh dirinya sendiri Mampu minum menggunakan sendok Mampu mencuci tangan dan mengeringkannya sendiri			Mampu mengenakan pakaian sendiri Mampu bermain dengan teman-temannya Dia tidak akan mengompol di celana sepanjang hari	Mampu mengenakan kaos kaki oleh dirinya sendiri Mampu menggosok gigi oleh dirinya sendiri	Mampu membuka atau menutup ritsleting oleh Mampu bermain dengan aturan sederhana, misalnya petak umpet
Usia siaga	usia 2 tahun	usia 3 tahun	usia 3 tahun	usia 3 tahun dan 6 bulan usia 3 tahun dan 6 bulan		usia 6 tahun

Catatan: Ada variasi dalam perkembangan setiap anak. 50% dari anak-anak akan berkembang sejalan dengan usia normal. 90% dari anak-anak akan mengembangkan sejalan dengan usia siaga.
Ketika anak-anak yang telah melampaui usia siaga masih belum dapat melakukan beberapa kemampuan tertentu, silakan hubungi dokter dan meminta bantuan profesional.

Membaca bersama oleh orang tua dan anak

Pentingnya membaca

Ketika angka kelahiran terus menurun, setiap anak adalah karunia yang berharga untuk orang tua. Menurut penelitian, anak-anak yang memperoleh kebiasaan membaca sejak dini dan menikmati membaca menjadi lebih imajinatif dan kreatif, yang akan sangat bermanfaat untuk otak dan perkembangan bahasa anak-anak. Bahkan ketika mereka tumbuh dewasa, mereka cenderung untuk melakukan hal-hal lebih baik dalam semua aspek. Oleh karena itu, orang tua harus menghargai pentingnya membaca, terutama menjadikan anak-anak menjadi terbiasa membaca. Orang tua disarankan untuk membaca dengan anak-anak dan menikmati kesenangan membaca dengan mereka. Saat anak-anak menikmati pengalaman pertamanya membaca, mereka juga dapat merasakan cinta dan perhatian dari orang tua dan tumbuh dengan bahagia dan sehat.

Ketika bayi Anda mulai membaca

Selama usia bayi 3 sampai 6 bulan, kemampuan kognitif mereka secara bertahap berkembang menjadi merasa tertarik dengan warna-warna cerah seperti merah, kuning, biru, dan hijau. Dalam hal pengembangan komunikasi verbal, mereka sudah mulai mengoceh, bahkan bereaksi terhadap nama-nama mereka. Dalam hal pengembangan tindakan fisiologis, dengan menangkap, melempar, mendorong, menarik dan tindakan lainnya, mereka telah perlahan-lahan mengembangkan kemampuan untuk menggunakan otot kecil. Pada saat ini, orang tua bisa memangku anak-anak mereka di lengan mereka, menggunakan kain lembut atau buku-buku yang dapat membuat suara untuk mengajar bayi mereka tentang warna dan bentuk dengan suara lembut sehingga mampu merangsang seluruh aspek pembelajaran dan pertumbuhan.

Untuk bayi yang berusia 7 sampai 9 bulan, tindakan fisiologis mereka telah berkembang ke tingkatan yang bisa membuat dia duduk sendiri, menggunakan kedua tangan untuk mengoperasikan benda. Dalam hal perkembangan kognitif, mereka akan menampilkan perilaku eksplorasi yang menarik berulang (seperti mereka akan membunyikan bel berulang kali karena mereka berpikir lonceng akan membuat suara) dan memahami implikasi dari ekspresi wajah. Dalam hal pengembangan komunikasi bahasa, mereka akan mulai meniru suara orang lain dan belajar dari pembicaraan orang lain. Mereka akan bereaksi terhadap ungkapan preskriptif sederhana (seperti "selamat tinggal"). Pada saat ini, orang tua dapat mendorong bayi mereka untuk membaca buku sendiri, menjelaskan isi buku atau makna atau gambar untuk mereka dengan cara suplementasi dan mencoba untuk menggunakan kosakata sederhana untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan bayi untuk merangsang minat bayi dalam membaca.

Untuk bayi yang berusia lebih dari 10 bulan, orang tua secara bertahap dapat meningkatkan minat baca orangtua-anak dan membuatnya lebih lama sesuai dengan status perkembangan bayi. Singkatnya, kebiasaan dan waktu yang dihabiskan dalam membaca dengan anak-anak tidak dapat dikurangi. Kami percaya bahwa Anda, sebagai orangtua, bisa dipastikan menemukan hal yang menyenangkan dalam hal pengasuhan anak.

和尿布說掰掰～如廁訓練

嬰兒的大小便是靠反射動作，完全無法自己控制；2至3歲間，生理上已成熟到可以隨意控制大小便的肌肉，幼兒就能學會在內急時，不需要提醒，自己走向馬桶，脫下褲子大小便，之後再穿好褲子，這就是所謂完成「如廁訓練」了。能夠揮別尿布，真是孩子人生中的一大步！

順利完成如廁訓練的正確心態

- 孩子揮別尿布是遲早的事，家長不必太急躁，應保持輕鬆愉快的態度，像是跟孩子玩遊戲似的完成訓練。
- 如果遇到阻力，勿跟孩子硬拗，可包回尿布等一、兩個星期後再試，如廁訓練終會成功的。
- 孩子失誤時，以有點惋惜的態度，告訴他下次想尿或解便的時候，趕快告訴大人，大人會幫助他。然後幫他清理乾淨，並請他幫點小忙，例如把髒尿布丟進垃圾桶等，勿責罵或體罰孩子。家長強烈的情緒反應常常是訓練失敗的主要原因。
- 即使已經成功的達成訓練，孩子仍會有幾個月的時間偶有「意外」發生，這是正常現象。勿苛責孩子，冷靜、淡然處理即可。

開始訓練的良好時機

- 1歲半至2歲之間，通常男孩會較女孩慢一些。
- 以下現象表示孩子已準備好了：
  - 感覺得到膀胱脹脹和便意（例如突然安靜下來、臉部表情改變、跳腳、蹲下、拉扯褲子或用語言、手勢告訴大人）。
  - 尿濕了或解便了，會有所表示或讓大人知道。
  - 喜歡換上乾淨的尿布。
  - 瞭解「尿尿」、「嗯嗯」、「臭臭」、「便便」、「馬桶」、「乾的」、「乾淨」、「濕的」、「髒」的意思。
  - 看過同性別的大人或孩子（如手足）使用馬桶，知道馬桶是做什麼用的。
  - 會自己拉下及拉上褲子。



Ucapkan selamat tinggal pada popok ~ Pelatihan toilet

Bayi membuang air kecil dan besar mengandalkan tindakan refleks, yang benar-benar di luar kendali mereka. Untuk bayi berusia antara 2 sampai 3 tahun, mereka secara fisik cukup matang untuk dapat mengontrol otot buang air kecil dan besar. Mereka terlatih untuk pergi ke toilet tanpa diingatkan, melepas celana mereka dan menjawab panggilan alam. Ini disebut penyelesaian "pelatihan toilet". Mampu berhenti menggunakan popok adalah langkah besar ke depan dalam kehidupan anak Anda!

Sikap yang benar terhadap keberhasilan pelatihan toilet

- Anak-anak mengucapkan selamat tinggal pada popok hanyalah soal waktu. Orang tua tidak boleh terlalu terburu-buru. Mereka harus menjaga suasana santai dan menyenangkan seolah-olah mereka sedang melakukan permainan dengan anak-anak mereka untuk menyelesaikan pelatihan.
- Ketika Anda menghadapi pertentangan, jangan keras kepala dengan anak Anda. Anda dapat terus memasangkan popok dan coba lagi dalam satu atau dua minggu. Pelatihan toilet pada akhirnya akan berhasil.
- Ketika anak Anda membuat kesalahan, katakan padanya dengan menyesal bahwa untuk berikutnya ketika ia ingin buang air kecil atau besar, ia harus segera meminta bantuan orang dewasa. Bersihkan dan minta dia untuk membantu Anda, seperti membuang popok kotor untuk tempat sampah. Jangan salahkan anak Anda atau melakukan hukuman fisik. Reaksi emosional yang kuat pada orang tua biasanya alasan utama untuk gagalnya pelatihan.
- Meskipun saat pelatihan telah berhasil, ada sesekali "kecelakaan" yang terjadi dalam beberapa bulan, hal itu normal. Jangan salahkan anak-anak Anda. Tetap tenang dan hadapi dengan tenang.

Waktu yang terbaik untuk memulai pelatihan

- Bayi akan berhasil dalam pelatihan antara usia 1 setengah dan 2 tahun. Biasanya, anak perempuan lebih cepat belajar dibandingkan anak laki-laki.
- Tanda-tanda berikut menunjukkan bahwa anak-anak Anda siap:
  - Merasa bahwa kandung kemih penuh dan keinginan buang air (misalnya, tiba-tiba diam, perubahan pada ekspresi wajah, melompat, jongkok, menarik celana, atau memberitahu orang dewasa melalui bahasa atau gerak tubuh).
  - Saat celananya basah atau mengeluarkan kotoran, mereka akan memberitahu orang dewasa.
  - Mereka bersedia untuk menjaga popok mereka bersih.
  - Memahami apa arti dari "kencing", "ya", "bau", "pipis", "toilet", "kering", "bersih", "basah" dan "kotor".
  - Mereka telah melihat bagaimana orang dewasa atau anak-anak (misalnya saudara kandung) dari jenis kelamin yang sama menggunakan toilet. Mereka tahu apa kegunaan dari toilet.
  - Mereka mampu menarik celana mereka ke atas dan ke bawah.



和尿布說掰掰～如廁訓練

訓練成功的訣竅

- 買了小馬桶後，先將它放在孩子常遊戲的地方，鼓勵他常常坐在上面，時間長短不拘，讓孩子逐漸熟悉它，視它為所有物。
- 注意孩子想小便或大便的跡象，或利用午睡剛睡醒或是飯後20-30分鐘的好時機，帶他到小馬桶處，鼓勵他脫下尿布坐上去，尿（或便）在裡面。
- 當孩子已經有一半的機率成功時，可以開始不穿尿布，改穿寬鬆的褲子，讓他練習自己拉下、拉上褲子。尿布只在午睡或夜裡才使用。

小技巧幫大忙

- 唸一、兩本有關如廁訓練的故事書給孩子聽。
- 讓孩子跟1、2位已經達成訓練的孩子一起玩，並看著別的孩子使用小馬桶。
- 不要選擇孩子正處於反抗期或生病時開始訓練。
- 不要一直嘮嘮叨叨的提醒、催促孩子，只有在他顯示出有尿意或便意時才帶他去坐小馬桶。
- 不要強制孩子坐上小馬桶；孩子不想坐了，就應該讓他起來；即使孩子未抗拒，坐了5分鐘還解不出來，也應該讓他起來。
- 孩子肯合作就應該誇獎他，如果解出，更應同時給予精神鼓勵和實質上的獎勵（如外出散步、貼紙等），可以有效的提高成功機率，不要怕物質獎勵寵壞孩子。



Ucapkan selamat tinggal pada popok ~ Pelatihan toilet

Tips untuk sukses dalam pelatihan

- Setelah membeli toilet kecil, pertama-tama letakkan itu di tempat anak-anak sering bermain dan dorong dia untuk sering duduk di atasnya tanpa batasan durasi, sehingga mereka akan menjadi akrab dengan benda itu dan melihatnya sebagai miliknya.
- Catat kapan anak-anak menunjukkan tanda-tanda ingin untuk buang air kecil atau buang air besar? Ketika mereka baru saja terbangun dari tidur siang atau 20-30 menit setelah makan, itu adalah waktu yang baik untuk membawanya ke toilet kecil dan dorong dia untuk melepas popok dan buang air kecil (atau buang air besar) pada benda itu.
- Ketika anak Anda sudah setengah berhasil, Anda dapat mulai mengenakan celana longgar dan bukan popok sehingga ia dapat berlatih menarik celananya ke atas dan ke bawah.

Kiat supaya berhasil

- Baca 1 atau 2 buku cerita tentang pelatihan toilet untuk anak Anda.
- Biarkan anak Anda untuk bermain dengan 1 atau 2 anak-anak yang telah terlatih dan menonton anak-anak lain menggunakan toilet.
- Jangan memulai pelatihan ketika anak Anda menolak atau saat dia sakit.
- Jangan mengingatkan dan mendesak anak Anda setiap saat. Bawa dia ke toilet kecil ketika ia mengungkapkan keinginan untuk buang air kecil atau besar.
- Jangan memaksa anak Anda untuk duduk di toilet kecil. Apabila dia tidak ingin duduk di atasnya lagi, Anda harus membiarkan dia untuk berdiri. Ketika anak Anda tidak dapat buang air kecil atau besar setelah duduk di atasnya selama 5 menit, meskipun ia belum menunjukkan keengganan, Anda harus membiarkan dia berdiri.
- Anak-anak yang bersedia untuk bekerjasama harus dipuji. Ketika anak Anda berhasil, Anda harus memujinya dengan dorongan spiritual dan imbalan besar (seperti pergi keluar untuk berjalan-jalan, stiker, dll). Ini akan efektif meningkatkan peluang keberhasilan. Jangan takut bahwa hadiah materi akan memanjakan anak Anda.



女孩男孩都疼愛

隨著文化的變遷，兩性平等的觀念漸趨普及，新時代的父母應以更開明的兩性觀念，珍惜孩子的性別特質，讓孩子獲得適性的發展。

女性也可以傳宗接代

- 女性結婚後可繼續保有原來姓氏，無需再冠夫姓。
- 子女姓氏可由父母書面約定從父姓或母姓。
- 女性與男性具有平等的家產繼承權利，女兒和兒子繼承家產的權利也完全相同。
- 祭祀公業條例自2008年7月1日起施行，已摒棄過去排除女性繼承宗祠的習俗，展現男女的平權意識。
- 在喪葬禮儀中，女性也可以擔任主奠者及主持捧斗、執幡等儀式，傳承家族血緣。

孩子未來的成就無關性別

- 「性別平等教育法」：讓女性與男性皆有平等受教育之權利。
- 「性別工作平等法」：保障女性工作權之平等，消除性別歧視。
- 女性勞動參與率、專業技術人員比率、管理及經理人員比率不斷提升；國會議員和民意代表中的女性席次比例，及女性公務人員進入決策階層比率都有提高。

女孩男孩都是寶

- 研究發現，生女兒的父母較長壽，可能與女兒較貼心，會照顧年邁、生病父母有關。
- 父母和孩子之間的親情連結與子女性別並無關聯，長期情感的親密互動才是真正讓父母感到「有女、有子萬事足」的關鍵。

小提示

偏見停一停，女男一樣行，兩性都珍貴，平等才是對，讓我們珍惜生命，珍惜上天賜予我們的心肝寶貝。

Cintai anak laki-laki dan perempuan dengan sama

Ketika budaya berubah, konsep kesetaraan gender menjadi universal. Orang tua di zaman yang baru harus memiliki konsep gender yang lebih tercerahkan, menghargai sifat jenis kelamin anak-anak dan memungkinkan mereka berkembang dengan tepat sesuai dengan jenis kelamin mereka.

Wanita juga bisa mewarisi nama keluarga

- Ketika wanita menikah, mereka dapat menjaga nama gadis mereka dan tidak perlu mengambil nama keluarga suami mereka.
- Orang tua dapat memutuskan apakah anak-anak ikut garis nama keluarga ayah atau ibu dengan perjanjian tertulis.
- Perempuan dan laki-laki berbagi hak yang sama dalam hal warisan. Anak perempuan dan anak-anak juga memiliki hak yang sepenuhnya sama dalam hal warisan.
- Peraturan tentang industri pemakaman berlaku pada tanggal 1 Juli 2008. Peraturan tersebut menetapkan bahwa kebiasaan membatasi hak warisan hanya untuk laki-laki ditinggalkan, yang menegaskan kesetaraan gender.
- Anggota perempuan dari keluarga juga dapat memainkan peran penting dalam pemakaman dan mewariskan hubungan darah keluarga.

Prestasi masa depan seorang anak tidak ada hubungannya dengan jenis kelamin

- "Undang-undang Pendidikan Kesetaraan Gender": Undang-undang ini memberikan pria dan wanita hak yang sama untuk menerima pendidikan.
- "Undang-undang Kesetaraan Gender dalam Pekerjaan": Undang-undang ini menjamin kesempatan kerja yang sama untuk perempuan dan menghilangkan diskriminasi gender.
- Persentase tenaga kerja, profesional dan manajer wanita terus meningkat. Jumlah kursi yang dipegang oleh anggota perempuan di parlemen dan lembaga legislasi meningkat. Semakin banyak juga PNS perempuan yang menjadi pengambil keputusan.

Anak laki-laki dan perempuan sama-sama berharga

- Studi menemukan bahwa orang tua dari anak perempuan hidup lebih lama yang mungkin disebabkan oleh kenyataan bahwa anak-anak perempuan cenderung lebih perhatian. Anak perempuan tahu bagaimana merawat orang tua dan orang tua yang sakit.
- Ikatan antara orang tua dan anak-anak tidak berkorelasi dengan jenis kelamin anak-anak. Interaksi intim yang berjangka panjang adalah kunci untuk membuat orang tua suka ada anak-anak yang berada di sekitar mereka.

Kiat-kiat

Hentikan prasangka Anda. Anak laki-laki dan perempuan sama-sama berharga. Kita harus mempromosikan kesetaraan. Mari kita hargai kehidupan dan bayi yang diberkati oleh Tuhan.

無菸家庭



菸品的煙霧中有超過7000種化學物質，其中數百種的成分具有毒性，有93種為有毒及致癌成分。「菸害」會增加孩子罹患呼吸道感染、氣喘、中耳炎、眼睛發炎、腸絞痛和嬰兒猝死症的機率，甚至會增加未來罹患癌症的風險。二手菸又稱被動吸菸，是指不吸菸的人吸取吸菸者噴吐的菸霧。三手菸是泛指吸菸後殘留在衣服、牆壁、傢俱，甚至是頭髮和皮膚等菸草殘餘化學物質，這些代謝物附著身上，毒性物質便四處傳播。

寶貝孩子的健康，請不要吸菸

- 孕婦吸菸會增加生出低體重兒與嬰兒猝死症的風險，孩子發生學習障礙或腦性麻痺的風險也較高。
- 二手菸、三手菸會傷害所有的人，但對於孩童而言特別危險，包括：
  - 會增加發生嬰兒猝死症的風險。
  - 會影響嬰兒腦部功能，干擾正常的呼吸。
  - 讓孩子容易咳嗽或打噴嚏、罹患氣喘或加重症狀、刺激耳咽管導致感染中耳炎。
  - 讓孩子肺功能較差，容易罹患如支氣管炎、喉頭炎或肺炎等呼吸道疾病。
  - 大人吸菸，使孩子更容易成為終生吸菸者，未來罹患癌症、喝酒、濫用藥物與發生問題行為等風險升高。

小提示

若您吸菸，建議您快戒菸！若您不吸菸，請鼓勵家裡的吸菸者戒菸！

- 免費戒菸專線：**0800-636363**
- 全國超過3,000家門診戒菸服務醫事機構、社區藥局
  (查詢電話：**02-2351-0120**)
- 洽各縣市衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸教戰手冊

保護孕婦與孩子的健康，建議您立即戒菸！

「菸害防制法」新規定自98年1月11日實施。

- 室內公共場所與室內三人以上的共用工作場所全面禁菸（第15條）。
- 孕婦不得吸菸（第12條）。
- 任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸（第13條）。
- 於孕婦或未滿三歲兒童在場之室內場所，禁止吸菸（第17條）。

Keluarga bebas asap



Produk rokok tembakau memiliki lebih dari 7000 jenis bahan kimia, termasuk ratusan kandungan beracun. Ada 93 jenis bahan beracun dan karsinogenik. "Merokok" akan meningkatkan risiko anak-anak menderita infeksi saluran pernapasan, asma, radang telinga tengah, iritasi mata, kolik, dan sindrom kematian bayi mendadak. Rokok bahkan meningkatkan risiko kanker di masa depan. Perokok tangan kedua, juga dikenal sebagai perokok pasif, mengacu pada asap ditiup oleh perokok dan terhirup oleh non-perokok. Perokok tangan ketiga adalah sisa zat kimia yang tertinggal di pakaian, dinding, furnitur dan bahkan rambut dan kulit. Metabolit ini akan menempel ke tubuh. Dan zat beracun akan menyebar ke sekitarnya.

Untuk kesehatan bayi Anda, harap jangan merokok

- Ibu yang merokok meningkatkan risiko berat badan lahir yang rendah, sindrom kematian bayi mendadak, ketidakmampuan belajar, dan kelumpuhan otak besar.
- Perokok tangan kedua dan perokok tangan ketiga berbahaya bagi semua orang, terutama anak-anak. Bahaya ini meliputi:
  - Meningkatkan risiko kematian bayi mendadak.
  - Memengaruhi fungsi otak bayi dan mengganggu pernapasannya.
  - Menjadikan mudah bagi anak-anak batuk atau bersin. Membuat anak-anak menderita sesak napas atau gejala gabungan. Merangsang tuba eustachius atau menyebabkan radang telinga tengah.
  - Memperburuk fungsi paru-paru pada anak-anak, menjadikan mudah untuk menderita penyakit paru-paru seperti bronkitis, radang tenggorokan, dan radang paru-paru.
  - Anak-anak lebih mungkin menjadi perokok seumur hidup jika orangtua mereka merokok dan meningkatkan risiko menderita kanker, menjadi pecandu alkohol, mengalami masalah penyalahgunaan narkoba dan masalah perilaku.

Kiat-kiat

Jika Anda seorang perokok, harap berhenti merokok segera! Jika Anda adalah seorang non-perokok, harap dorong perokok di keluarga Anda untuk berhenti merokok!

- Saluran siaga berhenti merokok gratis: **0800-636363**
- Di Taiwan, ada lebih dari 3.000 lembaga medis yang menawarkan layanan rawat jalan untuk berhenti merokok dan apotek tingkat masyarakat (Hubungi nomor telepon: **02-2351-0120**)
- Menerima konseling atau jasa di biro kesehatan di setiap wilayah dan kota dan Anda akan mendapatkan buku pegangan instruksi berhenti merokok gratis

Untuk melindungi kesehatan baik ibu hamil dan anak-anak, disarankan agar Anda berhenti merokok sekarang!

Peraturan baru dari "Undang-undang Pengendalian Tembakau" yang berlaku sejak 11 Januari 1998.

- Merokok di tempat umum dalam ruangan dan tempat kerja dalam ruangan dengan tiga atau lebih orang sepenuhnya dilarang (Pasal 15).
- Wanita hamil sebaiknya tidak merokok (Pasal 12).
- Tidak ada orang yang dapat memaksa, merayu, atau dengan cara apa pun membuat wanita hamil merokok (Pasal 13).
- Merokok harus dilarang di ruangan tertutup yang terdapat wanita hamil atau anak-anak di bawah usia 3 tahun (Pasal 17).

早期療育成效佳

孩子進入小學就讀前，身體不斷成長，其神經、智能也同步發展中，並表現在認知、語言、動作、社會適應行為或情緒等各方面，形成一定的發展過程，比如：什麼時候會爬、會走、會對媽媽微笑、會開口叫「爸爸」、會開始怕陌生人、喜歡玩躲貓貓或辦家家酒等…如果有某些發展步驟沒有跟上一般正常發展的兒童，我們稱為「發展遲緩」。

兒童早期療育愈早進行成效愈好

- 過去家長多數存有「大雞慢啼」的觀念，以為孩子慢慢就會趕上。但現在認為，年幼的孩子神經系統可塑性較大，因此有發展遲緩現象的兒童應當接受早期療育，其黃金時間是在3歲之前，介入成效較好。
- 如果不能提早給予這些嬰幼兒協助，可能影響其後續的神經智能發展，因此早期療育就像疾病治療一樣，對孩子的身心健康十分重要！

較容易出現發展遲緩的高風險群

- 如果寶寶是早產兒、出生低體重、有先天性異常、腦部疾病或受傷、母親懷孕期間曾接觸過菸酒藥品，或家族近親有視聽覺障礙、智能不足、精神異常等，較容易發展遲緩，家長應特別留意觀察。
- 造成兒童發展遲緩的原因很多，專業團隊在評估時會給予仔細的評量。孩子如有疑似發展遲緩的症狀，家長應隨時帶孩子就醫，以儘速確診及轉介早期療育。

如何早期發現孩子的發展問題

- 家長平日應多加觀察寶寶的發展步驟，同時定期帶孩子接受健康檢查。
- 家長應定期觀察並填寫兒童健康手冊中各年齡層之「家長記錄事項」，及寶寶成長的發展步驟，並在每次健檢時，提供寶寶的狀況給醫師作參考。
- 家長可依寶寶的實足月（年）齡，自行對照各年齡層的發展重點。

小提示

若有疑似發展問題，請直接詢問兒科或家醫科醫師，協助您作適當的轉介。或撥打各縣市兒童發展聯合評估中心聯絡電話（參閱第240頁），或各大醫院的兒童神經科、兒童心智科或復健科。

Pengobatan dini adalah efektif

Sebelum memasuki sekolah dasar, anak Anda tumbuh secara fisik dengan sistem saraf dan kecerdasan berkembang secara bersamaan, yang menunjukkan kemampuan mereka dalam semua aspek kognisi, bahasa, tindakan, perilaku adaptif sosial dan emosi. Ada proses perkembangan tertentu, seperti: ketika mereka bisa memanjat, berjalan, tersenyum kepada ibunya, mengatakan "Ayah", untuk mulai merasa takut terhadap orang asing, tertarik bermain petak umpet atau piknik anak-anak, dll Jika ia gagal untuk mengejar kemampuan anak-anak lain dalam beberapa bidang perkembangan, kita menyebutnya "keterlambatan perkembangan".

Pengobatan dan pendidikan dini anak-anak, lebih cepat lebih baik

- Di masa lalu, orang tua percaya bahwa "anak-anak pintar berkembang secara perlahan". Mereka pikir anak-anak akan dapat mengejar secara bertahap. Saat ini, diyakini bahwa anak-anak memiliki plastisitas sistem saraf yang lebih besar. Oleh karena itu, anak-anak dengan keterlambatan perkembangan harus menerima pengobatan dan pendidikan dini. Waktu utamanya adalah saat tiga tahun pertama kehidupan mereka dengan efektivitas intervensi yang lebih baik.
- Jika Anda tidak dapat memberikan bantuan dini, hal itu dapat memengaruhi perkembangan saraf dan intelektual anak-anak. Oleh karena itu, pengobatan dan pendidikan dini sama seperti pengobatan terhadap penyakit, yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental anak-anak!

Kelompok dengan risiko tinggi mengalami penundaan perkembangan

- Untuk anak-anak yang merupakan bayi prematur atau mereka dengan berat badan lahir sangat ringan, kelainan kongenital, penyakit otak atau cedera, lahir pada ibu pengguna alkohol atau obat-obatan saat kehamilan, lahir dengan kerabat dekat keluarga yang memiliki gangguan penglihatan dan pendengaran, keterbelakangan mental, gangguan mental, mereka cenderung memiliki keterlambatan perkembangan dan orang tua mereka harus memberikan perhatian khusus dan mengamati mereka.
- Penyebab keterlambatan perkembangan pada anak bervariasi. Sebuah tim profesional akan memberikan penilaian secara hati-hati. Anak-anak yang diduga menderita gejala keterlambatan perkembangan harus dibawa ke rumah sakit oleh orang tua untuk segera diagnosis dan dirujuk untuk pengobatan dini.

Bagaimana cara mendeteksi masalah perkembangan dini pada anak-anak

- Orang tua harus memerhatikan status perkembangan bayi lebih hati-hati saat membawa anak-anak untuk pemeriksaan kesehatan secara teratur.
- Orang tua harus secara teratur mengamati kesehatan anak-anak dan mengisi "poin-poin rekaman orang tua" dan status perkembangan pertumbuhan bayi di Buku Saku Kesehatan Anak dan menginformasikan kondisi bayi untuk referensi dokter pada setiap pemeriksaan kesehatan.
- Orang tua dapat merujuk pada fokus perkembangan berbagai usia sesuai dengan usia bayi mereka yang sebenarnya.

Kiat-kiat

Jika anak Anda telah dicurigai memiliki masalah dalam perkembangan, silakan berkonsultasi langsung dengan dokter anak atau dokter umum untuk membantu Anda membuat rujukan yang tepat. Anda juga dapat menghubungi pusat evaluasi untuk pengembangan anak-anak di setiap wilayah atau kota (lihat halaman 241) atau departemen Neurologi anak-anak, departemen rehabilitasi mental anak-anak atau departemen fisioterapi di rumah sakit besar.

國小學前健康檢查與入學準備

孩子上小學前，家長如果能讓其先養成基本的生活自理、自我表達、情緒行為表現等能力，對其入學後的學習適應和發展將會有很大的幫忙。而入國小前的健康檢查、發展評估及相關醫學建議，有助於了解學生入學後，在學習上可能遭遇到的困難，因此意義重大。

入國小前的準備

生活自理能力：
- 能靈活使用餐具。
- 能在餐後收拾自己的餐具。
- 能遵守用餐禮儀，如不邊吃邊說話或亂丟食物殘渣等。
- 能整理服裝、儀容，以及餐後擦嘴巴、漱口、洗手等。
- 能穿脫衣服、襪子、鞋子及整理衣物，例如放、摺、疊、掛。
- 能使用蹲、坐馬桶。
- 能遵守如廁禮節及衛生習慣，如敲門、擦拭、沖水、洗手。

自我表達能力：
- 能以自己的詞彙，清楚發音來表達生活需求。
- 能以動作、手勢或其他肢體語言來幫助陳述。
- 能注意傾聽別人說話，並表達是否聽懂。
- 能理解較為冗長或複雜的應對語句。

情緒行為表現：
- 能適度紓解情緒，能表達喜、怒、哀、樂。
- 能表達適當的社會行為，避免不當的退縮或攻擊行為。
- 能跟別人和諧互動溝通。

家長為孩子入學前所做的其他教育準備

- 備妥子女各項資料，拜訪學校、老師。
- 詢問學校、老師相關學習及配合方式。
- 教導子女認識學校環境及教室方位。
- 教導子女在校園中行的安全知能與技巧。
- 教導子女熟悉教室內的佈置、動線及座位。
- 教導子女辨識自己上學常需攜帶的文具、用品。



入國小前健康檢查的意義

- 進入小學前的健康檢查、發展評估以及相關醫學建議，有助於讓家長、學校老師或健康照護人員（如學校護士）了解學生入學後，在學習上可能遭遇到的困難，以及解決問題的個人需求。例如，部分心臟病、氣喘、糖尿病、腎臟病或其他特定疾病的學生上體育課時，不適合進行劇烈運動。
- 身心障礙的學生在學習環境的適應以及整體學習障礙的克服上，可能需要更多的協助，必要時可報請縣市政府，透過正式鑑定、安置與輔導程序，接受適時適切的特殊教育及其相關協助措施。

Pemeriksaan kesehatan dan persiapan sebelum masuk ke sekolah dasar

Sebelum memasuki sekolah dasar, jika orang tua membiarkan anak-anak untuk mengembangkan kemampuan termasuk kemampuan dasar perawatan diri, kemampuan ekspresi diri, kemampuan perilaku emosional dan kemampuan lainnya, hal itu akan sangat membantu untuk beradaptasi dan mengembangkan kemampuan belajar mereka setelah pendaftaran. Sebelum memasuki sekolah dasar, pemeriksaan kesehatan, evaluasi perkembangan, dan saran medis yang relevan membantu untuk memprediksi kemungkinan kesulitan yang anak Anda akan hadapi setelah pendaftaran, hal tersebut adalah sangat penting.

Persiapan sebelum masuk ke sekolah dasar

Kemampuan perawatan diri:	• Dapat menggunakan peralatan. • Dapat merapikan alat makan mereka setelah selesai makan. • Bisa mengikuti etiket makan, misalnya tidak berbicara saat makan atau melempar sisa makanan. • Mampu mengatur pakaian dan penampilan, membersihkan mulut, sikat gigi, dan mencuci tangan setelah makan dan sebagainya. • Dapat memakai dan melepas pakaian, kaus kaki, sepatu, dan mengatur pakaian, seperti merapikan, melipat, dan menggantung pakaian. • Dapat menggunakan toilet jongkok dan duduk. • Bisa mengikuti tata aturan di toilet dan sadar akan kesehatan, seperti mengetuk pintu, membersihkan, menyiram toilet, dan mencuci tangan.
Kemampuan ekspresi diri:	• Dapat mengungkapkan kebutuhan dengan kata-kata mereka sendiri menggunakan pelafalan yang jelas. • Dapat menyatakan fakta-fakta dengan bantuan tindakan, gerakan, atau bahasa tubuh lainnya. • Dapat mendengarkan orang lain dan mengekspresikan apakah mereka mengerti. • Dapat memahami kalimat yang relatif panjang atau rumit.
Kemampuan perilaku emosional:	• Dapat cukup memperbaiki emosi dan mengekspresikan kebahagiaan, kemarahan, kesedihan, dan kegembiraan. • Dapat mengekspresikan tindakan sosial yang tepat dan menghindari hentakan atau perilaku agresif yang tidak tepat. • Dapat berinteraksi secara harmonis.

Persiapan pendidikan lainnya dari orang tua sebelum anak mereka masuk ke sekolah

- Siapkan diri Anda maksimal dengan semua bahan-bahan anak Anda dan datang mengunjungi sekolah dan guru.
- Konsultasikan dengan sekolah dan guru tentang cara-cara yang tepat untuk belajar dan bekerjasama.
- Instruksikan anak Anda untuk terbiasa dengan lingkungan sekolah dan lokasi ruang kelas.
- Ajarkan anak-anak tentang pengetahuan keselamatan dan keterampilan di sekolah.
- Instruksikan anak Anda untuk terbiasa dengan pengaturan dan kursi di dalam kelas.
- Instruksikan anak Anda untuk terbiasa dengan alat tulis sekolah dan benda-benda yang sering dibutuhkan di sekolah.

Pentingnya mendapatkan pemeriksaan kesehatan sebelum masuk sekolah dasar

- Pemeriksaan kesehatan, evaluasi perkembangan, dan saran medis yang relevan sebelum mendaftar di sekolah dasar membantu orang tua, guru sekolah, dan pengasuh (misalnya perawat di sekolah) yang perlu tahu tentang kemungkinan adanya kesulitan yang akan dihadapi oleh anak setelah pendaftaran sehingga perlu memecahkan masalah tersebut. Misalnya, ketika ada siswa yang menderita di antaranya penyakit jantung, asma, diabetes, penyakit ginjal, atau penyakit tertentu lainnya harus mengikuti kelas olahraga, pihak yang berwenang harus mengetahui bahwa murid tersebut tidak cocok untuk olahraga berat.
- Siswa penyandang cacat mungkin memerlukan lebih banyak bantuan untuk mengatasi hambatan dalam belajar dan beradaptasi dengan lingkungan pendidikan. Bila perlu, Anda dapat melaporkan kepada pemerintah masing-masing wilayah dan kota untuk menerima pendidikan dan bantuan khusus melalui program identifikasi, penempatan dan konseling formal.

溫柔呵護

孕產婦關懷專線

0800-870870(抱緊您抱緊您)

雲端照護

孕產婦關懷網站

http://mammy.hpa.gov.tw/

孕產婦關懷專線

0800-870870(0800-抱緊您抱緊您)

- ☑ 專人諮詢
- ☑ 產前諮詢
- ☑ 產後照護



服務時間 週一至週五上午8:00至下午18:00(星期例假日除外)

孕產婦關懷網站

http://mammy.hpa.gov.tw/

- ☑ 孕產知識
- ☑ 產檢管理
- ☑ 健康管理
- ☑ 媽媽日記





衛生福利部國民健康署
孕產婦關懷中心 關心您

廣告

Menjaga dengan lembut

Saluran siaga kesehatan ibu

0800-870870 (0800-Kami akan peluk Anda erat)

Pusat perawatan ibu hamil peduli tentang Anda

Situs web perawatan kesehatan ibu

http://mammy.hpa.gov.tw/

Saluran siaga kesehatan ibu

0800-870870 (0800-Kami akan peluk Anda erat)

- ☑ Konsultasi spesialis
- ☑ Konsultasi pra-lahir
- ☑ Perawatan setelah persalinan



Jam layanan Senin sampai Jumat 8a.m.- 6p.m.
(tidak termasuk hari besar dan hari libur)

Situs web perawatan kesehatan ibu

http://mammy.hpa.gov.tw/

- ☑ Pengetahuan kesehatan ibu
- ☑ Manajemen pemeriksaan kesehatan pra-lahir
- ☑ Manajemen kesehatan
- ☑ Catatan harian ibu





Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
Pusat perawatan ibu hamil peduli tentang Anda

Iklan

提醒家長預防接種注意事項

一、請依所列疫苗種類、時程按時接種，以達接種效益。接種時請務必攜帶兒童健康手冊及健保卡，以利查核登錄，接種紀錄應妥善永久保存，以備國小新生入學、出國留學、工作、移民及各項健康紀錄檢查之需。

二、媽媽若為高傳染性B型肝炎帶原者（s抗原及e抗原均為陽性）的嬰兒

- 應於出生後儘速注射1劑B型肝炎免疫球蛋白及B型肝炎疫苗，越早越好，同時不要晚於24小時。
- 因e抗原(HBeAg)陽性媽媽所生之小孩可能有10%之帶原機會，應於出生滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）等檢測。針對檢測後之相關建議，請參閱第228頁幼兒B型肝炎追蹤檢查項目及紀錄表。

三、選擇自費進行嚴重複合型免疫缺乏症(SCID)篩檢，應注意事項如下：

1. 接種卡介苗可以預防結核性腦膜炎及粟粒性結核所造成的後遺症或死亡，因此愈早接種愈好。
2. 極少數的寶寶會有嚴重複合型免疫缺乏症，發生率約為十萬分之一；此類寶寶可能因為接種卡介苗(活性減毒疫苗)，感染卡介苗內之結核菌引發疾病。因此，在篩檢前，家長需簽署SCID新生兒篩檢同意書，並權衡疫苗的效益和風險後，可以選擇於未知結果報告下，於出院前即接種卡介苗。
3. 若未於住院期間完成卡介苗接種，篩檢後，若送驗醫療院所通知家長檢驗報告異常，則不應接種卡介苗，且應請依指示至轉介醫院做進一步治療。
4. 若無3的情形，且未於住院期間完成卡介苗接種，則接種卡介苗最遲應於出生滿1個月接種B型肝炎疫苗第2劑時，同時完成。

四、白喉、破傷風混合疫苗（DT）係提供6歲以下不適合接種百日咳疫苗的兒童接種，例如曾因注射含白喉破傷風百日咳混合疫苗而有嚴重反應者，可預防白喉和破傷風。

五、流感疫苗接種對象為年滿6個月以上至國小6年級學童，除8歲（含）以下兒童首次接種需接種2劑外，曾接種者或9歲以上每年接種1劑即可。國小學童於學校集中接種，全面提供1劑公費流感疫苗。

六、水痘疫苗接種對象為92年元月以後出生且滿12個月以上之幼兒（得過水痘的幼兒不用再接種水痘疫苗）。

七、自102年起「麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗(MMR)第2劑」、「減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗（Tdap-IPV）」及日本腦炎疫苗第4劑提前於滿5歲至入國小前完成。

Pengingat kepada orang tua tentang vaksinasi pencegahan penyakit

I. Harap ikuti beberapa vaksinasi sebagai berikut, jadwal waktu vaksinasinya dan menerima inokulasi tepat waktu untuk menjamin efektivitas vaksinasi. Pastikan untuk membawa Buku Saku Kesehatan Anak dan kartu asuransi pada saat inokulasi untuk diperiksa dan didaftarkan. Catatan vaksinasi harus disimpan dengan benar dan aman sebagai persiapan untuk pemeriksaan sebelum masuk sekolah dasar, belajar atau bekerja di luar negeri, imigrasi dan pemeriksaan kesehatan lainnya.

II. Bayi yang ibunya adalah penderita penyakit yang sangat menular yaitu hepatitis B (HBsAg positif dan HBeAg)
- harus disuntik dengan immune globulin hepatitis B dan vaksin hepatitis B dalam waktu paling lama 24 jam setelah lahir sesegera mungkin. Lebih cepat lebih baik.
- 10% dari bayi yang lahir dari ibu yang positif dengan HBeAg akan ikut menjadi penderita. Dengan demikian, mereka harus diuji dengan HBsAg dan anti-HBs ketika mereka mencapai usia 12 bulan. Untuk saran yang relevan setelah pengujian, silakan merujuk pada butir-butir dan rekaman pemeriksaan lanjutan untuk hepatitis B pada anak-anak di halaman 229.

III. Bagi yang memilih untuk mendapatkan pemeriksaan penyakit imunodefisiensi kombinasi parah (SCID) dengan biaya sendiri harus memperhatikan hal-hal berikut:
1. Vaksinasi BCG dapat mencegah meningitis TB dan komplikasi atau kematian yang disebabkan oleh miliary TB. Maka, lebih baik untuk menerima inokulasi segera.
2. Beberapa bayi memiliki imunodefisiensi kombinasi parah dengan insiden sekitar 10 per sejuta karena vaksinasi BCG (vaksin hidup yang dilemahkan) yang mengarah ke infeksi tuberkulum bacillus. Oleh karena itu, sebelum pemeriksaan, orang tua harus menandatangani persetujuan penapisan SCID bayi baru lahir dan mempertimbangkan manfaat dan risiko dari pemberian vaksin. Anda dapat memilih untuk menerima vaksinasi BCG sebelum pulang dari rumah sakit tanpa mengetahui hasilnya.
3. Untuk anak-anak yang tidak menyelesaikan vaksinasi BCG saat dirawat inap, setelah penapisan, jika lembaga medis memberitahu orang tua bahwa hasil pemeriksaan adalah abnormal, vaksinasi BCG tidak boleh dilakukan. Anak-anak kemudian harus dirujuk ke rumah sakit untuk perawatan lebih lanjut sesuai dengan instruksi.
4. Jika situasi yang disebutkan dalam pasal 3 tidak muncul dan anak-anak masih belum menyelesaikan vaksinasi BCG selama rawat inap, mereka harus menerima vaksinasi BCG bersama-sama dengan vaksinasi hepatitis B kedua ketika mereka mencapai usia 1 tahun.

IV. Vaksin campuran difteri dan tetanus (DT) disediakan untuk anak di bawah usia 6 tahun yang tidak cocok untuk vaksinasi pertusis, termasuk mereka yang menderita reaksi parah setelah inokulasi difteri, vaksin campuran tetatnus dan pertusis. Ini bisa mencegah difteri dan tetanus.

V. Vaksinasi influenza adalah untuk anak-anak berusia enam bulan atau lebih hingga siswa kelas 6 sekolah dasar. Anak-anak di bawah (dan termasuk yang) usia 8 tahun yang menerima vaksinasi untuk 1 pertama kalinya harus disuntik lagi. Bagi yang lainnya dengan riwayat vaksinasi atau anak-anak berusia lebih dari 9 tahun dapat divaksinasi sekali setiap tahun. Siswa sekolah dasar akan divaksinasi secara terpusat di sekolah mereka. Kami menawarkan 1 dosis vaksinasi influenza dengan biaya negara.

VI. Kelompok yang menjadi sasaran vaksinasi varicella adalah anak-anak yang lahir setelah Januari 2003 dan lebih tua dari 12 bulan (anak-anak yang telah menderita cacar air tidak perlu mendapatkan vaksinasi lagi)

VII. Sejak 2013, "Campak, vaksin gabungan gondongan dan rubela (MMR), dosis ke 2", yang "vaksin campuran pengurangan tetanus, difteri, pertusis aselular, dan polio tidak aktif (Tdap-IPV)" dan dosis ke 4 vaksin ensefalitis Jepang berlaku untuk anak-anak yang berusia lebih dari 5 tahun sebelum memasuki sekolah dasar.

按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

寶寶誕生了!提醒家長們,預防接種是最直接、最有效的傳染病預防措施。讓您的寶寶贏在起跑點,主動預防,快樂接種!

目前由政府提供學幼童接種的疫苗

常規預防接種項目

- 卡介苗
- B型肝炎疫苗
- 白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗
- 13價結合型肺炎鏈球菌疫苗
- 水痘疫苗
- 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗
- 日本腦炎疫苗
- 破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗
- 每年10月起於流感疫苗接種計畫實施期間,提供6個月以上至國小6年級之學幼童接種流感疫苗

A型肝炎疫苗

設籍於30個山地鄉、9個鄰近山地鄉之平地鄉鎮及金馬地區出生滿1歲之幼童。

註:實施地區可撥打各縣市預防接種專線(第232頁)洽詢或至疾病管制署網站(http://www.cdc.gov.tw/預防接種專區)查閱。

接種單位、應攜帶文件及相關費用

- 現今提供學幼童預防接種服務的單位含括各縣市之衛生所(室)及各衛生單位合約之醫院診所,相關資訊可撥打各縣市預防接種專線(參閱232頁)洽詢。
- 幼兒預防接種應攜帶兒童健康手冊及健保卡,初次赴該單位接種者,請同時攜帶戶口名簿,以利幼兒接種資料之登錄。至於結合型肺炎鏈球菌疫苗則請依所屬類別另檢具證明文件(如診斷證明書、低/中低收入戶證明或戶口名簿)。
- 兒童接受常規預防接種,疫苗由政府免費提供,合約醫院診所得依據各縣市所訂收費標準酌收掛號、診察等費用。而低收入戶及中低收入戶13歲以下兒童至合約院所接種常規疫苗或學齡前幼兒至合約院所接種流感疫苗,其診察費則由政府支付接種院所。
- 如同時接種兩項以上疫苗或因其他看診或實施預防保健健康檢查已申請健保給付者,則該診察費、掛號費不再另加。

Dapatkan vaksinasi pencegahan secara rutin Bebaskan bayi Anda dari masalah kesehatan

Bayi telah lahir! Kami mengingatkan orang tua bahwa vaksinasi adalah cara yang paling langsung dan efektif untuk mencegah penyakit menular. Jadikan bayi Anda menang sejak dari titik awal. Ambil inisiatif untuk mencegah penyakit dan dapatkan vaksinasi dengan bahagia!

Vaksin yang diberikan oleh pemerintah untuk anak-anak sekolah

Program vaksinasi rutin

- BCG
- Vaksin hepatitis B
- Vaksin difteri, tetanus, pertusis aselular, tipe B Haemophilus, dan polio tidak aktif 5 dalam 1 vaksin
- Vaksin pneumokokus gabungan 13-valent
- Vaksin cacar
- Vaksin gabungan campak, gondok dan rubela
- Vaksin Japanese ensefalitis
- Vaksin campuran pengurangan tetanus, difteri, pertusis aselular, dan polio tidak aktif
- Setiap bulan Oktober, selama pelaksanaan program vaksinasi influenza, pemerintah memberikan anak-anak berusia enam bulan atau lebih hingga siswa kelas 6 sekolah dasar dengan vaksinasi influenza.

Vaksin Hepatitis A

Bayi berusia lebih dari 1 tahun di 30 kota pegunungan, 9 desa dan kota-kota dekat daerah pegunungan dan Wilayah Jinma.

Catatan: Anda dapat menghubungi saluran siaga vaksinasi pencegahan di setiap wilayah dan kota (halaman 233) untuk berkonsultasi atau kunjungi Situs web Departemen Pengendalian Penyakit (http://www.cdc.gov.tw/preventive vaksinasi).

Lembaga vaksinasi, bahan yang harus dipersiapkan dan biaya yang relevan

- Lembaga yang memberikan layanan vaksinasi pencegahan untuk anak-anak sekolah termasuk klinik (ruangan klinik) di setiap wilayah dan kota serta klinik di rumah sakit resmi. Untuk informasi yang lebih relevan, hubungi saluran siaga vaksinasi pencegahan di setiap wilayah dan kota (lihat halaman 233).
- Ketika melakukan vaksinasi anak-anak, Anda harus membawa kartu asuransi kesehatan anak-anak dan Buku Saku Kesehatan Anak. Anak-anak yang mendapatkan vaksinasi untuk pertama kalinya perlu membawa pendaftaran rumah tangganya dalam rangka memfasilitasi pendaftaran informasi vaksinasi anak-anak. Adapun untuk vaksin pneumokokus konjugasi, silakan membawa dokumen lainnya sesuai dengan Kategori (seperti sertifikat diagnosis, bukti rumah tangga berpenghasilan rendah / menengah atau pendaftaran rumah tangga).
- Ketika anak-anak menerima vaksinasi rutin, vaksin gratis disediakan oleh pemerintah. Rumah sakit dan klinik resmi akan mengenakan biaya untuk pendaftaran, pemeriksaan dan biaya lainnya sesuai dengan standar masing-masing wilayah dan kota. Anak-anak di bawah usia 13 tahun yang berasal dari rumah tangga berpendapatan rendah dapat pergi ke rumah sakit yang berwenang untuk menerima vaksinasi rutin. Anak-anak prasekolah dapat pergi ke rumah sakit yang berwenang untuk menerima vaksinasi influenza. Biaya pemeriksaan dibayar oleh pemerintah.
- Bila diperlukan lebih dari 2 suntikan vaksin, atau mereka yang telah mengajukan untuk membayar melalui asuransi kesehatan karena diagnosis lain atau pemeriksaan kesehatan pencegahan, biaya pemeriksaan, biaya pendaftaran tidak akan dikenakan biaya berulang.

按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

什麼情況下不能接種疫苗

常見父母因幼兒的小病不斷，而一再延遲疫苗接種，其實一般除發高燒及染患急性疾病，考量接種疫苗後的反應可能會影響病情的判斷不要接種外，如感冒已進入恢復期僅流鼻水等症狀，是可以接種的，如父母仍不放心，應請醫師評估。而先前接種該項疫苗曾發生嚴重反應或未經治療的結核病患，亦列為接種禁忌。

此外，活性減毒疫苗（包括麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗）有下列禁忌：

1. 免疫不全或正接受免疫抑制劑治療者。（服用類固醇者，請與醫師討論是否適合接種疫苗）。
2. 染患嚴重疾病、營養不良致免疫力低下者。
3. 孕婦。
4. 接受血液製劑後與麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗應注意下列接種間隔：
   - 一般肌肉注射免疫球蛋白或B型肝炎免疫球蛋白，應間隔3個月。
   - 輸過血或接受靜脈血液製品者，應間隔6個月（Washed RBC 無須間隔）。
   - 靜脈注射高劑量（≥1g/kg）免疫球蛋白，應間隔11個月。

   ※ 幼兒如有接受呼吸道融合病毒(RSV)預防性單株抗體（Palivizumab），與各項疫苗無須間隔。
5. 接種卡介苗尚有下列禁忌：嚴重濕疹與有明顯皮膚表皮缺損的其他皮膚病、免疫機能不全者。另，如有下列情況，應特別注意：
   a. 疑似結核病人及疑似被結核菌感染者，勿直接接種卡介苗。
   b. 早產兒或出生體重在2,500公克以下之新生兒(體重一旦超過2,500公克，經醫師診察確定可接種不在此限)。
   c. 發燒或正患有急性中重度疾病者，宜待病情穩定後再接種。
   d. 麻疹及水痘感染，待復原期(6週)後再接種。
   e. 請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史(如幼年因不明原因感染而死亡)。

疫苗接種部位及途徑

幼兒預防接種為盡量避開有神經及血管的部位，一般選擇於大腿前外側或上臂三角肌接種，針對2歲以下嬰幼兒，建議接種部位為大腿前外側。而水痘、日本腦炎及麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗採皮下注射，其餘不活化疫苗則採肌肉注射。

Dapatkan vaksinasi pencegahan secara rutin Bebaskan bayi Anda dari masalah kesehatan

Kondisi ketika vaksinasi tidak dapat dilakukan

Hal yang umum bahwa orang tua berulang kali menunda vaksinasi karena ada penyakit pada anak-anak. Bahkan, kecuali apabila demam tinggi dan penyakit akut yang kondisinya dapat dipengaruhi oleh vaksinasi, dalam keadaan apa pun termasuk saat flu yang telah memasuki tahap pemulihan yang hanya pilek dan gejala lainnya, anak Anda dapat divaksinasi. Jika Anda masih khawatir, Anda harus meminta dokter untuk evaluasi. Mereka yang memiliki reaksi yang serius setelah vaksinasi atau mereka dengan TB yang tidak diobati maka tidak boleh divaksinasi.

Selain itu, vaksin dilemahkan aktif (termasuk campak, gondok, vaksin gabungan rubella, dan vaksin varicella) memiliki kontraindikasi bagi:

1. Pasien dengan imunodefisiensi atau menjalani terapi imunosupresif. (orang-orang yang mengkonsumsi steroid, silakan berdiskusi dengan dokter apakah dapat divaksinasi).
2. Terinfeksi dengan penyakit serius, kekebalan rendah disebabkan oleh kekurangan gizi.
3. Ibu hamil.
4. Setelah menerima produk darah, waspadai interval inokulasi berikut ketika Anda akan menerima vaksin campak, gondok, dan rubella atau vaksin varicella:
   - Interval bagi mereka yang telah menerima intramuskular imunoglobulin umum atau imunoglobulin hepatitis B adalah harus 3 bulan.
   - Interval bagi mereka yang telah menerima transfusi darah intravena atau produk darah adalah harus 6 bulan (penerima Darah Merah Pekat Beku yang Dicuci tidak perlu ada interval).
   - Interval bagi mereka yang telah menerima suntikan intravena dosis tinggi (1g / kg) imunoglobulin adalah harus 11 bulan.

   ※ Jika anak telah menerima virus respiratory syncytial (RSV) antibodi monoklonal profilaksis (palivizumab), tidak ada interval apapun.
5. Vaksinasi BCG masih memiliki kontraindikasi sebagai berikut: eksim yang parah dan penyakit kulit lainnya dengan cacat epidermis signifikan, insufisiensi fungsi kekebalan tubuh. Juga, apabila terjadi kondisi sebagai berikut, Anda harus memberi perhatian khusus kepada mereka:
   a. Pasien yang dicurigai TB dan mereka yang diduga terinfeksi TBC tidak boleh langsung menerima vaksinasi BCG.
   b Bayi prematur yang lahir dengan berat badan kurang dari 2.500 gram (setelah beratnya melebihi 2.500 gram, mereka dapat divaksinasi setelah pemeriksaan dokter).
   c. Pasien yang memiliki demam atau menderita penyakit akut sedang sampai berat harus menunggu sampai kondisinya stabil.
   d. Infeksi campak dan cacar. Mereka jangan divaksinasi sebelum masa pemulihan (enam minggu).
   e. Harap konfirmasikan bahwa keluarga dari kedua orang tuanya tidak diduga memiliki riwayat keluarga dengan immunodeficiency kongenital (seperti kematian anak akibat infeksi untuk alasan yang tidak diketahui).

Daerah vaksinasi dan metode

Ketika melakukan vaksinasi kepada anak-anak, kita harus mencoba untuk menghindari bidang saraf dan pembuluh darah. Kita biasanya harus memilih paha anterolateral atau lengan atas deltoid untuk vaksinasi. Untuk bayi di bawah usia 2 tahun, kami merekomendasikan bahwa daerah vaksinasi harus pada paha anterolateral. Vaksin gabungan cacar air, ensefalitis Jepang dan campak, gondok, dan rubella dilakukan secara subkutan. Vaksin inaktif lainnya diinokulasi intramuskular.

按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

接種疫苗後可能發生的反應與處理

接種疫苗後可能發生的局部紅腫、疼痛，通常2-3天內會消失，至於發燒如係在該項疫苗所列可能時間發生，可使用醫師給的退燒藥，但如高燒不退或有其他特殊症狀，則可能染患其他疾病，應儘速就醫診察，找出真正的病因。如本身有熱性痙攣的病史，在接種疫苗後，可能會增加出現熱性痙攣之機會，除需注意體溫變化外，亦請於接種前告訴醫師，俾利其評估退燒藥之服用時機。

各項疫苗接種後的反應及處理方法如下表，若仍有預防接種相關問題，可撥打各地衛生局預防接種專線洽詢。（參閱232頁）。

疫苗種類	反應及處理方法
卡介苗⊙	• 注射後接種部位大多有紅色小結節，不需特別處理，若變成輕微的膿泡或潰瘍，不需要擠壓或包紮，只要保持局部清潔，約經2-3月潰瘍就會自然癒合。 • 如果接種部位出現多量的膿液或發生同側腋窩淋巴腺腫大情形，可請醫師診治。
B型肝炎疫苗 #	• 一般少有特別反應。
白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 #	• 接種後1-3天可能發生注射部位紅腫、酸痛，偶爾有哭鬧不安、疲倦、食慾不振或嘔吐等症狀，通常2-3天後會恢復。 • 不停啼哭或發高燒之症狀較為少見；而嚴重不良反應如嚴重過敏、昏睡或痙攣則極為罕見。 • 如接種部位紅腫持續擴大、接種後持續高燒超過48小時或發生嚴重過敏反應及嚴重不適症狀，應儘速請醫師處理。
水痘疫苗⊙	• 局部腫痛，注射後5-26天於注射部位或身上出現類似水痘的水泡。
麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗⊙	• 在接種後5-12天，偶有疹子、咳嗽、鼻炎或發燒等症狀。
日本腦炎疫苗 #	• 一般少有特別反應。
減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗 #	• 接種部位常有紅腫、疼痛現象，通常都是短暫的，會在數天內恢復，請勿揉、抓注射部位。 • 如接種部位紅腫、硬塊不退、發生膿瘍或持續發燒，請儘速就醫。 • 偶爾有食慾不振、嘔吐、輕微下痢、腸胃不適等症狀。
流感疫苗 #	• 局部腫痛，偶有發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹及紅疹等全身性輕微反應，一般會在發生後1-2天內自然恢復。
13價結合型肺炎鏈球菌疫苗 #	• 接種後少數的人可能發生注射部位疼痛、紅腫的反應，一般於接種2天內恢復。 • 發燒、倦怠等嚴重副作用極少發生，接種後如有持續發燒、嚴重過敏反應，如呼吸困難、氣喘、眩昏、心跳加速等不適症狀，應儘速就醫，請醫師做進一步的判斷與處理。
A型肝炎疫苗 #	• 一般少有特別反應，少數為接種部位紅腫痛。系統性反應不常見。

⊙活性減毒疫苗　#不活化疫苗

Dapatkan vaksinasi pencegahan secara rutin Bebaskan bayi Anda dari masalah kesehatan

Reaksi yang mungkin ada setelah vaksinasi dan perawatannya

Setelah vaksinasi, mungkin ada kemerahan lokal, pembengkakan dan nyeri. Hal ini biasanya akan hilang dalam waktu 2 sampai 3 hari. Seperti dalam kasus demam, mintalah kepada dokter Anda obat untuk antipiretik. Ketika demam tinggi berlangsung lebih lama dari biasanya dan terjadi gejala lain yang spesifik, anak Anda mungkin terinfeksi dengan penyakit lainnya. Silakan pergi ke dokter segera untuk mengetahui penyebab sebenarnya. Untuk bayi dengan riwayat kejang termal, kemungkinan kram panas setelah vaksinasi lebih besar. Selain dari mencatat perubahan suhu tubuh, Anda juga harus memberitahu dokter sebelum vaksinasi demi kepentingan pemeriksaan kapan waktu untuk meminum antipiretik.

Reaksi dan perawatan vaksinasi ditunjukkan pada tabel berikut. Jika ada masalah yang berkaitan dengan vaksinasi, hubungi saluran siaga vaksinasi biro kesehatan setempat. (rujuk ke halaman 233)

Jenis-jenis vaksin	Reaksi dan perawatan
BCG ⊙	• Setelah inokulasi, biasanya ada jerawat merah kecil di daerah injeksi yang tidak perlu perawatan khusus. Ketika berubah menjadi bintil kecil atau bisul, Anda tidak perlu menekan atau menutupnya. Anda hanya perlu untuk menjaga daerah itu bersih dan akan sembuh secara alami dalam 2 sampai 3 bulan. • Jika ada sejumlah besar nanah atau ipsilateral aksila limfadenopati di daerah injeksi, silakan pergi ke dokter untuk pengobatan.
Vaksin hepatitis B #	• Umumnya, ada beberapa reaksi keras.
Vaksin difteri, tetanus, pertusis aselular, tipe B Haemophilus, dan vaksin tidak aktif polio 5 dalam 1 #	• 1 sampai 3 hari setelah vaksinasi, daerah injeksi dapat menunjukkan kemerahan dan menyakitkan. Bayi mungkin sesekali menangis. Mungkin juga ada kecemasan, kelelahan, kehilangan nafsu makan atau muntah dan gejala lainnya. Itu biasanya akan sembuh dalam 2-3 hari. • Konstan menangis atau demam dengan suhu tinggi jarang terjadi. Efek samping serius seperti alergi parah, lesu, atau kejang sangat langka. • Bila pembengkakan terus meluas pada area vaksinasi, demam berlangsung lebih dari 48 jam setelah inokulasi atau bayi menderita reaksi alergi parah dan gejala berat, silakan menemui dokter sesegera mungkin untuk perawatan.
Vaksin cacar ⊙	• Pembengkakan lokal mungkin muncul 5-26 hari setelah inokulasi di daerah injeksi. Atau ada bekas lecet seperti cacar terjadi pada tubuh.
Vaksin kombinasi campak, gondok dan rubella ⊙	• Ruam, batuk, rinitis, atau demam dan gejala lain terjadi sesekali selama 5 sampai 12 hari setelah vaksinasi.
Vaksin ensefalitis Jepang #	• Umumnya, ada beberapa reaksi keras.
Vaksin campuran pengurangan tetanus, difteri, pertusis aselular dan polio tidak aktif #	• Ada kemerahan, pembengkakan dan nyeri yang terjadi di daerah vaksinasi yang biasanya berumur pendek dan akan sembuh dalam beberapa hari. Jangan menggosok atau menyentuh area injeksi. • Jika ada pembengkakan di daerah injeksi, benjolan tidak menghilang, abses atau demam yang tatap ada, silakan pergi ke dokter sesegera mungkin. • Gejala seperti kehilangan nafsu makan, muntah, diare ringan, ketidaknyamanan perut, dan lain-lain terjadi sesekali.
Vaksin flu #	• Pembengkakan lokal dan rasa sakit dapat terjadi. Kadang-kadang demam, sakit kepala, nyeri otot, mual, gatal, urtikaria, ruam, dan reaksi sistemik kecil lainnya juga dapat terjadi yang biasanya akan sembuh setelah 1-2 hari secara sendirinya.
Vaksin 13-valent pneumokokus konjugat #	• Setelah inokulasi, rasa sakit dan bengkak dapat terjadi di daerah injeksi pada beberapa orang. Umumnya, mereka akan sembuh dalam waktu 2 hari dari sejak vaksinasi. • Efek samping yang serius dari demam, kelelahan, dan lain-lain jarang terjadi. Jika demam terus-menerus atau reaksi alergi yang parah terjadi setelah vaksinasi seperti dyspnea, sesak napas, pingsan pusing, detak jantung yang cepat dan gejala lain, temui dokter sesegera mungkin. Dokter Anda akan membuat penilaian dan perawatan lebih lanjut.
Vaksin Hepatitis #	• Umumnya, ada beberapa reaksi keras. Kemerahan lokal, bengkak dan nyeri dapat terjadi pada beberapa orang.

⊙ Vaksin yang dilemahkan aktif # Vaksin yang tidak diaktifkan

按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

疫苗接種間隔

- 活性減毒疫苗可同時接種，如不同時接種最少要間隔1個月。如為口服活性減毒疫苗則可與其他活性減毒注射式疫苗同時或間隔任何時間接種。
- 不活化疫苗可同時（分開不同部位接種）或間隔任何時間接種。
- 活性減毒與不活化疫苗可同時（分開不同部位接種）或間隔任何時間接種，但黃熱病與霍亂疫苗應間隔3週以上。

疫苗漏打或延遲，應如何補種

各項疫苗規定的接種時程一般是經研究達到最佳的免疫效果，寶寶如非因接種禁忌或特殊情形延遲接種，請家長按時為寶寶補完各劑應接種疫苗。漏打的疫苗不用從頭接種，但應儘速依衛生單位規定進行補種或繼續完成。

寶寶兩地跑，預防接種該如何接續

若攜子女居住或往來於兩國之間，由於各國之預防接種項目與時程，可能因該國的疾病流行趨勢等相關因素而有些微不同，至當地應先瞭解該國之預防接種項目與時程，再依其規定接續完成各項預防接種；回國後其預防接種之接續，可攜帶原使用保存之預防接種紀錄至各地衛生所（室）及各縣市預防接種合約醫院診所完成補接種。

預防接種紀錄保存與補發

嬰幼兒自出生後各項疫苗接種的日期及接種單位等資料，應登記在本手冊的「預防接種時程及紀錄表」上，妥善永久保存，以提供後續醫護人員接種之參考。幼兒及國小新生入學時，必須繳交該紀錄影本，經校方及衛生單位檢查，若有未完成接種的疫苗，則安排進行補接種。另外出國就學、工作或移民等，各國亦多要求檢查該接種證明。幼兒接種紀錄丟了，可向原接種單位申請補發，如在各不同地點接種，可先向現戶戶籍所在地衛生所洽詢，如接種資料均經衛生所登入電腦（通常在衛生所或衛生單位合約的醫院診所接種，相關資料會轉介回戶籍地衛生所），則可由衛生所統一補發。

Dapatkan vaksinasi pencegahan secara rutin Bebaskan bayi Anda dari masalah kesehatan

Interval vaksinasi

- Vaksin yang dilemahkan dapat diinokulasi bersamaan atau dengan selang waktu setidaknya satu bulan. Vaksin yang dilemahkan aktif secara oral dapat diinokulasi dengan vaksin suntik yang dilemahkan aktif lainnya bersama-sama atau dengan interval kapan saja.
- Vaksin dilemahkan dapat diinokulasi pada waktu yang sama (secara terpisah di daerah injeksi yang berbeda) atau dengan interval kapan saja.
- Vaksin hidup yang dilemahkan dan tidak aktif dapat diinokulasi secara bersamaan (secara terpisah di daerah injeksi yang berbeda) atau dengan interval kapan saja. Namun, vaksin demam kuning dan kolera, harus secara terpisah diinokulasi dengan selang waktu lebih dari tiga minggu.

Bila vaksinasi Anda terlewati atau tertunda, bagaimana cara menggantinya

Menurut studi, proses inokulasi vaksin umumnya dapat mencapai efek kekebalan tubuh yang terbaik. Bayi harus divaksinasi tepat waktu jika tidak ada kontraindikasi vaksinasi atau oleh karena keadaan khusus. Vaksin yang terlewatkan tidak perlu disuntik lagi. Anda harus menggantinya sesegera mungkin sesuai dengan ketentuan lembaga kesehatan.

Apabila bayi tinggal di dua tempat, bagaimana cara menjamin vaksinasi pencegahan

Jika anak Anda sedang tinggal atau berada dalam perjalanan antara Taiwan dan daerah lain, karena perbedaan dalam program vaksinasi dan jadwal waktu karena faktor-faktor yang relevan dengan tren epidemi penyakit, Anda pertama-tama harus memahami program pencegahan dan vaksinasi lokal, dan kemudian vaksinasi lengkap. Ketika Anda kembali ke Taiwan untuk melanjutkan vaksinasi, Anda dapat membawa catatan vaksinasi dan pergi ke pusat (ruang) kesehatan dan rumah sakit yang berwenang untuk menyelesaikan inokulasi.

Pelestarian dan penggantian catatan vaksinasi pencegahan

Setelah kelahiran anak Anda, informasi termasuk tanggal untuk inokulasi dan lembaga mana tempat vaksinasi disediakan, harus dicatat dalam "jadwal waktu dan catatan vaksinasi" buku ini dan disimpan dengan benar dalam rangka untuk memberikan referensi bagi petugas kesehatan saat vaksinasi tindak lanjut. Anak-anak dan siswa sekolah harus menyerahkan catatan yang harus dibuktikan dan diperiksa oleh sekolah-sekolah dan lembaga medis. Jika vaksin tidak diselesaikan, pengaturan akan dilakukan untuk menyelesaikannya. Bagi mereka yang akan belajar atau bekerja di luar negeri atau yang bersedia untuk berimigrasi, Anda juga akan diminta untuk menyediakan beberapa bukti vaksinasi. Dalam hal catatan vaksinasi anak Anda hilang, Anda dapat mengajukan permohonan untuk penggantian di lembaga inokulasi asal. Jika anak Anda menerima imunisasi di berbagai lokasi, Anda dapat berkonsultasi dengan klinik domisili asal rumah tangga untuk data vaksinasi yang disimpan oleh biro kesehatan di komputer (biasanya, vaksinasi dilakukan di klinik atau rumah sakit yang berwenang dan informasi yang relevan akan dirujuk kembali ke klinik tempat domisili), penggantian dapat diberikan oleh klinik.

認識自費疫苗

由於陸續有新疫苗或混合疫苗核准上市，政府亦審慎評估，未來將這些疫苗納入常規接種之可行性及必要性，並依優先順序積極爭取經費。在政府未全面實施前，父母可評估寶寶的需求，至醫院診所自費接種。同時請醫護人員將相關接種資料詳細登錄於預防接種紀錄卡。

肺炎鏈球菌疫苗

肺炎鏈球菌常可發現存在於正常人的呼吸道內，當免疫力不佳時，可能會受其感染，甚或引起嚴重的侵襲性肺炎鏈球菌感染症。目前國內上市的肺炎鏈球菌疫苗計有3種廠牌，分別為10價與13價的結合型疫苗(Pneumococcal conjugate vaccine, PCV）及23價的多醣體疫苗(Pneumococcal polysaccharide vaccine, PPV）。其中23價的多醣體疫苗不適用於2歲以下幼兒。另國內專家建議：5歲以下幼童初次接種肺炎鏈球菌疫苗，建議使用結合型的肺炎鏈球菌疫苗。

輪狀病毒疫苗

輪狀病毒是5歲以下幼兒腸胃炎之主要原因之一，它可引起嘔吐、水瀉、發燒、腹痛、食慾不振、甚或脫水。此疫苗目前國內上市的廠牌有兩種，均為口服疫苗，接種劑次分2劑與3劑，請依建議時程完成。

A型肝炎疫苗

A型肝炎的流行與環境有密切關係，好發於衛生條件不佳的地區。其主要的傳染途徑是食用遭A型肝炎病毒污染的食物或水而感染。感染後的症狀包括疲倦、厭食、發燒，黃疸、尿的顏色變濃、上腹部疼痛等，大多數都會自然痊癒，並產生抗體；只有極少數病例會發生猛爆型肝炎，嚴重的話可能致死，其致死率約千分之一。接種A型肝炎疫苗是預防A型肝炎病毒感染的有效方法之一。目前國內上市的A型肝炎疫苗有兩種廠牌，均為不活化疫苗，核准的接種年齡為出生滿12個月以上，接種劑次為2劑，2劑間隔至少6個月。接種1劑後約95%以上可產生保護抗體，接種第2劑，其免疫力可維持20年。

Ketahui tentang vaksin atas dana sendiri

Karena ada vaksin baru atau campuran yang disetujui untuk dijual, pemerintah secara hati-hati menilai kelayakan dan perlunya memasukkan vaksin tersebut ke dalam vaksinasi rutin di masa depan dan secara aktif mencari dana sesuai dengan prioritas. Sebelum implementasi penuh oleh pemerintah, orang tua dapat menilai kebutuhan bayi dan pergi ke rumah sakit atau klinik untuk vaksinasi dengan biaya sendiri. Juga, informasi medis rinci terkait dengan vaksin harus dicatat dalam kartu vaksinasi pencegahan oleh staf medis.

Vaksin streptococcus pneumoniae

Streptococcus pneumoniae sering ditemukan di saluran pernapasan orang-orang biasa. Ketika sistem kekebalan tubuh dalam kondisi yang buruk, lebih mudah bagi Anda untuk terinfeksi, atau bahkan terinfeksi pneumokokus invasif parah. Ada tiga merek vaksin pneumokokus saat ini yang tersedia di pasar Taiwan, yaitu vaksin 10-valent konjugasi pneumokokus (PCV), vaksin 13-valent PCV dan 23-valent polisakarida pneumokokus (PPV). Tidak dianjurkan untuk menggunakan 23-valent PPV kalangan anak-anak di bawah usia 2 tahun. Selain itu, para ahli di Taiwan telah menyarankan bahwa vaksin konjugasi pneumokokus dianjurkan untuk vaksinasi utama dari vaksin pneumokokus untuk anak di bawah usia 5 tahun.

Vaksin Rotavirus

Rotavirus adalah salah satu alasan utama untuk anak di bawah usia 5 tahun menderita gastroenteritis. Hal ini dapat menyebabkan muntah, diare berair, demam, sakit perut, kehilangan nafsu makan, atau bahkan dehidrasi. Ada 2 merek vaksin ini yang saat ini tersedia di pasar Taiwan, keduanya vaksin oral. Dapat secara terpisah diinokulasi 2 atau 3 kali. Harap lengkapi proses sesuai dengan rekomendasi.

Vaksin Hepatitis A

Wabah hepatitis A berkaitan erat dengan lingkungan, terjadi di daerah dengan kondisi sanitasi yang buruk. Penyebab utama infeksi ini adalah mengkonsumsi makanan atau air yang terkontaminasi oleh virus hepatitis A. Gejala infeksi termasuk kelelahan, anoreksia, demam, sakit kuning, penggelapan warna urin, nyeri perut bagian atas, dll Sebagian besar kasus secara alami akan sembuh dan antibodi akan diproduksi. Hepatitis fulminan hanya terjadi pada beberapa kasus. Kasus yang berat dapat berakibat fatal. Tingkat kematian adalah sekitar seribuan. Inokulasi vaksin hepatitis A merupakan cara yang efektif untuk mencegah infeksi virus hepatitis A. Saat ini, ada dua merek vaksin hepatitis A di pasar Taiwan. Keduanya vaksin yang dilemahkan dengan usia vaksinasi yang disetujui untuk usia di atas 12 bulan. Vaksinasi harus dilakukan dua kali secara terpisah dengan interval minimal enam bulan. Setelah inokulasi vaksin pertama, lebih dari 95% populasi yang telah diinokulasi dapat menghasilkan antibodi pelindung. Dengan inokulasi vaksin kedua, kekebalan dapat dipertahankan selama 20 tahun.

卡介苗資訊

預防重於治療，接種卡介苗可避免幼童發生結核性腦膜炎及粟粒性結核病，研究顯示，未接種卡介苗的幼童較接種卡介苗者罹患結核性腦膜炎增加了47倍的風險(我國未接種卡介苗之幼童結核性腦膜炎發生率約為百萬分之152.5)，此類疾病若未及早診治會造成腦積水、脊髓障礙、腦血管病變、腦梗塞等不可逆病變，最後導致終身殘疾(無法行走及自理生活、長期臥床、智商受損、 發展遲緩)的後遺症，且其伴隨著高致死率(約20%~40%)。嬰幼兒的抵抗力弱，如受到結核菌的感染，可能發生急性結核病（如結核性腦膜炎或粟粒性結核病）而危及生命，因此，對於沒有接種卡介苗禁忌症的嬰幼兒，宜依建議接種時程施打。

我國目前尚屬結核病中度負擔之國家，且結核菌之傳播途徑為空氣傳染，任何人都有受感染的機會。依照我國目前出生率及國內結核病發生資料推估，倘國內停止施打疫苗，則每年將新增約30例之幼兒結核性腦膜炎病例。而目前結核病發生率較我國低的鄰近國家包括日本、新加坡，還有南韓、泰國、越南等，也都實施全面性新生兒接種卡介苗，尚未有選擇性接種的情形。

卡介苗為一活性減毒疫苗，當大規模接種時，確實會有少數的小孩因某些尚未可確定的因素，產生副作用，而目前確也無法以簡單的方式篩選出可能發生副作用的小孩。部分兒童在接種後，可能發生局部膿瘍、淋巴結炎等較常見但不嚴重的不良反應，極少數幼童可能發生較嚴重的副作用，如：骨炎、骨髓炎等。經過醫療照顧後，幼童多半能恢復正常生活。

在接種前請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史（如幼年因不明原因感染而死亡）。另對於後天免疫不全病毒(HIV)感染的母親所生之新生兒，請諮詢感染科醫師後始得接種。

Informasi tentang BCG

Pencegahan lebih penting dari pengobatan. Vaksinasi BCG dapat mencegah terjadinya tuberkulosis, meningitis dan tuberkulosis milier pada anak-anak. Penelitian telah menunjukkan bahwa risiko meningitis TB pada anak-anak tanpa vaksinasi BCG adalah 47 kali lebih tinggi dari mereka yang telah menerima vaksinasi BCG (di Taiwan, kejadian meningitis TB pada anak-anak tanpa vaksinasi BCG adalah sekitar 152,5 ppm). Penyakit ini, jika tidak didiagnosis dan diobati pada waktunya, dapat menyebabkan hydrocephalus, gangguan sumsum tulang belakang, penyakit serebrovaskular, infark serebral dan lesi ireversibel lainnya, menyebabkan komplikasi cacat tetap (pasien tidak dapat berjalan dan mengurus diri sendiri dan terbaring di tempat tidur, penurunan IQ, gangguan perkembangan). Tingkat kematian yang tinggi (sekitar 20% sampai 40%). Bayi, dengan resistensinya yang lemah, ketika terinfeksi oleh Mycobacterium tuberculosis, mungkin memicu TBC akut (seperti meningitis TB atau TB milier) yang dapat mengancam jiwa. Oleh karena itu, bayi tanpa kontraindikasi vaksinasi BCG harus diinokulasi sesuai dengan jadwal yang direkomendasikan.

Taiwan masih memiliki beban moderat TBC. Dan TBC menular melalui udara. Setiap orang memiliki kemungkinan untuk terinfeksi. Sesuai dengan tingkat kelahiran saat ini di Taiwan dan insiden TB, jika Taiwan berhenti menerapkan vaksinasinya, akan ada kenaikan sekitar 30 kasus baru anak yang menderita meningitis TB setiap tahun. Saat ini, negara-negara tetangga memiliki kejadian tuberkulosis lebih rendah dari kita termasuk Jepang, Singapura, Korea Selatan, Thailand, dan Vietnam. Mereka juga telah menerapkan vaksinasi neonatal BCG komprehensif. Namun belum ada vaksinasi selektif.

BCG adalah vaksin hidup yang dilemahkan. Ketika vaksinasi massal dilakukan, efek samping dapat terjadi pada sejumlah kecil anak-anak karena faktor tertentu yang tidak diketahui. Saat ini, tidak ada cara sederhana untuk menyaring anak-anak yang mungkin menderita efek samping. Setelah vaksinasi, abses lokal, kelenjar getah bening, dan efek samping yang umum tetapi kurang serius lainnya dapat terjadi pada beberapa anak. Sejumlah anak-anak mungkin menderita efek samping yang lebih serius, seperti osteitis, osteomielitis, dan lain sebagainya. Setelah perawatan medis, sebagian besar anak-anak dapat melanjutkan kehidupan normal mereka.

Sebelum inoulasi, harap konfirmasikan bahwa keluarga dari kedua orang tuanya tidak diduga memiliki riwayat keluarga dengan immunodeficiency kongenital (seperti kematian anak akibat infeksi untuk alasan yang tidak diketahui). Untuk bayi yang lahir dari ibu yang menderita HIV, silakan berkonsultasi dengan dokter di departemen infeksi sebelum vaksinasi.

卡介苗資訊

自2007年起我國開始主動監測卡介苗不良反應，而近幾年之發生數已可掌握且穩定，除了芬蘭、瑞典及加拿大之外，其他國家尚未建立該項目之監測系統。監測資料亦顯示，我國卡介苗接種後造成骨炎、骨髓炎發生比率約百萬分之55(如下表一)，尚在世界衛生組織估計的範圍內。

表一、我國2008~2009年主動監測及世界衛生組織2000年報告之接種卡介苗副作用發生率對照表

副作用發生率 / 資料來源	骨炎/骨髓炎	瀰漫性卡介苗感染
我國監測資料 (2008-2009出生世代)	55例/每百萬人口	0例/每百萬人口
世界衛生組職 2000年報告	2-700例/每百萬人口	2例/每百萬人口

國際間亦非常重視卡介苗相關問題，並已花費相當長的時間及資源積極開發新的疫苗以取代卡介苗，倘有所成，我國亦會主動進行疫苗之調整以減輕不良反應之風險。在此之前，疑似因接種卡介苗受傷害者，得透過接種地之縣市衛生局的說明與協助，申請預防接種受害救濟。

接種卡介苗後之1至2週內，注射部位會呈現一個小紅結節，之後逐漸變大，微有痛癢但不發燒。4至6週後會變成膿瘍或潰爛，不必擦藥或包紮，只要保持清潔及乾燥，如果有膿流出可用無菌紗布或棉花拭淨，應避免擠壓。平均2至3個月會自動癒合結痂，留下一個淡紅色小疤痕，經過一段時間後會變成膚色。

5歲以下幼童如果出現局部膿瘍/腫脹等疑似卡介苗不良反應時，宜提醒醫師將卡介苗接種因素納入評估；或洽地方衛生局(所)協助轉介醫院小兒科診治(或請小兒科醫師進行會診)，以便進一步釐清病因，經過適當處置後絕大多數均可康復，不會留下長期傷害。

Informasi tentang BCG

Sejak tahun 2007, Taiwan telah mulai memantau reaksi merugikan dari BCG. Dalam beberapa tahun terakhir, kasus reaksi merugikan telah dikendalikan dan stabil. Kecuali di Finlandia, Swedia, dan Kanada, negara-negara lain belum membentuk sistem pemantauan tersebut. Menurut pantauan, kejadian osteitis dan osteomielitis setelah inokulasi BCG di Taiwan adalah sekitar 55/juta (Diperlihatkan pada Tabel 1) berada di kisaran yang diperkirakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia.

Tabel 1, perbandingan efek samping dari BCG dipantau antara 2008 dan 2009 di Taiwan dan laporan WHO tahun 2000

Kejadian efek samping / Sumber material	Osteitis / osteomyelitis	Diseminasi infeksi BCG
Data pemantauan di Taiwan (generasi yang lahir pada 2008-2009)	55 kasus / 1 juta populasi	0 kasus / 1 juta populasi
Organisasi Kesehatan Dunia Laporan tahun 2000	2-700 kasus / 1 juta populasi	2 kasus / 1 juta populasi

Isu terkait dengan BCG telah membangkitkan perhatian internasional. Upaya telah dilakukan untuk mengembangkan vaksin baru untuk menggantikan BCG untuk waktu yang lama. Kemajuan juga telah dicapai. Taiwan telah aktif menyesuiakan vaksin untuk mengurangi risiko efek samping. Sebelum pemantauan, diduga korban BCG harus melapor ke biro kesehatan kota atau wilayah di tempat inokulasi tentang situasinya dan meminta dukungan dan mengajukan permohonan bantuan korban inokulasi preventif.

Satu atau dua minggu setelah inokulasi BCG, bintil merah kecil ditemukan di daerah injeksi yang akan tumbuh secara bertahap. Anda mungkin merasa nyeri ringan dan gatal tanpa demam. Setelah 4 sampai 6 minggu, luka berkembang menjadi abses atau ulserasi. Anda tidak perlu menutupnya dengan obat atau mengikatnya. Anda hanya perlu menjaganya tetap bersih dan kering. Jika ada nanah keluar dari luka, Anda bisa membersihkannya dengan kain kasa steril atau kapas. Hindari meremas. Hal ini biasanya akan sembuh dengan sendirinya menjadi keropeng setelah 2 sampai 3 bulan, meninggalkan bekas luka kecil di titik merah. Setelah beberapa saat, titik itu akan berwarna sama dengan kulit.

Ketika diduga terjadi efek samping BCG yang terjadi pada anak usia di bawah 5 tahun termasuk abses lokal / pembengkakan, sebaiknya informasikan kepada dokter untuk mengevaluasi inokulasi BCG atau pergi ke departemen pediatrik rumah sakit rujukan resmi oleh biro kesehatan setempat (lembaga) untuk pengobatan (atau meminta dokter anak untuk konsultasi) untuk lebih memastikan penyebabnya. Kebanyakan kasus dapat disembuhkan setelah pengobatan yang tepat tanpa kerusakan jangka panjang.

B型肝炎檢查紀錄表

幼兒B型肝炎**追蹤檢查紀錄表**（可沿虛線撕下保存）

姓名：_____ 出生日期：_____ 身分證字號：_____

項目／結果／時間	B型肝炎表面抗原（HBsAg）(-陰性；+陽性)	B型肝炎表面抗體(anti-HBs) (-陰性；+陽性)	肝功能檢查		超音波＊建議填列有無肝硬化等資訊	檢查單位
			★AST (GOT)	★ALT (GPT)		

※ **母親為e抗原（HBeAg）陽性者，其所生小孩**於接種B型肝炎免疫球蛋白（HBIG）及3劑B型肝炎疫苗後，B型肝炎帶原機率由90%左右大幅降低，但仍可能有**10%之帶原機會**。為利及早發現幼兒帶原狀況及瞭解疫苗接種成效，並定期進行追蹤檢查，政府自99年9月起提供母親為e抗原陽性之幼兒（97年7月以後出生者），**於滿12個月大時，進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）檢測**，若幼兒經檢驗已有抗體，則無需再接種，若無B型肝炎表面抗原（HBsAg陰性）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs陰性）者，可免費追加1劑B型肝炎疫苗，1個月後再抽血檢驗抗體，若表面抗體仍為陰性，後續可於第1及第6個月提供公費疫苗接續完成第2、3劑。如經此補種仍無法產生抗體者，則無需再接種；但仍應採取B型肝炎之相關預防措施，並定期追蹤B型肝炎表面抗原（HBsAg）之變化。

※ **e抗原陽性之母親請攜帶孕婦健康手冊之「孕婦B型肝炎檢查紀錄及追蹤表」等相關資料，提供臨床醫師，以為幼兒HBsAg及anti-HBs檢測之參考資料。**

※ B型肝炎帶原者，若其肝功能正常，建議每**6個月至1年追蹤1次**；如肝功能異常，則由醫師決定其肝功能及超音波複檢時間。

★ GOT（AST）：麩胺酸苯醋酸轉氨基胺；GPT（ALT）：麩胺酸丙酮酸轉氨基胺。

可沿虛線撕下保存

Rekaman pemeriksaan hepatitis B

Rekaman pemeriksaan lanjutan hepatitis B anak-anak (potong sepanjang titik-titik dan simpan)

Nama:_____ Tanggal lahir:_____ ID No._____

Butir / Hasil / Waktu	HBsAg (- Negatif; + Positif)	anti-HBs (- Negatif; + Positif)	Tes fungsi liver		Pengujian ultrasonik ※ Informasi termasuk kondisi seperti sirosis disarankan untuk ditulis	Institusi pemeriksaan kesehatan
			★AST (GOT)	★ALT (GPT)		

※ 90% **bayi yang ibunya terbukti positif HBeAg** setelah menerima HBIG memiliki kesempatan yang lebih kecil untuk menjadi pembawa kronis. **Masih ada risiko 10% untuk bayi**. Untuk mendeteksi apakah bayi adalah pembawa dan mengetahui efektivitas vaksinasi dan menjalani pemeriksaan lanjutan rutin, sejak September 2010, pemerintah telah memberikan kepada bayi yang lahir dari ibu yang positif HBeAg (lahir setelah Juli 2008) **tes HBsAg dan anti-HBs ketika mereka mencapai usia 1 tahun**. Bayi terdeteksi dengan antibodi positif tidak perlu untuk diinokulasi. Bayi yang HBsAg negatif dan anti-HBs negatif dapat menerima satu lagi vaksinasi hepatitis B dan diuji untuk antibodi setelah 1 bulan dengan mengambil darah. Jika hasil dari anti-HBs masih negatif, bayi dapat menerima inokulasi kedua dan ketiga atas biaya negara masing-masing di bulan pertama dan bulan keenam. Tidak perlu vaksinasi lebih lanjut jika antibodi gagal muncul setelah inokulasi. Langkah-langkah pencegahan terkait dengan hepatitis B harus dilakukan. Menindaklanjuti pemeriksaan juga harus dilakukan untuk mengamati perubahan tingkat HBsAg.

※ **Ibu yang positif HBeAg harus membawa bahan yang relevan di Buku Saku Kesehatan Ibu termasuk "Rekaman ibu melahirkan dan tabel lanjutan hepatitis B" ke dokter sebagai referensi untuk tes HBsAg dan anti-HBs anak-anak.**

※ Pembawa hepatitis B dengan fungsi hati yang normal disarankan untuk menerima pemeriksaan lanjutan setiap **6 bulan sampai 1 tahun**. Jika pembawa tersebut memiliki fungsi hati yang abnormal, dokter akan memutuskan memeriksa kembali fungsi hati dan pemeriksaan ultrasonik.

★ GOT (AST): Glutamine benzeneacetic acid transaminase; GPT (ALT): Glutamine pyruvic acid transaminase.

potong sepanjang titik-titik dan simpan





縣市衛生局聯絡地址及電話

各縣市衛生局	地址.網址	電話	預防接種專線
基隆市衛生局	20147基隆市信義區信二路266號 http://www.klchb.gov.tw	02-24230181	02-24276154
臺北市政府衛生局	11008臺北市信義區市府路1號 http://www.health.gov.tw	02-27208889	02-23754341
新北市政府衛生局	22006新北市板橋區英士路192-1號 http://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
桃園市政府衛生局	33053桃園市桃園區縣府路55號 http://www.tychb.gov.tw	03-3340935	03-3363270 03-3382157
新竹縣政府衛生局	30210新竹縣竹北市光明7街1號 http://www.hcshb.gov.tw	03-5518160	03-5511287
新竹市衛生局	30041新竹市東區中央路241號11樓 http://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
苗栗縣政府衛生局	35646苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰光華路373號 http://www.mlshb.gov.tw	037-722620	037-558100
臺中市政府衛生局	42053臺中市豐原區中興路136號 http://www.health.taichung.gov.tw	04-25265394	04-25270780
彰化縣衛生局	50049彰化縣彰化市中山路2段162號 http://www.chshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141#103 04-7115141#104
南投縣政府衛生局	54062南投縣南投市復興路6號 http://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
雲林縣衛生局	64054雲林縣斗六市府文路34號 http://www.ylshb.gov.tw	05-5373488	05-5345811
嘉義縣衛生局	61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號 http://www.cyshb.gov.tw	05-3620600	05-3620607 05-3620600#201
嘉義市政府衛生局	60097嘉義市西區德明路1號 http://www.cichb.gov.tw	05-2338066	05-2341150

Alamat dan nomor telepon biro kesehatan di setiap wilayah dan kota

Biro kesehatan di setiap wilayah dan kota	Alamat. Situs web	Nomor telepon	Saluran siaga inokulasi pencegahan
Biro Kesehatan Publik, Kota Keelung	No.266, Two Rd., Wilayah Xinyi, Kota Keelung, 20147 http://www.klchb.gov.tw	02-24230181	02-24276154
Departemen Kesehatan, Kota Taipei	No.1, Shifu Rd., Wilayah Xinyi, Kota Taipei, 11008 http://www.health.gov.tw	02-27208889	02-23754341
Departemen Kesehatan, Kota New Taipei	No.192-1, Yingshi Rd., Wilayah Banqiao, Kota New Taipei, 22006 http://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
Departemen Kesehatan, Kota Taoyuan	No.55, Xianfu Rd., Daerah Taoyuan, Kota Taoyuan, 33053 http://www.tychb.gov.tw	03-3340935	03-3363270 03-3382157
Biro Kesehatan Kota Hsinchu	No.1, Guangming Seven Rd., Kota Zhubei, Wilayah Hsinchu, 30210 http://www.hcshb.gov.tw	03-5518160	03-5511287
Hsinchu City Health Bureau	11th Floor, No.241, Zhongyang Rd., Daerah Timur, Kota Hsinchu, 30041 http://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
Biro Kesehatan Wilayah Miaoli	No. 373, Guanghua Rd., No. 21 Lane, Dazhuangli, Ho Lung Town, Miaoli County, 35646 http://www.mlshb.gov.tw	037-722620	037-558100
Biro Kesehatan Publik, Kota Taichung	No.136, Zhongxing Rd., Wilayah Fengyuan, Kota Taichung, 42053 http://www.health.taichung.gov.tw	04-25265394	04-25270780
Biro kesehatan Wilayah Changhua	No.162, Section 2, Zhongshan Rd., Kota Changhua, Wilayah Changhua, 50049 http://www.chshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141#103 04-7115141#104
Biro Kesehatan Publik, Nantou County	No.6, Fuxing Rd., Kota Nantou, Wilayah Nantou, 54062 http://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
Biro Kesehatan Publik, Wilayah Yunlin	No.34, Fuwen Rd., Kota Douliu, Wilayah Yunlin, 64054 http://www.ylshb.gov.tw	05-5373488	05-5345811
Biro kesehatan Wilayah Chiayi	No.3, Easter Section, Xianghe 2 Rd., Kota Taibao, Wilayah Chiayi, 61249 http://www.cyshb.gov.tw	05-3620600	05-3620607 05-3620600#201
Departemen Kesehatan, Kota Chiayi	No.1, Deming Rd., Daerah Barat, Kota Chiayi, 60097 http://www.cichb.gov.tw	05-2338066	05-2341150

縣市衛生局聯絡地址及電話

各縣市衛生局	地址.網址	電話	預防接種專線
臺南市政府衛生局	73064臺南市新營區東興路163號(東興辦公室)	06-6357716	06-6357716#360
	70151臺南室東區林森路1段418號(林森辦公室)		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
高雄市政府衛生局	80276高雄市苓雅區凱旋二路132之1號	07-7134000	07-7134000#1377 07-7230513
	http://khd.kcg.gov.tw		
屏東縣政府衛生局	90054屏東縣屏東市自由路272號	08-7370002	08-7380208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-7362986
宜蘭縣政府衛生局	26051宜蘭縣宜蘭市女中路2段287號	03-9322634	03-9357011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-9322634#1206
花蓮縣衛生局	97058花蓮縣花蓮市新興路200號	03-8227141	03-8226975
	http://www.hlshb.gov.tw		
臺東縣衛生局	95043臺東縣臺東市博愛路336號	089-331171	089-331171#215
	http://www.ttshb.gov.tw		
連江縣衛生局	20941連江縣南竿鄉復興村216號	083-622095	083-622095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
金門縣衛生局	89148金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號	082-330697	082-330697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
澎湖縣政府衛生局	88041澎湖縣馬公市中正路115號	06-9272162	06-9270508
	http://www.phchb.gov.tw		06-9272162#211

衛生福利部疾病管制署網際網路網址：
http://www.cdc.gov.tw/
電話：02-23959825

衛生福利部國民健康署網際網路網址：
http://www.hpa.gov.tw/
電話：02-29978616，04-22172200

Alamat dan nomor telepon biro kesehatan di setiap wilayah dan kota

Biro kesehatan di setiap wilayah dan kota	Alamat. Situs web	Nomor telepon	Saluran siaga inokulasi pencegahan
Departemen Kesehatan, Kota Tainan	No.163, Dongxing Rd., Daerah New Camp, Kota Tainan, 73064 (kantor Dongxing)	06-6357716	06-6357716#360
	No.418, Section1, Linsen Rd., Daerah Timur, Kota Tainan, 70151 (kantor Linsen)		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
Departemen Kesehatan, Kota Kaohsiung	No.132-1, Kaixuan 2 Rd., Daerah Lingya, Kota Kaohsiung, 80276	07-7134000	07-7134000#1377 07-7230513
	http://khd.kcg.gov.tw		
Biro Kesehatan Publik, Wilayah Pingtung	No.272, Ziyou Rd., Kota Pingtung, Wilayah Pingtung, 90054	08-7370002	08-7380208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-7362986
Biro Kesehatan Publik, Wilayah Yilan	No.287, Section 2, Nuzhong Rd., Kota Yilan, Wilayah Yilan, 26051	03-9322634	03-9357011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-9322634#1206
Biro kesehatan Wilayah Hualien	No.200, Xinxing Rd., Kota Hualien, Wilayah Hualien, 97058	03-8227141	03-8226975
	http://www.hlshb.gov.tw		
Biro kesehatan Wilayah Taitung	No.336, Boai Rd., Kota Taitung, Wilayah Taitung, 95043	089-331171	089-331171#215
	http://www.ttshb.gov.tw		
Biro Kesehatan Publik, Wilayah Liencheng	No.216, Fuxing College, Kota Nangan, Wilayah Liencheng, 20941	083-622095	083-622095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
Biro Kesehatan Publik, Wilayah Kinmen	No.1-12, Fuxing Rd., Xinshili, Kota Kinmen, Wilayah Kinmen, 89148	082-330697	082-330697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
Biro Kesehatan Publik, Wilayah Penghu	No.115, Zhongzheng Rd., Kota Magong, Wilayah Penghu, 88041	06-9272162	06-9270508
	http://www.phchb.gov.tw		06-9272162#211

Situs web Departemen Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan :
http://www.cdc.gov.tw/
Telepon: 02-23959825

Situs web Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan :
http://www.hpa.gov.tw/
Telepon: 02-29978616, 04-22172200

早產兒追蹤檢查服務同意書

出生體重≤1500公克之極低出生體重早產兒比一般足月兒在認知與動作發展上較易發生遲緩的情形。有鑒於此，早產兒基金會於全國追蹤檢查專案合作之22家院區推廣極低出生體重早產兒追蹤檢查工作，安排極低出生體重早產兒回門診進行追蹤檢查評估(視力、聽力及心智發展評估檢查)，及早發現、及時轉介，以期達到早期療育之效。

為確保您了解追蹤檢查工作，讓您與孩子獲得最即時的服務，基金會將於您簽署同意書並回傳後，先以電話與您聯絡，以便轉介全國各地的早療評估中心。基金會亦將秉持保密原則，妥善處理包括您與孩子的個人辨識資料，絕不會洩漏或用於其他用途。感謝您的支持與協助，敬祝您與孩子身體健康。

財團法人臺灣早產兒基金會 敬啟

註：
1. 若您的孩子出生於下表追蹤檢查專案合作之22家院區內，或醫院已代為安排追蹤檢查門診者，則毋需回傳同意書。
2. 早產兒基金會追蹤檢查諮詢專線：02-2522-1792；02-2523-0908，傳真：02-2521-7723

極低出生體重早產兒追蹤檢查服務卡

我了解極低出生體重早產兒追蹤檢查的重要性，同意讓家中的極低出生體重孩子接受早產兒之追蹤檢查及早期療育的轉介服務。

家長姓名：_____連絡電話：_____

聯絡地址：_____中華民國 _____年 _____月 _____日

早產兒基金會追蹤檢查服務專案參與院所

區域	參與醫院	聯絡電話(洽各區個案管理師)
北一區	臺大醫院、婦幼醫院、國泰醫院、永和耕莘醫院	(02)23123456#71602 0968-571749
北二區	新光醫院、臺北榮民總醫院、臺北長庚醫院、三軍總醫院	(02)28332211#2590 (02)28378347
北三區	馬偕醫院	(02)25433535#3266
北四區	林口長庚醫院	(03)3281200#8243 0978-103153
臺中區	中國醫附設醫院、中山醫附設醫院	(04)22052121#4120
	臺中榮民總醫院、彰化基督教醫院	(04)23592525#5994
臺南區	成大附設醫院、新樓醫院、奇美醫院、郭綜合醫院	(06)2353535#7141
	嘉義基督教醫院	(05)2765041#5882
高雄區	高雄榮民總醫院、高雄長庚醫院	(07)7317123#8111 (07)7333266
	高醫附設中和紀念醫院	(07)3121101#6522、6525

Persetujuan atas layanan pemeriksaan kesehatan lanjutan untuk bayi prematur

Data yang diperlihatkan oleh analisa berkas kasus rawat jalan hampir satu dekade oleh Yayasan Bayi Prematur bahwa bayi prematur yang lahir dengan berat ≤1500 g atau mereka yang memiliki komplikasi khusus lebih mudah menderita keterlambatan perkembangan kognisi dan tindakan dibandingkan dengan bayi yang lahir tidak prematur. Disarankan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin harus dilakukan untuk bayi prematur saat usia yang disesuaikan 6 bulan, 1 tahun, 2 tahun, dan 5 tahun untuk mendeteksi kondisi sedini mungkin dan menjalankan rujukan tepat waktu untuk mencapai efektivitas perawatan dini.

Untuk memastikan bahwa Anda memahami pemeriksaan lanjutan dan bahwa Anda dan anak-anak Anda menerima layanan tepat waktu, yayasan akan menghubungi Anda sebelum meminta Anda untuk menandatangani persetujuan. Akan lebih nyaman merujuk Anda ke pusat evaluasi untuk pengobatan dini yang Anda butuhkan. Yayasan ini juga akan mematuhi prinsip kerahasiaan dan menjaga rahasia pribadi dan informasi tentang Anda dan anak-anak Anda. Kami tidak akan membocorkannya atau menggunakannya untuk tujuan lain. Terima kasih atas dukungan dan kerjasamanya. Semoga Anda dan anak-anak Anda sehat.

Yayasan Bayi Prematur Taiwan

Catatan: 1. Jika anak-anak Anda lahir di salah satu dari 22 rumah sakit resmi berikut yang menyediakan layanan lanjutan, atau rumah sakit yang telah mempersiapkan layanan lanjutan, anda tidak perlu mengembalikan persetujuan.
2. Saluran siaga konsultasi pemeriksaan lanjutan Yayasan Bayi Prematur: 02-2522-1792; 02-2523-0908, Fax: 02-2521-7723

Kartu layanan pemeriksaan lanjutan untuk bayi baru lahir prematur dengan berat badan sangat ringan

Saya mengetahui pentingnya tindak lanjut pemeriksaan untuk bayi prematur dengan berat lahir sangat rendah. Saya setuju bahwa bayi prematur dengan berat lahir sangat rendah di keluarga saya perlu menerima pemeriksaan lanjutan dan layanan rujukan untuk pengobatan dini.

Orang tua:_____Nomor telepon:_____

Alamat:_____ Tanggal:_____Hari_____Bulan_____Tahun

Rumah sakit yang bekerjasama dengan Yayasan Bayi Prematur untuk menyediakan layanan pemeriksaan lanjutan

Daerah	Rumah sakit	Nomor telepon (manajer kasus di setiap daerah)
Daerah utara 1	Rumah Sakit Universitas Taiwan, Rumah Sakit Ibu dan Anak, Rumah Sakit Umum Cathay, Rumah Sakit Yonghe Gengzi	(02)23123456#71602 0968-571749
Daerah utara 2	Rumah sakit Xinguang, Rumah sakit Umum Veteran Taipei, Rumah sakit Taipei Chang Gung Memorial, Rumah sakit Umum Tri-Service	(02)28332211#2590 (02)28378347
Daerah utara 3	Rumah sakit Mackay Memorial	(02)25433535#3266
Daerah utara 4	Rumah sakit Linkou Chang Gung Memorial	(03)3281200#8243 0978-103153
Daerah Taichung	Rumah Sakit Universitas Medis Tiongkok, Rumah Sakit Universitas Chung Shan	(04)22052121#4120
	Rumah sakit Umum Veteran Taichung, Rumah sakit Kristen Changhua	(04)23592525#5994
Daerah Tainan	Rumah sakit Kristen Chiayi	(06)2353535#7141
	Chiayi Christian Hospital	(05)2765041#5882
Kaohsiung Region	Rumah sakit Umum Veteran Kaohsiung, Rumah sakit Memorial Kaohsiung Chang Gung	(07)7317123#8111 (07)7333266
	Rumah sakit Medical Universitas Medis Chung-Ho Memorial Kaohsiung	(07)3121101#6522, 6525

兒童發展評估轉介單

（交付家長用）

親愛的家長

您好！您的寶寶已於_____ 年 _____月 _____日

□ 接受了第_____次兒童預防保健服務

□ 疾病就醫，經初步檢查：

□ 動作，□ 語言，□ 認知，□ 社會情緒，□ 其他：_____

有疑似遲緩的情形。

為了持續關心寶寶的健康狀況，本院（診所）將依兒童及少年福利與權益保障法轉介寶寶的資料，提供衛生局、聯合評估中心（評估醫院）及社福單位進行追蹤管理；並請您儘速帶寶寶就近至國民健康署委託之兒童發展聯合評估中心（見下頁），儘速就診，早期確認寶寶的健康狀況。





醫事機構：_____

轉介醫師：_____

聯絡電話：_____

Bagan rujukan mengenai evaluasi perkembangan anak

(digunakan oleh Orang tua)

Yth. Para Orang tua

Hai! Bayi Anda telah
Pada_____Hari_____Bulan_____Tahun

☐ Menerima layanan perawatan pencegahan anak yang ke _____kalinya

☐ Datang ke dokter karena penyakit, setelah pemeriksaan awal:

☐ Pergerakan, ☐ Bahasa, ☐ Kognisi, ☐ Emosi sosial, ☐ Lainnya:_____

Dicurigai ada hambatan perkembangan.

Untuk terus merawat kesehatan bayi Anda, rumah sakit kami (klinik) akan menyediakan berbagai bahan rujukan bayi berdasarkan pada Undang-Undang Perlindungan dan Kesejahteraan Anak dan Remaja ke dinas kesehatan, pusat evaluasi (rumah sakit evaluasi) dan lembaga kesejahteraan sosial untuk menindaklanjuti pengaturannya lebih lanjut. Mohon bawa bayi Anda ke pusat evaluasi pengembangan anak terdekat yang diotorisasi oleh Administrasi Promosi Kesehatan sesegera mungkin (lihat halaman berikut) untuk pengobatan tepat waktu dan konfirmasi awal kondisi kesehatan bayi Anda.



Institusi medis: _____

Dokter rujukan: _____

Nomor telepon: _____



兒童發展評估轉介單

衛生福利部國民健康署輔導兒童發展聯合評估中心

縣市	醫院名稱	聯絡電話
臺北市	臺北醫學大學附設醫院	02-27372181*1236
	臺北榮民總醫院	02-28712121 *2932/2940
	國立臺灣大學醫學院附設醫院	02-23123456 *67883
新北市	行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院	02-26723456*3305
	佛教慈濟醫療財團法人臺北慈濟醫院	02-66289779*7713
	醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會附設亞東紀念醫院	02-77281034
	天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院	02-22193391*67403
宜蘭縣	國立陽明大學附設醫院	03-9325192*2120
	財團法人天主教靈醫會羅東聖母醫院	03-9544106*6516
桃園市	衛生福利部桃園醫院	03-3699721*1203
	壢新醫院	03-4941234*8270
	長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	03-3281200*8148
新竹縣	東元綜合醫院	03-5527000*1617
新竹市	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院	03-5326151*3523
	財團法人馬偕紀念醫院新竹分院	03-6119595*6040
苗栗縣	財團法人為恭紀念醫院	037-676811*53382
	大千綜合醫院	037-357125*75103
臺中市	臺中榮民總醫院	04-23592525*5936
	光田醫療社團法人光田綜合醫院	04-26625111*2624
	佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院	04-36060666*3980
	童綜合醫療社團法人童綜合醫院	04-26581919*4848
彰化縣	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	04-7238595*1164
	衛生福利部彰化醫院	04-8298686*2043/2041

縣市	醫院名稱	聯絡電話
南投縣	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	049-2912151*2012
雲林縣	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	05-5323911*6125
	天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院	05-6337333*2237
嘉義市	衛生福利部嘉義醫院	05-2319090*2229
	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	05-2765041*6707
嘉義縣	佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院	05-2648000*5773
臺南市	奇美醫療財團法人奇美醫院	06-2812811*55005
	國立成功大學醫學院附設醫院	06-2353535*4619
高雄市	義大醫療財團法人義大醫院	07-6150011*5751
	高雄榮民總醫院	07-3422121*5017
	長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	07-7317123*8167
	財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101*6468
屏東縣	屏基醫療財團法人屏東基督教醫院	08-7368686*2417
	安泰醫療財團法人安泰醫院	08-8329966*2012
花蓮縣	佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院	03-8561825*12311
	臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院	03-8241240
臺東縣	馬偕紀念醫院臺東分院	089-351642
	東基醫療財團法人臺東基督教醫院	089-960115
澎湖縣	財團法人天主教靈醫會惠民醫院	06-9272318*120
金門縣	衛生福利部金門醫院	082-331960
連江縣	連江縣立醫院	0836-23995*1316

備註: 兒童發展聯合評估中心資訊，可撥打02-2522-0654洽詢或至國民健康署網站（首頁/健康主題/婦幼健康/兒童健康/主題公告）查閱。
各縣市衛生局委託或認可之聯合評估醫院，請逕洽各縣市衛生局。
如受檢者不同意接受個案健康管理，得隨時以書面通知衛生福利部國民健康署（臺北市大同區塔城街36號），並註明受檢人姓名、身分證字號、檢查時間及檢查單位，如未通知，視為同意。

Bagan rujukan mengenai evaluasi perkembangan anak

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional, Pusat pertimbangan bimbingan perkembangan anak

Wilayah dan kota	Nama Rumah sakit	Hubungi telepon
Kota Taipei	Rumah Sakit Universitas Medis Taipei	02-27372181*1236
	Rumah sakit Umum Taipei Rongmin	02-28712121*2932/2940
	Universitas Nasional Taiwan, Kampus Kedokteran Rumah sakit	02-23123456*67883
Kota New Taipei	Yayasan Medis Temple Rumah sakit En Chu Kong	02-26723456*3305
	Yayasan Medis Buddha Tzu Chi Rumah sakit Yayasan Tzu Chi Taipeu	02-66289779*7713
	Rumah sakit Far Eastern Memorial	02-77281034
	Yayasan Medis Catholicism Gengzi Rumah sakit Gengzi	02-22193391*67403
Wilayah Yilan	Rumah Sakit Universitas National Yang-Ming	03-9325192*2120
	Catholicism Medical Society Rumah sakit Luodong St. Mary's	03-9544106*6516
Kota Taoyuan	Rumah sakit Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Taoyuan	03-3699721*1203
	Rumah sakit Landseed	03-4941234*8270
	Yayasan Medis Chang Gung Rumah sakit Memorial Linkou Chang Gung	03-3281200*8148
Wilayah Hsinchu	Rumah sakit Umum TungYuan	03-5527000*1617
Kota Hsinchu	Rumah Sakit Universitas Taiwan Cabang Hsinchu	03-5326151*3523
	Rumah sakit Mackay Memorial Cabang Hsinchu	03-6119595*6040
Wilayah Miaoli	Rumah sakit Memorial Wei Gong	037-676811*53382
	Rumah sakit Umum Da Chien	037-357125*75103
Kota Taichung	Rumah sakit Umum Taichung Rongmin	04-23592525*5936
	Rumah sakit Umum Huang Tien	04-26625111*2624
	Rumah sakit Tzu Chi Taichung Yayasan Medis Buddha Tzu Chi	04-36060666*3980
	Rumah sakit Umum Anak-anak	04-26581919*4848
Wilayah Changhua	Yayasan Medis Kristen Changhua	04-7238595*1164
	Rumah sakit Kristen Changhua	04-8298686*2043/2041

Wilayah dan kota	Nama Rumah sakit	Hubungi telepon
Wilayah Nantou	Yayasan Medis Puli Rumah sakit Kristen Puli	049-2912151*2012
Wilayah Yunlin	Universitas Nasional Taiwan, Kampus Kedokteran Rumah sakit Cabang Yunlin	05-5323911*6125
	Yayasan Medis St. Joseph's Rumah sakit St. Joseph's	05-6337333*2237
Kota Chiayi	Rumah sakit Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Chiayi	05-2319090*2229
	Yayasan Medis Ditmanson Rumah sakit Kristen Chiayi	05-2765041*6707
Wilayah Chiayi	Rumah sakit Dalin Tzu Chi	05-2648000*5773
Kota Tainan	Yayasan Medis Chi Mei Pusat Medis Chi Mei	06-2812811*55005
	Universitas Nasional Cheng Kung Rumah sakit	06-2353535*4619
Kota Kaohsiung	Yayasan Medis E-Da Rumah sakit E-Da	07-6150950*5751
	Rumah sakit Umum Kaohsiung Rongmin	07-3422121*5017
	Yayasan Medis Chang Gung Rumah sakit Memorial Chang Gung	07-7317123*8167
	Rumah sakit Memorial Chung-Ho	07-3121101*6468
Wilayah Pingtung	Yayasan Medis Pingji Rumah sakit Kristen Pingtung	08-7368686*2417
	Yayasan Medis Antai Rumah sakit Antai	08-8329966*2012
Wilayah Hualien	Rumah sakit Umum Buddhist Hualien Tzu Chi	03-8561825*12311
	Rumah sakit Kristen Mennonite	03-8241240
Wilayah Taitung	Rumah sakit Memorial Mackay Cabang Taitung	089-351642
	Yayasan Medis Tungji Rumah sakit Kristen Taitung	089-960115
Wilayah Penghu	Rumah sakit Huimin	06-9272318*120
Wilayah Kinmen	Rumah sakit Kementerian Keehatan dan Kesejahteraan Kinmen	082-331960
Wilayah Lienchang	Rumah sakit Wilayah Lienchang	0836-23995*1316

Catatan: Untuk informasi tentang pusat evaluasi perkembangan anak, hubungi 02-2552-0654 atau kunjungi Situs web Administrasi Promosi Kesehatan (halaman depan / Topik Kesehatan / Perempuan dan Anak Kesehatan / Kesehatan Anak / Pengumuman).
Untuk informasi tentang rumah sakit pemeriksa resmi atau didukung oleh biro kesehatan di setiap wilayah dan kota, silakan hubungi biro kesehatan.
Jika subjek tidak setuju untuk menerima manajemen kesehatannya, silakan menginformasikan dalam bentuk tertulis kepada Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan setiap saat (No.36, Tacheng St., Datong Dist., Taipei City) dan perhatikan nama, nomor ID, tanggal pemeriksaan dan institusi pemeriksaan subjek. Jika Anda tidak menerima pemberitahuan, aplikasi Anda diterima.

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
新北市	新北市政府兒童健康發展中心	全新北市	新北市政府社會局	新北市板橋區中山路一段161號25樓	02-29950885
臺北市	臺北市發展遲緩早期療育通報及轉介中心	全臺北市	臺北市政府社會局	臺北市松山區民生東路5段163-1號7樓	02-27568852
臺中市	臺中市兒童發展通報中心	全臺中市	財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會附設臺中市私立家扶發展學園	臺中市北區民權路400號1樓	04-22083688
臺南市	臺南市兒童早期發展服務管理中心(溪北區)	新營、鹽水、後壁、白河、東山、柳營、佳里、西港、七股、學甲、將軍、北門、麻豆、下營、六甲、官田	財團法人天主教伯利恆文教基金會	726臺南市學甲區華宗路517號	067835670
臺南市	臺南市兒童早期發展服務管理中心(溪南區)	新化、玉井、南化、左鎮、善化、新市、安定、山上、楠西、永康、仁德、歸仁、關廟、龍崎、大內	財團法人天主教臺南市私立德蘭啟智中心	714臺南市玉井區中華路200號	06-5746623
臺南市	臺南市兒童早期發展服務管理中心(市區)	東、南、北、中西、安南、安平	財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會	708臺南市中華西路二段315號5樓	06-2996648
高雄市	高雄市早期療育綜合服務中心	三民、苓雅、左營、楠梓、新興、前金、鹽埕、鼓山、前鎮、小港、旗津	財團法人高雄市私立博正兒童發展中心	高雄市三民區九如一路775號	07-3985011

Laporan dan pusat rujukan untuk anak dengan perkembangan yang terhambat

Wilayah dan kota	Pusat pelaporan	Daerah layanan	Unit Penanganan	Alamat	Nomor telepon
Kota New Taipei	Pusat pengembangan kesehatan anak Kota New Taipei	Seluruh Kota New Taipei	Pemerintah Daerah Kota New Taipei	25th Floor, No.161, Section 1, Zhongshan Rd., Wilayah Banqiao, Kota New Taipei	02-29950885
Kota Taipei	Pusat rujukan dan pelaporan untuk perawatan dini hambatan perkembangan Kota Taipei	Seluruh Kota Taipei	Pemerintah Daerah Kota Taipei	7th Floor, No.163-1, Section 5, Eastern Minsheng Rd., Wilayah Songshan, Kota Taipei	02-27568852
Kota Taichung	Pusat pelaporan perkembangan anak Kota Taichung	Seluruh Kota Taichung	Yayasan pendukung anak dan keluarga Taiwan sekolah swasta perkembangan pendukung keluarga Taichung	1st Floor, No.400, Minquan Rd., Wilayah Utara, Kota Taichung	04-22083688
Kota Tainan	Pusat layanan dan manajemen tahap dini perkembangan anak Kota Tainan (Daerah Xibei)	Xinying, Yanshui, Houbi, Baihe, Dongshan, Liuying, Jiali, Xigang, Qigu, Xuejia, Jiangjun, Beimen, Madou, Xiaying, Liujia, Guantian	Yayasan budaya Catholic Bethlehem	No.517, Huazong Rd., Wilayah Xuejia, Kota Tainan, 726	06-7835670
Kota Tainan	Pusat layanan dan manajemen tahap dini perkembangan anak Kota Tainan (Daerah Xinan)	Xinhua, Yujing, Nanhua, Zuozhen, Shanhua, Xinshi, Anding, Shanshang, Nanxi, Yongkang, Rende, Furen, Guanmiao, Longqi, Danei	Pusat Katolik Tainan swasta DeLan QiZhi	No.200, Zhonghua Rd., Daerah Yujing, Kota Tainan, 714	06-5746623
Kota Tainan	Pusat layanan dan manajemen tahap dini perkembangan anak Kota Tainan (Daerah Pusat Kota)	Eastern, Southern, Northern, Midwestern, Annan, Anping	Yayasan kesejahteraan sosial kebaikan dan keindahan katolik swasta Tainan	5th Floor, No.315, Section 2, Western Zhonghua Rd., Kota Tainan, 708	06-2996648
Kota Kaohsiung	Pusat layanan komprehensif untuk perawatan dini Kaohsiung	Sanmin, Lingya, Zuoying, Nanzi, Xinxing, Qianjin, Yancheng, Gushan, Qianzhen, Xiaogang, Qijin	Pusat perkembangan anak swasta Bozheng Kaohsiung	No.775, Jiuru 1 Rd., Wilayah Sanmin, Kota Kaohsiung	07-3985011

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
高雄市	高雄市鳳山區兒童早期療育發展中心	鳳山、林園、大寮、大樹、大社、仁武、鳥松	財團法人伊甸社會福利基金會	高雄市鳳山區體育路65號	07-7422971
高雄市	高雄市岡山身心障礙福利服務中心	岡山、橋頭、燕巢、路竹、阿蓮、茄萣、田寮、梓官、彌陀、永安、湖內	財團法人平安社會福利慈善事業基金會	高雄市岡山區公園東路131號	07-6226730
高雄市	高雄市旗山區兒童早期療育發展中心	旗山、美濃、內門、杉林、六龜、甲仙、那瑪夏、桃源、茂林、內門	財團法人伊甸社會福利基金會	高雄市旗山區文中路7號	07-6618106
宜蘭縣	宜蘭縣通報轉介中心	全宜蘭縣	財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會	宜蘭市同慶街95號2樓	03-9334040
桃園市	桃園市兒童發展通報轉介中心	全桃園市	財團法人伊甸社會福利基金會桃園分事務所	桃園市桃園區四維街12號	03-3330210
新竹縣	發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心	全新竹縣	財團法人私立天主教華光智能發展中心	新竹縣關西鎮正義路126號	03-5170643
苗栗縣	苗栗縣兒童早期療育通報轉介中心	全苗栗縣	財團法人伊甸社會福利基金會苗栗分事務所	苗栗縣大湖鄉靜湖村和平路28號	037-997152 037-997157
彰化縣	彰化縣兒童發展通報轉介中心	全彰化縣	財團法人基督教瑪喜樂社會福利基金會	彰化縣田尾鄉北曾村福德巷343號	04-8837588
南投縣	南投縣早期療育通報轉介暨個案管理中心	全南投縣	中華民國發展遲緩兒童早期療育協會	南投市南崗二路87號2樓	049-2205345

Laporan dan pusat rujukan untuk anak dengan perkembangan yang terhambat

Wilayah dan kota	Pusat pelaporan	Daerah layanan	Unit Penanganan	Alamat	Nomor telepon
Kota Kaohsiung	Pusat pengembangan untuk perawatan dini anak Kota Kaohsiung Wilayah Fengshan	Fengshan, Linyuan, Daliao, Dashu, Dashe, Renwu, Wusong	Yayasan kesejahteraan sosial Eden	No.65, Tiyu Rd., Wilayah Fengshan, Kota Kaohsiung	07-7422971
Kota Kaohsiung	Pusat layanan kesejahteraan bagi penderita ketunaan Okayama Kota Kaohsiung	Okayama, Qiaotou, Yanchao, Luzhu, Alian, Qieding, Tianliao, Ziguan, Mituo, Yongan, Hunei	Yayasan amal kesejahteraan sosial dan keselamatan	No.131, Eastern Gongyuan Rd., Wilayah Okayama, Kota Kaohsiung	07-6226730
Kota Kaohsiung	Pusat pengembangan untuk perawatan dini anak Kota Kaohsiung Wilayah Qishan	Qishan, Meinong, Neimen, Shanlin, Liugui, Jiaxian, Namaxia, Taoyuan, Maolin, Neimen	Yayasan kesejahteraan sosial Eden	No.7, Wenzhong Rd., Wilayah Qishan, Kota Kaohsiung	07-6618106
Wilayah Yilan	Pusat pelaporan dan rujukan Wilayah Yilan	Seluruh Wilayah Yilan	Yayasan amal kesejahteraan sosial segenggam gandum	2nd Floor, No.95, Tongqing Street, Kota Yilan	03-9334040
Kota Taoyuan	Pusat pelaporan dan rujukan untuk perkembangan anak Kota Taoyuan	Seluruh Kota Taoyuan	Yayasan kesejahteraan sosial Eden cabang Taoyuan	No.12, Siwei Rd., Wilayah Taoyuan, Kota Taoyuan	03-3330210
Wilayah Hsinchu	Pusat manajemen kasus untuk pelaporan dan rujukan perawatan dini perkembangan anak-anak dengan keterlambatan pertumbuhan	Seluruh Wilayah Hsinchu	Puusat pengembangan intelejensi Katolik Swasta Huaguang	No.126, Zhengyi Rd., Kota Guanxi, Wilayah Hsinchu	03-5170643
Wilayah Miaoli	Pusat pelaporan dan rujukan untuk perawatan dini anak Wilayah Mioli	Seluruh Wilayah Miaoli	Yayasan kesejahteraan sosial Eden cabang Miaoli	No.28, Heping Rd., Jinghu Village, Dahu Town, Miaoli County	037-997152 037-997157
Wilayah Changhua	Pusat pelaporan dan rujukan untuk perkembangan anak-anak Wilayah Changhua	Seluruh Wilayah Changhua	Yayasan kesejahteraan sosial Christian Joy	No.343, Fude Alley, Beiceng Village, Kota Tianwei, Kota Changhua	04-8837588
Wilayah Nantou	Pusat manajemen kasus untuk pelaporan dan rujukan perawatan dini Wilayah Nantou	Seluruh Wilayah Nantou	Asosiasi Tiongkok untuk Intervensi Profesional Dini untuk Anak dengan Keterlambatan Perkembangan	2nd Floor, No.87, Nangang 2 Rd., Kota Nantou	049-2205345

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
雲林縣	財團法人臺灣暨家庭扶助基金會附設雲林縣私立家扶發展學園	全雲林縣	財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會雲林分事務所	雲林縣虎尾鎮潁川里頂南56號	05-6361712
嘉義縣	嘉義縣兒童發展通報轉介中心	全嘉義縣	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	嘉義市保建街100號7樓	05-2718661
屏東縣	屏東縣發展遲緩兒童及身心障礙者通報轉介暨個案管理中心(屏南區)	東港、新園、新埤、林邊、佳冬、枋寮、枋山、車城、滿州、恆春、琉球、南州、來義、春日、獅子、牡丹、崁頂	財團法人伊甸社會福利基金會屏東分事務所	屏東縣東港鎮中正路一段10-1號	08-831008
屏東縣	屏東縣發展遲緩兒童及身心障礙者通報轉介暨個案管理中心(屏北區)	屏東、麟洛、長治、九如、里港、內埔、鹽埔、竹田、萬丹、泰武、萬巒、潮州、高樹、霧臺、瑪家、三地門	財團法人屏東基督教勝利之家	屏東縣屏東市建豐路180巷35號2樓	08-7382592
臺東縣	臺東縣發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心	全臺東縣	中華民國發展遲緩兒童早期療育協會(臺東中心)	臺東市正氣路372巷2號	089-333905、333973
花蓮縣	花蓮縣發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心	全花蓮縣	中華民國發展遲緩兒童早期療育協會	花蓮市華西路123號弘道樓	03-8227813、8227823

Laporan dan pusat rujukan untuk anak dengan perkembangan yang terhambat

Wilayah dan kota	Pusat pelaporan	Daerah layanan	Unit Penanganan	Alamat	Nomor telepon
Wilayah Yunlin	Yayasan anak dan dukungan keluarga Taiwan, dukungan pembangunan keluarga cabangYunlin	Seluruh Wilayah Yunlin	Yayasan pendukung keluarga dan anak-anak Taiwan Cabang Yunlin	No.227, Zhongshan Rd., Daerah Xiluo, Wilayah Yunlin	05-6361712
Wilayah Chiayi	Pusat pelaporan dan rujuan untuk perkembangan anak-anak Wilayah Chiayi	Seluruh Wilayah Chiayi	Rumah sakit Kristen Yayasan Medis Ditmanson Chiayi	7th Floor, No.100, Baojian Rd., Kota Chiayi	05-2718661
Wilayah Pingtung	Pusat manajemen kasus untuk pelaporan dan rujukan anak-anak dengan hambatan perkembangan dan ketunaan (Daerah Pingnan)	Donggang, Xinyuan, Xinbi, Linbian, Jiadong, Fangliao, Fangshan, Checheng, Manzhou, Hengchun, Liuqiu, Nanzhou, Laiyi, Chunri, Shizi, Mudan, Kanding	Yayasan kesejahteraan sosial Eden cabang Pingtung	No.10-1, Section 1, Zhongzheng Rd., Kota Donggang, Wilayah Pingtung	08-831008
Wilayah Pingtung	Pusat manajemen kasus Wilayah Pingtung untuk pelaporan dan rujukan anak-anak dengan hambatan perkembangan dan ketunaan (Daerah Pingbei)	Pingtung, Linluo, Changzhi, Jiuru, Ligang, Neipu, Yanbu, Zhutian, Wandan, Taiwu, Wanluan, Chaozhou, Gaoshu, Wutai, Majia, Sanjimen	Rumah kemenangan kristen Pingtung	2nd Floor, No.35, 180 Valley, Jianli Rd., Daerah Pingtung, Wilayah Pingtung	08-7382592
Wilayah Taitung	Pusat manajemen kasus Wilayah Taitung untuk pelaporan dan rujukan perawatan dini perkembangan anak-anak dengan keterlambatan pertumbuhan	Seluruh Wilayah Taitung	Asosiasi perawatan dini untuk anak-anak dengan keterlambatan pertumbuhan (pusat Taitung)	No.2, 372 Valley, Zhengqi Rd., Kota Taitung	089-333905, 333973
Wilayah Hualien	Pusat manajemen kasus untuk pelaporan dan rujukan perawatan dini perkembangan anak-anak dengan keterlambatan pertumbuhan Wilayah Hualien	Seluruh Wilayah Hualien	Asosiasi Tiongkok untuk Intervensi Profesional Dini untuk Anak dengan Keterlambatan Perkembangan	Hongdao Building, No.123, Huaxi Rd., Kota Hualien	03-8227813, 8227823

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
澎湖縣	澎湖縣早期療育通報轉介暨個案管理中心	全澎湖縣	澎湖縣政府衛生局	澎湖縣馬公市中正路115號	06-9260256
基隆市	基隆市兒童發展通報轉介暨個案管理中心	全基隆市	基隆市身心障礙福利服務中心	基隆市東信路282之45號	02-24662355
新竹市	新竹市兒童發展早期療育資源轉介中心	全新竹市	財團法人伊甸社會福利基金會	新竹市竹蓮街6號1樓	03-5612921
嘉義市	嘉義市兒童發展通報轉介暨個案管理中心	全嘉義市	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	嘉義市保健街100號7樓	05-2719509
金門縣	金門縣早期療育聯合服務中心	全金門縣	財團法人瑪利亞社會福利基金會	金門縣金湖鎮中正路1-1號1樓	082-337886
連江縣	連江縣政府民政局社會課	南竿、北竿、莒光、東引	連江縣政府民政局社會課	連江縣南竿鄉介壽村156號3樓	0836-25022-313

Laporan dan pusat rujukan untuk anak dengan perkembangan yang terhambat

Wilayah dan kota	Pusat pelaporan	Daerah layanan	Unit Penanganan	Alamat	Nomor telepon
Wilayah Penghu	Pusat manajemen kasus untuk pelaporan dan rujukan perawatan dini Wilayah Penghu	Seluruh Wilayah Penghu	Biro Kesehatan Publik, Wilayah Penghu	No.115, Zhongzheng Rd., Daerah Magong, Wilayah Penghu	06-9260256
Kota Keelung	Pusat manajemen kasus untuk pelaporan dan rujukan perawatan dini perkembangan anak-anak Kota Keelung	Seluruh Kota Keelung	Pusat layanan kesejahteraan bagi penderita ketunaan Kota Keelung	No.282-45, Dongxin Rd., Kota Keelung	02-24662355
Kota Hsinchu	Pusat rujukan sumber daya perawatan dini perkembangan anak-anak Kota Hsinchu	Seluruh Kota Hsinchu	Yayasan kesejahteraan sosial Eden	1st Floor, No.6, Zhulian Street, Kota Hsinchu	03-5612921
Kota Chiayi	Pusat manajemen kasus untuk pelaporan dan rujukan perawatan dini perkembangan anak-anak Kota Chiayi	Seluruh Kota Chiayi	Rumah sakit Kristen Yayasan Medis Ditmanson Chiayi	7th Floor, No.100, Baojian Street, Kota Chiayi	05-2719509
Wilayah Kinmen	Pusat layanan perawatan dini Wilayah Kinmen	Seluruh Wilayah Kinmen	Yayasan kesejahteraan sosial Maria	1st Floor, No.1-1, Zhongzheng Rd., Kota Jinhu, Wilayah Kinmen	082-337886
Wilayah Lienchang	Biro Urusan Sipil Wilayah Lienchang, Departemen Kemasyarakatan	Nangan, Beigan, Luguang, Dongyin	Biro Urusan Sipil Wilayah Lienchang, Departemen Kemasyarakatan	3rd Floor, No.156, Jieshou Village, Kota Nangan, Wilayah Lienchang	0836-25022-313

值得您擁有的幸福
一輩子的溫馨感激

請共同守護女孩，拒絕懷孕性別篩檢

衛生福利部國民健康署
http://www.hpa.gov.tw/ 廣告



Anda berhak untuk bahagia

Kehangatan dan penghormatan seumur hidup

Mari kita lindungi anak perempuan bersama-sama.
Katakan tidak pada penapisan gender

Administrasi Promosi Kesehatan,
Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
http://www.hpa.gov.tw/ Iklan



好用的電話與網站

機構	電話／傳真／網址
衛生福利部國民健康署	臺北辦公室電話：02-2997-8616 臺中辦公室電話：04-2217-2200 網址：http://www.hpa.gov.tw/
衛生福利部疾病管制署	電話：02-2395-9825 網址：http://www.cdc.gov.tw/
衛生福利部食品藥物管理署	電話：02-2787-8200 網址：http://www.fda.gov.tw/
衛生福利部中央健康保險署	健保諮詢務專線：0800-030-598 網址：http://www.nhi.gov.tw/
衛生福利部社會及家庭署	電話：02-23565577 網址：http://www.sfaa.gov.tw/
大便卡諮詢中心	電話：02-2382-0886 傳真：02-2388-1798
吞食毒物防治諮詢中心電話	電話：02-2871-7121
臺大醫院新生兒篩檢中心	電話：02-2312-3456 轉 71929 或 71930 網址：http://www.ntuh.gov.tw/gene/nbsc
衛生保健基金會檢驗所	電話：02-8768-1020 轉 11 網址：http://www.cfoh.org.tw/
臺北病理中心	電話：02-8596-2065 轉 401 或 403 網址：http://www.tipn.org.tw/INB
免費戒菸專線	網址：http://www.tsh.org.tw/ 電話：0800-636363 戒菸服務醫事機構查詢電話：02-2351-0120
婦幼保護專線	電話：113

Nomor telepon dan situs web bermanfaat

Institusi	Nomor telepon / Fax / Situs web
Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan	Nomor telepon kantor Taipei: 02-2997-8616 Nomor telepon kantor Taichung: 04-2217-2200 Situs web: http://www.hpa.gov.tw/
Departemen Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan	Telepon: 02-2395-9825 Situs web: http://www.cdc.gov.tw/
Administrasi Makanan dan Obat, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan	Telepon: 02-2787-8200 Situs web: http://www.fda.gov.tw/
Administrasi Asuransi Kesehatan Pusat, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan	Saluran siaga layanan konsultasi perawatan kesehatan: 0800-030-598 Situs web: http://www.nhi.gov.tw/
Administrasi Sosial dan Keluarga, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan	Telepon: 02-23565577 Situs web: http://www.sfaa.gov.tw/
Pusat Konsultasi Kartu Feses	Telepon: 02-2382-0886 Fax: 02-2388-1798
Nomor telepon pusat konsultasi untuk pencegahan dan perawatan menelan racun	Telepon: 02-2871-7121
Rumah Sakit Universitas Nasional Taiwan untuk Pusat Penapisan Neonatus	Telepon: 02-2312-3456 transfer to 71929 or 71930 Situs web: http://www.ntuh.gov.tw/gene/nbsc
Biro Inspeksi Yayasan Perawatan Kesehatan	Telepon: 02-8768-1020 transfer to 11 Situs web: http://www.cfoh.org.tw/
Pusat Patologis Taipei	Telepon: 02-8596-2065 transfer ke 401 atau 403 Situs web: http://www.tipn.org.tw/INB
Saluran siaga berhenti merokok	Situs web: http://www.tsh.org.tw/ Telepon: 0800-636363 Saluran siaga institusi medis yang menyediakan layanan berhenti merokok: 02-2351-0120 Telepon: 02-2351-0120
Saluran siaga perawatan wanita dan anak-anak	Telepon: 113

好用的電話與網站

機構	電話／傳真／網址
孕產婦關懷專線與網站	電話：0800-870870 網址：http://mammy.hpa.gov.tw/
早產兒基金會	網址：http://www.pbf.org.tw
早產兒基金會居家護理諮詢專線	電話：02-2523-0908
雅文兒童聽語文教基金會	網址：http://www.chfn.org.tw/
公私協力平價托嬰中心、托育資源中心	網址：http://www.sfaa.gov.tw/ 社會及家庭署網頁 > 便民服務 > 申辦項目 > 下載表格 > 檔案下載 > 家庭支持
育兒親職網	網址：http://babyedu.sfaa.gov.tw/
托育人員(保母)登記管理資訊網	網址：http://cwisweb.sfaa.gov.tw/
1957社會福利諮詢專線	網址：http://1957.mohw.gov.tw/
家庭教育網站及諮詢專線	電話：412-8185（手機撥打請加02） 網站：http://moe.familyedu.moe.gov.tw
國稅局(綜合所得稅幼兒學前特別扣除額)	國稅局免付費電話：0800-000-321、 地方稅務局免付費電話：0800-086-969

Nomor telepon dan situs web bermanfaat

Institusi	Nomor telepon / Fax / Situs web
Saluran siaga dan situs web perawatan ibu melahirkan	Telepon: 0800-870870 Situs web: http://mammy.hpa.gov.tw/
Yayasan Bayi Prematur Taiwan	Situs web: http://www.pbf.org.tw
Saluran siaga konsultasi perawatan rumah, Yayasan Bayi Prematur Taiwan	Telepon: 02-2523-0908
Yayasan Pendidikan Anak-anak Yawen	Situs web: http://www.chfn.org.tw/
Pusat Perawatan Bayi Kerjasama Setara Publik-privat, Pusat Sumber Daya Pengasuh Anak	Situs web: http://www.sfaa.gov.tw/ Situs web Administrasi Masyakat dan Keluarga > Layanan praktis untuk publik > Aplikasi > Unduh > Unduh Berkas > Dukungan Keluarga
Jaringan Pengasuhan Orang Tua	Situs web: http://babyedu.sfaa.gov.tw/
Jaringan Informasi Pendaftaran dan Manajemen Staf Pengasuh Anak (Perawat Bayi)	Situs web: http://cwisweb.sfaa.gov.tw/
1957 saluran siaga konsultasi kesejahteraan sosial	Situs web: http://1957.mohw.gov.tw/
Saluran siaga konsultasi dan situs web pendidikan keluarga	Nomor telepon: 412-8185 (harap tambahkan 02 jika Anda menghubung menggunakan telepon seluler) Situs web: http://moe.familyedu.moe.gov.tw
Layanan Pemasukan Internal (pajak penghasilan komprehensif untuk anak usia sekolah yang menikmati pengurangan spesial)	Saluran siaga gratis untuk Layanan Pemasukan Internal 0800-000-321, Saluran siaga gratis untuk Biro Pajak Lokal 0800-086-969

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

兒童健康手冊 / 衛生福利部國民健康署著.
-- 第3版. -- [臺中市] : 健康署, 2017.07
面 ; 公分
ISBN 978-986-05-1206-9(平裝)
1.育兒 2.幼兒健康 3.手冊
428.026 105023567

廣告

書名:兒童健康手冊
著(編、譯)者:衛生福利部 國民健康署 (委託臺灣兒科醫學會編製)
出版機關:衛生福利部 國民健康署
地址:臺中市民權路95號6樓(臺中辦公室)
網址:http://www.hpa.gov.tw/
電話:(04)2217-2200
出版年月:2017年07月
版(刷)次:第3版;2005年1月初版
發行數量:5,500本
其他類型版本說明:本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站,網址為http://www.hpa.gov.tw
定價:新臺幣20元
展售處

臺北	國家書店	10485臺北市松江路209號1、2樓	(02)2518-0207
臺中	五南文化廣場	40042臺中市中區中山路6號	(04)2226-0330

GPN:1010503097
ISBN:978-986-05-1206-9

著作財產權人:衛生福利部國民健康署
本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者,須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署(電話:02-25220888)。
©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.(TEL:886-2-252208888)
本出版品經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

Katalog Pencegahan Publikasi Perpustakaan Nasional (CIP)

Buku Saku Kesehatan Anak / Ditulis oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kemeterian Kesehatan dan Kesejahteraan.
-- Versi ke 3. -- [Kota Taichung]: Administrasi Promosi Kesehatan, 2017.07
Kertas; cm
ISBN 978-986-05-1206-9 (Sampul Tipis)
1. Pengasuhan 2. Kesehatan Anak 3. Buku Saku
428.026 105023567

Iklan

Nama: Buku Saku Kesehatan Anak
Penulis (Pentyunting dan Penerjemah): Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (diotorisasikan kepada Akademi Dokter Anak Taiwan)
Organisasi Penerbit: Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
Alamat: 6th Floor, No.95, Minquan Rd., Kota Taichung (kantor Taichung)
Situs web: http://www.hpa.gov.tw/
Nomor telepon: (04)2217-2200
Tanggal Publikasi: 07. 2017
Versi: 3; Edisi Pertama Jan. 2005
Sirkulasi: 5,500
Instruksi dari versi lain: Buku ini juga diterbitkan di situs Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan,
Situs web: http://www.hpa.gov.tw
Harga: NT20
Dijual di

Taipei	Toko buku Taiwan	Building 1 and 2, No.209, Songjiang Rd., Kota Taipei, 10485	(02)2518-0207
Taichung	Five South Culture Square	No.6, Zhongshan Rd., Wilayah Shizhong, Kota Taichung, 40042	(04)2226-0330

GPN：1010503097
ISBN：978-986-05-1206-9

Seluruh hak buku ini dicadangkan. Mereka yang ingin menggunakan semua atau sebagian dari isi buku ini harus meminta izin atau otorisasi tertulis dari pemilik hak cipta, yaitu Administrasi Promosi Kesehatan, Kemeterian Kesehatan dan Kesejahteraan. Silakan kontak Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (Telepon: 02-25220888).
©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by the copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL: 886-2-252208888)
Publikasi ini disponsori oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

緊急狀況處理

失去意識

呼吸 → 有 → 平緩移動他們側躺（如下圖），讓舌頭不會阻塞呼吸，保持呼吸道暢順，並觀察其呼吸狀況和臉色是否有發黑現象。

無 → 心肺復甦術（CPR）



中毒

若孩子誤食不明物品而感到身體不適，保持冷靜，並保留物品容器。

- 對外求助，立即撥打毒藥物防治諮詢中心電話 **02-2871-7121**。
- 如果孩子失去意識或睡著了，撥打 **119**，請求救護車送往醫院檢查。
- 在沒有醫師的建議下，請不要讓他們嘔吐。有些產品（如清潔劑）可能會灼傷喉嚨，如果讓他們嘔吐會增加灼傷的程度和肺部的損傷。
- 如果沒有醫師的建議，請不要給予孩子其他流質物。

重要電話		請自行添加…
警察局	**110**	
婦幼保護專線	**113**	
消防局	**119**	
吞食毒物防治諮詢中心電話	**02-2871-7121**	

Tidak sadarkan diri

Bernafas

Ya

Pindahkan mereka secara perlahan agar terlentang di sisi (terlihat pada gambar di bawah). Pastikan bahwa lidah tidak menghalangi nafasnya. Jaga saluran pernafasan tidak ada yang menghambat. Amati nafasnya. Lihat tanda kehitaman di wajahnya.

Tidak ada

Resusitasi jantung paru-paru (CPR)



keracunan

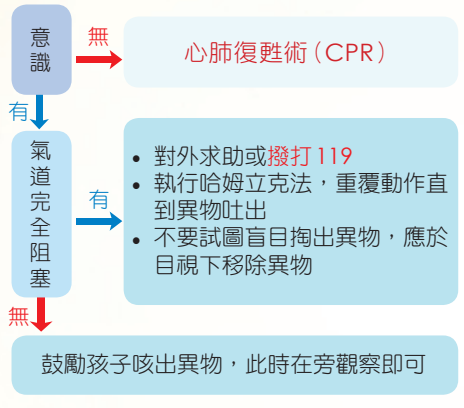
Ketika anak Anda merasa tidak nyaman setelah menelan suatu benda. Harap tetap tenang dan simpan wadah benda tersebut.

- Mintalah pertolongan. Hubungi pusat konsultasi untuk pencegahan dan perawatan racun dan obat-obatan sesegera mungkin: **02-2871-7121**.
- Apabila anak Anda hilang kesadaran atau tertidur, hubungi **119** dan mintakan ambulan untuk membawa anak Anda ke rumah sakit.
- Jangan biarkan anak Anda muntah tanpa saran dokter. Beberapa produk (seperti deterjen) dapat membakar tenggorokan. Pembakaran dapat menjadi lebih parah jika Anda memintanya muntah dan juga akan meningkatkan kerusakan paru-paru.
- Jangan berikan cairan lainnya kepada anak Anda tanpa saran dokter.

Nomor telepon penting		Silakan tambahkan sendiri
Kantor polisi	**110**	
Saluran siaga perawatan wanita dan anak-anak	**113**	
Pemadam kebakaran	**119**	
Nomor telepon pusat konsultasi untuk pencegahan dan perawatan menelan racun	**02-2871-7121**	

緊急狀況處理(大於一歲)

異物梗塞的處理





哈姆立克法（大於1歲）

氣道完全阻塞

孩子無法咳嗽、發不出聲音、臉部發紫

哈姆立克法（腹部壓迫法）

孩童可以站立：從背部環抱，一手握拳，虎口向內置於肚臍上方，另一手抱住拳頭並握緊，兩手快速向上向內連續擠壓5下

孩童倒下時：使其仰臥，跨坐其大腿，兩手十指互扣並翹起，掌根置於其肚臍上方與心窩中線，快速向下並往前推壓5下

心肺復甦術（CPR）



「叫」孩子，確認孩子無反應或沒有呼吸

「叫」他人，尋求他人協助或撥打119

- 若獨自一人，先做2分鐘CPR再打119



「C」胸部按壓(Compressions)

- 單手掌或雙手掌按壓胸部兩乳頭連線中央
- 用力壓：下壓胸廓約5公分
- 快快壓：每分鐘100~120次
- 胸回彈：確保每次按壓後完全回彈
- 莫中斷：盡量避免中斷，中斷時間不超過10秒

「A」打開呼吸道(Airway)- 壓額提下巴法



「B」人工呼吸(Breaths)

- 口對口(捏住鼻子)或口對口鼻吹氣
- 吹兩口氣，每口氣一秒鐘，可見胸部起伏

重複交替「胸部按壓30次，人工呼吸2次」，直到孩子會動或醫療救護人員到達為止

ISBN：978-986-05-1206-9
9 789860 512069
GPN:1010503097
定價：NT$20

衛生福利部　國民健康署　編印
印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應