守護健康
Bảo vệ sức khỏe

衛生福利部 國民健康署
Sở Sức khỏe Quốc dân
Bộ Phúc lợi Y tế

衛生福利部國民健康署 編印
Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế Xuất bản
臺北市大同區塔城街36號
36 phố Tháp Thành khu Đại Đồng thành phố Đài Bắc
電話 / Điện thoại: (02)2522-0888
傳真 / Fax: (02)2522-0629

ISBN：978-986-05-1209-0
9 789860 512090
GPN:1010503100
Định giá: NT$20

兒童健康手冊 Sổ tay Sức khỏe trẻ em 【中越版】【Bản Trung-Việt】

衛生福利部國民健康署 編印

兒童健康手冊 【中越版】【Bản Trung-Việt】

Sổ tay Sức khỏe trẻ em

兒童姓名 / Họ tên trẻ em: _____

出生日期 / Ngày sinh: _____

媽媽姓名 / Họ tên mẹ: _____

聯絡電話 / Điện thoại liên hệ: _____

- 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。
  Sổ tay này là ghi chép quan trọng việc kiểm tra sức khỏe và tiêm chủng của trẻ, hãy lưu giữ lâu dài.
- 健康檢查、預防接種及就醫時請同時攜帶本手冊及健保卡。
  Khi kiểm tra sức khỏe, tiêm chủng và đi khám bệnh cần đồng thời mang theo sổ tay này và thẻ bảo hiểm Y tế.
- 本手冊印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。
  Kinh phí in ấn xuất bản sổ tay này do Quỹ phòng ngừa tác hại thuốc lá và bảo vệ sức khỏe thuộc Sở Sức khỏe Quốc dân quyên góp chi trả.

衛生福利部 國民健康署 編印
Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế biên soạn in ấn

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。

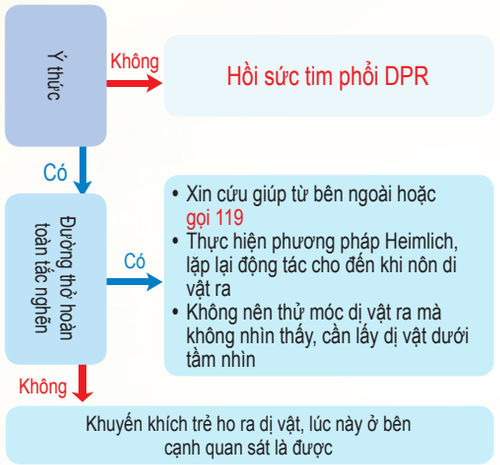
溫馨提示好受用

- 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。

Xử lý tình trạng khẩn cấp

(lớn hơn 1 tuổi)

Xử lý tắc nghẽn dị vật



Phương pháp Heimlich (lớn hơn 1 tuổi)

Đường thở hoàn toàn tắc nghẽn
Trẻ không thể ho, không phát ra tiếng, mặt tím tái
Phương pháp Heimlich (phương pháp nén bụng)
Trẻ có thể đứng thẳng: ôm vòng từ sau lưng, một tay nắm thành nắm đấm, hợp cốc hướng vào bên trong đặt lên bên trên của lỗ rốn, tay còn lại nắm lấy nắm đấm và ôm chặt, hai tay nhanh chóng hướng lên trên xuống dưới ấn liên tục 5 cái.
Khi trẻ ngã xuống: để trẻ nằm ngửa, ngồi giữa hai đùi của trẻ, dùng mười ngón tay hai tay lồng vào nhau và cong lên, phần cuối bàn tay đặt ở đường giữa phía trên rốn với lồng ngực, nhanh chóng ấn hướng xuống phía dưới và ấn hướng lên trên 5 cái

Hồi sức tim phổi CPR

"Gọi" **trẻ, xác nhận trẻ không phản ứng hoặc không thở**

"Gọi" **người khác, tìm kiếm người khác giúp đỡ hoặc gọi 119**
- Nếu có 1 mình, hãy thực hiện CPR 2 phút rồi gọi 119

"C" **Ấn phần ngực**
- Dùng một bàn tay hoặc hai bàn tay ấn trung tâm đường nối hai đầu vú trên ngực
- Ấn mạnh: ấn lồng ngực khoảng 5 cm
- Ấn nhanh: Mỗi phút 100-120 lần
- Phục hồi ngực: Đảm bảo sau mỗi lần ấn, ngực hoàn toàn phục hồi lại
- Không ngắt quãng: Cố gắng tránh ngắt quãng, thời gian ngắt quãng không quá 10 giây

"A" **mở đường hô hấp (Air way)- Phương pháp ấn trán nâng cằm**

"B" **Hô hấp nhân tạo**
- Miệng đối miệng (bịt mũi) hoặc miếng đối miệng mũi thổi khí
- Thổi hai lần, mỗi lần thổi 1 giây, có thể nhìn thấy ngực phập phồng

Lặp lại luân phiên (Ấn ngực 30 lần, hô hấp nhân tạo 2 lần), cho đến khi trẻ động đậy hoặc nhân viên y tế có mặt

ISBN：978-986-05-1209-0
9 789860 512090
GPN:1010503100
Định giá: NT$20

Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế biên soạn in ấn
Kinh phí in ấn xuất bản do Quỹ phòng ngừa tác hại thuốc lá và bảo vệ sức khỏe thuộc Sở Sức khỏe Quốc dân quyên góp chi trả

預防接種時程及紀錄表

Thời gian biểu tiêm chủng dự phòng và Phiếu ghi chép

支持於品健康福利捐
贈其疫苗防護有資源
Ủng hộ Quỹ Phúc lợi sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp nguồn vắc xin bảo vệ trẻ em

姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿ 身份證字號：＿＿＿＿＿＿＿＿
Họ tên: Số CMT/CMND:

出生日期：民國＿＿年＿＿月＿＿日 性 別：＿＿＿＿
Ngày sinh: Dân Quốc Ngày tháng năm Giới tính:

聯絡住址：＿＿＿＿＿＿＿＿ 電 話：＿＿＿＿＿＿＿＿
Địa chỉ liên hệ: Điện thoại:

戶籍地址：＿＿＿＿＿＿＿＿ 電 話：＿＿＿＿＿＿＿＿
Địa chỉ hộ tịch: Điện thoại:

母親姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿ □低出生體重兒，＿＿＿公克
Họ tên Mẹ: Sơ sinh thấp cân, gam

適合接種年齡 Tuổi tiêm chủng thích hợp	疫苗種類 Loại vắc xin		預約日期 Ngày hẹn	接種日期 Ngày tiêm	接種單位 Đơn vị tiêm
出生 24 小時內儘速接種 Nhanh chóng tiêm trong 24 tiếng sau sinh	B 型肝炎免疫球蛋白 Globulin miễn dịch viêm gan siêu vi B	一劑 1 mũi	接種 年 月 日 Ngày tháng năm tiêm 時間 時 分 Thời gian: giờ phút		
	B 型肝炎疫苗 Vắc xin viêm gan B	第一劑 Mũi thứ 1	接種 年 月 日 Ngày tháng năm tiêm 時間 時 分 Thời gian: giờ phút		
出生滿 1 個月 Tròn 1 tháng tuổi	B 型肝炎疫苗 Vắc xin viêm gan B	第二劑 Mũi thứ 2			
出生滿 2 個月 Tròn 2 tháng tuổi	13 價結合型肝炎鏈球菌疫苗 Vắc xin phế cầu liên hợp PCV 13	第一劑 Mũi thứ 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 Vắc xin 5 trong 1 gồm: bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào，Haemophilus b，bại liệt bất toại				
出生滿 4 個月 Tròn 4 tháng tuổi	13 價結合型肝炎鏈球菌疫苗 Vắc xin phế cầu liên hợp PCV 13	第二劑 Mũi thứ 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 Vắc xin 5 trong 1 gồm Bạch hầu uốn ván ho gà vô bào，Haemophilus b，bại liệt bất toại				
※ 出生滿 5 個月 ※Tròn 5 tháng tuổi	卡介苗 Chủng BCG	一劑 1 mũi			
出生滿 6 個月 Tròn 6 tháng tuổi	B 型肝炎疫苗 Vắc xin viêm gan B	第三劑 Mũi thứ 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 Vắc xin 5 trong 1 gồm: bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào，Haemophilus b，bại liệt bất toại				
出生滿 12 個月 Tròn 12 tháng tuổi	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。 Trẻ sơ sinh có mẹ bị kháng nguyên e gan B dương tính cần thử máu kiểm tra kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) và kháng thể bề mặt (anti-HBs), cụ thể xem tại trang 229.				

※ 建議接種時間為出生滿 5-8 個月
※ Đề nghị thời gian tiêm chủng là tròn 5 tháng -8 tháng tuổi

105. 06 版

預防接種時程及紀錄表（續）

Thời gian biểu tiêm chủng dự phòng và Phiếu ghi chép (tiếp tục)

適合接種年齡 Tuổi tiêm chủng thích hợp	疫苗種類 Loại vắc xin		預約日期 Ngày hẹn	接種日期 Ngày tiêm	接種單位 Đơn vị tiêm
出生滿 12 個月 Tròn 12 tháng tuổi	麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗 Vắc xin tổng hợp sởi, quai bị và rubella	第一劑 Mũi thứ 1			
	水痘疫苗 Vắc xin thủy đậu	一劑 1 mũi			
出生滿 12 到 15 個月 Tròn 12 tháng tuổi đến 15 tháng tuổi	13 價結合型肺炎鏈球菌疫 Vắc xin phế cầu liên hợp PCV 13	第三劑 Mũi thứ 3			
	A 型肝炎疫苗（特定對象） Vắc xin viêm gan A (đối tượng đặc định)	第一劑 Mũi thứ 1			
出生滿 1 年 3 個月 Tròn 1 tuổi 3 tháng	日本腦炎疫苗 Vắc xin viêm não Nhật Bản	第一劑 Mũi thứ 1			
	日本腦炎疫苗 Vắc xin viêm não Nhật Bản	隔 2 週第二劑 Cách 2 tuần tiêm mũi thứ 2			
出生滿 1 年 6 個月 Tròn 1 năm 6 tháng tuổi	A 型肝炎疫苗（特定對象） Vắc xin viêm gan A (đối tượng đặc định)	隔 6 週第二劑 Cách 6 tháng mũi thứ 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 Vắc xin 5 trong 1 gồm: bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào，Haemophilus b，bại liệt bất toại	第四劑 Mũi thứ 4			
出生滿 2 年 3 個月 Tròn 2 năm 3 tháng tuổi	日本腦炎疫苗 Vắc xin viêm não Nhật Bản	第三劑 Mũi thứ 3			
滿 5 歲至入國小前 Tròn 5 tuổi đến trước khi đi học	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 Giảm lượng vắc xin tổng hợp gồm: bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào，Haemophilus b，bại liệt bất toại	一劑 1 mũi			
	麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗 Vắc xin tổng hợp sởi, quai bị và rubella	第二劑 Mũi thứ 2			
	日本腦炎疫苗 Vắc xin viêm não Nhật Bản	第四劑 Mũi thứ 4			
國小一年級 Lớp 1 tiểu học	卡介苗（無接種紀錄且測驗陰性者補種） Chủng BCG (tiêm bổ sung cho người chưa có nội dung ghi chép tiêm chủng và xét nghiệm âm tính)	一劑 1 mũi			

＊ 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。
＊ Biểu này liệt kê hạng mục tiêm chủng dự phòng do (Sở quản chế bệnh dịch) chính phủ cung cấp hiện nay, nhưng vắc xin viêm gan A chỉ cung cấp cho đối tượng đặc định tiêm chủng (hãy tham khảo trang 215).Nếu có điều nghi vấn hãy gọi điện tới đường dây tiêm chủng dự phòng của Cục Y tế các huyện thị hoặc 1922 để xin tư vấn
※ Kính mong các vị phụ huynh lưu giữ lâu dài nội dung ghi chép tiêm chủng này để dùng khi trẻ sơ sinh nhập học tiểu học, du học nước ngoài và kiểm tra các nội dung ghi chép về sức khỏe.

預防接種時程及紀錄表（續）

Thời gian biểu tiêm chủng dự phòng và Phiếu ghi chép (tiếp tục)

接種年齡 Tuổi tiêm chủng thích hợp	疫苗種類 Loại vắc xin	劑別 Mũi tiêm thứ	預約日期 Ngày hẹn	接種日期 Ngày tiêm	接種單位 Đơn vị tiêm
出生滿 6 個月至國小 6 年級 (1) Tròn 6 tháng tuổi tới lớp 6 tiểu học (1)	流感疫苗（每年 10 月起接種） Vắc xin cúm (Tiêm bắt đầu từ tháng 10 hàng năm)	第一劑 Mũi thứ 1			
	流感疫苗（每年 10 月起接種） Vắc xin cúm (Tiêm bắt đầu từ tháng 10 hàng năm)	隔 4 週第二劑 Cách 4 tuần mũi thứ 2			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			

※ 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。
※ Ghi chú
(1) Trẻ dưới 8 tuổi lần đầu tiêm vắc xin cúm cần tiêm 2 mũi, mũi 1 cách mũi 2 là cách 4 tuần trở lên, sau đó mỗi năm cần tiêm 1 mũi.
Học sinh tiểu học cần tiêm toàn diện 1 mũi ở trường.
(2) Cột trống trên trang này dùng để đăng nhập các loại vắc xin tiêm chủng bổ sung hoặc tự phí của trẻ nhỏ và trẻ đi học.
(3) Các vắc xin tiêm chủng tự phí hãy liệt kê rõ ràng tên vắc xin, để tiện đăng nhập hoàn chỉnh dữ liệu tiêm chủng và đánh giá các loại mũi tiêm chủng về sau.

預防接種時程及紀錄表（續）

Thời gian biểu tiêm chủng dự phòng và Phiếu ghi chép (tiếp tục)

接種年齡 Tuổi tiêm chủng thích hợp	疫苗種類 Loại vắc xin	劑別 Mũi tiêm thứ	預約日期 Ngày hẹn	接種日期 Ngày tiêm	接種單位 Đơn vị tiêm
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			
出生滿 ___ 個月 Tròn tháng tuổi		第 _____ 劑 Mũi thứ			

新生兒篩檢紀錄表

Biểu ghi chép kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh

補助項目 Hạng mục trợ cấp	補助時程 Thời gian trợ cấp	建議年齡 Số tuổi đề nghị	檢查日期 Ngày kiểm tra	採集／檢查院所 Bệnh viện thu thập/ kiểm tra	結果 Kết quả
新生兒先天性代謝異常疾病篩檢（見第36,38頁） Kiểm tra sàng lọc bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh dành cho trẻ sơ sinh (xem trang 37,39)	出生1個月內 Sinh trong vòng 1 tháng				□異常 Bất thường không □無異常 bất thường □未／拒篩 Chưa/Từ chối sàng lọc
新生兒聽力篩檢（見第40頁） Kiểm tra sàng lọc thính lực cho trẻ sơ sinh (Xem trang 41)	出生3個月內 Sinh trong vòng 3 tháng				左耳：□通過 Không trái: Đạt □不通過 đạt Tai □未／拒篩 Chưa/Từ chối sàng lọc 右耳：□通過 KhôngTai phải: □不通過 đạt Tai □未／拒篩 Chưa/Từ chối sàng lọc
大便卡篩檢第2次※ Kiểm tra bằng thẻ sàng lọc phân lần đầu tiên※		出生滿1週內 Tròn 1 tuần tuổi			□正常 Bình thường □不正常 Không bình thường □不確定或不知道 Không xác định hoặc Không biết
大便卡篩檢第2次※ Kiểm tra bằng thẻ sàng lọc phân lần đầu tiên※		出生滿1個月接種B肝疫苗第2劑時 Khi tròn 1 tháng tuổi tiêm vắc xin viêm gan B mũi 2			□正常 Bình thường □不正常 Không bình thường □不確定或不知道 Không xác định hoặc Không biết
觀關節篩檢（見第42頁） Kiểm tra sàng lọc hông (xem trang 43)					□正常 Bình thường □不正常 Không bình thường □不確定或不知道 Không xác định hoặc Không biết

※ 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）。

※ Tầm quan trọng của thẻ sàng lọc phân, hãy xem cụ thể trang 32-33; Ngoài ra, nhờ bệnh viện kiểm tra hỗ trợ tải kết quả kiểm tra sàng lọc lên hệ thống quản lý thông tin tiêm chủng dự phòng toàn quốc (NIIS), cùng nhau bảo vệ sức khỏe của trẻ nhỏ (Cụ thể hãy tìm hiểu tại Cục Y tế các khu trực thuộc).

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 Từ lúc sinh tới 2 tháng tuổi	11/71	01		
2	2至4個月 Từ 2 tháng đến 4 tháng	12/72	02		
3	4至10個月 Từ 4 đến 10 tháng	13/73	03		
4	10個月至1歲半 Từ 10 tháng đến 1 tuổi rưỡi	15/75	04		
5	1歲半至2歲 1 tuổi rưỡi đến 2 tuổi	16/76	05		
6	2歲至3歲 2 tuổi đến 3 tuổi	17/77	06		
7	3歲至未滿7歲 3 đến khi chưa tròn 7 tuổi	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

Thời gian trợ cấp bôi flo răng dành cho trẻ nhỏ và nội dung ghi chép

補助時程 Thời gian trợ cấp		日期 Ngày	服務項目 Hạng mục phục vụ			院所名稱牙醫師簽章 Tên bệnh viện, Ký tên đóng dấu bác sỹ nha khoa
			塗氟 Bôi flo	潔牙衛教 Giáo dục y tế vệ sinh răng	口腔檢查 Kiểm tra khoang miệng	
6個月—1歲 Từ 6 tháng tới 1 tuổi	第一次 Lần thứ 1		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
1歲—1歲半 1 tuổi đến 1 tuổi rưỡi	第二次 Lần thứ 2		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
1歲半—2歲 1 tuổi rưỡi – 2 tuổi	第三次 Lần thứ 3		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
2歲—2歲半 2 tuổi – 2 tuổi rưỡi	第四次 Lần thứ 4		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
2歲半—3歲 2 tuổi rưỡi – 3 tuổi	第五次 Lần thứ 5		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
3歲—3歲半 3 tuổi – 3 tuổi rưỡi	第六次 Lần thứ 6		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
3歲半—4歲 3 tuổi rưỡi – 4 tuổi	第七次 Lần thứ 7		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
4歲—4歲半 4 tuổi – 4 tuổi rưỡi	第八次 Lần thứ 8		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
4歲半—5歲 4 tuổi rưỡi – 5 tuổi	第九次 Lần thứ 9		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
5歲—5歲半 5 tuổi – 5 tuổi rưỡi	第十次 Lần thứ 10		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	
5歲半—6歲 5 tuổi rưỡi – 6 tuổi	第十一次 Lần thứ 11		有□ Có 無□ Không	有□ Có 無□ Không	有齲齒□ Có răng sâu 無齲齒□ Không có răng sâu	

＊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。

＊ Vụ Sức khỏe Tâm lý và Khoang miệng thuộc Bộ Phúc lợi Y tế vì sức khỏe khoang miệng của trẻ nhỏ, hỗ trợ trẻ chưa tròn 6 tuổi bôi flo răng, do bác sỹ nha khoa cứ 6 tháng bôi flo, kiểm tra khoang miệng và giáo dục y tế một lần. Kính mong các vị phụ huynh hãy tranh thủ sử dụng, không nên từ bỏ quyền lợi.

＊ Bảo vệ khoang miệng cần ghi nhớ 2 "nên" 2"không":
1. Nên: Nhất địnhphải đánh răng trước khi ngủ, một ngày tối thiểu đánh răng 2 lần.
2. Nên: Phải có flo, bao gồm sử dụng kem đánh răng có flo, cứ nửa năm đề bác sỹ bôi flo và kiểm tra khoang miệng 1 lần.
1. Không: Không được làm tổn hại răng; ít ăn đồ ngọt, súc miệng nhiều, tuyệt đối không ngậm bình sữa khi ngủ.
2. Không: Không được cho ăn bằng miệng, những thức ăn mà các phụ huynh đã nhai không được bón cho trẻ ăn.

Dành cho cha mẹ

Trong thời khắc vui mừng đón chào đứa trẻ ra đời, dành tặng bạn cuốn Sổ tay Sức khỏe trẻ em này, dùng để ghi tình hình trưởng thành và sức khỏe của trẻ từ khi sinh ra cho tới trước khi đi học tiểu học, và cung cấp những thông tin quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe của trẻ.

Hiện nay, Sở Sức khỏe Quốc dân hỗ trợ dịch vụ dự phòng bảo vệ sức khỏe cho trẻ chưa tròn 7 tuổi. Nhắc nhở bạn nhanh chóng tới Sở Hộ chính khai báo hộ tịch cho con mình, và nhanh chóng làm thẻ bảo hiểm Y tế. Nếu bạn sau khi sinh đã khai đối tượng mà trẻ phụ thuộc để đóng bảo hiểm và xin thẻ bảo hiểm Y tế không có ảnh tại bệnh viện, Sở Bảo hiểm Y tế sau khi nhận được dữ liệu của Sở Hộ chính sẽ chủ động phát thẻ bảo hiểm Y tế của trẻ cho bạn; Nếu bạn chưa khai hoặc bày tỏ, mong bạn hãy tới đơn vị đóng bảo hiểm của người bảo hiểm mà trẻ phụ thuộc để xin đóng bảo hiểm và làm thẻ bảo hiểm Y tế, để đảm bảo sự chăm sóc y tế mà trẻ cần được hưởng. Trường hợp trẻ trong vòng 60 ngày sinh chưa nhận thẻ bảo hiểm có thể phụ thuộc vào bố mẹ tiếp nhận dịch vụ dự phòng bảo vệ sức khỏe trẻ em.

Hãy lưu giữ cẩn thận sổ tay này và thẻ bảo hiểm Y tế của trẻ, luôn mang theo vào mỗi lần trẻ tiêm chủng hoặc khám bệnh, đưa cho nhân viên y tế tham khảo.

Chúc toàn gia đình bạn bình an khỏe mạnh!

Nếu thẻ bảo hiểm Y tế của trẻ không thể sử dụng, hãy sử dụng điện thoại phục vụ tư vấn bảo hiểm : 0800-030-598 hoặc đến Tổ nghiệp vụ các phân khu của Sở Bảo hiểm Y tế xin đổi thẻ.

Sử dụng tốt những lời khuyên

- **Con trai con gái đều thương yêu**: Thời đại bình quyền giới tính, xóa bỏ kỳ thị giới tính đã đến, bất kể trong luật Dân sự, tham gia xã hội và chính trị, tới quyền lợi bình đẳng trong tập tục xã hội, đều không vì giới tính mà khác biệt, con trai con gái đều yêu thương (tham khảo trang 203).
- **Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất dành cho trẻ sơ sinh**: hãy dùng sữa mẹ nuôi con của bạn (tham khảo trang 29), và cung cấp môi trường sinh trưởng khỏe mạnh, an toàn, không có thuốc lá cho trẻ (tham khảo trang 205).
- **Sau khi trẻ sơ sinh về nhà**: Xác nhận trẻ đã tiếp nhận kiểm tra sàng lọc rối loạn chuyển hóa bẩm sinh dành cho trẻ sơ sinh hay chưa (tham khảo trang 37), đồng thời tham khảo thẻ nhận biết phân (tham khảo trang 33), hàng ngày quan sát so sánh đối chiếu màu phân của trẻ. Ngoài ra, trẻ dưới 1 tuổi cần tránh ăn mật ong, để tránh trúng độc vi khuẩn Clostridium botulinum.
- **Trẻ cũng cần kiểm tra sức khỏe**: sự tăng trưởng và phát triển của trẻ liên tục diễn ra, bạn hãy tự đối chiếu trọng điểm phát triển của trẻ ở các độ tuổi trong sổ tay theo tuổi đủ tháng (năm) thực tế của trẻ (trẻ sinh non hãy lấy tuổi điều chỉnh). Kiến nghị bạn triệt để sử dụng dịch vụ dự phòng bảo vệ trẻ em, và chọn 1 bác sỹ nhi khoa hoặc khoa gia đình, cố định tiến hành đánh giá tình trạng sức khỏe và khám sự phát triển của trẻ, bảo vệ sức khỏe của con.
- **Hãy sử dụng hiệu quả dịch vụ dự phòng bảo vệ sức khỏe trẻ em**: khi trẻ tròn 1 tháng tuổi, cần tới các bệnh viện có dịch vụ dự phòng bảo vệ sức khỏe trẻ nhỏ tiến hành kiểm tra sức khỏe. Hiện nay, Sở Sức khỏe Quốc dân cung cấp 7 lần dịch vụ dự phòng bảo vệ sức khỏe dành cho trẻ nhỏ dưới 7 tuổi, thời gian và hạng mục kiểm tra của dịch vụ hãy tham khảo trang thứ 7. Tình trạng tăng trưởng của trẻ hoặc các vấn đề liên quan tới nuôi trẻ mà bạn quan sát được tại nhà, đều có thể ghi tại sổ tay này trước khi khám bệnh (trang 63-127), cung cấp cho nhân viên Y tế tham khảo.
- **Thẻ vàng của trẻ cần lưu giữ lâu dài**: Biểu ghi chép dự phòng bảo vệ sức khỏe và tiêm chủng trẻ em của trẻ (thẻ vàng, trang phía trước sổ tay) hãy lưu giữ lâu dài, tương lai khi trẻ nhập học tiểu học hoặc du học nước ngoài đều sẽ dùng đến! Trường hợp không may làm mất hoặc làm hỏng sổ tay, có thể tới Sở Y tế gần nhất hoặc bệnh viện kiểm tra (tiêm chủng) ban đầu tra tìm đăng ký bổ sung.

寶寶出生狀況紀錄表

Biểu ghi chép tình trạng sinh con

寶寶出生時間：_____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分
Thời gian sinh　Năm　Tháng　Ngày　Giờ　Phút

懷孕週數：_____ 週　預產期：_____ 年 _____ 月 _____ 日
Số tuần mang thai　Tuần　Thời gian sinh dự kiến　Năm　Tháng　Ngày

生產方式：☐ 自然生產　☐ 真空吸引　☐ 產鉗　☐ 剖腹產
Phương thức sinh　Sinh tự nhiên　Hút chân không　Kẹp　Sinh mổ

Apgar分數：1分鐘 _____　5分鐘 _____
Số phút Apgar　1 phút　5 phút

體重 _____ 公克　身長 _____ 公分
Cân nặng　gam　Chiều dài thân　cm

頭圍 _____ 公分　胸圍 _____ 公分
Vòng đầu　cm　Vòng ngự　cm

☐ 已確認「**母親乙型鏈球菌篩檢**」結果（參閱孕婦健康手冊）
Đã xác nhận kết quả "**Kiểm tra sàng lọc liên cầu khuẩn của người mẹ**" (hãy đọc Sổ tay Sức khỏe thai phụ)

※ 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
Kiểm tra sàng lọc các bệnh đặc biệt và kết quả, hãy ghi chép tại Biểu ghi chép kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh trang vàng phía trước

寶寶出生時照片
Ảnh lúc trẻ sinh

寶寶出生時腳印
Dấu chân lúc trẻ sinh

接生醫療院所：
Bệnh viện hộ sinh

目錄 Mục lục ...

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

Chào đón trẻ sơ sinh

Thời gian trợ cấp dự phòng bảo vệ sức khỏe trẻ em và Hạng mục phục vụ 7
Mỗi đứa trẻ đều là báu vật Không thể thiếu dự phòng bảo vệ sức khỏe 10
Lời dành cho người mới làm cha, làm mẹ 13
Cẩm nang chăm sóc trẻ sơ sinh 21
Nuôi con bằng sữa mẹ, mẹ khỏe mạnh xinh đẹp, con được khỏe mạnh 29
Trẻ sơ sinh đại tiện (thẻ) Quan trọng 33
Kiểm tra sàng lọc bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh của trẻ sơ sinh 37
Kiểm tra sàng lọc thính lực rất quan trọng 41
Kiểm tra sàng lọc khớp hông 43

Nội dung sức khỏe

Biểu đồ bách phân vị về sự phát triển của trẻ em 47
Ghi chép bảo vệ sức khỏe khoang miệng và răng sữa 57
Từ khi sinh đến 2 tháng 63
2 đến 4 tháng 71
4 đến 10 tháng 79
10 tháng đến 1 tuổi rưỡi 91
1 tuổi rưỡi đến 2 tuổi 99
2 tuổi đến 3 tuổi 107
3 tuổi đến 7 tuổi 115

Trọng điểm chỉ đạo hướng dẫn y tế

Cẩm nang chăm sóc trẻ sinh non tại nhà 129
Rèn luyện thói quen ngủ tốt 137
Bí quyết dự phòng bệnh đột tử ở trẻ 139
Nguyên tắc bổ sung thức ăn phụ 141
Rèn luyện thói quen ăn uống tốt 147
Rèn luyện thói quen sinh hoạt trạng thái động ... 153
Dưỡng chất trong bữa ăn mỗi ngày thời kỳ trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ 155
Tự đánh giá thính lực trẻ sơ sinh 159
Bệnh thường gặp ở trẻ và cách xử lý 161
Đau quặn ruột 169
Không làm bạn với virus đường ruột 171
Xử lý sốt chính xác 173
Mức độ hiểu biết về bảo vệ khoang miệng 177
Chăm sóc thị lực cơ bản 181
Dự phòng tai nạn thương tích 187
Xử lý khẩn cấp vết thương bỏng và thương tích tai nạn gas 191
Bảo vệ trẻ! Trẻ em ! Đường dây bảo vệ 113 193
Hôn con yêu- hỗ trợ trẻ rời xa bạo lực gia đình 195
Bố mẹ và con cái cùng đọc 197
Tạm biệt bỉm – Huấn luyện đi vệ sinh 199
Bé trai bé gái đều yêu thương 203
Gia đình không thuốc lá 205
Giáo dục điều trị sớm hiệu quả tốt 207
Kiểm tra sức khỏe trước tuổi học tiểu học và chuẩn bị nhập học 209

Tiêm chủng dự phòng

Nhắc nhở phụ huynh nội dung chú ý về Tiêm phòng 213
Tiêm phòng đúng thời gian sẽ không phải lo lắng sức khỏe của trẻ 215
Nhận thức vắc xin tự phí 223
Thông tin vắc xin BCG 225
Biểu ghi chép kiểm tra viêm gan B 229

Hòm các nguồn tài nguyên

Địa chỉ và điện thoại liên hệ của Cục Y tế huyện thị 233
Bản đồng ý phục vụ theo dõi kiểm tra trẻ sinh non 237
Phiếu chuyển giới thiệu đánh giá phát triển trẻ em 239
Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu trẻ chậm phát triển 243
Điện thoại và website hữu ích 253
Dữ liệu biên mục trước của tác phẩm xuất bản của thư viện Quốc gia 257
Xử lý tình trạng khẩn cấp 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

Thời gian trợ cấp dự phòng bảo vệ sức khỏe trẻ em và Hạng mục phục vụ

Thời gian trợ cấp		Số tuổi đề nghị	Hạng mục phục vụ	
Trong vòng 6 ngày sau khi sinh	Trẻ sơ sinh	Trong vòng 6 ngày sau khi sinh	Kiểm tra sức khỏe:	Kiểm tra chiều dài thân, cân nặng, vòng đầu, tình trạng dinh dưỡng, ngoại quan thông thường, đầu, mắt, tai, mũi, khoang miệng, đầu, cổ, tim, bụng, cơ quan sinh dục và hậu môn, tứ chi (bao gồm kiểm tra khớp hông), da và thần kinh.
			Phục vụ kiểm tra sàng lọc:	Kiểm tra sàng lọc bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh dành cho trẻ sơ sinh (48 tiếng sau khi sinh), kiểm tra sàng lọc thính lực cho trẻ sơ sinh.
Từ khi sinh đến 2 tháng	Lần thứ 1	1 tháng	Kiểm tra sức khỏe:	Chiều dài thân, cân nặng, vòng đầu, tình trạng dinh dưỡng, kiểm tra tổng quát, con ngươi, phản ứng với âm thanh, sứt môi, âm tim, thoát vị, ẩn tinh hoàn, cơ quan sinh dục, kiểm tra sàng lọc khớp hông.
			Hạng mục hỏi khám:	Phương pháp cho ăn
			Khám tình trạng phát triển:	Phản ứng giật mình, chú ý nhìn vật
2 đến 4 tháng	Lần thứ 2	2 đến 3 tháng	Kiểm tra sức khỏe:	Chiều dài thân, cân nặng, vòng đầu, tình trạng dinh dưỡng, kiểm tra tổng quát, con ngươi và khả năng nhìn cố định, gan lách to, kiểm tra sàng lọc khớp hông, âm tim.
			Hạng mục hỏi khám:	Phương pháp cho ăn
			Khám tình trạng phát triển:	Ngẩng đầu, xòe bàn tay, mỉm cười với người khác
4 đến 10 tháng	Lần thứ 3	4 đến 9 tháng	Kiểm tra sức khỏe:	Chiều dài thân, cân nặng, vòng đầu, tình trạng dinh dưỡng, kiểm tra tổng quát, vị trí mắt, con ngươi và khả năng nhìn cố định, kiểm tra khớp hông, thoát vị, ẩn tinh hoàn, cơ quan sinh dục, phản ứng với âm thanh, âm tim, kiểm tra khoang miệng.
			Hạng mục hỏi khám:	Phương pháp cho ăn, bổ sung thức ăn phụ
			Khám tình trạng phát triển:	Lật người, thò tay cầm đồ, nhạy cảm với âm thanh, dùng tay bỏ khăn mùi xoa trên mặt (4 đến 8 tháng), biết leo, vịn đứng, biểu đạt "Tạm biệt", phát âm bố, mẹ (8 đến 9 tháng).
			* Bôi flo lên răng:	Cứ nửa năm một lần
10 tháng đến 1 tuổi rưỡi	Lần thứ 4	10 tháng đến 1 tuổi rưỡi	Kiểm tra sức khỏe:	Chiều dài thân, cân nặng, vòng đầu, tình trạng dinh dưỡng, kiểm tra tổng quát, vị trí mắt, con ngươi, thoát vị, ẩn tinh hoàn, cơ quan sinh dục, phản ứng với âm thanh, âm tim, kiểm tra khoang miệng.
			Hạng mục hỏi khám:	Thức ăn rắn
			Khám tình trạng phát triển:	Đứng vững, vịn đi, dùng ngón tay lấy đồ, nghe hiểu câu đơn giản.
			* Bôi flo lên răng:	Cứ nửa năm một lần
1 tuổi rưỡi đến 2 tuổi	Lần thứ 5	1 tuổi rưỡi đến 2 tuổi	Kiểm tra sức khỏe:	Chiều dài thân, cân nặng, vòng đầu, tình trạng dinh dưỡng, kiểm tra tổng quát, vị trí mắt (cần thử che kiểm tra giảm thị lực, lác), giác mạc, con ngươi, phản ứng với âm thanh, kiểm tra khoang miệng.
			Hạng mục hỏi khám:	Thức ăn rắn
			Khám tình trạng phát triển:	Biết đi, tay cầm cốc, bắt chước động tác, nói từ đơn, hiểu hướng dẫn bằng khẩu ngữ, biểu đạt bằng chân tay, chia sẻ đồ vật yêu thích, đồ vật thay thế đồ chơi.
			* Bôi flo lên răng:	Cứ nửa năm một lần
2 đến 3 tuổi	Lần thứ 6	2 đến 3 tuổi	Kiểm tra sức khỏe:	Chiều dài thân, cân nặng, tình trạng dinh dưỡng, kiểm tra tổng quát, kiểm tra mắt, âm tim, kiểm tra khoang miệng.
			Khám tình trạng phát triển:	Biết chạy, cởi giày, cầm bút vẽ , nói ra tên các bộ phận trên cơ thể.
			* Bôi flo lên răng:	Cứ nửa năm một lần
3 đến khi chưa tròn 7 tuổi	Lần thứ 7	3 đến khi chưa tròn 7 tuổi	Kiểm tra sức khỏe:	Chiều dài thân, cân nặng, tình trạng dinh dưỡng, kiểm tra tổng quát, kiểm tra mắt (được dùng hình lập thể), âm tim, bộ phận sinh dục, kiểm tra khoang miệng.
			Khám tình trạng phát triển:	Biết nhảy, biết ngồi xổm, vẽ vòng tròn, lật sách, nói tên mình, hiểu chỉ dẫn bằng khẩu ngữ, biểu đạt bằng chân tay, nói rõ ràng, nhận biết hình dạng hoặc màu sắc.
			* Bôi flo lên răng:	Cứ nửa năm một lần
			※ Tiêm chủng dự phòng có hoàn chỉnh hay không ?	

＊Bôi flo lên răng do bác sỹ thực hiện

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。

Mỗi đứa trẻ đều là báu vật
Dự phòng bảo vệ sức khỏe không thể thiếu

Trẻ từ khi sinh đến trong vòng 2 tháng tuổi, hãy mang theo sổ tay này tiếp nhận dịch vụ dự phòng bảo vệ sức khỏe (chỉ cần chi trả phí đăng ký số khám) Trường hợp trẻ sơ sinh trong vòng 60 ngày sinh, chưa nhận thẻ bảo hiểm, có thể được kiểm tra theo bố mẹ

Khi nhận được Sổ tay sức khỏe trẻ em, hãy điền ngày sinh của trẻ, lần lượt bổ sung thêm thời gian 2 tháng, 4 tháng…..để nhắc nhở mang trẻ đi kiểm tra sức khỏe trước ngày này.

Nếu trẻ sinh vào ngày 04 tháng 04 năm 2014, thì điền ngày sinh là 04/04/2014, từ khi sinh đến lúc 2 tháng 04/06/2014, từ 2 đến 4 tháng 04/08/2014, từ 4 đến 10 tháng điền là 04/02/2015, cứ tiếp tục như vậy.

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。

Lời dành cho người mới làm cha, làm mẹ

Lần đầu làm cha mẹ là kinh nghiệm chưa từng có, chăm sóc con là niềm vui nhưng cũng khiến chúng ta lo lắng, mệt mỏi. Bạn cần cùng người bạn đời cổ vũ cho nhau, cảm ơn lẫn nhau, cùng chia sẻ công việc chăm sóc. Cũng đừng quên chăm sóc tốt bản thân mình, để mình có thể thư giãn một chút.

Nhắc nhở nhỏ dành cho người mới làm mẹ

- Sau khi sinh con, thời gian dành riêng cho bạn sẽ trở nên ít đi. Để chuyên tâm chăm sóc con và bản thân, cần dũng cảm đưa ra yêu cầu giúp đỡ chia sẻ việc nhà với người thân, hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ bên ngoài, cho đến khi mô hình sinh hoạt được ổn định.
- Chăm sóc và hiểu nhu cầu của bản thân và người thân. Có lúc không ngại nhờ người thân hỗ trợ chăm sóc trẻ, ra ngoài đi dạo hoặc đi bơi, nói chuyện uống cà phê với bạn, thậm chí thay kiểu tóc mới hoặc mua cuốn tạp chí để đọc, giúp bản thân thư thái.
- Sau khi trải qua mang thai và sinh nở, bạn cần tối thiểu 9 tháng để điều chỉnh cơ thể, vì thế không kiến nghị bạn giảm béo. Hãy ăn uống cân bằng, kết hợpvận động, mới có ích cho việc phục hồi.

Chỉ nam ẩm thực mỗi ngày

Nguồn: Sở Sức khỏe Quốc dân thuộc Bộ Phúc lợi Y tế (http://www.hpa.gov.tw)

Nhắc nhở nhỏ dành cho người mới làm bố

- Điều phối phân bổ công việc rất quan trọng, có thể phân chia theo quy hoạch thời gian mỗi ngày và công việc sở trường của hai vợ chồng ví dụ: tắm, thaytã….Đứa trẻ dần dần lớn lên, sẽ ngủ không yên giấc! Nếu cảm thấy không thể gánh vác hoặc ảnh hưởng đến công việc, cần thảo luận cách giải quyết với người bạn đời.
- Sau khi trẻ lớn lên, sẽ ngày càng có cách suy nghĩ của riêng mình, không còn bám bên cạnh bạn nữa. Bạn cần để trẻ cảm thấy sự quan tâm yêu thương của bạn, chủ động tham gia vào từng việc trong cuộc sống của chúng.
- Cho dù bận rộn cả ngày, sau khi đi làm về vẫn cần dành chút thời gian chơi đùa hoặc đọc sách với trẻ.
- Hãy nhớ chăm sóc bản thân mình, để bản thân cũng có thể thư giãn, ví như tham gia gặp gỡ bạn bè hoặc luyện tập thể dục.

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。

Điều chỉnh tâm lý cha mẹ

Một khi đã làm bố mẹ, tự nhiên muốn làm điều tốt nhất cho con và người thân của mình. Hãy nhớ bạn là cá thể độc đáo, cũng là người bố người mẹ độc đáo, cần chăm sóc tốt bản thân. Duy trì vận động có quy luật, có lợi cho việc loại bỏ căng thẳng, và thường xuyên duy trì sức sống khỏe mạnh. Điều quan trọng là, tìm được điểm cân bằng trong nhu cầu công việc, gia đình và bản thân.

Duy trì vận động có quy luật

- Vận động là một phần rất quan trọng trong cuộc sống, nó có thể giúp bạn thư giãn, và khiến bạn có sức sống hơn.
- Bạn có thể thông qua hoạt động giữa cha mẹ con cái để thư giãn và đạt được nhu cầu vận động, ví dụ:
  - Dùng xe đẩy đưa con, cả gia đình ra ngoài đi dạo.
  - Cả gia đình cùng đi bơi.
  - Cùng đưa con đi công viên chơi.

Sau khi quay lại công việc

- Thời gian nghỉ thai sản hoặc nghỉ chăm sóc vợ sinh sắp kết thúc, cần quay lại công việc, bạn có thể sẽ đối mặt với vấn đề khiến bạn cảm thấy áp lực thậm chí mệt mỏi dưới đây, ví dụ như:
  - Phải đưa con tới nhà trẻ, hoặc nhờ bảo mẫu chăm sóc con.
  - Cần đưa đứa con trong độ tuổi đi học khác đến trường.
  - Bạn cần phải tập trung toàn bộ tinh thần làm việc, vì vậy sẽ đối mặt với áp lực công việc.
  - Cần phối hợp công việc để điều chỉnh thói quen sinh hoạt của trẻ, quá trình thích ứng giữa bố mẹ với con cái có thể tương đối gian khổ.
- Đứa trẻ dần lớn lên, hình thành mô hình sinh hoạt mới. Mỗi lần điều chỉnh thích ứng đều không dễ dàng, đây là quá trình học tập cần trải qua của người làm cha làm mẹ, bạn sẽ quen thuộc những thay đổi và sắp xếp mới trong cuộc sống.
- Điều quan trọng nhất là tìm được điểm cân bằng tốt nhất trong nhu cầu công việc, gia đình và bản thân.

Chăm sóc bản thân và người thân yêu của bạn

- Người làm cha làm mẹ cần học tập thực tiễn. Không nên kỳ vọng quá cao vào bản thân mình hoặc người khác, cũng không nên xem những gì mà bản thân hoặc người thân đã bỏ ra là đương nhiên.
- Tin vào năng lực của bản thân. Bạn đã làm rất tốt, mỗi ngày đều đang học những điều mới.
- Định kỳ thưởng cho bản thân mình. Thư giãn hoặc làm một số việc vui vẻ, ví như tìm thời gian đi bộ, cùng bố, mẹ, bạn đời hay bạn bè thưởng thức bữa tối tuyệt vời.
- Không có ai là hoàn hảo, tất cả cha mẹ đều có điều thiếu sót, không nên quá để ý, có được kinh nghiệm từ những điều đó quan trọng hơn là trách cứ lẫn nhau.
- Có lúc bạn có thể không đồng ý cách làm hoặc cách nghĩ của bạn đời, biểu đạt hợp lý cảm nhận của bạn, và cùng bạn đời bàn bạc cách giải quyết.
- Không được cãi nhau trước mặt con cái.
- Nếu vấn đề khó giải quyết, hãy tìm sự trợ giúp bên ngoài.

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。

Dành cho người bố người mẹ đơn thân

Hiện nay xã hội ngày càng nhiều trẻ em đến từ gia đình đơn thân. Trẻ em đối mặt với những thay đổi cấu trúc gia đình, thường không thể thích ứng; phụ huynh thì vì kiêm nhiệm nhiều vai trò mà quá bận rộn. Để chăm sóc nhu cầu và cảm nhận của trẻ, đồng thời hỗ trợ bạn thỏa mãn nhu cầu của mình, đưa ra kiến nghị dưới đây để bạn tham khảo.

Điều chỉnh về mặt tâm lý

- Giữ thái độ lạc quan, đón nhận những bất ngờ và thách thức mỗi ngày.
- Cần chăm sóc tốt bản thân vì gia đình của bạn. Ăn uống cân bằng, được nghỉ ngơi, vận động và ngủ đầy đủ.
- Dành thời gian làm những việc mình yêu thích như tham gia hoạt động xã giao: xem phim với bạn, ca hát…
- Không nên cảm thấy tội cho con mình, nhiều gia đình đều có cảnh ngộ giống như vậy, bạn không cần trừng phạt bản thân hoặc bù đắp cho con bằng tình yêu nuông chiều. Cảm thấy bản thân có tội cũng không khiến cuộc sống mỹ mãn hơn.
- Không nên bế tắc, bám lấy vấn đề không tồn tại. Rất nhiều đứa trẻ của gia đình đơn thân đều có thể hạnh phúc vui vẻ trưởng thành, gia đình đơn thân không có nghĩa là sẽ gặp nhiều vấn đề hơn hoặc cần giải quyết nhiều vấn đề hơn.

Sắp xếp cuộc sống gia đình

- Tìm kiếm sự trợ giúp bên ngoài, như bảo mẫu hoặc nhà trẻ, khi bạn đi làm giúp bạn chăm sóc trẻ.
- Đặt ra quy tắc hợp lý cho trẻ, và kiên quyết thực thi. Khi quy tắc rõ ràng và quán triệt thống nhất, trẻ sẽ có cảm giác an toàn, và bắt đầu có tinh thần trách nhiệm. Đợi khi trẻ có thể tiếp nhận trách nhiệm lớn hơn, bạn mở rộng thêm nội dung quy tắc, để bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm của trẻ.
- Hàng ngày sắp xếp một số thời gian tiếp xúc với trẻ, ví dụ nói chuyện, chơi đùa, đọc sách, xem bài tập và cùng trẻ xem ti vi.
- Thường xuyên ca ngợi con của bạn, thể hiện tình yêu thực sự, sự hi sinh không điều kiện, tích cực ủng hộ con của bạn.

Tìm kiếm trợ giúp bên ngoài

- Giữ quan hệ tốt với người thân bạn bè, có lúc họ có thể giúp bạn chăm sóc con.
- Xây dựng tình bạn với gia đình khác, những người bạn này sẽ chia sẻ thông tin, cung cấp các kênh hoặc biện pháp hỗ trợ chăm sóc trẻ, cũng sẽ giới thiệu bảo mẫu tin cậy, hoặc bản thân họ mong muốn giúp đỡ chăm sóc trẻ.
- Thảo luận về các vấn đề như hành vi, quá trình tăng trưởng phát triển của trẻ và quan hệ gia đình… với người thân, người bạn và bác sỹ khoa nhi hoặc bác sỹ gia đình đáng tin cậy.

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

Dành cho người bố người mẹ sinh nhiều con một lúc

Đối với bạn và người thân, mấy đứa trẻ cùng lúc gia nhập vào cuộc sống gia đình, đây là điều vui mừng xiết bao. Nhưng trong cuộc sống thực tế, bạn cần phải đối mặt với thách thức và công việc chăm sóc con cái nhiều hơn.

- Bạn có thể cần ngôi nhà rộng hơn và chiếc xe to hơn, để tiện chứa nhiều thành viên trong gia đình.
- Mỗi đứa trẻ đều có nét riêng, nhắc nhở người thân hoặc bạn bè của bạn đừng coi những đứa trẻ là "cặp song sinh" hoặc "cặp sinh ba ", cần coi chúng là những cá thể riêng biệt. Bạn có thể tham chiếu những kỹ năng dưới đây:
  - Khi gọi trẻ, hãy gọi tên riêng của chúng, không nên gọi chúng bằng tên hiệu kiểu dạng "cặp song sinh".
  - Nói chuyện riêng và tiếp xúc bằng ánh mắt với mỗi đứa trẻ.
  - Sắp xếp thời gian tiếp xúc riêng với từng đứa trẻ, ví dụ: luân phiên đi mua sắm đồ với từng đứa.
  - Khuyến khích tính độc đáo của mỗi đứa trẻ, ví dụ để chúng ăn mặc khác nhau.

Đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ

0800-870870 (0800- Ôm chặt bạn ôm chặt bạn)

- Tư vấn của nhà chuyên môn
- Tư vấn trước sinh
- Tư vấn sau sinh
- Tư vấn trách nhiệm làm cha làm mẹ

Website chăm sóc thai phụ sản phụ

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

- Kiến thức sinh sản
- Quản lý khám thai
- Quản lý sức khỏe
- Nhật ký làm mẹ

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。

Cẩm nang chăm sóc trẻ sơ sinh

Sự ra đời của đứa trẻ, khiến ý nghĩa cuộc sống của bố mẹ khác hẳn trước kia, ôm con trong lòng, trách nhiệm nặng nề hơn, nhưng cũng là gánh nặng ngọt ngào nhất. Dưới đây giải thích mấy kỹ năng cơ bản chăm sóc trẻ.

Phương thức ôm trẻ đúng đắn

Bước 1: **Dùng tay đặt dưới đầu trẻ**

Trẻ mới ra đời, đầu to thân bé, **cơ cổ phát triển chưa hoàn thiện**, không có đủ lực đỡ trọng lượng đầu, do đó phụ huynh cần dùng một tay nhẹ nhàng đặt dưới đầu trẻ, dùng bàn tay **ôm** chặt toàn bộ đầu **và giữ cổ** để đỡ phần đầu của trẻ.

Bước 2: **Một tay khác ôm phần mông của trẻ**

Sau khi ổn định phần đầu, dùng một tay khác đặt vào phía dưới mông của trẻ, bàn tay ôm toàn bộ phần mông, sức tập trung vào hai cổ tay.

Bước 3: **Nâng dần dần đầu của trẻ lên**

Nâng dần dần đầu của trẻ lên nhưng cần phải chú ý phần cổ, nếu không đầu của trẻ sẽ ngửa ra sau và cảm thấy khó chịu.
Phụ huynh cần phối hợp sức của của phần thắt lưng với phần tay, đặt trẻ trong vòng tay, gần với ngực, lúc này có thể tương đối thoải mái.

- Thông thường, trẻ 1-2 tháng tuổi cố gắng ôm trong vòng tay, sau ba tháng có thể ôm đứng. Bất cứ lúc nào động tác cũng nhẹ nhàng, chú ý giữ phần cổ của trẻ, khiến trẻ có cảm giác dễ chịu.
- Do thai nhi đã quen với nhịp tim trong cơ thể mẹ, ôm trẻ áp sát ngực, lắng nghe tiếng tim đập của bố mẹ, khi trẻ nghe thấy âm thanh quen thuộc, sẽ có cảm giác an toàn, càng dễ thích ứng với hoàn cảnh của mình, từ đó khiến cho tâm trạng của trẻ được bình tĩnh trở lại.
- Khi ôm trẻ, nói chuyện nhiều với trẻ, tiếp xúc bằng ánh mắt. Giao lưu tình cảm như vậy có ích rất lớn đối với sự phát triển não, phát triển tinh thần và tăng trưởng cơ thể của trẻ.

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**。

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。

Cẩm nang chăm sóc trẻ sơ sinh

Làm sao giúp trẻ tắm?

Trước khi tắm, **đổ nước lạnh trước rồi mới đổ nước nóng**, đảm bảo cửa có chỗ thông gió, nhiệt độ nước ở khoảng **38-40 độ C**.Chuẩn bị đồ tắm cho con, ví như: sữa tắm chuyên dụng cho trẻ, khăn bông, khăn gạc….quần áo thay và tã cần đặt ở vị trí gần để tiện lấy, tiếp đó thì có thể giúp trẻ tắm theo các bước sau đây:

1. Cởi bỏ quần áo trên người trẻ và dùng áo hoặc khăn tắm đắp lên người.
2. Thấm ướt khăn bông hoặc khăn gạc, lau từ trong mắt ra ngoài mắt của trẻ, vệ sinh lỗ mũi, tai và mặt.
3. Dùng chút sữa tắm vò nhẹ tóc. **Trước khi xối nước cần dùng ngón tay ấn che tai của trẻ**, tránh dòng nước chảy vào trong tai (như hình 1 dưới đây).
4. Sau khi lau khô tóc, vỗ chút nước lên thân trẻ để trẻ thích ứng nhiệt độ nước (như hình 2 dưới đây).
5. Để trẻ gối lên cẳng tay, bàn tay cần nắm chặt nách và cánh tay của trẻ, tiếp đó đặt mông bé vào trong chậu tắm(như hình 3 dưới đây).
6. Lấy ít sữa tắm chuyên dụng cho trẻ sơ sinh xoa lên người, chú ý những chỗ có nếp gấp như cổ, nách, đùi, rãnh mông, rồi dùng nước rửa sạch.
7. Dùng khăn tắm bọc lại lau khô, nhanh chóng giúp trẻ đeo bỉm mặc quần áo.

✳ Lưu ý: Cho dù nước rất nông **cũng không để trẻ một mình trong chậu tắm**.

Ngón tay bịt tai

Trẻ khóc thì làm thế nào?

- Khóc là một cách thức trẻ biểu đạt mong muốn với bạn.
- Khi tâm trạng trẻ không tốt, trẻ có khả năng tự kiềm chế và điều chỉnh cảm xúc, ví như: mút tay của mình, chạm hoặc vuốt tay chân của mình hoặc tiếp xúc bằng mắt với bạn hoặc chạm vào bạn.
- Nếu trẻ khóc liên tục cả đêm, có thể hi vọng bạn ở bên cạnh, cung cấp một số kỹ năng an ủi trẻ dưới đây. Muốn thay đổi thói quen ngủ của trẻ, cần mất từ một đến hai tuần, liên tục nỗ lực cuối cùng có thể thành công.
  - Khi trẻ quấy khóc, hãy lưu ý những vấn đề có thể và nhu cầu của trẻ, đồng thời an ủi hợp lý.
  - Không nên lắc mạnh trẻ.
  - Nói nhỏ với trẻ và vỗ lưng của trẻ để làm dịu tâm trạng.
  - Nếu trẻ đã được an ủi, không ở lại trong phòng của trẻ.
  - Nếu trẻ lại tỉnh và quấy khóc, hãy lặp lại các bước trên.
  - Thời gian này không nên cho ăn, đùa nghịch với trẻ, mới có thể khiến trẻ học cách tự an ủi tâm trạng của bản thân và ngủ trở lại.
  - Ngày hôm sau không quên khen sự nỗ lực của trẻ.

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。

小提示

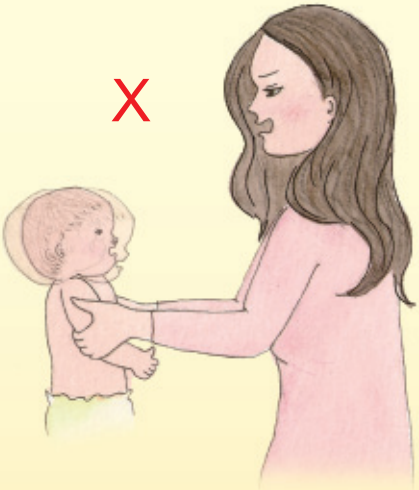
未來懷孕時應：

- 接受例行產前檢查
- 避免吸菸及暴露二手菸、或三手菸
- 避免喝酒與使用非法藥物

Cẩm nang chăm sóc trẻ sơ sinh

Không nên lắc mạnh trẻ

- Trẻ khóc là một cách để giao tiếp với người lớn, cần phụ huynh nhẫn nại an ủi, không được lắc mạnh, xoay hoặc vứt trẻ lên giường; Nếu người chăm sóc không thể kiểm soát được tâm trạng, hãy nhờ bạn bè người thân giúp đỡ.
- Hội chứng rung lắc ở trẻ sơ sinh phần lớn xảy ra ở trẻ dưới 2 tuổi, đặc biệt là trẻ nhỏ hơn 6 tháng tuổi. Triệu chứng có thể xuất hiện: buồn ngủ, cáu giận không yên, chuột rút, ý thức kém, nôn mửa, kém ăn và thở bất thường…
- Một khi xảy ra cần nhanh chóng khám bác sỹ, để nhân viên y tế thực hiện điều trị hợp lý. Khi khám bệnh, không nên vì bối rối hoặc cảm giác tội lỗi mà không thông báo cho bác sỹ, và sớm điều trị luôn có lợi cho việc tránh những kết quả không thể cứu vãn, càng có thể giảm thiểu sự phát sinh những di chứng sau này.



Biểu đánh giá phòng ngừa bệnh đột tử ở trẻ nhỏ

Kính mong phụ huynh đối chiếu các chỉ tiêu dưới đây, nếu chưa phù hợp, hãy nhanh chóng thay đổi, để giảm bớt nguy cơ đột tử ở trẻ nhỏ.

- ☐ Mỗi lần ngủ đều nằm ngửa
- ☐ Nuôi bằng sữa mẹ
- ☐ Trẻ em không ngủ cùng người khác, đề nghị bố mẹ ngủ cùng phòng nhưng không cùng giường với trẻ.
- ☐ Sau 1 tháng, có thể xem xét khi ngủ sử dụng vú giả. Vú giả không được treo ở cổ trẻ hoặc mắc trên áo của trẻ.
- ☐ Đừng để trẻ nằm sấp trên người bố mẹ hoặc người chăm sóc.

Nhắc nhở nhỏ

Trong tương lai khi mang thai, cần:

- Tiếp nhận kiểm tra trước sinh định kỳ
- Tránh hút thuốc và tiếp xúc khói thuốc hoặc qua cách gián tiếp
- Tránh uống rượu và sử dụng loại thuốc phi pháp

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。

Cẩm nang chăm sóc trẻ sơ sinh

Môi trường ngủ an toàn

☐ Bề mặt giường cần chắc chắn, bên ngoài có thể bọc ga giường.

☐ Mỗi lần ngủ cần nằm ngửa

☐ Không được để trẻ ngủ trên sofa, ghế, đệm hoặc giường người lớn.

☐ Khu vực ngủ không thể có bất kỳ vật mềm nào bao gồm gối, gối ôm, chăn ga, chăn đắp, đồ bằng len, thảm len, ga giường, đồ chơi nhồi.

☐ Xác nhận không có bất cứ vật nào chụp lên đầu trẻ.

☐ Mặc áo ngủ để ngủ, kiểu áo ngủ liền thân.

☐ Môi trường không có thuốc lá, không để bất cứ người nào hút thuốc gần trẻ.

☐ Nếu cần biện pháp giữ ấm bổ sung, có thể mặc áo ngủ dành cho trẻ nhỏ kiểu túi ngủ, hoặc bọc trẻ bằng khăn và để lộ cánh tay ra, để thay thế cho chăn.

☐ Tránh môi trường quá nóng, bao gồm mặc quá nhiều quần áo hoặc bọc trẻ quá nhiều. Khi không có thiết bị điều hòa, cần chú ý thông gió.

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。

Nuôi con bằng sữa mẹ, mẹ khỏe mạnh xinh đẹp, con được khỏe mạnh

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ, để mẹ và trẻ được khỏe mạnh, trong thời gian cho con bú, người mẹ cần duy trì ăn uống cân bằng. Nuôi con bằng sữa mẹ có thể tăng cường sự phát triển trí lực cho trẻ, giảm tỷ lệ nhiễm các bệnh như đi ngoài và viêm phổi… giảm bệnh dị ứng và tỷ lệ phát sinh bệnh tim mạch thời kỳ trưởng thành. Người nuôi con bằng sữa mẹ cơ thể hồi phục nhanh sau khi sinh, tỷ lệ mắc bệnh ung thư vú và ung thư buồng trứng cũng tương đối thấp. Sở Sức khỏe Quốc dân khuyến nghị nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng, sau đó cần bổ sung thức ăn phụ thích hợp, liên tục cho bú sữa mẹ đến 2 tuổi hoặc 2 tuổi trở lên.

Sữa mẹ và dinh dưỡng

- Mấy tháng đầu sau khi trẻ được sinh ra, nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ (chỉ cho sữa mẹ, không cho sữa công thức, nước, núm vú giả) là cách làm tốt nhất đối với trẻ nhỏ và người mẹ.
- Protein, chất béo và carbohydrate trong sữa mẹ tương đối dễ hấp thụ tiêu hóa, chất immunoglobulin trong sữa mẹ, chất thúc đẩy phát triển tế bào não và không chứa chất gây dị ứng, là những thứ mà sữa công thức không thể thay thế được. Khoảng 6 tháng kết hợp thức ăn phụ chứa nhiều sắt, sữa mẹ vẫn là nguồn dinh dưỡng quan trọng.

Dung lượng dạ dày của trẻ sơ sinh

- Dung lượng dạ dày của trẻ sơ sinh một ngày tuổi chỉ có 5cc (tương đương quả nhãn), ngày thứ 4-5 khoảng 25 cc (tương đương quả vải), khi 7 ngày tuổi cũng không quá 50 cc (tương đương quả đào).
- Dung lượng dạ dày của trẻ sơ sinh khỏe mạnh đủ tháng không lớn, do đó lượng nhu cầu cũng không lớn, trùng khớp với lượng sữa non của mẹ.

Nuôi con bằng sữa mẹ như thế nào

- Nuôi con bằng sữa mẹ lấy nguyên tắc là cho bú trực tiếp, đặc biệt là 2 tháng đầu.
- Nếu sau khi sinh trẻ, bất kể ngày đêm cho trẻ bú ngay khi cần, thì phần lớn các mẹ đều không đủ sữa.
- Khi trẻ xuất hiện động tác tìm sữa rõ ràng (xoay đầu, há miệng, đầu lưỡi hướng xuống phía dưới phía trước chạm vào vú), hoặc có hành vi mút ngón tay của mình, chính là thời điểm cho bú, không nên đợi trẻ khóc mới cho bú.
- Khi cho bú, tư thế người mẹ phải dễ chịu và thoải mái, để trẻ đối diện với mẹ, mặt, ngực và phần bụng đều áp vào cơ thể mẹ.
- Miệng của trẻ cần mở đủ to, miệng ngậm chặt vú, cằm áp vào vú. Lúc đầu, tốc độ bú sữa tương đối nhanh (1 giây 2-3 lần), nhưng lúc sữa bắt đầu chảy ra, khi trẻ bú sữa, động tác bú sẽ trở nên chậm (khoảng 1 giây 1 lần), và có động tác nuốt rõ rệt. Sau khi trẻ bú no, toàn cơ thể sẽ thả lỏng, trẻ tự buông đầu vú.
- Nếu vì trường hợp đặc biệt cần tạm dừng nuôi con bằng sữa mẹ hoặc khi không thể trực tiếp cho con bú, cần tiếp tục vắt sữa theo tần suất mà trẻ bình thường vẫn bú, để duy trì sự bài tiết của sữa.
- Khi không thể cho bú mà chọn sữa công thức, cần tìm kiếm sự hỗ trợ bên ngoài như đường dây chăm sóc sản phụ thai phụ 0800-870870, nhằm khắc phục những trở ngại nuôi con bằng sữa mẹ.

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。

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。

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）

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。

Nuôi con bằng sữa mẹ, mẹ khỏe mạnh xinh đẹp, con được khỏe mạnh

Hiện tượng sinh lý thường gặp của trẻ nuôi bằng sữa mẹ

- Trẻ nuôi bằng sữa mẹ thì bệnh vàng da có thể liên tục 2-3 tháng mới hoàn toàn khỏi, nếu màu phân của trẻ là màu không bình thường từ 1-6 trên thẻ thử phân (tham khảo trang 31) hoặc sau khi đầy tháng vẫn vàng da, cần nhờ bác sỹ khoa nhi hoặc bác sỹ khoa gia đình xác nhận nguyên nhân vàng da. Đồng thời cùng lúc, vẫn có thể tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ.
- Trẻ nuôi con bằng sữa mẹ , phân trong mấy tháng đầu thường là nước loãng, kèm theo dạng hạt hoặc mùi chua, thậm chí vừa ăn đã thải ra, đây là hiện tượng bình thường.
- Thay đổi tính trạng đại tiện của trẻ sơ sinh
  - Từ 1-3 ngày: màu xanh đậm, dường như là phân dính màu đen.
  - Từ 4-6 ngày: Màu chuyển từ đậm sang nhạt, ngày càng vàng.
  - Sau 6 ngày: 1 ngày tối thiểu 3-4 lần đại tiện màu vàng (lượng tương đương với đồng tiền 10 tệ).
  - Có một số trẻ sau 3 tuần thì số lần đi vệ sinh sẽ ít đi, đổi thành 3 đến 4 ngày mới đi 1 lần, thậm chí 10 đến 14 ngày mới đi một lần.

Phán đoán có ăn no hay không từ tình trạng đi tiểu của trẻ nhỏ

- Từ 1-3 ngày: rất ít, nhưng mỗi ngày sẽ tăng một ít.
- Từ 4-6 ngày: mỗi ngày 4-5 lần tiểu tiện ướt quần bỉm, lượng tiểu mỗi lần tương đương trọng lượng của 2 miếng quần bỉm khô.
- Sau ngày thứ 6: quần bỉm rất ướt và nặng, mỗi ngày đi tiểu khoảng 5-6 lần.

Người nuôi con bằng sữa mẹ cần xin giúp đỡ khi nào

Nếu xuất hiện tình huống dưới đây, có thể là trẻ chưa ăn đủ sữa, hoặc là biểu hiện của bệnh tật, cần tìm người có chuyên môn hỗ trợ.

- Trẻ ngậm vú rồi ngủ, buông ti ra không lâu thì khóc
- Sau khi sinh từ 24 đến 48 tiếng vẫn chưa đại tiện
- Vàng da trở nên nghiêm trọng.
- Trong vòng 7 ngày vẫn chưa hồi phục lại trọng lượng lúc sinh, hoặc sau khi quay về trọng lượng lúc sinh lại giảm cân.

Lúc nào cần nhanh chóng khám bác sỹ

- Trẻ sơ sinh chỉ mút nhẹ với tốc độ nhanh.
- Trẻ sơ sinh sẽ ngậm vú để ngủ, không uống sữa, dáng vẻ buồn ngủ.
- Sau khi sinh 3 ngày, số lần đi tiểu vẫn không nhiều, hoặc màu nước tiểu thành màu vàng đậm thậm chí màu cam.
- Trong vòng 48 tiếng sau khi sinh không đại tiện, hoặc chỉ thải ra một ít phân su màu xanh đậm hoặc màu đen.

Nhắc nhở nhỏ

Các nguồn liên quan của hệ thống ủng hộ nuôi con bằng sữa mẹ

- Đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ
  0800-870870 (0800- Ôm chặt bạn ôm chặt bạn)
- Website chăm sóc thai phụ sản phụ
  http://mammy.hpa.gov.tw/
- Đoàn thể hỗ trợ cộng đồng tại các huyện thị (thời gian gặp gỡ và điện thoại cụ thể xem tại website nói trên)

Thông tin cho con bú APP "Kiến thức về sữa mẹ" luôn mang bên mình!

Chức năng bao gồm: "Bản đồ tìm kiếm" có thể nhanh chóng tìm được "Bệnh viện thân thiện dành cho bà mẹ trẻ em" hoặc "Phòng cho bú công cộng" tại khu vực lân cận, và chỉ cần 1 ngón tay kết nối điện thoại tư vấn, cung cấp thông tin liên quan đến việc gặp gỡ các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ.

Hệ thống IOS
Pad
Phone

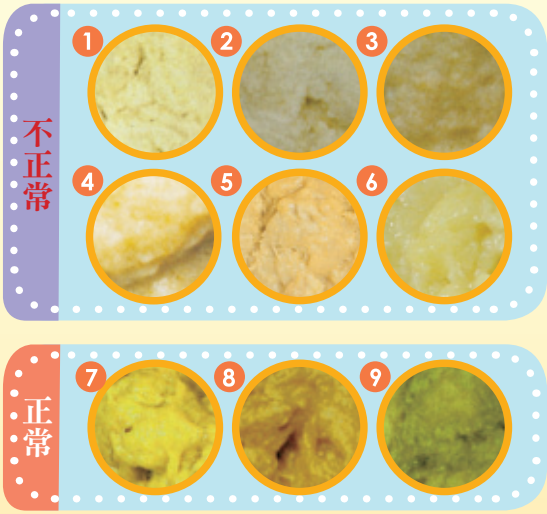
Hệ thống Android
Pad
Phone

Ghi chú: Định nghĩa nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ là ngoài sữa mẹ và chất lỏng như vitamin và thuốc... không cung cấp bất cứ đồ ăn hoặc thức uống nào.

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

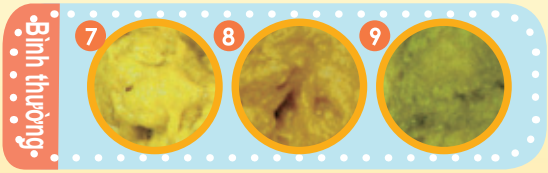
E-mail: stoolcard@gmail.com

『大便卡諮詢中心』

Trẻ sơ sinh đại tiện (thẻ) Quan trọng

Tỉ mỉ đánh giá "Vàng da" và kiểm tra "Màu sắc phân" để có thể sớm phát hiện trẻ có mắc bệnh gan mật hay không. Vàng da ở trẻ sơ sinh do nuôi bằng sữa mẹ thông thường không có hại đối với trẻ, thông thường mà nói, vàng da sẽ biến mất trong vòng 2 tuần sau khi sinh. Nhưng nếu liên tục kéo dài tới 3-4 tuần sau khi sinh, thì có một phần khả năng trẻ sơ sinh bị hẹp đường mật, đồng thời chúng cũng sẽ xuất hiện phân vàng nhạt, phân trắng xám.

Những đứa trẻ này cần khám điều trị trong vòng 30 ngày sau khi sinh, về nguyên tắc trong vòng 60 ngày (càng sớm càng tốt) hoàn thành phẫu thuật, nếu không điều trị, trẻ có thể mất đi tính mạng trong vòng 2 tuổi. Phụ huynh có nghi ngờ triệu chứng nói trên ở trẻ, cần để trẻ tiếp nhận điều trị sớm, không được kéo dài thời gian điều trị, là trách nhiệm của người làm cha làm mẹ.

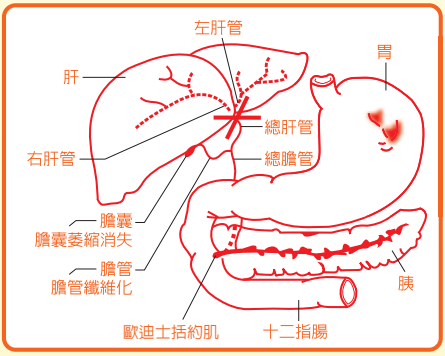


Kính mong bạn sau khi sinh con, so sánh đối chiếu màu phân của trẻ với "Thẻ kiểm tra phân dành cho trẻ sơ sinh ", khi phát hiện màu phân tương tự với số 1-6 bình thường trên vải nhất, hoặc phát hiện màu sắc phân của trẻ trong khoảng bình thường và không bình thường, thì vì sức khỏe của trẻ, hãy nhanh chóng đi khám bác sỹ. Trong vòng 24 tiếng, điền rõ ràng vào Phiếu ở trang thứ 35, sau khi phô tô , hãy fax tới Trung tâm tư vấn hoặc trực tiếp gọi điện thoại tư vấn, chúng tôi sẽ kịp thời hỗ trợ bạn.

Có bất cứ vấn đề gì,
hoan nghênh bạn liên hệ với chúng tôi:
Điện thoại tư vấn: (02)2382-0886#12
Hoặc Fax tới: (02)2388-1798
E-mail: stoolcard@gmail.com

"Trung tâm tư vấn thẻ kiểm tra phân"

認識膽道閉鎖

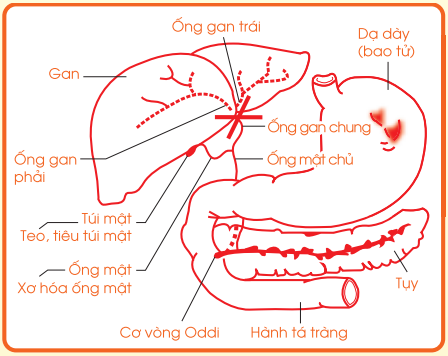


膽道閉鎖寶寶常被誤以為是母乳性黃疸，而延誤治療。我國嬰兒比西方嬰兒好發膽道閉鎖，一般新生兒生理性黃疸相當常見，出生後第2-3天出現，第4-5天達高峰，第7-10天逐漸下降，約2週消失。哺餵母乳的嬰兒黃疸期可能比較長，但黃疸指數不致升高，若第3-4週黃疸仍延遲不退，則其中有部分嬰兒可能患有膽道閉鎖，必須請醫師診治。膽道閉鎖宜在出生45天內完成診斷，原則上在60天以內(愈早愈好)完成葛西手術，若延遲治療，手術後膽汁順利排出的機率會下降。膽汁鬱積於肝內，很容易會造成肝硬化，甚至面臨早期換肝。因此家長切莫延誤就醫及接受葛西手術的時間，以便寶寶獲得較好的預後。

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

Nhận biết về hẹp đường mật



Trẻ hẹp đường mật thường bị sai lầm cho là vàng da do sữa mẹ mà chậm trễ điều trị. Trẻ sơ sinh Đài loan dễ xuất hiện hẹp đường mật so với trẻ sơ sinh phương Tây, thông thường vàng da sinh lý ở trẻ mới sinh tương đối phổ biến, xuất hiện sau khi sinh 2-3 ngày, ngày thứ 4-5 là thời gian đỉnh cao, ngày 7-10 dần dần giảm, khoảng 2 tuần sau sẽ mất đi. Thời kỳ vàng da của trẻ nuôi bằng sữa mẹ có thể tương đối dài, nhưng chỉ số vàng da không tăng cao. Hoặc tuần thứ 3-4 vàng da vẫn không giảm, thì có một phần khả năng trẻ sơ sinh bị hẹp đường mật, cần nhờ bác sỹ khám điều trị. Hẹp đường mật nên hoàn thành chẩn đoán trong vòng 45 ngày, về nguyên tắc trong vòng 60 ngày (càng sớm càng tốt) hoàn thành phẫu thuật Ka sai, nếu điều trị chậm trễ, thì cơ hội thải nước mật sau phẫu thuật sẽ giảm. Nước mật tích tụ trong gan, dễ gây ra xơ gan, thậm chí đối mặt với việc thay gan giai đoạn đầu. Vì thế, phụ huynh không được chậm trễ thời gian khám và tiếp nhận phẫu thuật Kasai, để tiện cho trẻ được tiên lượng về bệnh tốt hơn.

Sau khi trẻ ra đời cần tỉ mỉ quan sát da và màu phân (hãy quan sát dưới đèn huỳnh quang hoặc đèn màu trắng), điều này đặc biệt quan trọng trong 60 ngày sau sinh. Nếu da của trẻ xuất hiện hiện tượng vàng da, lòng trắng mắt biến thành màu vàng, thì cần quan sát tỉ mỉ so sánh đối chiếu màu sắc của phân (giống như hiển thị ở hình thẻ thử phân). Do màu sắc nước mật là màu vàng hoặc màu xanh, nếu nước mật mà can tạng bài tiết có thể thải ra thuận lợi, sau khi hỗn hợp với phân hiện sẽ hiện ra phân màu vàng hoặc màu xanh , cũng chính là ba loại màu hiệu số 7- số 9, thì đấy là hiện tượng bình thường. Nếu nước mật ngưng đọng, phân không có hỗn hợp nước mật sẽ có màu vàng nhạt hoạc màu trắng xám, giống màu hiệu số 1- số 6, thuộc hiện tượng không bình thường, lúc này cần nghi là có khả năng hẹp đường mật hoặc ngưng đọng nước mật trong gan hay không. Vì sức khỏe của trẻ nhỏ, cần nhanh chóng đi khám tham khảo ý kiến bác sỹ chuyên ngành khoa nhi. Khi cần thiết, chuyển khám tới bác sỹ chuyên khoa tiêu hóa nhi để tránh chậm trễ bệnh tình.

- Màu sắc phân không bình thường của trẻ giống với màu phân mã số ____ nhất
- Phát hiện ra phân có màu sắc này vào ngày _____ tháng _____ năm
- Họ tên trẻ _____ Sinh ngày _____ tháng _____ năm
- Họ tên mẹ _____ Điện thoại _____ Di động _____
- Địa chỉ cư trú _____
- Trẻ sinh tạibệnh viện/ Phòng khám _____

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。

Kiểm tra sàng lọc bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh của trẻ sơ sinh

Con cái khỏe mạnh là nguồn vui của gia đình, giúp con sớm tiếp nhận kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh và các kiểm tra sức khỏe có liên quan vô cùng quan trọng. Thông qua kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh, có thể **phát hiện sớm bệnh** rối loạn chuyển hóa bẩm sinh không có triệu chứng rõ ràng. Nếu **kết quả kiểm tra sàng lọc là (nghi) dương tính**, không có nghĩa là trẻ đã mắc căn bệnh này, hãy sớm tiếp nhận kiểm tra sâu hơn. Nếu kết quả kiểm tra sàng lọc là không bất thường, cũng không có nghĩa là không phát bệnh hoặc khỏe mạnh. Nếu trẻ đã khám, **tiếp nhận điều trị thỏa đáng trong thời gian điều trị tốt nhất**, có thể giảm nguy hại của bệnh đối với sức khỏe hoặc năng lực trí tuệ tới mức thấp nhất.

Kiểm tra sàng lọc bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh dành cho trẻ sơ sinh

- Do bệnh viện **lấy chút máu ở gót chân của trẻ mới sinh sau 48 tiếng**, giao cho Phòng thí nghiệm hợp đồng của Trung tâm kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh của Sở Sức khỏe Quốc dân tiến hành kiểm nghiệm có liên quan.
- **Trước khi chưa biết kết quả kiểm tra sàng lọc, không nên để trẻ tiếp xúc với naphthalene (gọi thông thường là viên hôi) cũng không được tùy ý uống thuốc.**
- Khi kết quả kiểm tra là (nghi ngờ) dương tính, bệnh viện lấy máu hoặc bệnh viện xác nhận kiểm tra sẽ trong thời gian ngắn nhất hỗ trợ con bạn kiểm tra xác nhận thêm.
- Mức độ nhạy cảm của kiểm tra sàng lọc không phải là 100 %, chủ yếu vì kết quả xét nghiệm cũng có thể là âm tính giả do các loại bệnh (như một số bệnh phát muộn, không điển hình) và phương thức hấp thụ ăn uống (như thiếu protein, ăn uống đặc thù).
- Nếu trẻ xuất hiện bất cứ vấn đề nào về sức khỏe, cần phải xin tư vấn bác sỹ khoa nhi hoặc bác sỹ khoa gia đình của bạn.
- Kết quả kiểm tra sàng lọc có thể được biết khoảng hai tuần sau khi lấy máu, hãy hỏi bệnh viện lấy máu hoặc tra tìm _____
  Đường dây tư vấn giáo dục y tế của Trung tâm kiểm tra sàng lọc dành cho trẻ sơ sinh: _____
  Website: _____

Bệnh thiếu G-6-PD, hay còn gọi là bệnh đậu tằm

- Khoảng 100 trẻ sẽ có 3 trẻ mắc bệnh di truyền phổ biến ở khu vực Đài Loan.
- Nguyên nhân chủ yếu là chuyển hóa glucose của hồng cầu trong cơ thể trẻ sơ sinh.
- Trẻ mắc bệnh này khi tiếp xúc với một số thuốc như : ăn đậu tằm, tiếp xúc naphthalene (viên hôi), bôi thuốc tím hoặc dùng thuốc sulfa và pyrin, thường dễ xảy ra thiếu máu tán huyết cấp tính, dẫn đến thiếu máu, mặt mũi xanh xao, mệt mỏi, chán ăn, vàng da sơ sinh nặng (lòng trắng mắt và da đều màu vàng), nước tiểu đậm màu ....Khi trẻ xuất hiện các triệu chứng trên, cần nhanh chóng đưa trẻ tới bệnh viện khám.

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

Kiểm tra sàng lọc bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh của trẻ sơ sinh

- Thường ngày chú ý tránh các chất gây ra chảy máu, một khi lỡ xảy ra tán huyết nghiêm trọng, cần điều trị hợp lý, để giảm thiểu phát sinh di chứng sau này và ảnh hưởng tới sự phát triển các phương diện như: chiều cao, cân nặng và năng lực trí tuệ.....Nếu không kịp thời xử lý sẽ gây ra vàng da nhân tạo, thiểu năng trí tuệ, thậm chí là nguy hiểm tính mạng.
- Nếu bạn biết chắc trẻ mắc bệnh thiếu men G6PD, nhớ nhắc nhở nhân viên chăm sóc y **tế và luôn mang theo "Thẻ nội dung chú ý dành cho bệnh thiếu men G6PD"**, sớm xác nhận tình trạng sức khỏe của trẻ, tránh tiếp xúc nhân tố gây bệnh nói trên, có thể giảm nguy hại cho trẻ.

Bệnh thiểu năng tuyến giáp bẩm sinh

- Khoảng 3000 đứa trẻ sẽ có 1 đứa.
- Nguyên nhân chủ yếu là trong cơ thể của trẻ thiếu hormone tuyến giáp, ảnh hưởng đến sự phát triển tăng trưởng thần kinh não và cơ thể.
- Trẻ mới sinh dường như không có triệu chứng bất thường, thông thường 2-3 tháng sau khi sinh mới dần dần xuất hiện triệu chứng.
- Nếu sớm phát hiện, trong vòng 1-2 tháng sau khi sinh điều trị tuyến giáp, có thể khiến cho trẻ phát triển cơ thể và phát triển trí năng bình thường. Nhưng nếu sau 6 tháng mới điều trị, phần lớn sẽ trở nên thiểu năng trí tuệ, chậm phát triển, cơ thể thấp bé.

Hạng mục kiểm tra sàng lọc rối loạn chuyển hóa dành cho trẻ sơ sinh khác

Kiểm tra sàng lọc rối loạn chuyển hóa trẻ sơ sinh mà chính phủ cung cấp hỗ trợ bao gồm các hạng mục dưới đây, nếu muốn tìm hiểu sâu hơn, có thể tới website Sở Sức khỏe Quốc dân (http://www.hpa.gov.tw) > Chủ đề sức khỏe > Sức khỏe phụ nữ trẻ em > Hạng mục phòng trị bệnh di truyền tra tìm.

- Bệnh tăng sản thượng thận bẩm sinh
- Bệnh thiếu acid béo dehydrogenase chuỗi trung bình
- Glutaric toan chuyển hóa máu loại 1
- Bệnh phenylketonuria niệu
- Toan chuyển hóa máu Isovaleric
- Toan chuyển hóa máu methylmaloic
- Homocystinuria
- Bệnh Siro niệu
- Bệnh Galactosemia

Sớm phát hiện, sớm điều trị, xin hãy tiếp nhận kiểm tra sức khỏe đúng thời gian

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。

Kiểm tra sàng lọc thính lực rất quan trọng

Tỷ lệ mất thính lực bẩm sinh ở trẻ sơ sinh cao hơn từ 10 đến100 lần so với bệnh rối loạn chuyển hóa kiểm tra sàng lọc lúc sinh khác. Chỉ dùng mắt quan sát để nhìn phản ứng hành vi của trẻ sơ sinh đối với âm thanh, không thể phán đoán chính xác vấn đề mất thính lực, cần sử dụng thiết bị kiểm tra thính lực mới có thể phán đoán chính xác mất thính lực ở trẻ sơ sinh.

Tầm quan trọng của việc sớm phát hiện mất thính lực

- Tỷ lệ mất thính lực cảm thụ âm thanh mức độ nặng hai bên của trẻ sơ sinh là 1/1000, nếu cộng thêm mất thính lực mức độ nhẹ, mức độ trung bình hoặc một bên thì tỷ lệ cao tới 3/1000.
- Mất thính lực bẩm sinh cần chẩn đoán trước 3 tháng tuổi, trước 6 tháng tuổi, bắt đầu đeo thiết bị hỗ trợ thính giác và tiếp nhận điều trị khôi phục/phục hồi thính lực, như vậy mới có thể có quá trình phát triển ngôn ngữ bình thường.

Chẩn đoán chính xác cần dựa vào thiết bị kiểm tra thính lực

- Chỉ quan sát phản ứng của trẻ sơ sinh đối với âm thanh, mà không sử dụng thiết bị thính lực để kiểm tra, chỉ có thể chẩn đoán mất thính lực mức trung bình hai bên lớn hơn 60db.
- Đối với trẻ 6-7 tháng tuổi, chỉ sử dụng phương thức quan sát để nhìn phản ứng hành vi của trẻ đối với âm thanh, cũng không thể chẩn đoán chính xác vấn đề mất thính lực, do đó cần phải sử dụng thiết bị kiểm tra thính lực để tăng cường chẩn đoán chính xác.

Bắt đầu từ ngày 15 tháng 3 năm 2012, chính phủ hỗ trợ toàn diện kiểm tra sàng lọc thính lực trẻ sơ sinh, hãy nắm chắc thời gian (Trẻ sơ sinh trong vòng 3 tháng tuổi mang quốc tịch Đài Loan, có thể tiếp nhận hỗ trợ kiểm tra sàng lọc 1 lần) tới các bệnh viện tiếp nhận kiểm tra (thông báo tại website http://www.hpa.gov.tw của Sở Sức khỏe Quốc dân)

髖關節篩檢

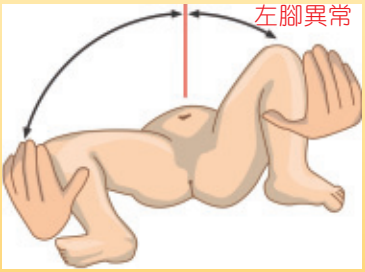
髖關節發育不良，早期沒有明顯症狀，也不會痛，因此往往被家長忽略此問題，即使專業醫師也無法保證檢查出所有的病患。它可能造成日後不良於行的病痛與後遺症，而愈早發現愈容易治療，因此父母與醫師都必須一起提高警覺。

什麼是發展性髖關節發育不良

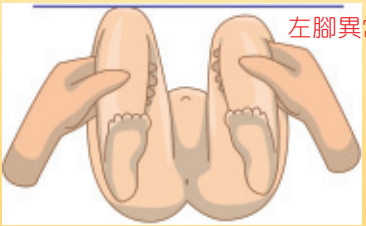
- 髖關節是連接骨盆及大腿的關節；臺灣每1,000名新生兒約1-2位有髖關節發育不良問題。
- 此症在嬰兒時期會表現出關節鬆脫，長大則有髖關節脫臼、長短腿、終身跛行、退化性關節炎等長期病痛。
- 愈早發現髖關節發育不良，愈容易治療，例如，6個月大之前檢查出來，可用吊帶矯治；6個月大之後檢查出來，往往需要徒手復位及石膏固定來治療；一旦延遲至開始步行後才發現，則需開刀手術方能復位（但以上治療方式會因人而異）。
- 早期髖關節發育不良可自然復原，但是若將嬰兒束縛於過緊的包巾中，使大腿處於伸直併攏的姿勢，會阻礙此自然復原，或惡化為脫臼。將大腿處於自然的屈曲外張姿勢，則有助於髖關節的發育。

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。

Kiểm tra sàng lọc khớp hông

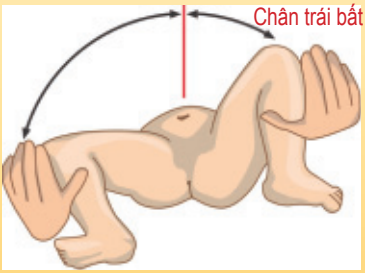
Khớp hông phát triển không tốt, giai đoạn đầu không có triệu chứng rõ rệt, cũng không đau, vì thế luôn bị phụ huynh bỏ qua vấn đề này, cho dù có bác sỹ chuyên nghiệp cũng không thể bảo đảm kiểm tra ra tất cả các bệnh. Nó có thể gây ra cơn đau và di chứng khó khăn vận động sau này, càng sớm phát hiện càng dễ dàng điều trị, vì thế bố mẹ và bác sỹ cần cùng nhau đề cao cảnh giác.

Vì sao rối loạn phát triển khớp hông

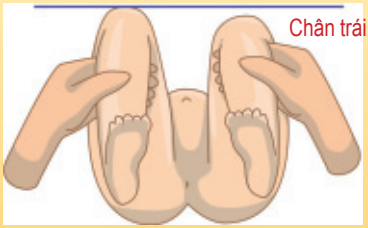
- Khớp hông là khớp kết nối xương chậu với đùi; Cứ 1000 đứa trẻ sơ sinh ở Đài loan có khoảng 1-2 đứa trẻ gặp vấn đề về rối loạn phát triển khớp hông.
- Bệnh này vào thời kỳ trẻ sơ sinh sẽ biểu hiện khớp lỏng lẻo, lớn lên thì có hiện tượng đau đớn thời gian dài như hông bị trật khớp, chân dài chân ngắn, khập khiễng suốt đời, viêm thoái hóa khớp…
- Càng sớm phát hiện rối loạn khớp hông càng dễ điều trị, ví dụ: vào trước 6 tháng tuổi kiểm tra ra bệnh, có thể dùng dây treo điều trị, sau 6 tháng tuổi kiểm tra ra bệnh, thường dùng nắn khớp và thạch cao cố định để trị liệu; một khi kéo dài tới sau khi bắt đầu đi mới phát hiện, thì cần phẫu thuật mổ mới có thể phục hồi (nhưng phương thức điều trị trên sẽ tùy theo từng người mà có sự khác biệt).
- Rối loạn khớp hông thời kỳ đầu có thể hồi phục tự nhiên, nhưng nếu trẻ bị bó trong khăn quá chặt, khiến đùi ở vào tư thế duỗi thẳng đan nhau, sẽ trở ngại trong việc hồi phục tự nhiên, hoặc làm trầm trọng thêm biến thành trật khớp. Đặt đùi ở tư thế co duỗi tự nhiên, thì có lợi cho phát triển khớp hông.

Tầm quan trọng của việc sớm phát hiện mất thính lực

- Nhân tố nguy hiểm: Bé gái bị rối loạn khớp hông nhiều hơn bé trai, thường gặp ở trẻ sinh ngôi mông (đặc biệt là sinh ngôi mông hai đầu gối duỗi thẳng) và trường hợp có bệnh sử gia đình, trường hợp thai đầu nước ối quá nhiều và trẻ sơ sinh khi sinh các chi biến dạng như vẹo cổ, tư thế hai chân không cân đối, đầu gối lật ra sau, chân trước lật bên trong…những trẻ sơ sinh có nhân tố nguy hiểm nói trên cần đặc biệt chú ý.
- Hiện tượng cơ thể: Nếu bé của bạn có hiện tượng như **đùi duỗi ra hạn chế** (hình 1), **chân dài ngắn** (hình 2), **khớp hông khi vận động có âm thanh**, hãy thông báo cho bác sỹ khoa nhi hoặc bác sỹ khoa gia đình của bạn, đặc biệt lưu ý vấn đề khớp hông.
- Rối loạn khớp chuyển giới thiệu bệnh viện điều trị, có thể tra tìm tại Website Sở Sức khỏe Quốc dân (http://www.hpa.gov.tw) / Chuyên mục chủ đề sức khỏe/ Sức khỏe bà mẹ trẻ em.



Hình 1: Góc độ ruỗi đùi bên trái rõ ràng tương đối ít, có thể xuất hiện rối loạn khớp hông.



Hình 2: Trẻ nằm ngửa, đồng thời co khớp hông hai bên tới 90 độ, hai chân rời khỏi mặt giường, trong ảnh độ cao đầu gối bên trái tương đối thấp, có thể xuất hiện rối loạn khớp hông.

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

Tôi hạnh phúc bởi vì yêu

Món quà thân thiết nhất dành cho trẻ - Nuôi bằng sữa mẹ

Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế nhắc nhở bạn

" Điều lệ cho con bú sữa mẹ nơi công cộng" quy định rõ khi người mẹ cho con bú nơi công cộng, Bất cứ người nào không được ngăn cấm, xua đuổi hoặc ngăn cản, người vi phạm bị phạt từ 6 ngàn đến 3 vạn Đài tệ trở xuống.

Thông tin liên quan về nuôi con bằng sữa mẹ hãy tham khảo trang 29.

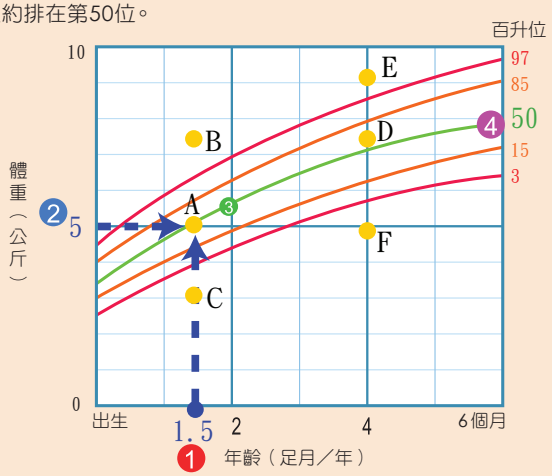
兒童生長曲線百分位圖

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。

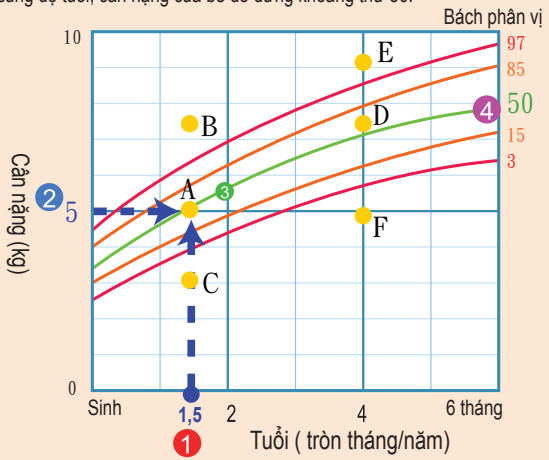
Biểu đồ bách phân vị về sự phát triển của trẻ em

Biểu đồ bách phân vị về sự phát triển của trẻ em bao gồm 3 chỉ tiêu tăng trưởng : chiều dài cơ thể /chiều cao, cân nặng và vòng đầu, chia làm phiên bản dành cho bé trai và bé gái. Trên biểu đồ bách phân vị về sự phát triển của trẻ em có 5 đường cong bách phân vị thứ 97, 85, 50, 15, 3; biểu đồ bách phân vị là trong 100 đứa trẻ cùng tháng (năm) tuổi, căn cứ vào giá trị chỉ tiêu tăng trưởng từ cao tới thấp, từ nặng tới nhẹ, từ vị trí thứ 100 xếp thứ tự đến vị trí thứ 1.

Hình chỉ chiều dài cơ thể/ chiều cao trên Biểu đồ bách phân vị về sự phát triển của trẻ em, có đường cong lúc 2 tuổi giảm xuống, chủ yếu là vì phương pháp đo chiều dài /chiều cao cơ thể khác nhau. Trước lúc 2 tuổi là đo chiều dài thân lúc trẻ nằm, sau 2 tuổi là đo chiều cao lúc trẻ đứng lên.

Ví dụ như bé trai nặng 5 kg vào lúc 1,5 tháng tuổi:

1. [Tuổi] 1,5 tháng tuổi kéo lên trên.
2. [Cân nặng] Nặng 5 kg kéo theo hướng ngang.
3. Chỗ giao giữa Tuổi và Cân nặng, là điểm A.
4. Tham chiếu giá trị đường cong bách phân vị bên phải, phát hiện cân nặng là bách phân vị thứ 50, chứng tỏ trong 100 bé trai cùng độ tuổi, cân nặng của bé đó đứng khoảng thứ 50.



(Hãy thử kiểm tra xem bách phân vị của bé trai 3 tháng tuổi nặng 6,5 kg. Đáp án ở phía dưới)

Chỉ tiêu tăng trưởng của trẻ rơi vào giữa bách phân vị thứ 3đến thứ 97 đều thuộc phạm vi bình thường, nếu chỉ tiêu sinh trưởng vượt quá bách phân vị thứ 97 (như điểm B hình trên) hoặc thấp hơn bách phân vị thứ 3(như điểm C hình trên) thì có thể có tình trạng quá cao hoặc quá thấp. Ngoài ra, tăng trưởng của trẻ mang tính liên tục, ngoài quan sát điểm rơi của đường cong từng độ tuổi của trẻ, đường nối tăng trưởng của trẻ cũng cần phải tuân theo hướng đi của đường cong tăng trưởng (như điểm A → điểm D hình trên); nếu cao hoặc thấp hơn khoảng giữa hai đường cong (như điểm A hình trên → Điểm E hoặc điểm A → Điểm F), cần phải nhờ bác sỹ đánh giá kiểm tra.

Trả lời: Bách phân vị thứ 50

- Biểu đồ đường cong tăng trưởng 0-5 tuổi, là biểu đồ tiêu chuẩn về đường cong tăng trưởng của trẻ từ 0- 5 tuổi được Tổ chức Y tế Thế giới công bố áp dụng cho toàn cầu; Biểu đồ này lấy phương thức hợp tác xuyên quốc gia, điều tra tình hình tăng trưởng của trẻ được nuôi bằng sữa mẹ và trưởng thành trong môi trường tốt lành mạnh, do đó có thể tránh tình trạng những trẻ sơ sinh nuôi bằng sữa mẹ bị sai lầm nhận định là không đủ cân.
- Biểu đồ đường cong tăng trưởng 5-7 tuổi, là kết quả nghiên cứu năm 2010 của giáo sư Trần Vĩ Đức, lấy đường cong tăng trưởng 0-5 tuổi WHO, gắn kết với tiêu chuẩn tăng trưởng quy định theo sự sung sức cơ thể từ 7-18 tuổi của Đài Loan, đồng thời tham khảo xu thế WHO BMI rebound, căn cứ vào đó đưa ra đường cong tăng trưởng 5- 7 tuổi.
- Kết quả kiểm tra chỉ mang tính tham khảo, nếu có nghi ngờ về tăng trưởng phát triển, hãy hỏi bác sỹ khoa nhi hoặc bác sỹ khoa gia đình.

兒童生長曲線百分位圖

(男孩)

0到7歲生長百分比

身長/身高(公分)

頭圍(公分)

體重(公斤)

出生 1歲 2歲 3歲 4歲 5歲

2 4 6 8 10

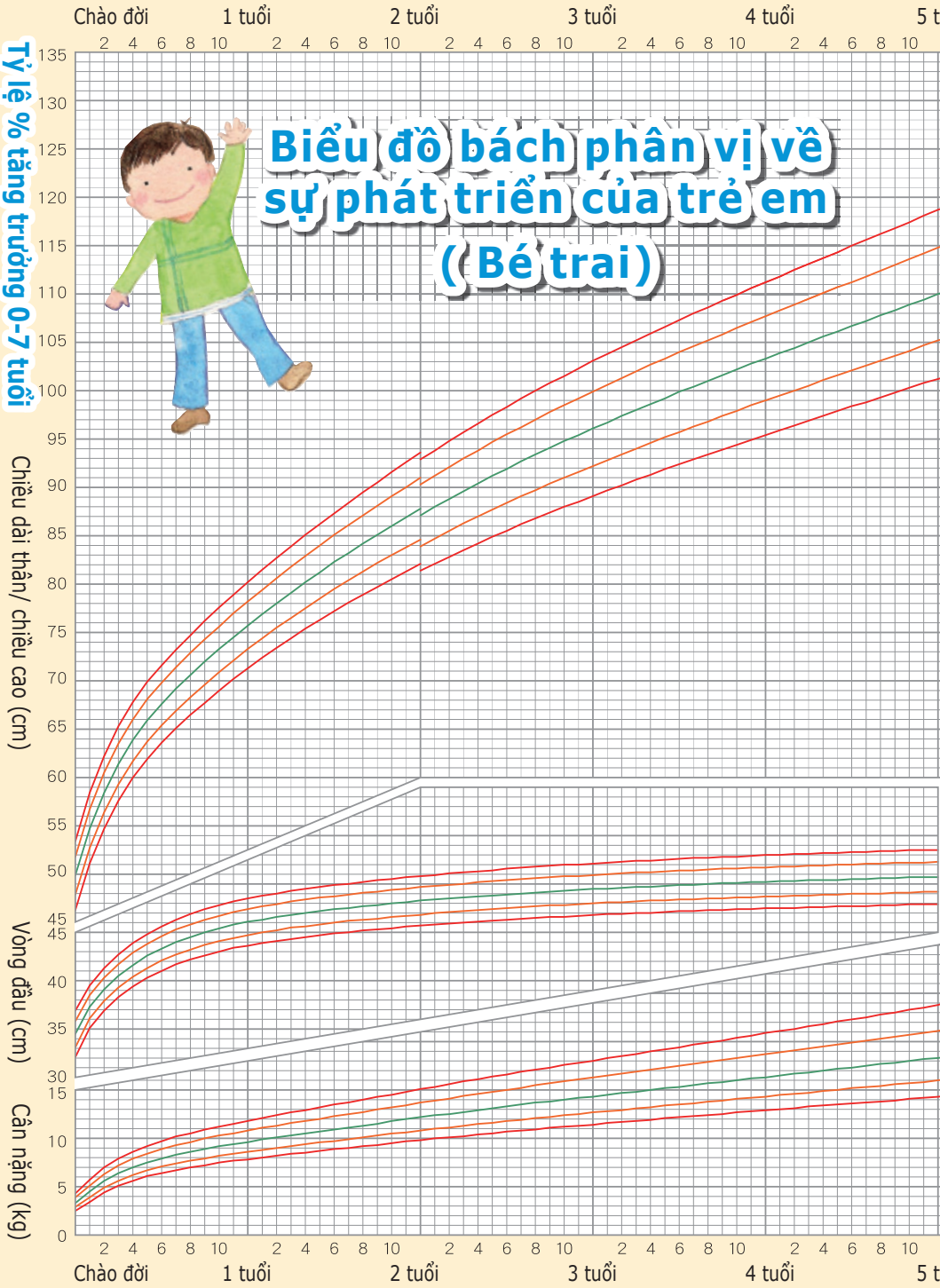
135 130 125 120 115 110 105 100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45

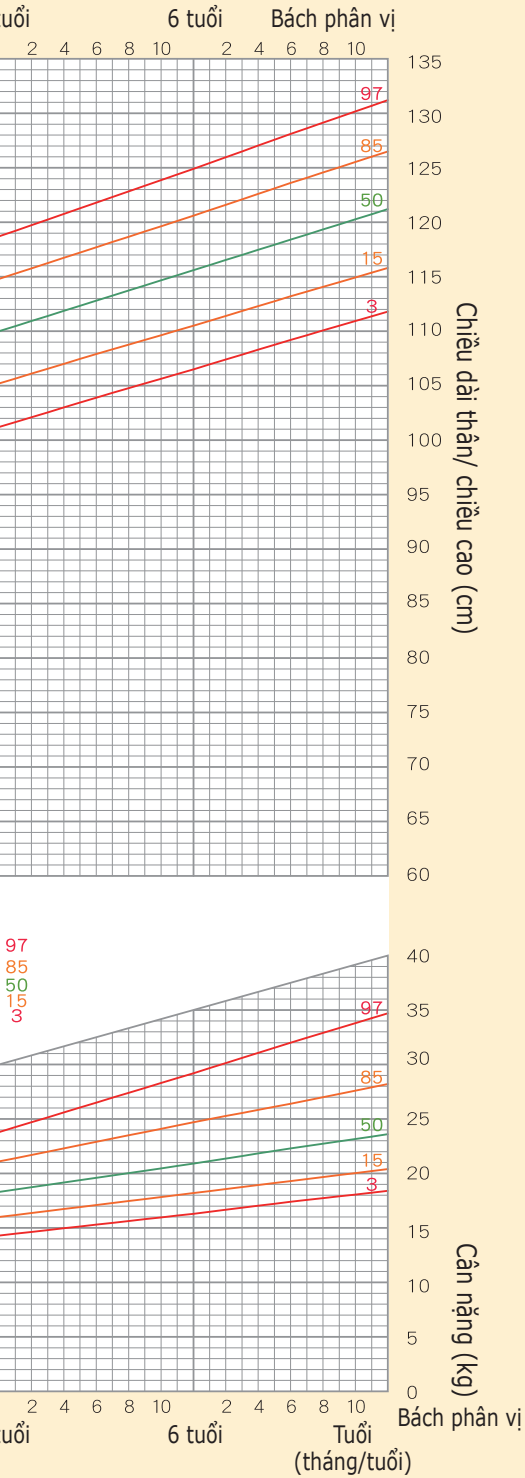
45 40 35 30

15 10 5 0

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

Biểu đồ bách phân vị về sự phát triển của trẻ em (Bé trai)





Ngày kiểm tra	Tuổi	Chiều dài thân/ chiều cao	Vòng đầu	Cân nặng
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	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

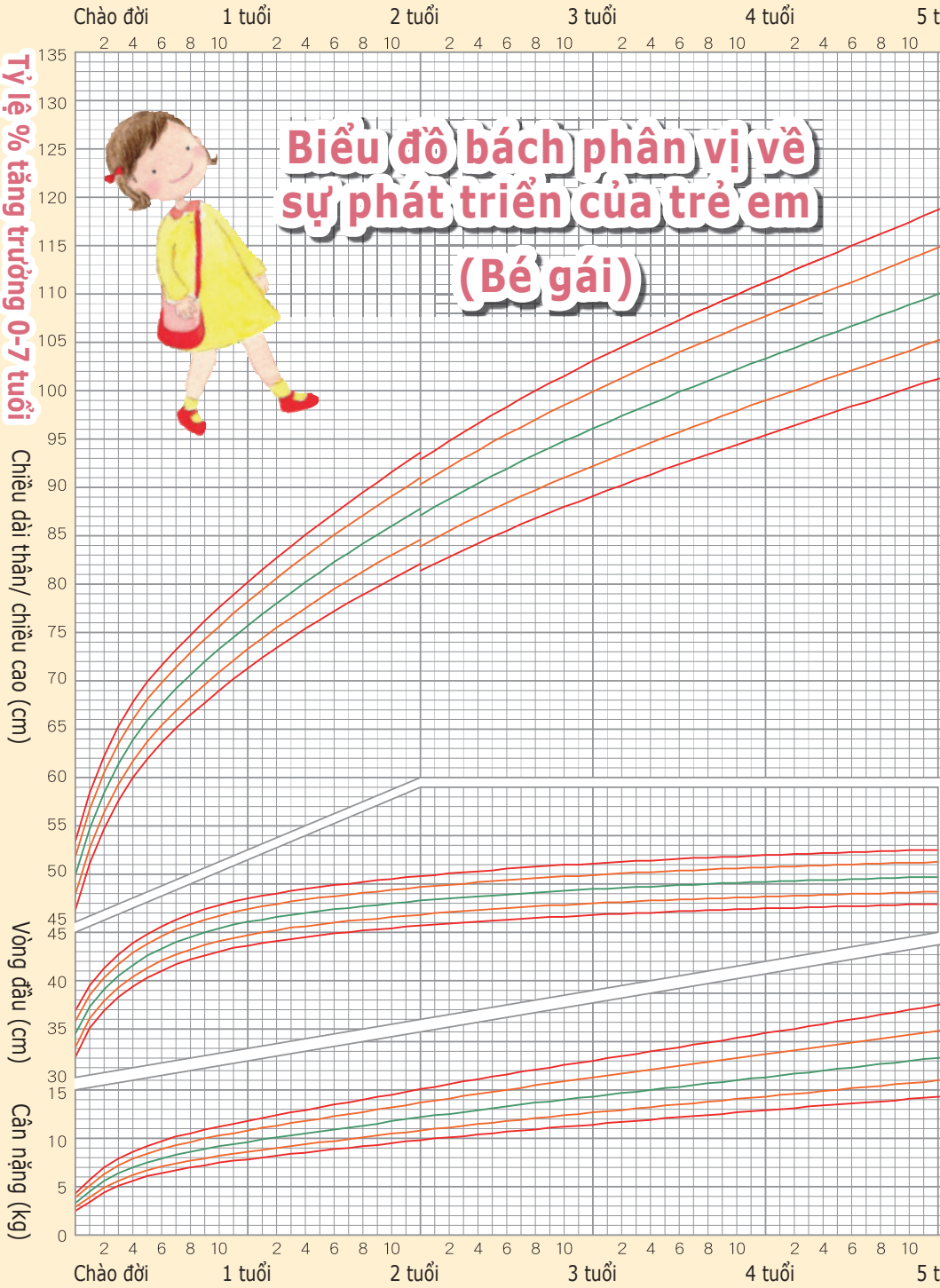
身長／身高（公分）

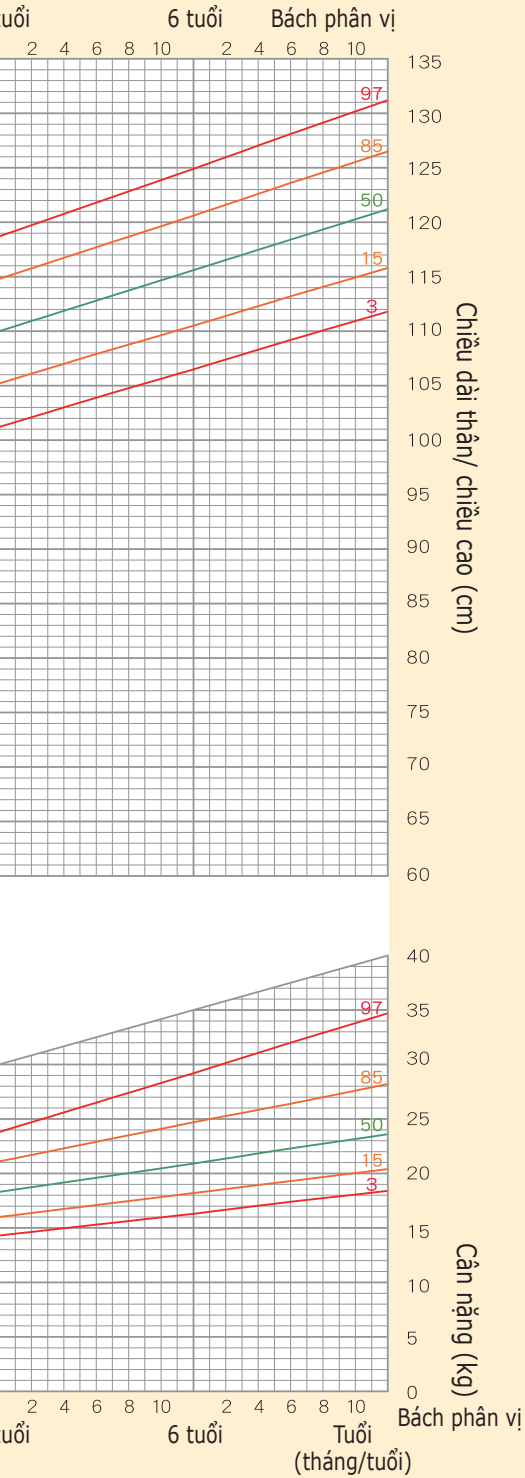
頭圍（公分）

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

Biểu đồ bách phân vị về sự phát triển của trẻ em (Bé gái)

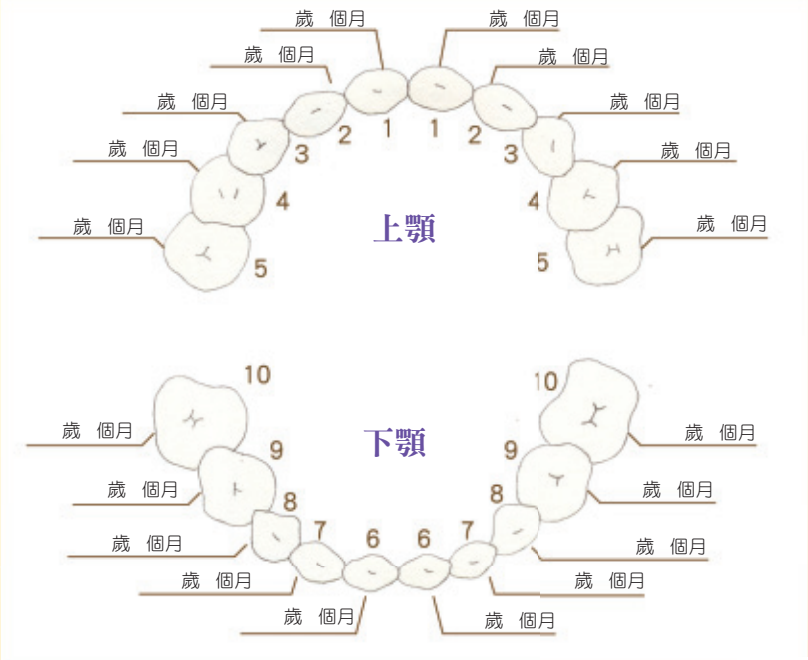




Ngày kiểm tra	Tuổi	Chiều dài thân/ chiều cao	Vòng đầu	Cân nặng
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg
Ngày Tháng Năm	Tuổi Tháng	cm	cm	kg

口腔及乳牙保健紀錄

註：由牙醫師檢查及記錄

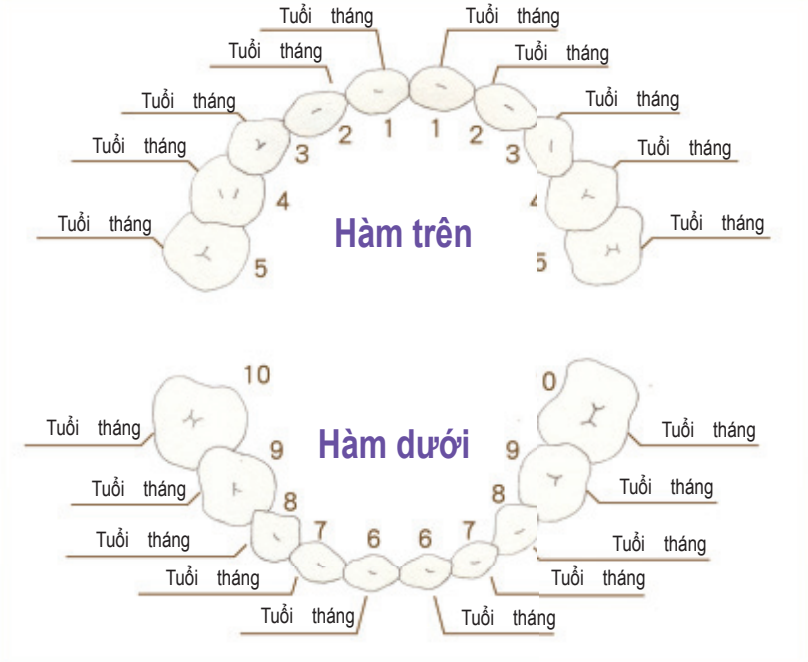


長牙時間參考

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

Ghi chép bảo vệ sức khỏe khoang miệng và răng sữa

Ghi chú: Do bác sỹ nha khoa kiểm tra và ghi chép



Tham khảo thời gian mọc răng

Hàm trên	Răng cửa giữa hàm trên (1)	7 tháng rưỡi
	Răng cửa bên hàm trên (2)	8 tháng
	Răng nanh hàm trên (3)	16-20 tháng
	Răng hàm thứ 1 hàm trên (4)	12-16 tháng
	Răng hàm thứ 2 hàm trên (5)	20-30 tháng
Hàm dưới	Răng cửa giữa hàm dưới (6)	6 tháng rưỡi
	Răng cửa bên hàm dưới (7)	7 tháng
	Răng nanh hàm dưới (8)	16-20 tháng
	Răng hàm thứ 1 hàm dưới (9)	12-16 tháng
	Răng hàm thứ 2 hàm dưới (10)	20-30 tháng

「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	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。
1歲半-2歲	
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	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。
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	

"Hai "nên" hai "không", khỏe từ răng"

1 Nên: Trước khi đi ngủ nhất định phải đánh răng, một ngày tối thiểu đánh răng 2 lần.

2 Nên: Cần có flo, bao gồm sử dụng kem đánh răng có flo, cứ nửa năm để bác sỹ nha khoa bôi flo và kiểm tra khoang miệng một lần.

1 Không: Không nên làm tổn hại răng; ít ăn ngọt, súc miệng nhiều, tuyệt đối không nên ngậm bình sữa đi ngủ.

2 Không: không được cho ăn bằng miệng, những thức ăn mà bản thân các phụ huynh đã nhai không được bón lại cho trẻ ăn.

Tuổi	Nội dung chú ý bảo vệ sức khỏe khoang miệng trẻ em
6 tháng tuổi – 1 tuổi	1. Sau khi uống xong sữa mẹ, có thể dùng tăm bông hoặc vải gạc giúp trẻ vệ sinh răng, nướu răng, khoang miệng và đầu lưỡi (trẻ có phản xạ mút, sẽ không chống lại việc để tăm bông hoặc vải gạc cho vào miệng). 2. Trong thời gian sau khi mọc cái răng đầu tiên tới lúc 1 tuổi, thì có thể bắt đầu khám nha khoa, cứ nửa năm kiểm tra khoang miệng, giáo dục sức khỏe và bôi flo răng một lần. 3. Tránh để trẻ tiếp xúc với đồ uống có đường, chất phụ gia hoặc nước hoa quả. 4. Sau khi trẻ mọc chiếc răng đầu tiên, tần suất ăn sữa giữa đêm cố gắng giảm thiểu, đồng thời sau khi cho ăn, dùng vải gạc chấm kem đánh răng chứa flo một lớp mỏng, giúp trẻ vệ sinh răng, để giảm thiểu sâu răng. 5. Không nên giúp đỡ thổi nguội thức ăn nóng hoặc nhai trước thức ăn, không nên dùng chung dụng cụ ăn. 6. Cũng có thể bôi một lớp mỏng kem đánh răng chứa flo 1,000ppm lên bàn chải, giúp trẻ dưới 3 tuổi vệ sinh răng. 7. Không nên để trẻ ngậm bình sữa đi ngủ.
1 tuổi – 1 tuổi rưỡi	Khi trẻ khoảng 12 tháng tuổi, bắt đầu tích cực rèn thói quen dùng cốc uống nước, nước hoa quả, đồng thời chấm dứt sử dụng bình sữa uống sữa, tránh sâu răng.
1 tuổi rưỡi – 2 tuổi	
2 tuổi – 2 tuổi rưỡi	1. Hạn chế thức ăn chứa nhiều đường, tránh cho uống nước có ga, nước hoa quả và đồ uống chứa đường hạn chế mỗi ngày không quá 125cc. 2. Khi phát hiện 2 răng sữa gần nhau, thì có thể bắt đầu sử dụng chỉ (gậy) nha khoa giúp trẻ vệ sinh răng và sử dụng thuốc đánh răng chứa flo để đánh răng.
2 tuổi rưỡi – 3 tuổi	Do người chăm sóc sử dụng bàn chải nhỏ giúp trẻ vệ sinh răng sau khi ăn và sử dụng kem đánh răng chứa flo để đánh răng. cần phải đánh sạch bên trong, bên ngoài và mặt nhai, bảo đảm hoàn toàn sạch sẽ.
3 tuổi – 3 tuổi rưỡi	1. Sử dụng kem đánh răng chứa hàm lượng flo 1,000ppm, dùng lượng kem đánh răng nhỏ như hạt đậu Hà lan giúp trẻ 3- 6 tuổi đánh răng. 2. Do người chăm sóc hướng dẫn, giám sát động tác đánh răng của trẻ, trước khi ngủ, cần giúp trẻ vệ sinh răng. 3. Nhớ nửa năm thực hiện bôi flo, giáo dục sức khỏe và kiểm tra khoang miệng 1 lần, ví dụ: thời gian, thứ tự mọc răng sữa và tình hình nhai, có răng sâu, viêm nướu răng hay không, xương hàm trên dưới phát triển cân bằng hay không, có mút ngón tay, mút bình sữa hay không…. đều ảnh hưởng tới việc mọc và sắp xếp răng. 4. Sau khi răng hàm vĩnh viễn đầu tiên mọc, cần tới bệnh viện tiếp nhận dịch vụ bịt răng ngăn ngừa sâu.
3 tuổi rưỡi – 4 tuổi	
4 tuổi – 4 tuổi rưỡi	
4 tuổi rưỡi – 5 tuổi	
5 tuổi – 5 tuổi rưỡi	
5 tuổi rưỡi – 6 tuổi	

我與家人的合照

Ảnh chụp chung của tôi với người trong gia đình

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

Việc bạn sẽ quan tâm từ lúc trẻ sinh đến 2 tháng tuổi

Nhắc nhở dành cho bố mẹ

- Khi tâm trạng không tốt hoặc liên tục mấy ngày liền cảm thấy mệt mỏi, nhớ tìm người nhà hoặc bạn bè giúp đỡ.
- Khi trẻ ngủ, thử nhân đó cùng nghỉ ngơi hoặc ngủ, nhưng không được ở cùng giường.
- Nếu trẻ có anh chị, có thể để chúng giúp đỡ chút ít bằng phương pháp an toàn, cũng mong bố mẹ bớt chút thời gian tiếp xúc riêng với đứa con lớn.
- Nếu có người đưa ra đề nghị khiến bạn không vui, cười mỉm cảm ơn là được.
- Nhớ chăm sóc tốt bản thân mình mới có sức chăm sóc trẻ.
- Đừng quên thực hiện kiểm tra sau sinh.
- Nếu cần phải quay lại nơi làm việc hoặc trường học, có thể lên kế hoạch trước.
- Quan sát cẩn thận màu da và màu phân (quan sát dưới ánh đèn huỳnh quang hoặc đèn màu trắng).

Ảnh trẻ sinh đến lúc 2 tháng tuổi

Giao tiếp với trẻ như thế nào

- Có thể bắt đầu chơi và tắm mỗi ngày
- Có thể dịu dàng xoa đầu trẻ hoặc lắc nhẹ trẻ, để trẻ cảm thấy dễ chịu.
- Khi uống sữa đi ngủ, có thể vỗ trẻ, thay bỉm, hoặc cởi bỏ một số quần áo để trẻ tỉnh dậy tiếp tục uống.
- Để trẻ ngủ cùng phòng của bạn, nằm ngửa ngủ trong chiếc giường nhỏ của mình, khoảng cách giữa chắn giường của giường trẻ nên nhỏ hơn 6 cm, và chắn giường cần kéo lên.
- Khóc là bình thường, hơn thế trẻ có thể sẽ càng biết khóc khi 6- 8 tuần tuổi. Khi trẻ khóc có thể nói chuyện, vỗ về, xoa, ôm trẻ hoặc lắc nhẹ để an ủi trẻ.

Đường dây chăm sóc sản phụ thai phụ: 0800-870870

出生至二個月 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：

   _____

Nội dung ghi chép của phụ huynh từ lúc sinh đến lúc 2 tháng tuổi

＊Mong phụ huynh cần phải điền hoàn chỉnh các mục dưới đây trước khi trẻ tiếp nhận kiểm tra sức khỏe

Dưới đây là ghi chép _____ ngày _____ tháng _____ năm (tuổi _____ tháng _____ ngày)

1. Trẻ _____ ngày sau khi sinh từ viện về nhà
2. Tiếp nhận kiểm tra sàng lọc bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh dành cho trẻ sơ sinh hay chưa? _____ ☐ Có, ☐ Không
3. Đã kiểm tra sàng lọc thính lực dành cho trẻ sơ sinh hay chưa? ☐ Có, ☐ Không
4. Từ khi sinh đến nay có từng mắc bệnh không? Từng nằm bệnh viện hay chưa? Hãy ghi chép ở phía dưới: _____
5. Tình hình cho trẻ ăn:
   ☐ Sữa mẹ, một ngày cho ăn khoảng _____lần
   ☐ Sữa bột công thức dành cho trẻ sơ sinh khoảng _____tiếng cho ăn 1 lần, 1 ngày cho ăn____lần
   Mỗi lần _____C.C., sữa bột _____ thìa , nhãn hiệu _____
   Có bất cứ vấn đề gì về cho trẻ ăn hay không?_____
6. Tình trạng phân: 1 ngày đi _____lần hoặc_____ ngày đi đại tiện 1 lần.
   Màu sắc _____ ☐ Bình thường _____, ☐ Không bình thường (hãy tham khảo Nội dung thẻ kiểm tra đại tiện dành cho trẻ sơ sinh trang 33)
   Hình dạng: _____ ☐ Dạng sền sệt , ☐ Dạng nước , ☐ Dạngkhuôn dài ☐ Khác _____
7. Tình hình cho trẻ ăn:
   (1) Nằm sấp lúc tỉnh, có nâng nhẹ đầu khỏi mặt giường hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Khi xuất hiện âm thanh lớn, có sợ hãi đến mức chân tay giơ ra hoặc khóc hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (3) Dùng đèn pin chiếu vào mắt trẻ, trẻ có nháy mắt hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (4) Lắc chuông hoặc đồ vật phát ra âm thanh khác bên tai, có phản ứng gì hay không (nháy mắt, sợ hãi, đột nhiên yên lặng, hơi xoay đầu…)? ☐ Có, ☐ Không
8. Mong bạn hãy ghi những việc lo lắng về phương diện nuôi trẻ hoặc những vấn đề muốn hỏi bác sỹ vào dưới đây:
   _____

出生至二個月 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。

Nội dung ghi chép của phụ huynh từ lúc sinh đến lúc 2 tháng tuổi

＊ Trẻ sinh non hãy sử dụng tuổi điều chỉnh

Ngày kiểm tra: Ngày_____tháng _____năm Tuổi: _____tháng_____ngày

Chiều dài thân_____cm (bách phân vị thứ ____) Cân nặng: ____ kg (bách phân vị thứ __)

Vòng đầu : _____cm (bách phân vị thứ _____)

Đánh giátăng trưởng: ☐ Bình thường, ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

Kiểm tra sức khỏe:

☐ Không có phát hiện đặc biệt

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường

1. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
2. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
3. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
4. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

＊ Nếu có vết thương không rõ ràng, hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình, ngược đãi trẻ em… hãy thông báo theo quy định (tham khảo trang 193)

Đánh giá phát triển: ☐ Đạt, ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu_____

Đề nghị thời gian kiểm tra sức khỏe lần sau:

Từ _____ tháng _____năm

Từ _____ tháng _____năm

Chữ ký phụ huynh: _____ Chữ ký bác sỹ:_____

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。

Biểu ghi chép giáo dục y tế từ lúc sinh đến lúc 2 tháng tuổi

Cột trong khung đỏ nhờ nhân viên y tế hỗ trợ phụ huynh điền trước khi hướng dẫn giáo dục y tế để bác sỹ tham khảo.

[Phương án này do Quỹ Phúc lợi Sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp hỗ trợ]

Chủ đề giáo dục y tế	Trọng điểm	Đánh giá của phụ huynh			Bác sỹ hướng dẫn trọng điểm
		Không rõ ràng Chưa làm được	Rõ ràng nhưng chưa làm được	Đã làm được	
1. Cho trẻ sơ sinh bú (hãy đọc trang 29)	Tình hình cho trẻ ăn	☐	☐	☐	Quan sát trẻ sơ sinh mỗi ngày làm ướt quầntã 5-8 lần để xác định trẻ được ăn no.
		☐	☐	☐	Nguyên nhân và việc giải quyết vấn đề cho bú sữa, đặc biệt là vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ.
2. Dự phòng trẻ đột tử (tham khảo trang 21, 139, 205)	Tư thế ngủ của trẻ	☐	☐	☐	Mỗi lần ngủ đều cần nằm ngửa ngủ, có thể xem xét khi ngủ sử dụng núm vú.
	Môi trường ngủ	☐	☐	☐	Bề mặt nơi ngủ (giường) cần rắn chắc
		☐	☐	☐	Ngủ cùng phòng nhưng khác giường (bao gồm sofa hoặc đệm) với trẻ
		☐	☐	☐	Giường của trẻ tránh có vật mềm
		☐	☐	☐	Tránh môi trường quá nóng
	Tình hình người nhà	☐	☐	☐	Giữ môi trường không có thuốc lá, tránh trẻ bị ảnh hưởng của khói thuốc, ảnh hưởng gián tiếp của thuốc lá.
		☐	☐	☐	Tránh uống thuốc hoặc đồ uống có cồn sẽ ảnh hưởng tới khả năng tỉnh táo.
3. Dự phòng tai nạn thương tích (tham khảo trang 187-189)	Hội chứng lắc ở trẻ sơ sinh	☐	☐	☐	Trẻ khóc là phương thức giao tiếp với người lớn, cần phụ huynh nhẫn nại an ủi, không được lắc mạnh, xoay chuyển hoặc vứt trẻ lên giường, nếu người chăm sóc không thể kiểm soát được tâm trạng, hãy nhờ bạn bè người thân giúp đỡ.
	Đưa trẻ ra ngoài	☐	☐	☐	Ngồi xe cần sử dụng giường nằm dành cho trẻ sơ sinh đặt ở ghế sau và ngả về phía sau.
		☐	☐	☐	Tránh sử dụng xe máy hoặc xe đạp đèo trẻ.
	Môi trường an toàn tại nhà	☐	☐	☐	Sử dụng giường trẻ em đều cần kéo thanh chắn giường lên hoặc sử dụng thanh chắn giường ở bên giường thông thường, và chú ý khoảng cách giữa các thanh chắn.
		☐	☐	☐	Trên người hoặc bên cạnh trẻ không có bất cứ dây treo gì, như treo núm vú, dây chuyền, bùa bình an, dây rèm cửa hoặc dây buộc đồ chơi.
		☐	☐	☐	Không nên ôm con pha sữa hoặc cầm đồ uống nóng
		☐	☐	☐	Chuẩn bị nước tắm cho trẻ, đổ nước lạnh trước rồi đổ nước nóng sau.

※ Sau khi trở về nhà, nếu có nhu cầu tư vấn nuôi trẻ, hãy sử dụng đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ 0800-870870

Tên và mã bệnh viện	Quan hệ của đối tượng giáo dục y tế/ sức khỏe với trẻ	Ký và đóng dấu của bác sỹ: Ngày hướng dẫn _____Ngày_____tháng_____ năm

Ghi chú: 1. Nội dung hướng dẫn giáo dục Y tế này do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế và Hiệp hội Y học Nhi khoa Đài Loan cùng nghiên cứu biên soạn.

2. Tuổi đề nghị hướng dẫn giáo dục Y tế lần này là 1 tháng tuổi, có thể kết hợp 1 lần thực hiện dự phòng bảo vệ sức khỏe (thời gian trợ cấp là 0-2 tháng tuổi), đồng thời hãy tham khảo Nội dung Sổ tay sức khỏe trẻ em để thực hiện hướng dẫn Y tế.

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

Việc bạn sẽ quan tâm từ lúc trẻ 2 đến 4 tháng tuổi

Nhắc nhở dành cho bố mẹ

- Có thời gian riêng
- Có hời gian dành riêng cho mỗi đứa trẻ
- Khuyến khích bạn đời giúp đỡ chăm sóc trẻ.
- Nếu cần, chọn 1 bảo mẫu đã qua đào tạo và thành thạo chuyên trách
- Hàng ngày ôm trẻ, hát và nói chuyện với trẻ
- Mát xa cho trẻ khiến trẻ dễ dàng ngủ

Ảnh trẻ từ 2 đến 4 tháng tuổi

Giao tiếp với trẻ như thế nào

- Giữ thói quen sinh hoạt hàng ngày, như thời gian cho trẻ ăn, ngủ trưa và ngủ tối cần cố định.
- Thời gian ngủ trưa và ngủ tối, bất kể trẻ đang ngủ hay buồn ngủ, đều đặt trẻ trên giường.
- Hạ thấp đệm giường của trẻ, để trẻ ngồi lên cũng không thể vượt quá thanh chắn giường, đồng thời luôn dựng chắn giường lên.
- Tìm hiểu yêu ghét của trẻ.
- Khuyến khích trẻ chủ động chơi đùa, như cho trẻ cái gương hoặc đồ chơi sặc sỡ, để cho trẻ ôm.
- Khi trẻ quấy khóc, hãy cho trẻ một núm vú.
- Thường nói chuyện với trẻ.

Đường dây chăm sóc sản phụ thai phụ: 0800-870870

二至四個月 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：

   _____

Nội dung ghi chép của phụ huynh lúc trẻ 2-4 tháng tuổi

＊Mong phụ huynh cần phải điền hoàn chỉnh các mục dưới đây trước khi trẻ tiếp nhận kiểm tra sức khỏe

Dưới đây là ghi chép _____ ngày _____ tháng _____ năm (tuổi _____ tháng _____ ngày)

1. Từ khi sinh đến nay có từng mắc bệnh không? Từng nằm bệnh viện hay chưa? Hãy ghi chép ở phía dưới: _____

2. Tình hình cho trẻ ăn:
   ☐ Sữa mẹ, một ngày cho ăn khoảng _____lần
   ☐ Sữa công thức dành cho trẻ em, khoảng _____ tiếng cho ăn sữa _____1 lần,
   1 ngày cho ăn _____ lần, Mỗi lần _____ C.C., sữa bột _____ thìa, nhãn hiệu:_____
   Có bất cứ vấn đề gì về cho trẻ ăn hay không?_____

3. Tình trạng phân: _____ ngày đi đại tiện 1 lần hoặc 1 ngày đi đại tiện_____lần
   Màu sắc _____ ☐ Bình thường, ☐ Không bình thường (hãy tham khảo Nội dung thẻ kiểm tra đại tiện dành cho trẻ sơ sinh trang 33)
   Hình dạng: _____ ☐ Dạng sền sệt ☐ Dạng nước ☐ Dạng khuôn dài ☐ Khác _____

4. Có bất cứ vấn đề gì về giấc ngủ hay không? _____

5. Tình hình cho trẻ ăn:
   (1) Khi nằm sấp, có nhấc cao đầu 45 độ hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Khi nói chuyện hoặc đùa với trẻ, nó sẽ mỉm cười hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (3) Có chú ý đến vật đang di chuyển hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (4) Khi nói chuyện hoặc đùa với trẻ, nó sẽ phát ra âm thanh đại loại như "a", "ư" để trả lời hay không? ☐ Có, ☐ Không

6. Hành vi thường ngày:
   (1) Khi đi xe ô tô có sử dụng ghế nằm an toàn dành cho xe ô tô, đặt ở ghế sau, mặt hướng ra phía sau hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Mỗi ngày có hỗ trợ trẻ vệ sinh khoang miệng không? ☐ Có, ☐ Không
   (3) Nhà ở là môi trường không có thuốc lá hay không? ☐ Có, ☐ Không

7. Mong bạn hãy ghi những việc lo lắng về phương diện nuôi trẻ hoặc những vấn đề muốn hỏi bác sỹ vào dưới đây:
   _____

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。

Ghi chép kiểm tra sức khỏe lúc trẻ 2-4 tháng tuổi

＊ **Trẻ sinh non hãy sử dụng tuổi điều chỉnh**

Ngày kiểm tra: Ngày_____tháng _____năm Tuổi: _____tháng_____ngày

Chiều dài thân_____cm (bách phân vị thứ ____) Cân nặng: ____ kg (bách phân vị thứ __)

Vòng đầu : _____cm (bách phân vị thứ _____)

Đánh giátăng trưởng: ☐ Bình thường, ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

Kiểm tra sức khỏe:

☐ Không có phát hiện đặc biệt

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường

1. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
2. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
3. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
4. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

＊ Nếu có vết thương không rõ ràng, hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình, ngược đãi trẻ em… hãy thông báo theo quy định (tham khảo trang 193)

Đánh giá phát triển: ☐ Đạt (bao gồm các hạng mục lần trước chưa đạt)
☐ Cần theo dõi
☐ Cần chuyển giới thiệu (hãy điền vào “Phiếu chuyển giới thiệu đánh giá phát triển ở trẻ nhỏ”, hãy tham khảo trang 239)

Hạng mục chú ý : ☐ Động tác , ☐ Ngôn ngữ , ☐ Nhận thức, ☐ Tâm trạng xã hội
☐ Khác _____

Đề nghị thời gian kiểm tra sức khỏe lần sau:

Từ _____ tháng _____năm

Từ _____ tháng _____năm

Chữ ký phụ huynh: _____ Chữ ký bác sỹ:_____

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。

Biểu ghi chép giáo dục y tế lúc trẻ 2-4 tháng tuổi

Cột trong khung đỏ nhờ nhân viên y tế hỗ trợ phụ huynh điền trước khi hướng dẫn giáo dục y tế để bác sỹ tham khảo.

[Phương án này do Quỹ Phúc lợi Sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp hỗ trợ]

Chủ đề giáo dục y tế	Trọng điểm	Đánh giá của phụ huynh			Bác sỹ hướng dẫn trọng điểm
		Không rõ ràng Chưa làm được	Rõ ràng nhưng chưa làm được	Đã làm được	
1. Cho trẻ sơ sinh bú (hãy đọc trang 29)	Cho trẻ ăn và vệ sinh khoang miệng	☐	☐	☐	Có thể liên tục cho bú sữa mẹ đến lúc 2 tuổi, nhưng sau tháng thứ 6 cần bổ sung thức ăn phụ.
		☐	☐	☐	Lượng sữa và tần suất cho ăn, cần phụ thuộc vào nhu cầu của trẻ.
		☐	☐	☐	Tuyệt đối không cho ngậm bình sữa để ngủ
2. Dự phòng trẻ đột tử (tham khảo trang 21, 139, 205)	Tư thế ngủ của trẻ	☐	☐	☐	Mỗi lần ngủ đều nằm ngửa, có thể xem xét sử dụng núm vú khi ngủ
	Môi trường ngủ	☐	☐	☐	Bề mặt nơi ngủ (mặt giường) cần rắn chắc
		☐	☐	☐	Ngủ cùng phòng nhưng khác giường (bao gồm sofa hoặc đệm) với trẻ
		☐	☐	☐	Giường của trẻ tránh có vật mềm
		☐	☐	☐	Tránh môi trường quá nóng
	Tình hình người trong gia đình	☐	☐	☐	Giữ môi trường không có thuốc lá, tránh trẻ bị ảnh hưởng của khói thuốc, ảnh hưởng gián tiếp của thuốc lá
		☐	☐	☐	Tránh dùng thuốc hoặc đồ uống có cồn ảnh hưởng tới khả năng tỉnh táo.
3. Dự phòng tai nạn thương tích (tham khảo trang 187-189)	Đưa trẻ ra ngoài	☐	☐	☐	Không thể để trẻ đơn độc 1 mình, hoặc ở một mình trong xe.
		☐	☐	☐	Đi xe ô tô cần dùng ghế nằm dành cho trẻ nhỏ đặt ở ghế sau và ngả về phía sau.
	Môi trường an toàn tại nhà	☐	☐	☐	Không nên ôm trẻ pha sữa hoặc cầm đồ uống nóng
		☐	☐	☐	5 bước cấp cứu bỏng: "xối, cởi, ngâm, đậy, đưa" .
		☐	☐	☐	Sử dụng giường trẻ em đều cần kéo thanh chắn giường lên hoặc sử dụng thanh chắn giường ở bên giường thông thường, và chú ý khoảng cách giữa các thanh chắn.
		☐	☐	☐	Trên người hoặc bên cạnh trẻ không có bất cứ dây treo gì, như treo núm vú, dây chuyền, bùa bình an, dây rèm cửa hoặc dây buộc đồ chơi.
※ Sau khi trở về nhà, nếu có nhu cầu tư vấn nuôi trẻ, hãy sử dụng đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ 0800-870870					
Tên và mã bệnh viện		Quan hệ của đối tượng giáo dục y tế/ sức khỏe với trẻ			Ký và đóng dấu của bác sỹ: Ngày hướng dẫn _____Ngày_____tháng____ năm

Ghi chú: 1. Nội dung hướng dẫn giáo dục Y tế này do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế và Hiệp hội Y học Nhi khoa Đài Loan cùng nghiên cứu biên soạn.

2. Tuổi đề nghị hướng dẫn giáo dục Y tế lần này là 2-3 tháng tuổi, có thể kết hợp thực hiện dự phòng bảo vệ sức khỏe (thời gian trợ cấp là 2-4 tháng tuổi) lần 2, đồng thời hãy tham khảo Nội dung Sổ tay sức khỏe trẻ em để thực hiện hướng dẫn Y tế.

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

Việc bạn sẽ quan tâm khi trẻ từ 4 đến 10 tháng tuổi

Nhắc nhở dành cho bố mẹ

- Cần nhẫn nại giúp đỡ trẻ học tự ăn hết thức ăn.
- Cần kiên trì nguyên tắc, nghiêm cấm dọa hoặc hét trẻ.
- Giữ an toàn trong nhà, không nên thường xuyên nói "không được " với trẻ. Chỉ khi trẻ có thể bị thương hoặc làm tổn thương người khác, mới nói "không được".
- Mỗi lần cho trẻ 1 loại đồ ăn mới, không nên ép buộc trẻ ăn, có thể chọn cho trẻ ăn những thức ăn có độ sệt khác nhau hoặc có thể gây hứng thú cho trẻ, kiến nghị mỗi ngày chuẩn bị 3 bữa và 2-3 lần bữa ăn nhẹ cho trẻ ăn.
- Ghế an toàn trên xe ô tô cần ngả về phía sau và đặt ở ghế sau, nghiêm cấm đặt ở ghế trước.
- Khi nếu có nghi ngờ hoặc khó khăn không thể giải quyết, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ bên ngoài.
- Thường xuyên dùng nước sạch hoặc vải gạc giúp trẻ vệ sinh khoang miệng.

Ảnh trẻ từ 4 đến 10 tháng tuổi

Giao tiếp với trẻ như thế nào

- Duy trì thói quen sinh hoạt hàng ngày dành cho đứa trẻ của bạn.
- 1 tiếng trước khi ngủ, có thể là thời gian ấm áp của cha mẹ và con cái, cũng để trẻ trấn tĩnh lại.
- Nếu trẻ dậy ban đêm, ở bên cạnh nhìn chứ không nên bế trẻ lên.
- Chú ý hành vi của trẻ, giai đoạn này trẻ sẽ khám phá thế giới trong nhà và bên ngoài.
- Khi lấy đồ chơi đi, trẻ sẽ khóc là bình thường, hãy giữ bình tĩnh.
- Cho trẻ những đồ chơi an toàn phù hợp với lứa tuổi như quả bóng, viên gạch đồ chơi.
- Không nên cho trẻ nhìn màn hình ti vi và màn hình máy tính.
- Dùng câu từ đơn giản, nói cho trẻ biết bạn muốn trẻ làm gì.
- Hàng ngày nói chuyện và hát với trẻ.

Đường dây chăm sóc sản phụ thai phụ: 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

Nội dung phụ huynh ghi chép khi trẻ 4-10 tháng tuổi

＊Mong phụ huynh cần phải điền hoàn chỉnh các mục dưới đây trước khi trẻ tiếp nhận kiểm tra sức khỏe

Dưới đây là ghi chép _____ ngày _____ tháng _____ năm (tuổi _____ tháng _____ ngày)

1. Từ khi sinh đến nay có từng mắc bệnh không? Từng nằm bệnh viện hay chưa? Hãy ghi chép ở phía dưới:_____

2. Tình hình cho trẻ ăn:
   ☐ Sữa mẹ, một ngày cho bú khoảng _____ lần
   ☐ Sữa công thức dành cho trẻ em, _____ 1 ngày cho ăn _____lần,
   mỗi lần _____ thìa sữa, nhãn hiệu: _____
   6-10 tháng tuổi có cho ăn sữa đêm không? ☐ Có, ☐ Không
   ☐ _____ tháng cho ăn thức ăn phụ, một ngày cho ăn _____lần,
   loại thức ăn ? _____
   Có bất cứ vấn đề gì về cho trẻ ăn hay không?_____

3. Tình trạng phân: _____ ngày đại tiện 1 lần hoặc 1 ngày đại tiện _____ lần.
   Hình dạng là Dạng nước ☐ Dạng dính ☐ Dạng khuôn dài ☐ Dạng vón cục ☐ Khác_____

4. 6-10 tháng tuổi có bất cứ vấn đề gì về giấc ngủ hay không ? _____

5. Tình trạng phát triển: (Tuổi kiểm tra sức khỏe lần này tương đối rộng, có một số đề mục có thể trẻ chưa làm được, hãy trả lời theo tình hình thực tế, bác sỹ sẽ bổ sung đánh giá)

   4-5 tháng tuổi

   (1) Khi bế đứng, phần đầu đã thẳng, và đầu có thể tự do chuyển động sang trái sang phải không? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Khi nằm sấp, biết dùng hai cánh tay trước nâng đầu lên cao 90 độ không? ☐ Có, ☐ Không
   (3) Trẻ biết tự động mở tay không ? ☐ Có, ☐ Không
   (4) Biết cười khúc khích ra tiếng hay không ? ☐ Có, ☐ Không
   (5) Khi kích động hoặc tức giận có hét lớn tiếng hay không ? ☐ Có, ☐ Không
   (6) Mắt biết dõi theo đồ vật hoặc người di chuyển hay không ? ☐ Có, ☐ Không

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：

_____

Nội dung phụ huynh ghi chép khi trẻ 4-10 tháng tuổi

6- 8 tháng tuổi

(1) Hai tay của bạn đặt dưới nách trẻ, hơi đỡ là trẻ có thể đứng thẳng dậy không ? ☐ Có, ☐ Không

(2) Biết lật người không ? ☐ Có, ☐ Không

(3) Biết thò tay ra lấy đồ chơi bên cạnh mình hay không ? ☐ Có, ☐ Không

(4) Đặt khăn mùi xoa lên mặt trẻ, trẻ có thể lấy khăn mùi xoa ra không? ☐ Có, ☐ Không

(5) Khi kêu tên trẻ (hoặc biệt danh), trẻ sẽ quay đầu về hướng có âm thanh không ? ☐ Có, ☐ Không

(6) Biết phát ra âm không có ý nghĩa như “ma”, “ba”, “da”… không ? ☐ Có, ☐ Không

9-10 tháng tuổi

(1) Biết dùng hai tay và hai đầu gối chạm đất trèo lên hay không? ☐ Có, ☐ Không

(2) Trẻ sau 10 tháng tuổi, biết vịn đồ vật đứng lên không ? ☐ Có, ☐ Không

(3) Biết chuyển đồ chơi từ tay này sang tay khác không ? ☐ Có, ☐ Không

(4) Biết mỗi tay cầm một đồ chơi đập vào nhau không ? ☐ Có, ☐ Không

(5) Khi yêu cầu trẻ “vỗ tay” hoặc “bye bye” (tạm biệt), trẻ có biết làm động tác hay không ? ☐ Có, ☐ Không

(6) Biếtliên tục phát ra âm thanh vô nghĩa đại loại như “ma ma ma” hoặc “da da da” hay không ? ☐ Có, ☐ Không

6. Mong bạn hãy ghi những việc lo lắng về phương diện nuôi trẻ hoặc những vấn đề muốn hỏi bác sỹ vào dưới đây:

_____

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。

Nội dung phụ huynh ghi chép khi trẻ 4-10 tháng tuổi

＊Trẻ sinh non hãy sử dụng tuổi điều chỉnh

Ngày kiểm tra: Ngày_____tháng _____năm Tuổi: _____tháng_____ngày

Chiều dài thân_____cm (bách phân vị thứ ____) Cân nặng: ____ kg (bách phân vị thứ __)

Vòng đầu : _____cm (bách phân vị thứ _____)

Đánh giátăng trưởng: ☐ Bình thường, ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

Kiểm tra sức khỏe:

☐ Không có phát hiện đặc biệt

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường

1. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
2. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
3. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
4. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

＊Nếu có vết thương không rõ ràng, hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình, ngược đãi trẻ em… hãy thông báo theo quy định (tham khảo trang 193)

Đánh giá phát triển: ☐ Đạt (bao gồm các hạng mục lần trước chưa đạt)
☐ Cần theo dõi
☐ Cần chuyển giới thiệu (hãy điền vào “Phiếu chuyển giới thiệu đánh giá phát triển ở trẻ nhỏ”, hãy tham khảo trang 239)

Hạng mục chú ý : ☐ Động tác , ☐ Ngôn ngữ , ☐ Nhận thức, ☐ Tâm trạng xã hội
☐ Khác _____

Đề nghị thời gian kiểm tra sức khỏe lần sau:

Từ _____ tháng _____năm

Từ _____ tháng _____năm

Chữ ký phụ huynh: _____ Chữ ký bác sỹ:_____

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。

Biểu ghi chép giáo dục Y tế dành cho trẻ 4-10 tháng tuổi

Cột trong khung đỏ nhờ nhân viên y tế hỗ trợ phụ huynh điền trước khi hướng dẫn giáo dục y tế để bác sỹ tham khảo.

[Phương án này do Quỹ Phúc lợi Sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp hỗ trợ]

Chủ đề giáo dục y tế	Trọng điểm	Đánh giá của phụ huynh			Bác sỹ hướng dẫn trọng điểm
		Không rõ ràng Chưa làm được	Rõ ràng nhưng chưa làm được	Đã làm được	
1. Cho trẻ sơ sinh bú (hãy đọc trang 29, 141-155)	Thức ăn phụ	☐	☐	☐	Có thể liên tục cho bú sữa mẹ đến lúc 2 tuổi, nhưng sau tháng thứ 6 cần bổ sung thức ăn phụ.
		☐	☐	☐	Bổ sung thức ăn phụ, bổ sung chất dinh dưỡng iot, có thể dùng rong biển, tảo biển và nội dung chú ý khác.
		☐	☐	☐	Nguyên nhân và giải quyết vấn đề thức ăn phụ, ăn uống cân bằng.
2. Vệ sinh khoang miệng và chăm sóc răng sữa (tham khảo trang 177, 179)	Ăn vào thói quen	☐	☐	☐	Chủ yếu là thực phẩm tươi, tự nhiên, tránh đồ uống có đường.
		☐	☐	☐	Không nên cho trẻ ăn đồ ăn mà người lớn đã từng nhai.
		☐	☐	☐	Không nên để trẻ ngậm bình sữa ngủ.
	Vệ sinh khoang miệng	☐	☐	☐	Bắt đầu mọc răng sữa, sau bữa ăn và trước khi đi ngủ dùng kem đánh răng flo giúp trẻ vệ sinh răng.
		☐	☐	☐	Sau khi mọc răng sữa, cứ nửa năm định kỳ khám bác sỹ nha khoa và bôi flo vào răng.
3. Dự phòng tai nạn thương tích (tham khảo trang 187-189)	Đưa trẻ ra ngoài	☐	☐	☐	Ngồi xe sử dụng giường hoặc ghế ngồi dành cho trẻ nhỏ, đặt ở ghế sau và ngửa ra sau.
		☐	☐	☐	Tránh sử dụng xe máy hoặc xe đạp đèo trẻ.
	Môi trường an toàn tại nhà	☐	☐	☐	Hiểu đầy đủ tính nguy hiểm của xe đi bộ, đồng thời dự phòng và tránh nguy hiểm xảy ra.
		☐	☐	☐	Trên người hoặc bên cạnh trẻ không có bất cứ dây treo gì, như treo núm vú, dây chuyền, bùa bình an, dây rèm cửa hoặc dây buộc đồ chơi.
		☐	☐	☐	Góc nhọn trên đồ gia dụng hoặc góc bàn sử dụng bọc chống va đập để bảo vệ.
		☐	☐	☐	Sử dụng giường trẻ em đều cần kéo thanh chắn giường lên hoặc sử dụng thanh chắn giường ở bên giường thông thường, và chú ý khoảng cách giữa các thanh chắn.
		☐	☐	☐	Trên bàn ăn trong nhà hoặc bàn uống trà không nên trải khăn.
		☐	☐	☐	Không ôm trẻ pha sữa hoặc cầm đồ uống nóng.
		☐	☐	☐	Đặt những thứ nhỏ, thuốc hoặc đồ nguy hiểm khác ở chỗ trẻ không thể với tới được.
		☐	☐	☐	Không nên hút thuốc trong phòng hoặc trong xe, tránh trẻ bị ảnh hưởng của khói thuốc hoặc chất gián tiếp từ thuốc lá, không ăn trầu, để tránh trẻ bắt chước.

※ Sau khi trở về nhà, nếu có nhu cầu tư vấn nuôi trẻ, hãy sử dụng đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ 0800-870870

Tên và mã bệnh viện	Quan hệ của đối tượng giáo dục y tế/sức khỏe với trẻ	Ký và đóng dấu của bác sỹ: Ngày hướng dẫn _____Ngày_____tháng_____ năm

Ghi chú: 1. Nội dung hướng dẫn giáo dục Y tế này do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế và Hiệp hội Y học Nhi khoa Đài Loan cùng nghiên cứu biên soạn.

2. Tuổi đề nghị hướng dẫn giáo dục Y tế lần này là 4-6 tháng tuổi, có thể kết hợp thực hiện dự phòng bảo vệ sức khỏe lần 3 (thời gian trợ cấp là 4-10 tháng tuổi), đồng thời hãy tham khảo Nội dung Sổ tay sức khỏe trẻ em để thực hiện hướng dẫn Y tế.

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。

Sự thật về khói thuốc lá và chất gián tiếp từ thuốc lá

Có thể hút thuốc ở phòng khác

X

Cho dù trong phòng kín, khói thuốc vẫn sẽ từ phòng này chuyển sang phòng khác. Hơn nữa trên cơ thể người hút thuốc sẽ có tàn thuốc, hút thuốc ở phòng khác rồi quay về ôm trẻ, tàn thuốc trên tóc, quần áo, ngón tay vẫn lan sang trẻ.

Mở cửa sổ hoặc dùng quạt điện trong nhà hoặc trong xe thì có thể hút thuốc.

X

Thông gió không thể xóa hết tác hại của khói thuốc lá, mở cửa sổ cũng có thể dẫn tới không khí quay ngược lại, trực tiếp ảnh hưởng đến người không hút thuốc.

Trẻ không ở nhà hoặc trong xe thì có thể hút thuốc.

X

Sau khi hút thuốc, khói thuốc sẽ lưu lại ở những bề mặt không nhìn thấy như trong xe, quần áo, rèm cửa và thảm… cho dù hút thuốctừ mấy tháng trước cũng có hiện tượng như vậy, kéo dài không hết.

Sử dụng thuốc làm sạch không khí hoặc thiết bị lọc không khí thì có thể hút thuốc.

X

Thuốc làm sạch không khí chỉ có thể che đậy mùi khói thuốc, nhưng không thể giảm tác hại, khí thể của nhiều chất gây ung thư vẫn tồn tại.

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

Việc bạn sẽ quan tâm khi trẻ 10 tháng tuổi tới 1 tuổi rưỡi

Nhắc nhở dành cho bố mẹ

- Thiết lập quy tắc đơn giản và ngắn gọn, không nên trừng phạt thân thể hoặc hò hét đối với trẻ.
- Cần phải có sự nhẫn nại đối với việc ăn uống và đùa nghịch lộn xộn của trẻ. Cần phải nhớ con bạn đang học.
- Đảm bảo nơi trẻ ở là an toàn.
- Đảm bảo mỗi người đều quan tâm trẻ, dành thức ăn lành mạnh, tránh ăn đồ ngọt, sử dụng quy tắc tương tự, duy trì kỷ luật.
- Giúp trẻ đi vệ sinh, cần rửa tay sau khi thay bỉm và trước khi ăn.
- Khi trẻ có biểu hiện tốt, hãy khen ngợi trẻkịp thời; khi trẻ biểu hiện không tốt, hãy sử dụng câu ngắn gọn và rõ ràng nói cho trẻ biết.
- Trẻ có mẹ dương tính với kháng nguyên e viêm gan B (HBeAg) thì trẻ khi tròn 12 tháng, thực hiện kiểm tra kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) và kháng thể bề mặt viêm gan B (anti-HBs).

Ảnh trẻ từ 1 tháng đến 1 tuổi rưỡi

Giao tiếp với trẻ như thế nào

- Để trẻ học lựa chọn Cho hai sự lựa chọn đều tốt, như quả chuối hoặc quả táo, hoặc hai cuốn sách yêu thích nhất, hãy chọn 1 trong đó.
- Trước môi trường mới, bạn bè mới, con của bạn có thể sẽ cảm thấy lo lắng, đây là điều bình thường, hãy an ủi chúng.
- Để trẻ của bạn có cơ hội thưởng thức đồ ăn mới, cho phép chúng dùng miệng hoặc tay sờ đồ ăn mà học tập.
- Không nên hy vọng con của bạn biết chia sẻ, chúng có thể thử độc lập và bảo vệ lợi ích của bản thân, lúc này là biểu hiện bình thường, không nên lo lắng.
- Dạy trẻ không làm tổn thương người khác hoặc động vật, như không đánh người, không cắn người.
- Dạy trẻ của bạn dùng từ ngữ như thế nào, ví dụ dùng tay kết hợp ngôn ngữ.

Đường dây chăm sóc sản phụ thai phụ: 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：

   _____

Nội dung phụ huynh ghi chép khi trẻ 10 tháng tuổi đến 1 tuổi rưỡi

＊Mong phụ huynh cần phải điền hoàn chỉnh các mục dưới đây trước khi trẻ tiếp nhận kiểm tra sức khỏe

Dưới đây là ghi chép _____ ngày _____ tháng _____ năm (tuổi _____ tháng _____ ngày)

1. Từ khi sinh đến nay có từng mắc bệnh không? Từng nằm bệnh viện hay chưa? Hãy ghi chép ở phía dưới:_____

2. Tình hình cho trẻ ăn:
   ☐ Sữa mẹ, một ngày cho bú khoảng _____ lần
   ☐ Sản phẩm từ sữa (bao gồm sữa bột, sữa tươi, sữa dê, sữa chua…), 1 ngày tổng lượng khoảng _____ C.C. Vẫn còn uống sữa ban đêm không? ☐ Có, ☐ Không
   ☐ Thức ăn rắn, mỗi ngày khoảng _____ bữa , loại thức ăn:_____
   Có bất cứ vấn đề gì về ăn uống hay không?
   _____

3. Tình trạng phân: _____ ngày đi 1 lần, hoặc 1 ngày đi đại tiện _____ lần.
   Hình dạng là Dạng nước ☐ Dạng dính ☐ Dạng khuôn dà ☐ Dạng vón cục ☐ Khác _____

4. Có bất cứ vấn đề gì về giấc ngủ hay không? _____

5. Tình hình cho trẻ ăn: (Tuổi kiểm tra sức khỏe lần này tương đối rộng, có một số đề mục có thể trẻ chưa làm được, hãy trả lời theo tình hình thực tế, bác sỹ sẽ bổ sung đánh giá)
   (1) Trẻ sau 15 tháng tuổi có thể tự đi mà không cần vịn bất cứ thứ gì không ? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Biết dùng đầu ngón cái và ngón trỏ nhặt đồ vật nhỏ không? (ví dụ nho khô, hạt đậu) ☐ Có, ☐ Không
   (3) Có thể hiểu ý nghĩa của mấy từ đơn giản không ? Ví dụ hỏi trẻ “con chó đâu?”, “Chị đâu?”, biết quay đầu tìm đồ vật hoặc người ☐ Có, ☐ Không
   (4) Biết nói 1,2 từ đơn có ý nghĩa không? Ví dụ: “ôm”, “mẹ” . ☐ Có, ☐ Không
   (5) Biết dùng tư thế để biểu đạt nhu cầu của mình không ? Ví dụ dùng ngón tay hoặc kéo quần áo của người lớn ☐ Có, ☐ Không
   (6) Đầu đồ chơi trong khăn tay hoặc dưới ga giường trước mặt trẻ, trẻ có biết lật ra tìm đồ chơi không? ☐ Có, ☐ Không

6. Hành vi thường ngày:
   (1) Biết sử dụng xe tập đi cho trẻ là không an toàn hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Hàng ngày có giúp trẻ vệ sinh khoang miệng hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (3) Nhà ở là môi trường không thuốc lá hay không? ☐ Có, ☐ Không

7. Mong bạn hãy ghi những việc lo lắng về phương diện nuôi trẻ hoặc những vấn đề muốn hỏi bác sỹ vào dưới đây:
   _____

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。

Nội dung phụ huynh ghi chép khi trẻ 10 tháng tuổi đến 1 tuổi rưỡi

＊Trẻ sinh non hãy sử dụng tuổi điều chỉnh

Ngày kiểm tra: Ngày_____tháng _____năm Tuổi: _____tháng_____ngày

Chiều dài thân_____cm (bách phân vị thứ ____) Cân nặng: ____ kg (bách phân vị thứ __)

Vòng đầu : _____cm (bách phân vị thứ _____)

Đánh giátăng trưởng: ☐ Bình thường, ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

Kiểm tra sức khỏe:

☐ Không có phát hiện đặc biệt

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường

1. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
2. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
3. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
4. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

＊Nếu có vết thương không rõ ràng, hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình, ngược đãi trẻ em… hãy thông báo theo quy định (tham khảo trang 193)

Đánh giá phát triển: ☐ Đạt (bao gồm các hạng mục lần trước chưa đạt)
☐ Cần theo dõi
☐ Cần chuyển giới thiệu (hãy điền vào “Phiếu chuyển giới thiệu đánh giá phát triển ở trẻ nhỏ”, hãy tham khảo trang 239)

Hạng mục chú ý : ☐ Động tác , ☐ Ngôn ngữ , ☐ Nhận thức, ☐ Tâm trạng xã hội
☐ Khác _____

Đề nghị thời gian kiểm tra sức khỏe lần sau:

Từ _____ tháng _____năm

Từ _____ tháng _____năm

Chữ ký phụ huynh: _____ Chữ ký bác sỹ:_____

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。

Biểu ghi chép giáo dục y tế từ 10 tháng đến 1 tuổi rưỡi

Cột trong khung đỏ nhờ nhân viên y tế hỗ trợ phụ huynh điền trước khi hướng dẫn giáo dục y tế để bác sỹ tham khảo.

[Phương án này do Quỹ Phúc lợi Sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp hỗ trợ]

Chủ đề giáo dục y tế	Trọng điểm	Đánh giá của phụ huynh			Bác sỹ hướng dẫn trọng điểm
		Không rõ ràng Chưa làm được	Rõ ràng nhưng chưa làm được	Đã làm được	
1. Cho trẻ ăn (tham khảo trang 29, 141-155)	Thức ăn phụ	☐	☐	☐	Có thể liên tục cho bú sữa mẹ đến lúc 2 tuổi, nhưng sau tháng thứ 6 cần bổ sung thức ăn phụ.
		☐	☐	☐	Ăn uống cân bằng 6 loại thực phẩm: bổ sung sắt có thể dùng thịt đỏ, lòng đỏ trứng và rau xanh đậm màu; bổ sung chất dinh dưỡng iot có thể ăn rong biển, tảo biển.
	Ăn vào thói quen	☐	☐	☐	Để cho trẻ thử ăn ít các loại thức ăn và thay đổi liên tục cách nấu.
		☐	☐	☐	Bắt đầu từ 1 tuổi, để trẻ học sử dụng cốc và thìa, dần dần giảm số lần bú sữa bình để chuẩn bị cai sữa bình.
		☐	☐	☐	Khi cho ăn cần để trẻ ngồi vững chắc, tránh đuổi theo cho ăn.
2. Bảo vệ sức khỏe khoang miệng và thị lực (tham khảo trang 177, 179)	Vệ sinh khoang miệng	☐	☐	☐	Sau bữa ăn và trước khi đi ngủ sử dụng kem đánh răng flo, giúp trẻ vệ sinh răng.
		☐	☐	☐	Nửa năm định kỳ khám bác sỹ nha khoa và bôi flo răng.
	Bảo vệ thị lực	☐	☐	☐	Kiến nghị trẻ dưới 2 tuổi tránh xem ti vi và màn hình khác (như điện thoại di động và máy tính)
3. Dự phòng tai nạn thương tích (tham khảo trang 187-189)	Đưa trẻ ra ngoài	☐	☐	☐	Phạm vi hoạt động của trẻ cần cách xa đường xe cộ.
		☐	☐	☐	Trẻ dưới 1 tuổi hoặc cân nặng chưa tròn 10 kg, sử dụng giường nằm hoặc ghế ngồi dành riêng cho trẻ, đặt ở ghế sau và ngả về phía sau.
	An toàn môi trường tại nhà	☐	☐	☐	Ngủ cùng phòng nhưng khác giường với trẻ (bao gồm sofa hoặc đệm), giường trẻ tránh có vật mềm.
		☐	☐	☐	Khi trẻ hoạt động, di dời thảm sẽ xê dịch trên sàn hoặc sử dụng đệm chống trơn và giúp trẻ đi giày chống trơn.
		☐	☐	☐	Tránh đồ hít phụ kiện rơi ra từ đồ chơi, hoặc trong mồm ngậm đồ ăn rồi chạy chơi, đùa nghịch.
		☐	☐	☐	Không để trẻ chơi túi ni lông hoặc trèo vào tủ kín, dễ gây ngạt thở.
		☐	☐	☐	Không để trẻ một mình hoặc gửi cho người chưa thành niên trông.
		☐	☐	☐	Không nên hút thuốc trong phòng hoặc trong xe, tránh để trẻ bị ảnh hưởng của khói thuốc, thứ gián tiếp từ thuốc lá, không ăn trầu, tránh trẻ bắt chước.

※ Sau khi trở về nhà, nếu có nhu cầu tư vấn nuôi trẻ, hãy sử dụng đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ 0800-870870

Tên và mã bệnh viện	Quan hệ của đối tượng giáo dục y tế/ sức khỏe với trẻ	Ký và đóng dấu của bác sỹ: Ngày hướng dẫn ____Ngày___tháng___ năm

Ghi chú: 1. Nội dung hướng dẫn giáo dục Y tế này do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế và Hiệp hội Y học Nhi khoa Đài Loan cùng nghiên cứu biên soạn.

2. Tuổi đề nghị hướng dẫn giáo dục Y tế lần này là 10 tháng tuổi – 1 tuổi rưỡi, có thể kết hợp thực hiện dự phòng bảo vệ sức khỏe lần 4, đồng thời hãy tham khảo Nội dung Sổ tay sức khỏe trẻ em để thực hiện hướng dẫn Y tế.

一歲半至二歲 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

Việc bạn sẽ quan tâm khi trẻ 1 tuổi rưỡi đến 2 tuổi

Nhắc nhở dành cho bố mẹ

- Không nên để trẻ ở nhà hoặc ở vườn một mình, đặc biệt gần đường xe ô tô thì càng phải sát sao hơn.
- Khi trẻ chống đối bạn hoặc đi kết giao bạn mới, đây là điều bình thường, không nên lo lắng.
- Hàng ngày làm bạn với trẻ, nghe trẻ nói, hiểu cách nghĩ của trẻ, tôn trọng ý nguyện của trẻ.
- Giúp trẻ biểu đạt tình cảm và cách nghĩ của bản thân, hướng dẫn trẻ nhớ tên của mình.
- Để trẻ tránh xa bếp, chất lỏng nóng, đồ dùng nguy hiểm như diêm, bật lửa, phòng tránh bị bỏng.
- Bắt đầu dạy trẻ đi vệ sinh.

Ảnh trẻ 1 tuổi rưỡi – 2 tuổi

Giao tiếp với trẻ như thế nào

- Trẻ dưới 2 tuổi không xem màn hình, trẻ trên 2 tuổi mỗi ngày xem màn hình không quá 1 tiếng đồng hồ. Khi xem ti vi cần ở bên cạnh cùng thảo luận những thứ bạn xem, để hướng dẫn suy nghĩ của trẻ.
- Con bạn có thể sẽ thích nghe lặp lại câu chuyện giống nhau , có thể dừng một câu chuyện để trẻ học tiếng kêu của động vật hoặc để chúng hoàn thành một phần trong câu chuyện đó.
- Chú ý con bạn phản hồi thế nào về người bạn mới gặp hoặc môi trường mới.
- Không nên cười nhạo nỗi sợ hãi của trẻ, hoặc để người khác làm con bạn sợ.
- Giúp con bạn chơi đùa với những đứa trẻ khác, nhưng không nên kỳ vọng bé biết chia sẻ, đây là hành vi bình thường.

Đường dây chăm sóc sản phụ thai phụ: 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：

   _____

Nội dung ghi chép của phụ huynh lúc trẻ 1 tuổi rưỡi – 2 tuổi

＊Mong phụ huynh cần phải điền hoàn chỉnh các mục dưới đây trước khi trẻ tiếp nhận kiểm tra sức khỏe

Dưới đây là ghi chép _____ ngày _____ tháng _____ năm (tuổi _____ tháng _____ ngày)

1. Từ khi sinh đến nay có từng mắc bệnh không? Từng nằm bệnh viện hay chưa? Hãy ghi chép ở phía dưới:

   _____

2. Tình hình cho trẻ ăn:
   ☐ Sữa mẹ, một ngày cho bú khoảng _____ lần
   ☐ Sản phẩm từ sữa (bao gồm sữa bột, sữa tươi, sữa dê, sữa chua…), 1 ngày tổng lượng khoảng _____ C.C. Vẫn còn uống sữa ban đêm không? ☐ Có, ☐ Không
   ☐ Bữa chính (cơm hoặc mỳ), 1 ngày _____ bữa, loại thức ăn: _____
   Có bất cứ vấn đề gì về ăn uống hay không?

   _____

3. Tình trạng phân: _____ ngày đi 1 lần, hoặc 1 ngày đi đại tiện _____ lần.
   Hình dạng là Dạng nước ☐ Dạng dính ☐ Dạng khuôn dài ☐ Dạng vón cục ☐ Khác_____
4. Có bất cứ vấn đề gì về giấc ngủ hay không? _____
5. Tình hình cho trẻ ăn: (Tuổi kiểm tra sức khỏe lần này tương đối rộng, có một số đề mục có thể trẻ chưa làm được, hãy trả lời theo tình hình thực tế, bác sỹ sẽ bổ sung đánh giá)
   (1) Có thể do người lớn dắt tay hoặc tự vịn lan can cầu thang lên tầng không? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Có thể tự leo lên ghế ngồi không? ☐ Có, ☐ Không
   (3) Có thể nói hơn 5 từ đơn có ý nghĩa không ? ☐ Có, ☐ Không
   (4) Biết chỉ ra tối thiểu 3 bộ phận trên cơ thể không? Ví dụ: mắt, miệng, tay ☐ Có, ☐ Không
   (5) Biết nghe khẩu lệnh đơn giản không ? Ví dụ: I "đem đến cho anh trai", "đi lấy giày" ☐ Có, ☐ Không
   (6) Biết bắt chước người lớn sử dụng đồ dùng trong nhà hoặc làm việc nhà không? Ví dụ: nghe điện thoại, cầm lược chải đầu, cầm khăn lau bàn ☐ Có, ☐ Không
   (7) Biết dùng động tác cơ thể biểu đạt không? Ví dụ: gật đầu cảm ơn, vẫy tay tạm biệt. ☐ Có, ☐ Không
   (8) Biết dùng tay để chỉ đồ vật hứng thú, chia sẻ với người khác không? ☐ Có, ☐ Không
   (9) Khi chơi, biết dùng vật tương tự thay thế đồ chơi thực sự hay không ? Ví dụ: cầm hình khối xem là xe ô tô ☐ Có, ☐ Không

6. Hành vi thường ngày:
   (1) Có để những thứ như thuốc, nước tẩy rửa, nước sát trùng… ở nơi trẻ không thể với tới hay không? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Không có những loại dây mà trẻ có thể chạm vào (như dây rèm cửa) ☐ Có, ☐ Không
   (3) Nhà ở là môi trường không có thuốc lá không? ☐ Có, ☐ Không

7. Mong bạn hãy ghi những việc lo lắng về phương diện nuôi trẻ hoặc những vấn đề muốn hỏi bác sỹ vào dưới đây:

   _____

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。

Nội dung ghi chép của phụ huynh lúc trẻ 1 tuổi rưỡi – 2 tuổi

＊Trẻ sinh non hãy sử dụng tuổi điều chỉnh

Ngày kiểm tra: Ngày_____tháng _____năm Tuổi: _____tháng_____ngày

Chiều dài thân_____cm (bách phân vị thứ ____) Cân nặng: ____ kg (bách phân vị thứ __)

Vòng đầu : _____cm (bách phân vị thứ _____)

Đánh giátăng trưởng: ☐ Bình thường, ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

Kiểm tra sức khỏe:

☐ Không có phát hiện đặc biệt

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường

1. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
2. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
3. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
4. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

＊Nếu có vết thương không rõ ràng, hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình, ngược đãi trẻ em… hãy thông báo theo quy định (tham khảo trang 193)

Đánh giá phát triển: ☐ Đạt (bao gồm các hạng mục lần trước chưa đạt)
☐ Cần theo dõi
☐ Cần chuyển giới thiệu (hãy điền vào “Phiếu chuyển giới thiệu đánh giá phát triển ở trẻ nhỏ”, hãy tham khảo trang 239)

Hạng mục chú ý : ☐ Động tác , ☐ Ngôn ngữ , ☐ Nhận thức, ☐ Tâm trạng xã hội
☐ Khác _____

Thử che kiểm tra giảm thị lực, qua sàng lọc ban đầu:
☐ Không phát hiện bất thường ☐ Có phát hiện bất thường
☐ Trẻ nhỏ không thể phối hợp thử

Đề nghị thời gian kiểm tra sức khỏe lần sau:

Từ _____ tháng _____năm

Từ _____ tháng _____năm

Chữ ký phụ huynh: _____ Chữ ký bác sỹ:_____

一歲半至二歲 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。

Biểu ghi chép giáo dục y tế khi trẻ 1 tuổi rưỡi đến 2 tuổi

Cột trong khung đỏ nhờ nhân viên y tế hỗ trợ phụ huynh điền trước khi hướng dẫn giáo dục y tế để bác sỹ tham khảo.

[Phương án này do Quỹ Phúc lợi Sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp hỗ trợ]

Chủ đề giáo dục y tế	Trọng điểm	Đánh giá của phụ huynh			Bác sỹ hướng dẫn trọng điểm
		Không rõ ràng Chưa làm được	Rõ ràng nhưng chưa làm được	Đã làm được	
1. Ăn uống dành cho trẻ nhỏ (tham khảo trang 147-155)	Ăn vào thói quen	☐	☐	☐	Ít uống đồ uống có đường
		☐	☐	☐	Chọn thực phẩm thiên nhiên tươi sống, đúng mùa, phương thức chế biến là hấp, hầm, nấu thay thế chiên, rán.
		☐	☐	☐	Để trẻ sử dụng cốc và thìa, và cai cho bú sữa bằng bình; nhưng tiếp tục cung cấp thực phẩm dạng sữa.
		☐	☐	☐	Giúp trẻ hình thành thói quen ăn uống cân bằng.
		☐	☐	☐	Cần dùng bữa ở nơi cố định, để trẻ ngồi lên ghế cao, cùng ăn với người trong gia đình
2. Bảo vệ sức khỏe khoang miệng và thị lực (tham khảo trang 177-181)	Vệ sinh khoang miệng	☐	☐	☐	Sau bữa ăn và trước khi ngủ cần dùng kem đánh răng chứa flo, giúp trẻ vệ sinh răng.
		☐	☐	☐	Nửa năm định kỳ khám nha khoa và bôi flo răng một lần
	Bảo vệ thị lực	☐	☐	☐	Đề nghị trẻ dưới 2 tuổi tránh xem ti vi và màn hình điện tử khác (như điện thoại di động và máy tính).
3. Dự phòng tai nạn thương tích (tham khảo trang 187-189)	Đưa trẻ ra ngoài	☐	☐	☐	Trước khi lái xe cần bố trí trẻ lên xe, khi chạy xe bấm khóa an toàn cho trẻ, sau khi dừng xe do người lớn hỗ trợ trẻ xuống xe
		☐	☐	☐	Trẻ từ 1- 4 tuổi hoặc cân nặng từ 10 kg trở lên đến 18 kg trở xuống, sử dụng ghế dành riêng cho trẻ, và buộc hoặc định vị ở ghế sau.
		☐	☐	☐	Khi quay xe chú ý hành vi của trẻ.
		☐	☐	☐	Không thể để trẻ một mình trong xe.
		☐	☐	☐	Không để trẻ rời khỏi phạm vi tầm nhìn, nghiêm cấm để trẻ chơi một mình bên cạnh bình chứa nước, bờ ao, bờ sông, bể bơi và bên bể bơi hoặc bờ biển.
	An toàn môi trường tại nhà	☐	☐	☐	Trong phòng tắm hoặc trong bể tắm cần đặt thiết bị chống trơn.
		☐	☐	☐	Lắp đặt bình nước nóng bằng ga ở nơi thoáng gió ngoài trời, luôn giữ không khí trong phòng được lưu thông.
		☐	☐	☐	Luôn vệ sinh làm sạch bình đựng nước, tránh trẻ không cẩn thận lao vào.
		☐	☐	☐	Những thứ nguy hiểm như thuốc, nước vệ sinh, nước sát trùng,dao kéo … để ở nơi cao hoặc khóa trong tủ bếp, trong ngăn kéo.
		☐	☐	☐	Nghiêm cấm trẻ leo cửa sổ, để đảm bảo an toàn.
		☐	☐	☐	Không được hút thuốc trong phòng hoặc trong xe, tránh để trẻ bị ảnh hưởng bởi khói thuốc, sản phẩm gián tiếp từ thuốc lá, không ăn trầu, để tránh trẻ bắt chước.

※ Sau khi trở về nhà, nếu có nhu cầu tư vấn nuôi trẻ, hãy sử dụng đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ 0800-870870

Tên và mã bệnh viện	Quan hệ của đối tượng giáo dục y tế/sức khỏe với trẻ	Ký và đóng dấu của bác sỹ: Ngày hướng dẫn ____Ngày____tháng____ năm

Ghi chú: 1. Nội dung hướng dẫn giáo dục Y tế này do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế và Hiệp hội Y học Nhi khoa Đài Loan cùng nghiên cứu biên soạn.

2. Tuổi đề nghị hướng dẫn giáo dục Y tế lần này là 1 tuổi rưỡi – 2 tuổi, có thể kết hợp thực hiện dự phòng bảo vệ sức khỏe lần 5, đồng thời hãy tham khảo Nội dung Sổ tay sức khỏe trẻ em để thực hiện hướng dẫn Y tế.

二歲至三歲 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

Việc bạn sẽ quan tâm khi trẻ 2 đến 3 tuổi

Nhắc nhở dành cho bố mẹ

- Tất cả thành viên gia đình cần đạt được nhận thức chung, có quy tắc gia đình giống nhau, khuyến khích hành vi tốt của trẻ.
- Hãy chú ý, bố mẹ của bạn có thể có cách giáo dục khác.
- Khi trẻ chơi gần nơi có nước, bao gồm thùng nước, ao, đi vệ sinh, cần đề cao cảnh giác, ở bên cạnh chú ý.
- Hướng dẫn con của bạn làm thế nào để kiềm chế tâm trạng tức giận, như: sau khi một mình bình tĩnh lại mới nói chuyện.
- Vào ngày nghỉ cuối tuần tham qua vườn bách thú, bảo tàng và các nơi khác, giúp trẻ học tập.
- Đảm bảo cửa sổ trong nhà không bị trẻ đẩy ra trèo ra ngoài, có thể lắp thêm khung sắt ở ngoài cửa sổ hoặc để trẻ tránh xa cửa sổ.
- Để trẻ tránh xa bếp, chất lỏng nóng, đồ dùng nguy hiểm như diêm, bật lửa, phòng tránh bị bỏng.

Ảnh trẻ từ 2 đến 3 tuổi

Giao tiếp với trẻ như thế nào

- Khi tiến hành các hoạt động ngoài trời, hạn chế thời gian trẻ dưới ánh nắng, giúp trẻ đội 1 chiếc mũ và bôi thuốc chống muỗi, thực hiện tốt biện pháp bảo vệ.
- Con của bạn có thể sẽ yêu cầu đọc một cuốn sách nhiều lần. Rèn thói quen đọc sách cho trẻ.
- Hướng dẫn con bạn trước khi chạm tay vào động vật cần hỏi trước.
- Khắp nơi đều là cơ hội cho trẻ học tập, ví như xem bảng hiệu hoa quả trong siêu thị .. đều là tài liệu.
- Để con bạn cùng chơi với những đứa trẻ khác, từ đó học được cách giao tiếp với người khác.

Đường dây chăm sóc sản phụ thai phụ: 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：

   _____

Nội dung ghi chép của phụ huynh lúc trẻ 2-3 tuổi

＊Mong phụ huynh cần phải điền hoàn chỉnh các mục dưới đây trước khi trẻ tiếp nhận kiểm tra sức khỏe

Dưới đây là ghi chép _____ ngày _____ tháng _____ năm (tuổi _____ tháng _____ ngày)

1. Từ khi sinh đến nay có từng mắc bệnh không? Từng nằm bệnh viện hay chưa? Hãy ghi chép ở phía dưới:_____

2. Tình hình cho trẻ ăn:
   ☐ Sản phẩm từ sữa (bao gồm sữa bột, sữa tươi, sữa dê, sữa chua…), 1 ngày tổng lượng khoảng _____ C.C. Uống sữa bằng gì ? ☐ Bình sữa ☐ Cốc
   ☐ Bữa chính (cơm hoặc mỳ), 1 ngày ăn _____ bữa, lượng mỗi bữa khoảng _____ chén, ☐ Tự ăn ☐ Người lớn bón
   Có bất cứ vấn đề gì về ăn uống hay không?
   _____

3. Tình trạng phân: _____ ngày đi 1 lần hoặc 1 ngày đi đại tiện _____ lần.
   Hình dạng là Dạng nước ☐ Dạng dính ☐ Dạng khuôn dài ☐ Dạng vón cục ☐ Khác_____

4. Có bất cứ vấn đề gì về giấc ngủ hay không? _____

5. Tình hình cho trẻ ăn: (Tuổi kiểm tra sức khỏe lần này tương đối rộng, có một số đề mục có thể trẻ chưa làm được, hãy trả lời theo tình hình thực tế, bác sỹ sẽ bổ sung đánh giá)
   (1) Do người lớn dắt 1 tay hoặc tự vịn lan can cầu thang đi xuống không? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Biết hai chân nhảy lên khỏi mặt đất không? ☐ Có, ☐ Không
   (3) Biết xếp chồng mấy mẩu gỗ hoặc vật thể hình vuông tương tự không ? ☐ Có, ☐ Không
   (4) Biết ghép hai từ đơn thành câu ngắn không? Ví dụ: “mẹ ôm”, “nhìn con chó”. ☐ Có, ☐ Không
   (5) Biết chỉ chính xác 1, 2 đồ vật hoặc động vật trong tranh mẫu không? Ví dụ: quả bóng, con chó ☐ Có, ☐ Không
   (6) Biết tự cởi giày tất không? ☐ Có, ☐ Không

6. Hành vi thường ngày:
   (1) Khi đi xe có sử dụng ghế an toàn trên xe hơi đặt ở ghế sau không? ☐ Có, ☐ Không
   (2) Thời gian trẻ xem ti vi không quá 2 tiếng mỗi ngày phải không? ☐ Có, ☐ Không
   (3) Nhà ở là môi trường không thuốc lá hay không? ☐ Có, ☐ Không

7. Mong bạn hãy ghi những việc lo lắng về phương diện nuôi trẻ hoặc những vấn đề muốn hỏi bác sỹ vào dưới đây:
   _____

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。

Nội dung ghi chép của phụ huynh lúc trẻ 2-3 tuổi

Ngày kiểm tra: Ngày_____tháng _____năm Tuổi: _____tháng_____ngày

Chiều dài thân_____cm (bách phân vị thứ ____) Cân nặng: ____ kg (bách phân vị thứ __)

Vòng đầu : _____cm (bách phân vị thứ _____)

Đánh giátăng trưởng: ☐ Bình thường, ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

Kiểm tra sức khỏe:

☐ Không có phát hiện đặc biệt

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường

1. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
2. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
3. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
4. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

∗ Nếu có vết thương không rõ ràng, hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình, ngược đãi trẻ em… hãy thông báo theo quy định (tham khảo trang 193)

Đánh giá phát triển: ☐ Đạt (bao gồm các hạng mục lần trước chưa đạt)
☐ Cần theo dõi
☐ Cần chuyển giới thiệu (hãy điền vào "Phiếu chuyển giới thiệu đánh giá phát triển ở trẻ nhỏ", hãy tham khảo trang 239)

Hạng mục chú ý : ☐ Động tác , ☐ Ngôn ngữ , ☐ Nhận thức, ☐ Tâm trạng xã hội
☐ Khác _____

Đề nghị thời gian kiểm tra sức khỏe lần sau:

Từ _____ tháng _____năm

Từ _____ tháng _____năm

Chữ ký phụ huynh: _____ Chữ ký bác sỹ:_____

二歲至三歲 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。

Biểu ghi chép giáo dục y tế khi trẻ 2-3 tuổi

Cột trong khung đỏ nhờ nhân viên y tế hỗ trợ phụ huynh điền trước khi hướng dẫn giáo dục y tế để bác sỹ tham khảo.

[Phương án này do Quỹ Phúc lợi Sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp hỗ trợ]

Chủ đề giáo dục y tế	Trọng điểm	Đánh giá của phụ huynh			Bác sỹ hướng dẫn trọng điểm
		Không rõ ràng Chưa làm được	Rõ ràng nhưng chưa làm được	Đã làm được	
1. Ăn uống dành cho trẻ nhỏ (tham khảo trang 147-155)	Ăn vào thói quen	☐	☐	☐	Ít uống đồ uống có đường
		☐	☐	☐	Tránh lấy thức ăn làm phần thưởng cho biểu hiện hành vi của trẻ.
		☐	☐	☐	Không cho ăn điểm tâm trong vòng 2 tiếng trước bữa ăn.
		☐	☐	☐	Quy định thời gian dùng bữa hợp lý (thông thường là 30 phút)
	Môi trường ăn uống/dùng bữa	☐	☐	☐	Dùng bữa ở địa điểm cố định, để trẻ ngồi trên ghế cao, ăn cùng với người trong gia đình.
		☐	☐	☐	Khi ăn cơm không nên xem ti vi, đồng thời cố định ăn trên bàn ăn.
		☐	☐	☐	Duy trì không khí uống vui vẻ, để trẻ tham gia vào cuộc nói chuyện trên bàn ăn.
		☐	☐	☐	Không phải thời gian dùng bữa, cần để trẻ trong phạm vi an toàn, sắp xếp trẻ thực hiện các hoạt động thể lực tốn sức vừa phải, tăng cường hoạt động thể lực giữa bố mẹ và con cái, hình thành thói quen sinh hoạt năng động.
2. Bảo vệ sức khỏe khoang miệng và thị lực (tham khảo trang 177-181)	Vệ sinh khoang miệng	☐	☐	☐	Sau bữa ăn và trước khi đi ngủ sử dụng kem đánh răng flo, giúp trẻ vệ sinh răng, mặt tiếp giáp của hai răng cần sử dụng chỉ nha khoa làm sạch.
		☐	☐	☐	Cứ nửa năm định kỳ khám răng và bôi flo một lần
	Bảo vệ thị lực	☐	☐	☐	Tránh để trẻ xem ti vi và màn hình khác, thời gian xem ti vi mỗi ngày không quá 1-2 tiếng.
		☐	☐	☐	Sử dụng mắt 30 phút thì nghỉ 10 phút, và tránh thời gian dài dùng mắt ở cự li gần.
3. Dự phòng tai nạn thương tích (tham khảo trang 187-189)	Đưa trẻ ra ngoài	☐	☐	☐	Dạy trẻ kiến thức đi lại an toàn trên đường, nhưng vẫn luôn có người lớn giám sát bên cạnh.
		☐	☐	☐	Khi ngồi xe không được đưa các phần như tay, đầu ra ngoài cửa sổ.
		☐	☐	☐	Trẻ từ 1- 4 tuổi hoặc cân nặng từ 10 kg trở lên đến 18 kg trở xuống, sử dụng ghế dành riêng cho trẻ, và buộc hoặc định vị ở ghế sau.
	An toàn môi trường tại nhà	☐	☐	☐	Những thứ nguy hiểm như thuốc, nước vệ sinh, nước sát trùng, dao kéo ... để ở nơi cao hoặc khóa trong tủ bếp, trong ngăn kéo.
		☐	☐	☐	Không nên hút thuốc trong phòng hoặc trong xe, tránh để trẻ bị ảnh hưởng bởi khói thuốc, thứ gián tiếp từ thuốc lá, không ăn trầu, tránh trẻ bắt chước.
※ Sau khi trở về nhà, nếu có nhu cầu tư vấn nuôi trẻ, hãy sử dụng đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ 0800-870870					

Tên và mã bệnh viện	Quan hệ của đối tượng giáo dục y tế/sức khỏe với trẻ	Ký và đóng dấu của bác sỹ: Ngày hướng dẫn _____Ngày_____tháng_____ năm

Ghi chú: 1. Nội dung hướng dẫn giáo dục Y tế này do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế và Hiệp hội Y học Nhi khoa Đài Loan cùng nghiên cứu biên soạn.

2. Tuổi đề nghị hướng dẫn giáo dục Y tế lần này là 2- 3tuổi, có thể kết hợp thực hiện dự phòng bảo vệ sức khỏe lần 6, đồng thời hãy tham khảo Nội dung Sổ tay sức khỏe trẻ em để thực hiện hướng dẫn Y tế.

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

Việc bạn sẽ quan tâm khi trẻ 3-7 tuổi

Nhắc nhở dành cho bố mẹ

- Respect your child and listen to his needs.
- Teach your child what is right and what is wrong.
- Help your child do things for himself.
- Form a habit in your child having breakfast. Eat three meals every day. Do not let your child take food with low nutrition levels, such as candies, soda drinks and so on.
- Keep good contacts with teachers. If you think that your child did not perform well, you can ask a teacher to evaluate. If you think that your child needs extra help or assistance, you can discuss it with teachers.
- Teach your child to protect himself, never talk to strangers and inform parents of things he is up against.
- Listen to your child when he's telling you about things happening in school every day, no matter if they are good or bad.
- Make examples for your child.

Ảnh trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Giao tiếp với trẻ như thế nào

- Giúp con bạn giải quyết cơn tức giận, ví như khi tức giận có thể bỏ đi hoặc đến nơi khác chơi.
- Trẻ bắt đầu cần đi học, trước khi đi học đưa trẻ đến trường nhận biết môi trường và làm quen với giáo viên.
- Cùng con đọc sách. Có thể đưa con tới thư viện, để chúng chọn quyển sách mà chúng muốn xem.
- Để cho con bạn làm việc nhà, hi vọng chúng hoàn thành công việc.
- Thường ôm và ca ngợi con bạn, khi chúng có hành vi tốt và biểu hiện tốt ở trường.
- Dạy con bạn tránh xa nơi nguy hiểm, như bếp lửa, bên cạnh ao…
- Dạy con bạn không nên để người lạ chạm vào thân thể hoặc chỗ kín.

Đường dây chăm sóc sản phụ thai phụ: 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

Nội dung ghi chép của phụ huynh lúc trẻ 3-7

＊Mong phụ huynh cần phải điền hoàn chỉnh các mục dưới đây trước khi trẻ tiếp nhận kiểm tra sức khỏe

Dưới đây là ghi chép _____ ngày _____ tháng _____ năm (tuổi _____ tháng _____ ngày)

1. Từ khi sinh đến nay có từng mắc bệnh không? Từng nằm bệnh viện hay chưa? Hãy ghi chép ở phía dưới:

   _____

2. Tình hình cho trẻ ăn:
   ☐ Sản phẩm từ sữa (bao gồm sữa bột, sữa tươi, sữa dê, sữa chua…), 1 ngày tổng lượng khoảng _____ C.C. Uống sữa bằng gì ? ☐ Bình sữa ☐ Cốc
   ☐ Bữa chính (cơm hoặc mỳ), 1 ngày ăn _____ bữa, lượng mỗi bữa khoảng _____chén,
   ☐ Tự ăn ☐ Người lớn bón
   Có bất cứ vấn đề gì về ăn uống hay không?

   _____

3. Tình trạng phân: ☐ Bình thường ☐ Quá cứng, _____ ngày đi 1 lần, ☐ Khác _____
4. Có bất cứ vấn đề gì về giấc ngủ hay không? _____
5. Tình hình cho trẻ ăn: (Tuổi kiểm tra sức khỏe lần này tương đối rộng, có một số đề mục có thể trẻ chưa làm được, hãy trả lời theo tình hình thực tế, bác sỹ sẽ bổ sung đánh giá)

3-4 tuổi

(1) Biết nhảy bằng hai chân xuống từ bậc cầu thang cuối cùng không? ☐ Có, ☐ Không
(2) Biết đứng 1 chân trong mấy giây không? ☐ Có, ☐ Không
(3) Biết vẽ hình tròn không? ☐ Có, ☐ Không
(4) Biết đọc hoặc hát một bài thiếu nhi hoàn chỉnh không? ☐ Có, ☐ Không
(5) Khi nói chuyện biết sử dụng chính xác các đại từ như “bạn”, “tôi”, “anh ấy/chị ấy” không? ☐ Có, ☐ Không
(6) Biết tự đi nhà vệ sinh để tiểu tiện không? ☐ Có, ☐ Không
(7) Biết tự cởi cúc, cởi quần áo không ? ☐ Có, ☐ Không
(8) Biết dùng động tác cơ thể để biểu đạt không? Ví dụ: gật đầu đồng ý, vẫy tay tạm biệt ☐ Có, ☐ Không
(9) Biết lắng nghe khẩu lệnh đơn giản không? Ví dụ: “mang đến cho anh trai”, “đi lấy giày” ☐ Có, ☐ Không
(10) Nói chuyện biểu đạt bình thường không ? Ví dụ: Không cần yêu cầu nói lại một lần nữa hoặc do người chăm sóc giải thích thay, vẫn có thể nghe hiểu. ☐ Có, ☐ Không
(11) Có thể nói ra 1 màu sắc, và nói ra tên 3 hình vẽ (ví dụ: giày, máy bay, cá…) (tham khảo trang thứ 121, hình 1, hình 2) ☐ Có, ☐ Không

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：

_____

Nội dung ghi chép của phụ huynh lúc trẻ 3-7

4 tuổi đến trước 7 tuổi

(1) Biết nhảy 1 chân không? ☐ Có, ☐ Không

(2) Trẻ sau 4 tuổi, biết 1 chân 1 lên xuống cầu thang không? ☐ Có, ☐ Không

(3) Biết dùng kéo cắt giấy không? ☐ Có, ☐ Không

(4) Khi chơi rượu biết đóng vai bố, mẹ hoặc bộ dạng của người lớn khác. (4 tuổi rưỡi trở lên) ☐ Có, ☐ Không

(5) Biết mặc quần áo và cài cúc không? ☐ Có, ☐ Không

(6) Biết dùng động tác cơ thể biểu đạt không? Ví dụ: gật đầu cảm ơn, vẫy tay tạm biệt ☐ Có, ☐ Không

(7) Biết nghe khẩu lệnh đơn giản không? Ví dụ: "mang đến đưa cho anh", "đi lấy giày" ☐ Có, ☐ Không

(8) Nói chuyện biểu đạt có bình thường không? Ví dụ: biết nói chuyện hoặc tâm sự kiểu người hỏi người trả lời với người khác. ☐ Có, ☐ Không

(9) Có thể nói ra 4 loại màu sắc, bắt chước vẽ ra 3 loại hình như: ☐ △ ◇ + không? (tham khảo trang 121, hình 1, hình 3) ☐ Có, ☐ Không

6. Trẻ đã đi mẫu giáo hay chưa? ☐ Có, ☐ Không
Có có bất cứ khó khăn gì trong học tập hoặc quan hệ giao tiếp không?
(ví dụ: không theo kịp tiến độ học tập, lên lớp ngồi không yên, không biết kết bạn..)

7. Hành vi thường ngày:

(1) Khi lái xe có sử dụng ghế an toàn dành cho xe ô tô đặt ở ghế sau không? ☐ Có, ☐ Không

(2) Cửa sổ có lắp hàng rào bảo vệ hoặc khóa an toàn, cửa sổ cách mặt đất tối thiểu 110 cm, bên cạnh cửa sổ không đặt đồ gia dụng như giường, sofa, ghế, bàn hoặc tủ thấp … có thể leo trèo. ☐ Có, ☐ Không

(3) Nhà ở là môi trường không có thuốc lá phải không? ☐ Có, ☐ Không

8. Mong bạn hãy ghi những việc lo lắng về phương diện nuôi trẻ hoặc những vấn đề muốn hỏi bác sỹ vào dưới đây:

_____

發展異常題項圖形一覽表

圖1

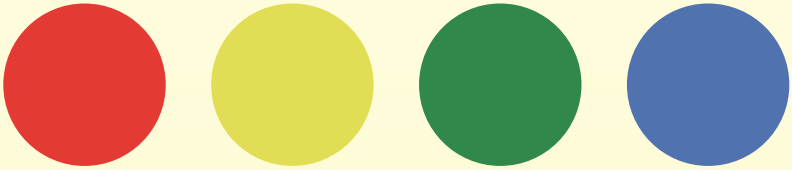


圖2

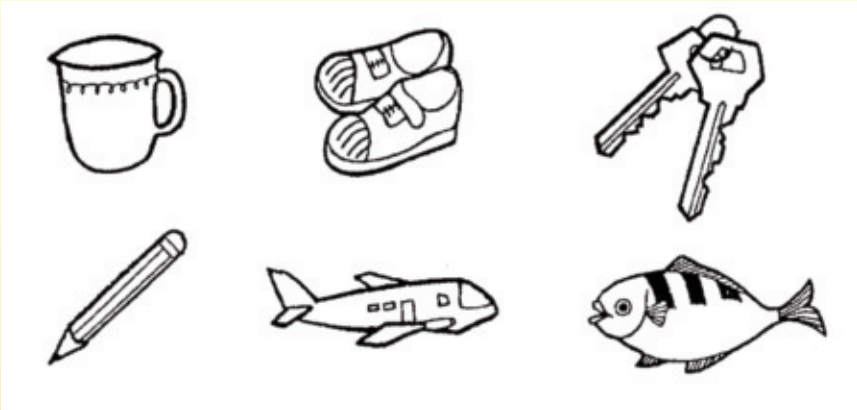
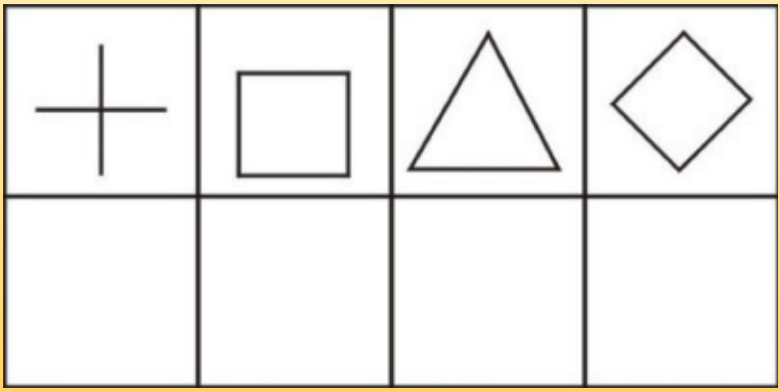
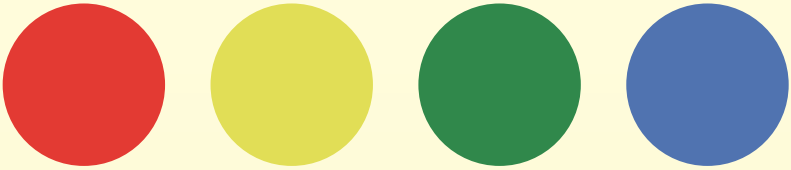


圖3

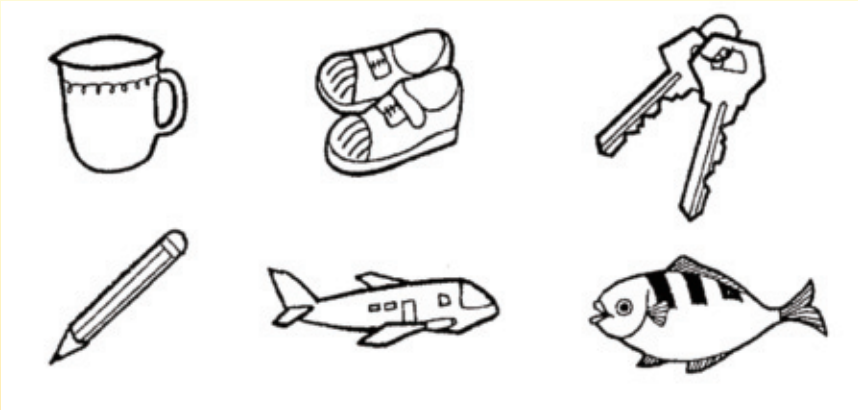


Danh sách hình các vấn đề phát triển bất thường

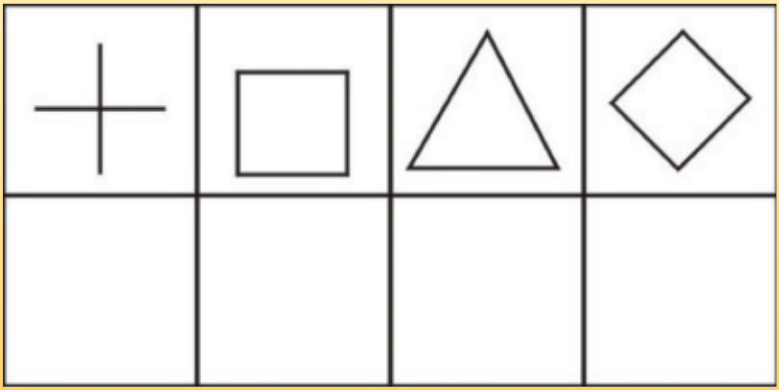
Hình 1



Hình 2



Hình 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。

Nội dung ghi chép của phụ huynh lúc trẻ 3-7 tuổi

Ngày kiểm tra: Ngày_____tháng _____năm Tuổi: _____tháng_____ngày

Chiều dài thân_____cm (bách phân vị thứ ____) Cân nặng: ____ kg (bách phân vị thứ __)

Vòng đầu : _____cm (bách phân vị thứ _____)

Đánh giátăng trưởng: ☐ Bình thường, ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

Kiểm tra sức khỏe:

☐ Không có phát hiện đặc biệt

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường

1. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
2. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
3. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____
4. _____ ☐ Cần theo dõi, ☐ Cần chuyển giới thiệu _____

＊Nếu có vết thương không rõ ràng, hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình, ngược đãi trẻ em… hãy thông báo theo quy định (tham khảo trang 193)

Đánh giá phát triển: ☐ Đạt (bao gồm các hạng mục lần trước chưa đạt)
☐ Cần theo dõi
☐ Cần chuyển giới thiệu (hãy điền vào “Phiếu chuyển giới thiệu đánh giá phát triển ở trẻ nhỏ”, hãy tham khảo trang 239)

Hạng mục chú ý : ☐ Động tác , ☐ Ngôn ngữ , ☐ Nhận thức, ☐ Tâm trạng xã hội
☐ Khác _____

Hình lập thể điểm loạn: ☐ Thông qua thuận lợi ☐ Chưa thông qua
☐ Trẻ em không thể phối hợp kiểm tra

Đề nghị thời gian kiểm tra sức khỏe lần sau:

Từ _____ tháng _____năm

Từ _____ tháng _____năm

Chữ ký phụ huynh: _____ Chữ ký bác sỹ:_____

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。

Biểu ghi chép giáo dục y tế khi trẻ 3-7 tuổi

Cột trong khung đỏ nhờ nhân viên y tế hỗ trợ phụ huynh điền trước khi hướng dẫn giáo dục y tế để bác sỹ tham khảo.

[Phương án này do Quỹ Phúc lợi Sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp hỗ trợ]

Chủ đề giáo dục y tế	Trọng điểm	Đánh giá của phụ huynh			Bác sỹ hướng dẫn trọng điểm
		Không rõ ràng Chưa làm được	Rõ ràng nhưng chưa làm được	Đã làm được	
1. How do children form habits (refer to page 147-153)	Ăn vào thói quen	☐	☐	☐	Ít uống đồ uống có đường
		☐	☐	☐	Chọn lựa thức ăn dinh dưỡng, tránh thức ăn hoặc đồ ăn vặt nhiều mỡ, nhiều đường, nhiều muối và khẩu vị đậm.
		☐	☐	☐	Hấp thụ nhiều thức ăn và hoa quả rau xanh có nhiều sắt.
		☐	☐	☐	Tránh cho trẻ ăn vặt, trong nhà không nên để quá nhiều đồ ăn vặt.
	Môi trường ăn uống/dùng bữa	☐	☐	☐	Khi cho ăn cần để trẻ ngồi vững, tránh đuổi theo cho ăn.
		☐	☐	☐	Cần cố định nơi ăn, để trẻ ngồi trên ghế cao, cùng ăn với người trong gia đình.
		☐	☐	☐	Tránh để ti vi trong phòng trẻ, ngoài việc trẻ dễ chịu ảnh hưởng của quảng cáo thực phẩm trên ti vi ra, ngồi trong thời gian dài sẽ gây rủi ro béo phì.
		☐	☐	☐	Không phải thời gian dùng bữa, cần để trẻ trong phạm vi an toàn, sắp xếp trẻ thực hiện các hoạt động thể lực tốn sức vừa phải, tăng cường hoạt động thể lực giữa bố mẹ và con cái, hình thành thói quen sinh hoạt năng động.
2. Bảo vệ sức khỏe khoang miệng và thị lực (tham khảo trang 177-181)	Vệ sinh khoang miệng	☐	☐	☐	Sau khi ăn và trước khi đi ngủ sử dụng kem đánh răng chứa flo, hỗ trợ hướng dẫn trẻ vệ sinh răng, mặt tiếp giáp hai răng, cần sử dụng chỉ nha khoa để làm sạch.
		☐	☐	☐	Định kỳ nửa năm khám nha sỹ và bôi flo răng
	Bảo vệ thị lực	☐	☐	☐	Sử dụng mất 30 phút, nghỉ 10 phút, tránh thời gian dài nhìn ở cự li gần.
		☐	☐	☐	Tránh để trẻ xem ti vi và màn hình khác, thời gian xem ti vi mỗi ngày không quá 1-2 tiếng.
3. Dự phòng tai nạn thương tích (tham khảo trang 187-189)	Đưa trẻ ra ngoài	☐	☐	☐	Trẻ 4 tuổi trở lên đến dưới 12 tuổi hoặc cân nặng 18 kg trở lên đến 36 kg trở xuống sử dụng dây an toàn ghế sau.
		☐	☐	☐	Nghiêm cấm trẻ ở một mình trong xe, bên bình chứa nước, bờ ao, bờ hồ, bể bơi và bên bể bơi, bờ biển.
	An toàn môi trường tại nhà	☐	☐	☐	Không thể để trẻ ở một mình hoặc gửi cho trẻ chưa thành niên chăm sóc.
		☐	☐	☐	Không nên hút thuốc trong phòng hoặc trong xe, tránh để trẻ bị ảnh hưởng bởi khói thuốc hoặc chất gián tiếp từ thuốc lá, không ăn trầu, để tránh trẻ bắt chước.

※ Sau khi trở về nhà, nếu có nhu cầu tư vấn nuôi trẻ, hãy sử dụng đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ 0800-870870

Tên và mã bệnh viện	Quan hệ của đối tượng giáo dục y tế/sức khỏe với trẻ	Ký và đóng dấu của bác sỹ: Ngày hướng dẫn ____Ngày___tháng___ năm

Ghi chú: 1. Nội dung hướng dẫn giáo dục Y tế này do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế và Hiệp hội Y học Nhi khoa Đài Loan cùng nghiên cứu biên soạn.

2. Tuổi đề nghị hướng dẫn giáo dục Y tế lần này là 3- 4 tuổi, có thể kết hợp thực hiện dự phòng bảo vệ sức khỏe lần 7, đồng thời hãy tham khảo Nội dung Sổ tay sức khỏe trẻ em để thực hiện hướng dẫn Y tế.

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。

Trọng điểm giáo dục y tế 3-7 tuổi

Giá trị kiến nghị chỉ số khối cơ thể tăng trưởng dành cho nhi đồng và thanh thiếu niên (BMI)

Công bố ngày 11 tháng 6 năm 2013

BMI = Cân nặng (kg) / Chiều cao ^{2} (m)

Tuổi	Nam				Nữ			
	Quá nhẹ	Phạm vi bình thường	Quá nặng	Béo phì	Quá nhẹ	Phạm vi bình thường	Quá nặng	Béo phì
	BMI <	BMI ở vào giữa	BMI ≧	BMI ≧	BMI <	BMI ở vào giữa	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

Giải thích:

1. Giá trị kiến nghị này đưa ra theo kết quả nghiên cứu công bố năm 2010 của bác sỹ Trần Vĩ Đức và bác sỹ Trương Mỹ Huệ.
2. Tiêu chuẩn vị trí cơ thể 0-5 tuổi áp dụng "Tiêu chuẩn phát triển của trẻ sơ sinh quốc tế" mà Tổ chức Y tế thế giới (WHO) công bố.
3. Đường cong tiêu chuẩn vị trí cơ thể từ 7-18 tuổi là căn cứ vào dữ liệu kiểm tra khả năng thích ứng cơ thể của học sinh trung học cơ sở và tiểu học khu vực Đài loan Phúc Kiến năm 1997 (cá nhân có thành tích kiểm tra 4 hạng mục gồm 800/1600 m chạy, gập đầu gối nằm xuống ngồi dậy lưng thẳng chân duỗi thẳng, đứng nhảy xa, tư thế ngồi cơ thể cong về phía trước đều tốt hơn bách phân vị 25)
4. Phần điểm tiếp giáp 5- 7 tuổi, là tham khảo xu thế WHO BMI rebound, tiếp nối số liệu hai phần nói trên.

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。

Cẩm nang chăm sóc trẻ sinh non tại nhà

Bất kể cân nặng lúc sinh của trẻ sơ sinh là bao nhiêu, chỉ cần ra đời khi chưa đủ 37 tuần thì coi là sinh non. Tăng trưởng của trẻ sinh non qua các thời kỳ (chiều cao, vòng đầu, cân nặng), nhận thức và phát triển động tác, bổ sung thức ăn phụ…. vào lúc trước 3 tuổi đều đánh giá theo tuổi điều chỉnh của trẻ. Ngoài ra, chính phủ và tư nhân đều cung cấp các nguồn và hỗ trợ chăm sóc liên quan, hi vọng có thể chia sẻ hữu hiệu gánh nặng và nỗi vất vả nuôi con của các phụ huynh, những thành viên gia đình có nhu cầu hãy tăng cường sử dụng hiệu quả. Tăng trưởng của trẻ sinh non, phát triển thần kinh não, bổ sung thức ăn phụ cần sử dụng tuổi điều chỉnh, nhưng tiêm phòng thì cần tính theo tuổi sinh thực tế.

Các biến chứng thường gặp ở trẻ sinh non

- Trẻ sinh non dễ xảy ra vấn đề liên quan vì các cơ quan chưa hoàn thiện, hội chứng thường gặp là: xuất huyết não thất, nhuyễn chất trắng quanh não thất, bệnh võng mạc, khiếm thính, bệnh phổi mãn tính, còn ống động mạch/tồn tại ống động mạch lớn, hoại tử ruột.
- Số tuần mang thai càng ngắn, khả năng trẻ sinh non xảy ra vấn đề trên càng cao, vì thế mà bố mẹ của trẻ sinh non với cân nặng lúc sinh cực thấp nên kết hợp lâu dài với bác sỹ chủ trị để quan sát theo dõi.

Tuổi điều chỉnh của trẻ sinh non

Bất kể trẻ sinh lúc nào, lấy "ngày hiện tại" trừ đi "ngày dự sinh", tức có thể tính được "tuổi điều chỉnh"của trẻ. Ví dụ: Ngày trẻ sinh là 1 tháng 5, ngày dự sinh của mẹ là 1 tháng 7, thì đến ngày 1 tháng 8, tuổi điều chỉnh của trẻ là 1 tháng.

Cách tính tuổi điều chỉnh:		Ngày 1 tháng 8	(ngày hiện tại)
	-	Ngày 1 tháng 7	(ngày dự sinh)
		1 tháng	(tuổi điều chỉnh)

Cho trẻ sinh non ăn như thế nào

- Đặc tính ăn của trẻ sinh non: Do phát triển sinh lý chưa hoàn thiện, khả năng bú yếu hơn trẻ đủ tháng, trong quá trình cho ăn tương đối dễ sặc hoặc có hiện tượng nổi tím (màu da hoặc màu môi trở nên xanh, tím).
- Phương thức cho ăn tốt nhất dành cho trẻ sinh non là cho ăn theo nhu cầu, cũng chính là cho ăn theo thời gian sinh lý của trẻ, và cho ăn thích hợp theo lượng ăn mà trẻ có thể tiếp nhận.

Nội dung cần chú ý khi cho ăn

- Sau khi trẻ sinh non về nhà có thể có vấn đề trào ngược dạ dày thực quản, khi cho ăn sữa có thể chia làm nhiều bữa cho ăn với lượng ít, và chú ý màu da và màu môi của trẻ sinh non. Nếu có hiện tượng tím, cần dừng cho ăn sữa và vỗ nhẹ lưng, đợi màu da và màu môi trở lại bình thường mới cho ăn sữa tiếp.
- Không được nằm ngửa cho ăn sữa.

早產兒居家照顧錦囊

- 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。
- 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）

Cẩm nang chăm sóc trẻ sinh non tại nhà

- Tình trạng đặc biệt không thể cho bú sữa mẹ trực tiếp mà phải dùng bình, trẻ sinh non vì khả năng mút yếu, lựa chọn núm vú tốt nhất bằng chất liệu mềm, cỡ vừa, lỗ tròn.
- Xử lý sặc sữa thông thường chỉ cần làm sạch sữa trong miệng, và vỗ nhẹ vừa phải phần lưng cho đến khi thở đều, màu da hồng nhuận thì có thể tiếp tục cho ăn sữa, hoặc nghỉ một lát mới lại tiếp tục.
- Trong khi cho ăn sữa, nhỡ trẻ sau khi ho tạm ngừng thở, có thể xoa nhẹ phần lưng của trẻ hoặc gẩy nhẹ lòng bàn chân trẻ để kích thích hô hấp.

Dự phòng lây nhiễm

Khả năng miễn dịch của trẻ sinh non yếu hơn trẻ đủ tháng, tương đối dễ dàng nhiễm bệnh, có số ít trẻ sinh non vì phổi phát triển chưa hoàn thiện, dễ xảy ra bệnh phổi mãn tính, mà những đứa trẻ bị bệnh phổi mãn tính, xác suất lây nhiễm ở phổi cao hơn trẻ sơ sinh bình thường, triệu chứng cũng tương đối nghiêm trọng. Phương pháp dự phòng lây nhiễm bao gồm:

- Hạn chế khách tới thăm
- Chú ý thông gió môi trường nhà ở.
- Trước và sau khi tiếp xúc với trẻ đều cần rửa tay.
- Nghiêm cấm thuốc lá trong nhà.
- Trước khi trẻ tròn tuần tuổi tránh để trẻ ra vào nơi công cộng.
- Nếu có nghi ngờ gì về việc chăm sóc, có thể sử dụng dịch vụ đường dây tư vấn chăm sóc tại nhà của Quỹ trẻ sinh non (**02-2523-0908**, thứ hai đến thứ năm từ 8:00 – 17:00), để giảm ới số lần khám không cần thiết.

Chăm sóc giấc ngủ cho trẻ sinh non

- Thời gian nằm viện của trẻ sinh non tương đối dài, đã quen với môi trường ồn ào của bệnh viện, không phân biệt ngày đêm, khi trở về nhà cũng cần có một thời gian thích ứng.
- Có thể điều chỉnh qua phương thức tạo môi trường, để đèn ngủ ban đêm và để trẻ nghe đài…đợi sau khi trẻ quen, mới dần dần giảm bớt độ sáng và âm thanh.

Chăm sóc hành vi của trẻ sinh non

Trẻ sinh non dễ bồn chồn hơn trẻ đủ tháng, khó vỗ về, có thể cải thiện thông qua chăm sóc kiểu kangaroo và mát xa cho trẻ sơ sinh. (Thông tin liên quan hãy tham khảo Website Quỹ trẻ sinh non 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。

Cẩm nang chăm sóc trẻ sinh non tại nhà

Theo dõi kiểm tra trẻ sinh non rất quan trọng

- Phân tích dữ liệu khám theo dõi kiểm tra 10 năm gần đây của Quỹ trẻ sơ sinh cho thấy, trẻ sinh non có cân nặng khi sinh ≤1500 gam hoặc trẻ sinh non có biến chứng đặc biệt, dễ phát sinh tình trạng chậm phát triển về nhận thức và động tác so với trẻ đủ tháng thông thường.
- Đề nghị tối thiểu khi tuổi điều chỉnh là 6 tháng tuổi, 1 tuổi, 2 tuổi và 5 tuổi thực hiện kiểm tra lại định kỳ và phát hiện sớm, chuyển giới thiệu kịp thời, để mong đạt được hiệu quả điều trị giáo dục sớm.
- Dịch vụ theo dõi kiểm tra hoàn chỉnh về trẻ sinh non nhẹ cân cần bao gồm 5 hạng mục chính:
  1. Đánh giá chiều cao, vòng đầu, cân nặng và tình trạng dinh dưỡng: đo chỉ tiêu tăng trưởng, đồng thời đối chiếu biểu đường cong tăng trưởng ở độ tuổi điều chỉnh để đánh giá tình trạng phát triển. Hỏi tình trạng hấp thụ cho ăn, tỷ trọng bổ sung thức ăn phụ….đồng thời cung cấp tư vấn dinh dưỡng thích đáng.
  2. Đánh giá phát triển thần kinh và động tác thô: thông qua căng cơ bắp, sự biến mất hoặc xuất hiện phản xạ thần kinh và tính ổn định của tư thế ngồi và đứng .. để đánh giá tình trạng phát triển thần kinh của trẻ sinh non.
  3. Đánh giá phát triển tư duy: đánh giá sự phát triển của nhận thức, ngôn ngữ, quan hệ xã hội, động tác tinh tế và động tác thô, đồng thời phối hợp quan sát hành vi trong quá trình đánh giá, tìm hiểu tổng thể tình hình phát triển tư duy của trẻ sơ sinh.
  4. Đánh giá nhãn khoa: đề nghị ngoài kiểm tra võng mạc thực hiện trong bệnh viện, vào khoảng 1 tuổi của tuổi điều chỉnh bắt đầu định kỳ kiểm tra thị lực.
  5. Đánh giá thính lực: Trong khi nằm viện tiếp nhận kiểm tra sàng lọc thính lực lần đầu tiên, vào khoảng 1 tuổi của tuổi điều chỉnh lại đánh giá tiếp (khi cần thiết xem xét năng lực phát triển ngôn ngữ, nhận thức, biểu đạt và khả năng lí giải của trẻ)

Hỗ trợ trẻ sinh non

- Tư cách bảo hiểm y tế
  - Trong vòng 60 ngày sau khi sinh trẻ, trước khi chưa tham gia bảo hiểm, có thể dùng bảo hiểm của bố mẹ để khám, sau khi đăng ký khai sinh, thì có thể tham gia bảo hiểm y tế và đăng ký thẻ bảo hiểm y tế theo bố hoặc mẹ .
  - Hỗ trợ điều trị y tế cho trẻ dưới 3 tuổi bắt đầu thực hiện từ năm 2002, tất cả trẻ dưới 3 tuổi tham gia bảo hiểm y tế toàn dân, khi đi khám tự động miễn giảm phần bảo hiểm y tế.
- Xin chứng nhận bệnh nghiêm trọng
  - Theo quy định Điều 2 của “Biện pháp miễn chi phí tự chịu dành cho đối tượng bảo hiểm của bảo hiểm Y tế toàn dân”, trường hợp đối tượng bảo hiểm được bác sỹ của bệnh viện điều trị chẩn đoán là bệnh nghiêm trọng, được kèm theo Giấy chứng nhận chẩn đoán của bác sỹ và Phiếu xin chứng nhận bệnh nghiêm trọng, bản sao chứng minh thư (CMND) và hồ sơ bệnh án liên quan, xin tại Tổ nghiệp vụ phân khu thuộc Khu quản lý của Sở bảo hiểm Y tế, trường hợp thẩm tra phù hợp tư cách, cấp phát giấy chứng nhận bệnh nghiêm trọng.

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。

Cẩm nang chăm sóc trẻ sinh non tại nhà

- Nếu trường hợp trẻ sinh non trong vòng 3 tháng sau khi sinh nằm viện vì biến chứng liên quan, do bác sỹ xác nhận miễn xin chứng nhận; Trường hợp sau khi trẻ sinh non tròn 3 tháng, lĩnh nhận sổ khuyết tật có mức độ khuyết tật trung bình trở lên, được bác sỹ nhận định phù hợp hạng mục bệnh nghiêm trọng, có thể xin chứng nhận bệnh nghiêm trọng theo quy định.

- Hỗ trợ chi phí điều trị của Quỹ trẻ sinh non
  - Do nhân viên công tác xã hội của bệnh viện hợp đồng với Quỹ đánh giá, hồ sơ đánh giá bao gồm thu nhập kinh tế gia đình, số người làm việc trong gia đình, thời gian nằm viện của trẻ sinh non và tình hình điều trị....Nếu phù hợp tiêu chuẩn xin, do các nhân viên công tác xã hội của bệnh viện giúp đỡ xin cấp.

- Hỗ trợ chi phí thiết bị y tế tại gia đình của Quỹ trẻ sinh non
  - Nếu sau khi trẻ sinh non xuất viện về nhà cần thuê thiết bị y tế như: máy đo nồng độ oxi trong máu, máy tạo oxi, bình ô xi, máy hút đờm, thiết bị hô hấp, bơm truyền tĩnh mạch (bao gồm máy bơm thức ăn)... có thể thông qua nhân viên công tác xã hội của bệnh viện đánh giá, rồi hỗ trợ xin. Quỹ trẻ sinh non sẽ hỗ trợ một nửa chi phí thuê mượn thiết bị y tế cho đến khi không cần sử dụng nữa.
  - Trường hợp đặc biệt cần thuê lâu dài nửa năm trở lên, do bác sỹ ghi chú rõ nguyên nhân, thì có thể xin mua. Sau khi không cần sử dụng máy, kính mong người nhà hãy quyên tặng máy cho phòng phục vụ xã hội của bệnh viện mà trẻ nằm, cung cấp cho các gia đình có trẻ sinh non mà kinh tế khó khăn sử dụng.

- Nguồn liên quan
  - Biên bản đồng ý dịch vụ theo dõi kiểm tra trẻ sinh non, hãy tham khảo trang 237.
  - Đơn cần chuyển giới thiệu đánh giá phát triển ở trẻ nhỏ, hãy tham khảo trang 239.
  - Danh sách Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu trẻ em chậm phát triển, hãy tham khảo trang 243.
  - Cục Xã hội các huyện thị cung cấp phúc lợi xã hội liên quan dành cho nhi đồng và thiếu niên như hỗ trợ sinh hoạt dành cho nhi đồng thiếu niên, hỗ trợ chi phí gửi trẻ, trợ cấp nuôi con.... Nội dung cụ thể hãy đọc tại các website Cục Xã hội chính quyền các huyện thị.

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。

Rèn luyện thói quen ngủ tốt

Ngủ đầy đủ, có thể khiến trẻ duy trì thể lực dồi dào và hoài bão học tập. Thói quen ngủ không tốt, sẽ dẫn tới thiếu ngủ hoặc chất lượng ngủ không tốt, khiến tâm trạng trẻ không ổn định, tính hợp tác kém, giảm hứng thú học tập và không thể chuyên tâm. Trẻ ngủ không tốt, phụ huynh cũng có thể ngủ không ngon, trong thời gian dài không những ảnh hưởng sức khỏe, cũng làm tổn thương quan hệ cha mẹ con cái, vì vậy cần rèn thói quen ngủ tốt cho trẻ.

Bí quyết để trẻ và người lớn đều ngủ ngon

- Giấc ngủ trong đêm của trẻ sơ sinh chia làm 7- 8 chu kỳ, giao thoa giữa ngủ nông và ngủ sâu giấc, khi ngủ nông giấc sẽ động đậy, có thể làm phụ huynh cùng giường tỉnh giấc. Lúc này trừ khi trẻ khóc lớn tiếng, cần tránh một số động tác vỗ về không cần thiết, ví dụ cho ăn sữa, vỗ lưng… hãy để cho trẻ có cơ hội học cách tự đi vào giấc ngủ. Đề nghị ngủ khác giường, giảm cơ hội ảnh hưởng lẫn nhau.
- Sau khi 2-3 tháng tuổi, trong đêm cố gắng ít thay bỉm, nếu trẻ động đậy có thể bỏ qua, trừ khi trẻ khóc lớn tiếng, nếu không không nên cho ăn sữa. Khi cho ăn sữa không nên bật đèn sáng, không nói chuyện hoặc chơi với trẻ, cũng có thể dần dần giảm lượng cho ăn sữa, để trẻ trải nghiệm sự khác biệt giữa ban ngày và đêm tối, dần dần bỏ thói quen ăn sữa đêm, hễ ngủ là ngủ đến sáng. (Trẻ bú sữa mẹ có thể cần lớn hơn một chút mới kéo dài khoảng cách ăn sữa ban đêm)
- Sau 6 tháng tuổi, cố gắng để trẻ học tự đi vào giấc ngủ, sự giúp đỡ của phụ huynh càng ít càng tốt. Những đứa trẻ luôn quen dựa vào người lớn vỗ, ôm, lắc hoặc cho ăn sữa nựng ngủ, khi chuyển từ trạng thái ngủ sâu sang ngủ nông vào ban đêm, hễ cảm thấy không có người an ủi thì sẽ tỉnh dậy, quấy muốn người lớn tiếp tục nựng ngủ, một đêm đều có thể xảy ra mấy lần. Ngày qua ngày, cơ thể và tâm trí của phụ huynh đều sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng.
- Nơi đi ngủ nên là nơi trẻ ngủ vào ban đêm. Nếu phụ huynh ôm ngủ hoặc sau khi cho trẻ ngủ trước tại nôi, sofa, giường to rồi mới để vào giường nhỏ của trẻ, cũng sẽ khiến trẻ cảm thấy sự khác biệt môi trường ngủ mà tỉnh dậy khi ngủ nông giấc.

Làm sao rèn được thói quen ngủ tốt cho con

- Đại đa số đứa trẻ đều ham chơi, không muốn lên giường đi ngủ vì thế sự giằng co và bồn chồn không yên trước khi ngủ là rất phổ biến. Vì sức khỏe của trẻ, thời gian đi ngủ không nên để cho trẻ tự quyết định, mà do phụ huynh sau khi xem xét nhu cầu của bản thân và trẻ, đặt ra một thời gian ngủ hợp lý, và thực sự thực hiện.
- Thiết lập cho trẻ một "nghi thức ngủ", có lợi cho việc đi ngủ thuận lợi. Cũng chính là thực hiện một loạt các hoạt động chuẩn bị có thứ tự nhất định, yên tĩnh trước khi đi ngủ, giúp trẻthoải mái tinh thần, ví dụ: đi tiểu tiện → tắm → thay áo ngủ → đánh răng → uống nước → lên giường → kể chuyện → chúc ngủ ngon → tắt đèn.

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。

Bí quyết dự phòng bệnh đột tử ở trẻ

Nhiều nghiên cứu cho thấy, ngủ nằm sấp là nhân tố vô cùng nguy hiểm dẫn tới đột tử ở trẻ; ngoài tư thế ngủ, còn một số nhân tố nguy hiểm về môi trường ngủ liên tục được phát hiện. Để tránh những nguy hiểm có thể này, chú ý tới tư thế ngủ của trẻ và an toàn của môi trường ngủ, mới có thể giúp trẻ có được chất lượng ngủ ngọt ngào.

Xóa bỏ nhân tố gây tắc đường hô hấp, dự phòng trẻ xảy ra tai nạn trong khi ngủ

- Trẻ cần **nằm ngửa ngủ**. Nằm ngữa ngủ sẽ không làm tăng cơ hội sặc sữa, phụ huynh không cần lo lắng.
- Nằm ngủ sấp dẫn tới bệnh đột tử ở trẻ, có thể là vì phản ứng thần kinh của một số trẻ sơ sinh thức dậy trong giấc mơ khi ngủ không tốt, do đó dễ gây ra tai nạn như tắt thở, vì thế không khuyến nghị.
- Nằm nghiêng bởi vì dễ lật người thành nằm sấp cũng không khuyến nghị.
- Đệm giường của trẻ cần trơn phẳng, không thể quá mềm, ngoài ga giường, dưới người không nên để bất cứ thứ gì như gối, chăn, thảm, cũng không để búp bê nhồi trên giường của trẻ sơ sinh.
- Nếu sử dụng chăn bằng khăn tắm hoặc chăn len, cần đắp ở ngực trẻ, để giảm khả năng đậy vào mặt trẻ. Chăn sử dụng không nên quá nặng hoặc quá mềm.
- Môi trường ngủ không thể quá nóng, cũng không nên để trẻ mặc quá nhiều quần áo hoặc đội mũ.
- Trẻ không ngủ cùng giường với người lớn, cũng không khuyến nghị ngủ cùng với đứa trẻ khác, bao gồm anh chị em cùng sinh, nếu người lớn uống rượu, uống thuốc ảnh hưởng khả năng tỉnh táo, hoặc sau khi hút thuốc lá, thì càng tăng nguy hiểm đột tử trẻ nhỏ.

Nhắc nhở nhỏ

Như vậy ngủ tốt hơn

- Để tránh ngủ bẹt đầu, hãy chú ý không nên để đầu của trẻ ngủ nghiêng cố định 1 bên.
- Bởi vì trẻ tương đối thích nhìn về hướng cửa, có thể hàng tuần đổi 1 lần hướng đầu giường, cuối giường cho trẻ.
- Lúc trẻ tỉnh, hàng ngày nhiều lần để trẻ nằm sấp chơi một lúc, một mặt tránh thời gian ép vỏ não sau quá dài, mặt khác cũng có thể luyện lực của phần cổ và phần cơ vai.

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。
- 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。

Nguyên tắc bổ sung thức ăn phụ

Khi trẻ dần dần lớn lên, thì cần bổ sung thức ăn phụ, một mặt cung cấp dinh dưỡng thiếu trong sữa, mặt khác cũng có thể luyện nhai và nuốt, chuẩn bị cho việc hấp thụ dinh dưỡng sau này.

Bổ sung thức ăn phụ lúc nào?

- Trẻ trong vòng 4 tháng tuổi (tuổi điều chỉnh) sau khi sinh không khuyến nghị bổ sung thức ăn phụ, cho bú hoàn toàn bằng sữa mẹ đến sau 6 tháng cần bổ sung thức ăn phụ, nếu không sẽ có nguy cơ thiếu dinh dưỡng.
- Nếu có tình trạng dưới đây, có thể xem xét bắt đầu cho ăn thức ăn phụ sớm sau khi tròn 4 tháng, bao gồm:
  - Cho bú hoàn toàn đến khi 6 tháng tuổi thực sự khó khăn
  - Lượng sữa mẹ giảm rõ rệt
  - Trẻ biểu hiện ăn không đủ no
  - Trẻ ghét sữa nhưng không mắc bệnh hoặc nguyên nhân khác
  - Trẻ có biểu hiện chủ động yêu cầu thức ăn khác (khi nhìn người lớn ăn thức ăn khác rất thích thú, thò tay ra nắm, nắm rồi cho vào miệng)
  - Đầu của trẻ có thể tự nhấc lên vững chắc hay không
  - Có thể chuyển thức ăn từ thìa cho vào cổ họng mình

Bí quyết bổ sung thức ăn phụ

- Mỗi lần chỉ thêm 1 loại thức ăn mới, bắt đầu từ một lượng ít (1-2 thìa), dần dần tăng lên, quan sát 4-7 ngày, nếu không có triệu chứng như nổi mụn đỏ, đi ngoài, nôn mửa… thì có thể tiếp tục cho ăn. Nếu xuất hiện phản ứng cơ thể nói trên, thì cần tạm dừng thức ăn đó, sau 1-2 tháng lại thử tiếp, hoặc hỏi bác sỹ.
- Bổ sung thức ăn phụ khuyến nghị bắt đầu từ 1 loại ngũ cốc, rồi theo thứ tự bổ sung rau xanh, hoa quả, thịt, khuyến nghị bắt đầu từ thức ăn có khẩu vị nhạt.
- Có thể sử dụng lặp lại thức ăn đã từng ăn, nếu trẻ có thể tiếp nhận loại ngũ cốc, khi bổ sung rau xanh, có thể bổ sung hỗn hợp ngũ cốc và rau xanh.
- Hãy chọn loại ngũ cốc gạo ăn dặm chuyên dùng cho trẻ sơ sinh tăng cường chất sắt chứ không phải loại cám gạo bán trên thị trường, ngũ cốc gạo ăn dặm cần bổ sung thêm nước hoặc sữa thành dạng sền sệt rồi cho ăn.
- Khi bắt đầu cho ăn thức ăn dạng sền sệt (như bột gạo, thịt hoa quả…) cần cho ăn bằng thìa, tránh đổ thức ăn phụ vào trong bình sữa và cho ăn cùng với sữa, trừ khi bác sỹ hướng dẫn.
- Chọn lúc trẻ tương đối đói cho ăn (ví dụ 1 tiếng trước khi cho ăn sữa) thì dễ thành công hơn. Bữa ăn sau lúc nào ăn sữa có thể tùy theo lượng thức ăn phụ đã ăn mà có sự điều chỉnh linh hoạt.
- Khi cho ăn cần ôm trẻ, mặt đối mặt cho ăn. Sau khi trẻ đã biết ngồi, thì cần để trẻ ngồi vững để đảm bảo an toàn, không đuổi theo cho ăn.

副食品添加原則

- 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。

Nguyên tắc bổ sung thức ăn phụ

- Khi trẻ từ chối há miệng, quay đầu hoặc quấy khóc lên thì không nên ép ăn; có thể dừng lại sau 1-2 tuần thử tiếp. Nếu trẻ chỉ có biểu hiện chau mày và phẫn nộ, nhưng chưa từ chối rõ rệt, có thể chỉ là không quen thức ăn mới, cần thử nhiều lần hơn, để trẻ quen, không nên dễ dàng từ bỏ.
- Không khí khi cho ăn cần thoải mái vui vẻ, nếu ăn no rồi cần dừng lại, không nên ép trẻ ăn hết toàn bộ thức ăn đã chuẩn bị .

Bổ sung thức ăn phụ cần chú ý gì ?

- Cháo là một chất nửa rắn nửa lỏng rất tốt, nhưng chỉ dùng loại cháo nấu bằng nước xương thì dinh dưỡng và nhiệt lượng không đủ, cần bổ sung trong đó những loại thức ăn khác (như rau xanh, củ, lòng đỏ trứng, thịt…).
- Khi chế biến thức ăn phụ cần chú ý vệ sinh, không cần bổ sung hương liệu nhân tạo (như muối, đường), khẩu vị cố gắng chủ yếu là thanh đạm.
- Thực phẩm đồ hộp dành cho trẻ sơ sinh bán trên thị trường cần tránh dùng sản phẩm có tá dược như tinh bột, để tránh hấp thụ nhiệt lượng không cần thiết. Khi mua cần chú ý thời hạn sử dụng và độ tuổi phù hợp, thực phẩm ăn không hết cần bảo quản trong tủ lạnh.
- Trong phân của trẻ nếu xuất hiện thức ăn chưa tiêu hóa, như vỏ đậu hoặc ngô, sợi rau… đều là bình thường, không cần vì thế mà dừng cho ăn.
- Thức ăn phụ cho trẻ cần tránh cung cấp những thức ăn sau đây:
  - Honey occasionally contains Clostridium botulinum spores. Thus, infants under 1 year of age, due to immature immune system and intestinal flora, should avoid being fed with honey to reduce the risk of botulism.
  - Milk provides rich calcium and protein. Generally, however, iron content in milk is deficient and is susceptible to contamination or allergies. Thus, it is recommended that infants under 1 year of age should not be fed with milk. You can choose cheese or yogurt instead.
  - Avoid giving hard and round food to your baby. It is easier for them to get choked. These include nuts, grapes or candies.
  - Do not feed babies with folk prescriptions including Babao powder, Tuitai water and red infant water.

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！

Nguyên tắc bổ sung thức ăn phụ

Thời gian quan trọng bổ sung thức ăn phụ

- Sau 6 tháng tuổi, bắt đầu luyện cho trẻ sử dụng cốc để chuẩn bị cai sữa bình sau này. Trước 6 tháng tuổi không nên cho nước hoa quả, khi bắt đầu cho ăn cần pha loãng.
- Khoảng 6- 8 tháng, có thể để trẻ luyện tự cầm bánh hoặc bánh mì đã nướng qua để ăn.
- Khi 9-10 tháng tuổi, cung cấp một số thức ăn khoảng 1 miếng, tương đối mềm, cũng có thể để trẻ dùng tay bốc ăn.
- Khi ăn được tương đối nhiều thức ăn phụ, lượng sữa tự nhiên ít đi. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới, trẻ bú sữa mẹ khi 6-8 tháng, mỗi ngày tối thiểu cần ăn hai lần bữa phụ; sau 9 tháng thì một ngày tối thiểu ăn 3 lần bữa phụ; đối với trẻ không bú sữa mẹ, thì sau 6 tháng, mỗi ngày tối thiểu cần ăn 4 lần bữa phụ hoặc sữa công thức, để duy trì hấp thụ năng lượng đủ cho trẻ.
- Trước khi chưa bổ sung thức ăn phụ, trừ khi thời tiết quá nóng, chảy nhiều mồ hôi, còn thông thường không cần bổ sung thêm nước, để tránh ảnh hưởng hấp thụ sữa.

Nhắc nhở nhỏ

"3 tâm" "2 ý" gửi tình thương yêu

Chỉ cần trên con đường trưởng thành của trẻ, bỏ ra "3 tâm" và "2 ý", thì bạn có thể tăng thêm sức khỏe cho con! ("3 tâm": Quan tâm, dụng tâm, tận tâm ; "2 ý": lưu ý và chú ý)

3 trọng tâm cho cuộc sống khỏe mạnh:

- Cần chú ý ẩm thực đa dạng, từ nhỏ ăn uống đa dạng, ăn cân bằng khỏe mạnh nhất.
- Cần quan tâm nội dung bữa ăn, cẩn trọng lựa chọn chủng loại điểm tâm, không để đồ ăn vặt khắp nơi.
- Kiên trì vận động vừa phải, hoạt động nhiều trong sinh hoạt thường ngày, vận động có quy luật có ích cho sự phát triển.

Hai điểm chú ý trong giáo dục thiên chức làm bố mẹ:

- Để ý trao đổi giữa bố mẹ và con cái, đối mặt với trẻ ăn uống không cân bằng, khuyến khích thử không ép buộc!
- Cần chú ý giáo dục qua chính bản thân, làm tấm gương tốt để học tập, ăn uống lành mạnh bắt đầu từ chính mình!

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。

Rèn luyện thói quen ăn uống tốt

High-calorie diets with low nutrient contents and an excessive static life lacking in exercise are major causes of obesity. A good diet offers children with adequate intake of food and balanced nutrition. Parents should set a good examples, accompanying children to develop a healthy lifestyle through smart eating and happy exercising. Teach children to learn to choose healthy diets and to develop a dynamic lifestyle so that you can book a healthy future for the owners of Taiwan's future.

Rèn thói quen ăn uống tốt cho trẻ

- Dùng bữa ở nơi cố định. Khi cho ăn thức ăn phụ để trẻ ngồi vững, sau 1 tuổi, đặt ghế cao ở bên cạnh bàn ăn, sắp xếp cùng ăn với người trong nhà khác.
- Tôn trọng sự ngon miệng của trẻ, không nên ép buộc ăn. Nếu trẻ ăn không hết, lần sau có thể giảm đồ ăn.
- Thời gian 1 tuổi -1 tuổi rưỡi là thời gian huấn luyện vàng, để trẻ học tự mình dùng thìa ăn cơm.
- Sau khi trẻ biết tự mình ăn cơm, 1 lần cho trẻ ít thức ăn, nếu ăn xong lại đòi thì mới cho tiếp.
- Duy trì không khí vui vẻ khi ăn cơm, để trẻ tham gia vào cuộc nói chuyện trên bàn ăn.
- Sau 3 tuổi bắt đầu quy định một số nghi thức bữa ăn đơn giản, khi trẻ tuân thủ cần thường xuyên khen thưởng.
- Quy định thời ăn uống hợp lý (thông thường khoảng 30 phút), thời gian tới hoặc cả gia đình đã ăn xong, thì để trẻ rời khỏi bàn.
- Giữa 3 bữa ăn có thể cung cấp bữa ăn nhẹ! Nhưng nên trong vòng 2 tiếng trước bữa ăn chính phải ăn hết, lượng không nên nhiều, chọn thức ăn hoặc đồ ăn vặt có dinh dưỡng cao, tránh thức ăn nhiều dầu, nhiều đường, nhiều muối và khẩu vị đậm. Sữa, trứng, đậu hủ, rau quả, bánh mỳ… đều là món ăn nhẹ tốt có thể lựa chọn.
- Khơi gợi sự hứng thú của trẻ đối với thức ăn! Nhân cơ hội cùng ăn, mua đồ, xem ti vi, xem sách… với trẻ, giới thiệu và thảo luận các loại thức ăn. Khi mua và chế biến, chuẩn bị đồ ăn, cũng có thể mời trẻ tham gia.

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。

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。

Rèn luyện thói quen ăn uống tốt

Nhắc nhở nhỏ về hấp thụ dinh dưỡng thời kỳ trẻ nhỏ

- Thói quen ăn uống của trẻ nhỏ tạo nền tảng cho ăn uống khi trưởng thành! Bạn thân thiết nhất với con, không những là người nắm giữ việc ăn uống của con, mà còn là đối tượng bắt chước hành vi. Hãy quan tâm nhiều xem trẻ ăn gì, ăn như thế nào, làm tấm gương tốt của trẻ.
- Ăn uống cân bằng bắt đầu từ khi còn nhỏ! Thời kỳ trẻ nhỏ là thời kỳ then chốt hình thành hành vi ăn uống, trong ăn uống, ngoài bổ sung nhiệt lượng, càng phải chú trọng tính cân bằng, để trẻ hấp thụ được nhiều loại dinh dưỡng, giúp trẻ xây dựng thói quen ăn uống cân bằng.
- Trẻ sau 6 tháng tuổi, chỉ ăn sữa là không đủ, trẻ cần hấp thụ nhiều loại thức ăn, luyện nhai và ăn, thức ăn chính cần bổ sung là thịt băm, thịt hoa quả, cháo….
- Cố gắng để trẻ thử nhiều loại thức ăn! Lựa chọn ăn uống cho trẻ vào lúc này, có thể sẽ ảnh hưởng sở thích và sự lành mạnh trong ăn uống của cả cuộc đời.
- Không nên ép trẻ nhất định phải ăn hết đĩa, tránh về sau ăn là chỉ vì ăn, mà không phải vì đói.

Rèn luyện thói quen ăn uống áp dụng cho suốt cuộc đời

- Trẻ không nên lấy sữa mẹ hoặc sữa bột dành cho trẻ em làm thức ăn chính nữa, nhưng mỗi ngày vẫn có thể uống sữa, cung cấp đủ protein, chất can xi, vitamin A và B2.
- Việc lựa chọn sữa không cần thiết sử dụng sữa bột tăng trưởng đặc biệt, trước 2 tuổi có thể sử dụng sữa tươi nguyên kem thông thường và sản phẩm từ sữa, 2-5 tuổi có thể sử dụng sữa tươi ít kem và sản phẩm từ sữa, 5 tuổi trở lên mới có thể sử dụng sữa tươi tách kem, quan trọng nhất là không nên lại coi sữa là món ăn chính mà bỏ qua việc hấp thụ món ăn khác.

- Ăn nhiều thức ăn có nhiều sắt! Trẻ từ 1-2 tuổi tương đối thiếu sắt, có thể ăn nhiều thịt màu đỏ, lòng đỏ trứng và rau xanh đậm màu.
- Rau xanh và hoa quả không thể thiếu! Trong rau xanh có chứa vitamin, khoáng chất và chất xơ phong phú, đều là dinh dưỡng mà trẻ cần để phát triển.
- Ít uống đồ uống có đường! Bổ sung nước tốt nhất bằng nước lọc.
- Không nên phê bình hoặc không ăn một loại thức ăn nào đó trước mặt trẻ, để trẻ có cơ hội học đòi.
- Đa dạng phương thức nấu ăn, để trẻ thưởng thức nhiều thức ăn với lượng ít.
- Cung cấp thức ăn đa dạng cho trẻ lựa chọn, không nên giới hạn ở sự yêu ghét của bố mẹ.

"Chủ trương mới" của món ăn sáng tạo

- Thêm chút khéo léo, sáng tạo món ăn ngon khỏe mạnh đa dạng! Coi trọng sự phối màu của thức ăn, thưởng thức bề ngoài đa dạng, ví dụ sử dụng màu sắc của chính thức ăn, trang trí đĩa ăn và khuôn hình.
- Chọn thức ăn thiên nhiên tươi, đúng mùa! Ít ăn thực phẩm gia công như đồ hộp, đồ ngâm muối.

培養良好的飲食習慣

- 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。

Rèn luyện thói quen ăn uống tốt

- Trong quá trình chuẩn bị thức ăn, không nên thêm quá nhiều gia vị như muối, mì chính… và hương liệu có mùi vị kích thích như ớt cay, cà ri..
- Đổi sang phương thức hấp, hầm, nấu thay cho chiên, rán. Bởi vì thức ăn chiên dầu khó tiêu hóa, cũng chứa rủi ro gây bệnh cao hơn.
- Nên phân thớt cắt đồ ăn chín, đồ ăn sống! Khi làm món điểm tâm cần chú ý vệ sinh, tránh thức ăn bị nhiễm bẩn.
- Trước khi chiên các loại trứng, cần làm sạch vỏ trứng, lau khô rồi đập trứng, cần nấu chín hoàn toàn, không ăn trứng bị vỡ.

Trẻ ăn uống lệch lạc thì làm thế nào?

- Ăn lệch lạc: Người chăm sóc cần lấy mình làm gương, không nên trước mặt trẻ phê bình hoặc không ăn một loại thức ăn nào đó. Khi nấu cần nhẫn nại thay đổi đa dạng phương thức, để trẻ thưởng thức nhiều lần với lượng ít. Khi mua và chuẩn bị đồ ăn cũng có thể mời con cùng tham gia.
- Thích ăn vặt, đồ ngọt: trong nhà không nên để quá nhiều đồ ăn vặt để trẻ tiện tay có thể lấy. Đương nhiên cũng không nên dùng đồ ăn vặt, đồ ngọt làm điều kiện khen thưởng hoặc yêu cầu trẻ.
- Ăn cơm không chuyên tâm: Khi ăn cơm không nên bật ti vi, cách xa đồ chơi, kiên trì cố định dùng bữa trên bàn ăn.

Nhắc nhở nhỏ

Khi ăn cố gắng tránh tình trạng dưới đây:

- Không nên giới hạn trẻ nhất định phải ăn bao nhiêu lượng thức ăn.
- Không nên phê bình, giáo dục hoặc mắng trẻ khi ăn.
- Không nên cất trữ nhiều đồ ăn vặt trong nhà, để trẻ có thể tiện tay lấy.
- Không nên lấy đồ ăn làm phần thưởng cho biểu hiện hành vi tốt của trẻ.
- Không nên để trẻ vừa ăn vừa chơi, xem ti vi hoặc nghe chuyện.

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)

Rèn luyện thói quen sinh hoạt trạng thái động

Hình thành thói quen sinh hoạt trạng thái động cho trẻ

- Cố gắng rèn luyện trẻ nhỏ và trẻ trước tuổi đi học thực hiện hoạt động cơ thể tốn sức vừa phải như trò chơi ném bóng, hát kèm vận động. Ngoài ra, mỗi ngày cần sắp xếp hoạt động từ tốn sức vừa phải đến tốn sức khoảng 1 tiếng đồng hồ (có thể phân giai đoạn) như nhảy, thi chơi bóng, trèo lên trèo xuống, chạy đi chạy lại…
- Trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi mỗi ngày cần có thời gian nằm sấp chơi với bố mẹ, nhưng khi ngủ thì không thể nằm sấp để tránh tăng nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh.
- Không nên hạn chế cơ hội hoạt động cơ thể của trẻ, ví dụ, không phải thời gian ăn cơm, không nên để trẻ cố định trên ghế, trong phạm vi an toàn cố gắng để trẻ tăng lượng hoạt động cơ thể.
- Trẻ trước 2 tuổi không nên xem ti vi hoặc màn hình điện tử , sau 2 tuổi cần hạn chế thời gian xem màn hình mỗi ngày không thể quá 2 tiếng, không để ti vi trong phòng trẻ, tránh ngồi lâu trong thời gian dài tăng nguy cơ béo phì, và dễ bị ảnh hưởng bởi quảng cáo thực phẩm trên ti vi.
- Theo tuổi tác khác nhau của trẻ, hàng ngày có thói quen ngủ sớm dậy sớm, duy trì thời gian ngủ đầy đủ.

Tránh trẻ béo phì

- Căn cứ vào nghiên cứu cho thấy, trẻ em béo phì có 1/2 xác suất trở thành người béo phì khi trưởng thành, xác suất thanh thiếu niên béo phì trở thành người béo khi trưởng thành cao hơn, đạt tới 2/3, tương lai đều là người bệnh tiềm tàng của các bệnh mãn tính như bệnh về huyết quản, bệnh đái đường…
- Tìm hiểu tình hình phát triển cân nặng và chiều cao của trẻ , khi kiểm tra sức khỏe mỗi lần, cần tính toán chỉ số khối lượng cơ thể (gọi tắt là BMI), đồng thời thảo luận với bác sỹ.
- Khi chỉ số khối lượng cơ thể của trẻ được định nghĩa là "quá nặng cân hoặc béo phì" (hãy tham khảo trang 127), cần xin ý kiến của bác sỹ hoặc nhà dinh dưỡng, nhanh chóng điều chỉnh cách sinh hoạt nghỉ ngơi, tránh gia tăng rủi ro về các bệnh mãn tính liên quan.

Nhắc nhở nhỏ

Phương pháp tính BMI
BMI = Cân nặng (kg)/ chiều cao ^{2} (m)
Ví dụ:
Trẻ 3 tuổi cân nặng 18 kg
Chiều cao là 100 cm
BMI : 18 (kg) / 1^2 (m) = 18 (béo phì)

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。

Dưỡng chất trong bữa ăn mỗi ngày thời kỳ trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ

Nguyên tắc bổ sung thức ăn phụ, có thể tham khảo kiến nghị trang 141 của sổ tay này, nếu có vấn đề về dinh dưỡng thời kỳ trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, hãy nhờ bác sỹ hoặc nhà dinh dưỡng hỗ trợ tư vấn. Lượng hấp thụ đủ dưỡng chất và lượng kiến nghị có thể tra tìm "Lượng hấp thụ tham khảo về chất dinh dưỡng thức ăn dành cho Quốc dân" tại Website Sở Sức khỏe Quốc dân (Trang chủ/ Chủ đề sức khỏe/ Quản lý cân nặng, ăn uống, vận động/ ăn uống/ dinh dưỡng thực phẩm và nhiệt lượng/ Bài viết theo chủ đề). Kiến nghị ăn uống có thể tìm kiếm tại "Dinh dưỡng thời kỳ trẻ sơ sinh", "Dinh dưỡng thời kỳ trẻ nhỏ" và "Dinh dưỡng thời kỳ đi học" tại website Sức khỏe 99 của Sở Sức khỏe Quốc dân.

Protein

Theo khuyến nghị của Lượng hấp thụ (DRIS) chất dinh dưỡng thức ăn tham khảo dành cho công dân phiên bản thứ 7 (DRIS), tỷ lệ protein động vật trong tổng protein của trẻ dưới 1 tuổi chiếm 2/3 trở lên là thích hợp.

Khoáng chất

- **I ốt:** I ốt mà cơ thể con người cần phần lớn đến từ ăn uống, ví dụ: tảo, rong biển, loại động vật có vỏ, rau màu xanh, trứng, các loại sữa, loại ngũ cốc…trong đó hàm lượng I ốt trong thực phẩm như rong biển, tảo…là phong phú nhất.
- **Sắt**: Thực phẩm có hàm lượng sắt phong phú như: rau xanh đậm màu, thịt đỏ, nội tạng gan thận, loại động vật có vỏ ….
- **Can xi**: Thực phẩm có hàm lượng canxi phong phú, ngoài sữa tươi và sản phẩm từ sữa ra, can xi trong đậu phụ truyền thống và đậu phụ khô cũng là nguồn cung cấp tốt.
- Phốt pho: Nguồn chủ yếu là loại ngũ cốc, củ, loại sữa, trứng, đậu, cá, loại thịt, các loại rau…
- Magie: Bởi vì Magie là một trong những thành phần tạo nên chất diệp lục, vì thế Magie tồn tại nhiều trong rau có chứa nhiều chất diệp lục như rau bina, rau rền và cải bắp. Mầm, vỏ cám của loại ngũ cốc nguyên hạt, các loại quả hạch, các loại hạt và chuối cũng là nguồn thực phẩm phong phú có chứa Ma giê.
- Kẽm: hàm lượng kẽm từ nguồn động vật như gan, cá, động vật có vỏ và thịt nạc cao.

Lượng hấp thụ tham khảo về chất dinh dưỡng thức ăn dành cho trẻ sơ sinh

			AI	AI		AI
Chất dinh dưỡng	Iốt	Sắt	Can xi	Phốt pho	Magiê	Kẽm
Đơn vị / Tuổi	Microgram	mg	mg	mg	mg	mg
0-6 tháng	AI=110	7	300	200	AI=25	5
7-12 tháng	AI=130	10	400	300	AI=70	5
1-3 tuổi	65	10	500	400	80	5
4- 6 tuổi	90	10	600	500	120	5
7-9 tuổi	100	10	800	600	170	8

∗ Biểu này trích dẫn từ kiến nghị Lượng hấp thụ (DRIS) chất dinh dưỡng thức ăn tham khảo dành cho công dân phiên bản thứ 7.

∗ Trong biểu chưa ký hiệu rõ trường hợp AI (đủ lượng hấp thụ Adequate Intakes) và giá trị RDA (lượng khuyến nghị Adequate Intakes).

∗ Tuổi tính theo tuổi đủ.

Nhắc nhở nhỏ :

1. Lượng hấp thụ khuyến nghị (RDA): là chỉ lượng dinh dưỡng có thể thỏa mãn nhu cầu mỗi ngày của 97-98% nhóm người khỏe mạnh.
2. Lượng hấp thụ đủ (AI): Khi số liệu nghiên cứu không đủ, không thể đưa ra RDA, vì thế khi không thể yêu cầu kiến nghị lượng hấp thụ, thì hãy lấy nguyên tắc là có thể thỏa mãn mỗi người trong nhóm người khỏe mạnh để thực nghiệm hoặc quan sát lượng hấp thụ tính toán từ số liệu (dịch tễ học).

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

Dưỡng chất trong bữa ăn mỗi ngày thời kỳ trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ

Vitamin

- Vitamin A: gan động vật, lòng đỏ trứng là thực phẩm chứa vitamin A phong phú. Rau hoa quả màu xanh đậm và màu vàng cam sẫm là thực phẩm chứa vitamin A phong phú.
- Vitamin D: Da thông qua sự tổng hợp ánh nắng chiếu là nguồn cung cấp vitamin D chủ yếu, loại thực phẩm thiên nhiên chứa Vitamin D không nhiều, như: dầu gan cá, thịt của loại cá nhiều chất béo (như cá hồi, cá ngừ và cá mòi...), gan của động vật biển, lòng đỏ trứng của gà được nuôi bằng vitamin D.
- Vitamin E: Mầm loại ngũ cốc, dầu thực vật, rau màu xanh sẫm, lòng đỏ trứng, quả hạch đều là những thực phẩm có hàm lượng cao.
- Vitamin K: Các loại gan, rau lá màu xanh.
- Vitamin C: phần lớn các loại rau, hoa quả tươi đều chứa hàm lượng phong phú.
- Vitamin B1: Loại ngũ cốc có vỏ và mầm lúa mỳ chứa hàm lượng phong phú nhất. Ngoài ra, thịt lợn nạc, gan, đậu tương và các chế phẩm của đậu tương, lạc, hạt hướng dương, đậu hà lan, men và sữa bò…đều là nguồn thức ăn chứa vitamin B1 chủ yếu.
- Vitamin B2: Phần lớn tổ chức thực vật và động vật đều chứa Vitamin B2, trong đó sữa bò, sản phẩm từ sữa và loại ngũ cốc tăng cường có hàm lượng phong phú. Thịt, nội tạng động vật và rau xanh cũng là nguồn vitamin B2 tốt.
- Niacin: Thực phẩm chứa niacin phong phú bao gồm: gan động vật, thịt bò, thịt lợn, thịt gà, loại động vật có vỏ, loại trứng sữa, pho mát, gạo lứt, gạo mầm, men bia, nấm hương, rong biển…Hấp thụ protein đủ cũng là nguồn niacin, mà trong cơ thể nếu thiếu vitamin B1, B2 và B6 cũng sẽ ảnh hưởng đến việc tạo ra niacin, do đó trong ăn uống cũng cần chú ý lượng hấp thụ hợp lý những chất dinh dưỡng này.
- Vitamin B6: Thực phẩm từ động vật là nguồn thức ăn chứa vitamin B6 tốt. Trong thực vật, lúa mỳ, gạo lứt, các loại đậu và loại quả hạch đều là nguồn thực phẩm chứa vitamin B6 tốt, ngoài ra, khoai tây, súp lơ xanh, súp lơ trắng và quả chuối, quả bơ trong hoa quả cũng chứa vitamin B6 phong phú.
- Vitamin B12: Nguồn chủ yếu là thực phẩm từ động vật, chủ yếu là gan, thịt... hàm lượng tương đối phong phú, các sản phẩm từ sữa cũng chứa một lượng ít, ngoài ra vitamin B12 có trong vi khuẩn đường ruột con người có thể được hấp thụ một lượng ít.
- Axit folic: Nguồn thức ăn chủ yếu của axit folic là gan, men bia, rau lá xanh, đậu và một số hoa quả, đều là nguồn thức ăn phong phú của axit folic.

Lượng hấp thụ chất dinh dưỡng thức ăn tham khảo dành cho trẻ sơ sinh

Đơn v		AI	AI	AI									
Chất dinh dưỡng	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin C	Vitamin B1		Vitamin B2		Niacin		Vitamin B6	Vitamin B12	Axit folic
Đơn vị / Tuổi	Microgram	Microgram	mg	Microgram	mg	mg		mg		mg		mg	Microgram	Microgram
0-6 tháng	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 tháng	AI=400	10	4	2,5	AI=50	AI=0,3		AI=0,4				AI=0,3	AI=0,6	AI=85
1-3 tuổi	400	5	5	30	40	0,6		0,7		9		0,5	0,9	170
						Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ			
4- 6 tuổi	400	5	6	55	50	0,9	0,8	1	0,9	12	11	0,6	1,2	200
7-9 tuổi	400	5	8	55	60	1,0	0,9	1,2	1,0	14	12	0,8	1,5	250

∗ Biểu này trích dẫn từ Kiến nghị lượng hấp thụ (DRIS) chất dinh dưỡng thức ăn tham khảo dành cho công dân phiên bản thứ 7

∗ Trong biểu chưa ký hiệu rõ trường hợp AI (đủ lượng hấp thụ Adequate Intakes) và giá trị RDA (lượng khuyến nghị Adequate Intakes).

∗ Tuổi tính theo tuổi đủ

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）

Tự đánh giá thính lực trẻ sơ sinh

Biểu lượng hành vi thính lực giản đơn tại nhà của trẻ sơ sinh

Chỉ tiêu biểu lượng này chỉ để cho phụ huynh tham khảo, không thể thay thế kiểm tra thính lực chuyên môn. Ngoài kiểm tra thính lực của trẻ sơ sinh. Chúng tôi cũng khuyến khích trẻ trước khi học mẫu giáo tới đơn vị thính lực liên quan thực hiện kiểm tra sàng lọc thính lực trước khi đi học. Nếu phát hiện bất cứ vấn đề gì về thính lực, kịp thời điều trị có thể tránh để trẻ gặp những bất tiện trong cuộc sống vì khiếm thính.

Lúc sinh – 2 tháng tuổi

☐ Có, ☐ Không 1. Có kiểm tra sàng lọc thính lực không?

☐ Có, ☐ Không 2. Âm thanh lớn sẽ khiến trẻ có phản ứng sợ hãi (ví dụ: tiếng đóng cửa mạnh, tiếng vỗ tay)

☐ Có, ☐ Không 3. Khi ngủ chưa say bị tiếng nói lớn hoặc tiếng ồn ảnh hưởng mà vặn cơ thể.

3-6 tháng tuổi

☐ Có, ☐ Không 4. Biết khi nói chuyện với trẻ, trẻ sẽ thỉnh thoảng phát ra âm thanh ê a hoặc có tiếp xúc bằng ánh mắt.

☐ Có, ☐ Không 5. Khi cho ăn sữa, biết dừng bú ti vì âm thanh phát ra đột ngột.

☐ Có, ☐ Không 6. Khi khóc quấy, nghe thấy tiếng mẹ sẽ im lặng.

☐ Có, ☐ Không 7. Biết tỏ ra hứng thú với một số âm thanh trong môi trường (ví dụ: tiếng chuông điện, tiếng chó sủa, tiếng ti vi…)

7- 12 tháng tuổi

☐ Có, ☐ Không 8. Bắt đầu bập bẹ học nói, ví dụ: da, ba, da … và tự bản thân thấy vui.

☐ Có, ☐ Không 9. Thích chơi đồ chơi phát ra âm thanh.

☐ Có, ☐ Không 10. Bắt đầu có phản ứng với tên của mình, hiểu ý nghĩa của từ “không thể” và “tạm biệt”.

☐ Có, ☐ Không 11. Khi bạn gọi trẻ từ sau lưng, trẻ biết quay về bạn hoặc phát ra âm thanh I I ô ô.

1-2 tuổi

☐ Có, ☐ Không 12. Có thể nói từ đơn giản (như: bố, mẹ)

☐ Có, ☐ Không 13. Có thể hiểu hướng dẫn đơn giản (như: cho tôi)

☐ Có, ☐ Không 14. Khi khoảng 2 tuổi, có thể lặp lại lời, cụm từ bạn nói (ví dụ: không muốn, hết rồi), hoặc ….Là câu ngắn (như: Bố đi làm)

Các hạng mục nói trên, sau khi bạn liên tục quan sát trẻ, nếu đáp án mỗi giai đoạn là “Không” nhiều hơn 3 mục trở lên, kiến nghị để con bạn lập tức tiếp nhận kiểm tra thính lực.

(Biểu lượng này do Quỹ Giáo dục ngôn ngữ nghe dành cho trẻ em Yavin chỉnh lý)

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。

Bệnh thường gặp ở trẻ và cách xử lý

Trẻ bị tiêu chảy và nôn mửa, nhiễm trùng đường hô hấp, nhiễm trùng đường hô hấp trên, viêm thanh khí phế quản, viêm tai giữa, viêm tiểu phế quản, viêm phổi, viêm màng não và bại huyết là những bệnh thường gặp của trẻ. Dưới đây là một số thông tin cảnh báo phòng ngừa để cha mẹ tham khảo.

Trẻ tiêu chảy và nôn mửa

- Tiêu chảy là một bệnh nghiêm trọng đối với trẻ, nếu tiêu chảy mang theo nhiều nước trong cơ thể, thì sẽ mất nước, mất cân bằng điện giải, nếu nghiêm trọng sẽ nguy hại tới tính mạng của trẻ. Vì thế, bổ sung nước kịp thời là vô cùng quan trọng!

- Nếu trẻ xuất hiện một trong tình huống dưới đây, cần nhanh chóng mang trẻ đi khám bác sỹ:
  - Chán ăn
  - Đi vệ sinh dạng nước nhiều lần, thay nhiều lần bỉm trong vòng 1-2 giờ
  - Nôn mửa liên tục
  - Sốt
  - Vô cùng khát nước
  - Bỉm thay tiếp theo có máu
  - Bồn chồn bất thường
  - Hốc mắt hoặc thóp lõm xuống và miệng khô
  - Liên tục đi ngoài quá 24 tiếng

- Chú ý! Khi trẻ đi ngoài cần phải làm như thế này
  - Khi bắt đầu triệu chứng đi ngoài, thì cần cho uống đủ nước để bổ sung lượng nước mất đi, cho ăn thức ăn thanh đạm trước.. đợi sau khi ổn định tình hình mới cho thức ăn dinh dưỡng.

  - Trẻ bú sữa mẹ, hãy tăng số lần bú sữa mẹ; nếu là trẻ uống sữa công thức, có thể bổ sung chất lỏng như trước đây, ví dụ: nước đã qua đun sôi và đã nhanh chóng làm nguội.
  - Trừ khi có đề nghị của bác sỹ, nếu không khi trẻ đi ngoài tuyệt đối không thể tự ý cho uống bất cứ thuốc gì.
  - Chỉ cần trẻ thay bỉm vì tiêu chảy, thì bổ sung nước cho trẻ, có thể sử dụng công cụ như bình sữa, cốc hoặc thìa.

  - Giả sử trẻ nôn, hãy đừng cho ăn ngay, đợi sau 10 phút mới cho trẻ nhấm nháp môi.
  - Bổ sung thêm nước, cần liên tục cho tới khi ngừng đi ngoài, thời gian thường là 3-5 ngày.
  - Không cho trẻ uống đồ uống có đường, ví dụ nước hoa quả hoặc đồ uống có ga (bao gồm nước chanh), bởi vì những đồ uống này có thể sẽ khiến tình trạng đi ngoài của trẻ thêm nghiêm trọng.
  - Khi trẻ 6 tháng tuổi trở lên đi ngoài, vẫn có thể cung cấp thức ăn, bởi vì thức ăn có thể giảm tình trạng đi ngoài, và tăng cường thể lực cho trẻ.

兒童常見疾病及處理

- 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。

Bệnh thường gặp ở trẻ và cách xử lý

- Dự phòng đi ngoài
  - Cho bú sữa mẹ, sữa mẹ là an toàn và vô trùng.
  - Đun thức ăn cho tới khi sôi chín, khi bảo quản thức ăn, dụng cụ đựng phải vệ sinh và có nắp đậy, giữ lạnh.
  - Mỗi người sau khi đi vệ sinh và trước khi tiếp xúc với trẻ đều cần rửa tay trước, sau khi thay bỉm cũng cần vệ sinh hai tay.
  - Nếu trẻ sử dụng sữa công thức, sau khi mở hộp cần nhanh chóng sử dụng hết.
  - Hỏi ý kiến bác sỹ của bạn về phương thức khử trùng bình sữa và núm vú, tất cả công cụ dùng để pha sữa đều cần giữ vệ sinh, dụng cụ cho ăn cần rửa sạch khử trùng (bao gồm bất cứ công cụ nào dùng để cho ăn sữa mẹ), bình sữa và dụng cụ ngoài núm vú cứ 3 tháng sử dụng lại cần phải vệ sinh sạch sẽ và xối rửa 1 lần.

Nhiễm trùng đường hô hấp

Nhiễm trùng đường hô hấp là vấn đề thường gặp nhất ở trẻ, đa số là do lây nhiễm vi rus gây ra. Cách dự phòng quan trọng nhất là rửa tay nhiều, giảm ra vào nơi công cộng nhiều người hoặc cơ hội tiếp xúc với người bệnh. Hơn nữa để trẻ vận động nhiều, ăn no, ngủ đủ, giữ sức khỏe ở tình trạng tốt.

Nhiễm trùng đường hô hấp trên

- "Cảm cúm" tên gọi thông thường là do lây nhiễm vi rus gây nên, triệu chứng chủ yếu là ho, nghẹt mũi, chảy nước mũi, sốt, chán ăn, có lúc kèm theo nôn, đi ngoài.
- Các triệu chứng thường cải thiện trong 3,5 ngày sau đó, mục đích chính là để xác định xem đơn thuần lạnh y tế, kiểm tra các biến chứng.

Viêm thanh khí phế quản

- Viêm thanh khí phế quản là chỉ nắp thanh quản và khí quản phần họng xuất hiện viêm sưng tấy, đồng thời kèm theo suy hô hấp.
- Khi bị viêm thanh quản, tiếng ho của trẻ sẽ trở nên khan, khi nghiêm trọng kèm theo khó thở.

Nhắc nhở nhỏ

Khi con bị viêm thanh quản:

- Giữ ấm cơ thể.
- Bổ sung nhiều nước, có thể bổ sung từ nước uống hoặc sữa.
- Nếu xuất hiện khó thở, cần lập tức khám bác sỹ.
- Nếu tình hình viêm thanh khí phế quản không cải thiện, cũng mong bạn nhờ bác sỹ giúp đỡ.

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。

Bệnh thường gặp ở trẻ và cách xử lý

Nhiễm trùng tai giữa

- Viêm tai giữa thông thường là triệu chứng nhiễm trùng do vi khuẩn, sẽ gây ra khó chịu ở tai giữa.
- Trẻ bị viêm tai giữa có thể có các đặc trưng dưới đây:
  - Chạm hoặc kéo tai, khó chịu và khóc
  - Một bên tai đỏ, hơn nữa bị sốt
  - Chán ăn buồn nôn, đi ngoài hoặc nôn kèm đi ngoài

Nhắc nhở nhỏ

Khi trẻ mắc viêm tai giữa:

- Không nên dùng tăm bông vệ sinh tai, điều này có thể dẫn tới tổn thương hoặc đau.
- Đưa trẻ đi tìm bác sỹ hỗ trợ.

Viêm tiểu phế quản

- Xảy ra nhiều ở trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, là triệu chứng do lây nhiễm vi rus dẫn tới viêm tắc tiểu phế quản. Một trong những virút chủ yếu là vi rus hợp bào hô hấp.
- Triệu chứng ban đầu giống như cảm cúm thông thường, sau đó xuất hiện hiện tượng thở gấp, hen suyễn, chán ăn…. Có một số sẽ có nôn mửa, đi ngoài, đại đa số khoảng 1 tuần sẽ cải thiện.
- Nếu xuất hiện thở nhanh, kèm theo lõm ngực, lỗ mũi co giãn khi hô hấp, không thể ăn uống, cần sắp xếp nằm viện, cung cấp oxi và truyền dịch.

Viêm phổi

- Triệu chứng ban đầu giống như cảm cúm, song viêm phổi có thể sẽ gây ra nhiều triệu chứng nghiêm trọng như sốt cao, tương đối nhiều ngày, thở gấp, mệt mỏi, đau ngực, ngực lõm….
- Nếu phán đoán là viêm phổi do vi khuẩn cần tiếp nhận điều trị kháng sinh hợp lý.

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

Bệnh thường gặp ở trẻ và cách xử lý

Viêm màng não và bệnh bại huyết

- Viêm màng não: xảy ra nhiễm trùng hoặc viêm màng lót bao phủ não và tủi sống, nhiễm trùng có thể đến từ vi khuẩn hoặc vi rus. Bệnh bại huyết: sự nhiễm trùng nghiêm trọng gây ra bởi vi khuẩn xâm nhập vào hệ thống máu. Viêm màng não ở trẻ thường kèm theo bệnh bại huyết, mà bệnh bại huyết có thể xuất hiện cùng với bệnh viêm màng não hoặc xuất hiện riêng lẻ.
- Viêm màng não hoặc bệnh bại huyết có thể xuất hiện các triệu chứng dưới đây, nhưng không phải mỗi người bệnh đều sẽ đồng thời xuất hiện tất cả các triệu chứng, hơn nữa trật tự phát sinh triệu chứng không có quy luật nhất định:
  - Giảm sức hoạt động
  - Tâm trạng bồn chồn, khi được ôm sẽ hét lên hoặc rên rỉ
  - Thóp trên đầu lồi căng lên
  - Cứng cổ
  - Da tái hoặc xuất hiện phát ban tím
  - Chân tay lạnh và run
  - Sốt cao
  - Co thắt hoặc co giật
  - Vô cùng đau đầu
  - Nôn mửa hoặc từ chối ăn
  - Toàn thân cứng, động tác co giật hoặc mềm nhũn, không có tinh thần
  - Xuất hiện nốt phát ban màu đỏ, màu nâu hoặc màu tím hoặc trên da có đốm màu đen

Bệnh Kawasaki

- Là hội chứng viêm mạch máu đa hệ thống, nguyên nhân hiện nay vẫn chưa rõ, thường xảy ra ở trẻ dưới 5 tuổi. Nếu không điều trị thỏa đáng có thể có 20-25% biến chứng tim mạch, là nguyên nhân chính dẫn tới bệnh tim ở trẻ. Chẩn đoán bệnh Kawasaki chủ yếu căn cứ vào triệu chứng lâm sàng của người bệnh, hơn nữa cần loại trừ các bệnh khác đã biết.
- **Nếu trẻ liên tục sốt cao 5 ngày trở lên**, hãy lưu ý dấu hiệu dưới đây và khám bác sỹ, bao gồm:
  - Mắt đỏ
  - Môi khô nứt và lưỡi sưng đỏ như quả dâu tây
  - Da xuất hiện ban đỏ
  - Bàn tay ngón tay, bàn chân ngón chân sưng tấy hoặc bong da
  - Hạch bạch tuyết sưng to ở cổ

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。

Đau quặn ruột

Có một số trẻ em lúc 10 ngày tuổi đến 3 tháng tuổi sẽ khóc quấy vào chiều tối hoặc nửa đêm, khiến bố mẹ không biết làm thế nào và thần kinh căng thẳng, đau quặn ruột là một trong những nguyên nhân có thể. Hiện tại nguyên nhân đau quặn ruột chưa được làm rõ, tình trạng xảy ra ở mỗi đứa trẻ cũng khác nhau, có mấy nguyên tắc xử lý dưới đây để bố mẹ tham khảo.

Đau quặn ruột thường xảy ra nhất vào lúc nào

- Đau quặn ruột thường xảy ra ở trẻ 10 ngày tuổi đến 3 tháng tuổi. Khoảng 20% trẻ trong thời gian 2 tuần tuổi đến 4 tuần tuổi bắt đầu xuất hiện tình trạng đau quặn ruột, thời kỳ cao điểm vào lúc 6 tuần tuổi.
- Trẻ đau quặn ruột sẽ khóc quấy vào chiều tối hoặc nửa đêm, mặc dù có cảm giác đói nhưng lại từ chối bú sữa, vì khóc quấy nên mặt sưng đỏ, nâng cao đùi của trẻ hoặc đánh rắm đầy hơi.
- Trẻ đau quặn ruột quấy khóc rất khó an ủi, mỗi ngày có thể xuất hiện 3 tiếng, sau đó dần dần giảm xuống 1 ngày khoảng 1-2 tiếng, cho tới khi 3- 4 tháng tuổi, tình trạng này bắt đầu biến mất, muộn nhất kéo dài tới 6 tháng tuổi.

Nguyên nhân xảy ra đau quặn ruột

- Nguyên nhân xảy ra đau quặn ruột ở trẻ sơ sinh không rõ ràng, có thể là trẻ chịu sự kích thích nào đó, tâm trạng không thể được an ủi, cũng có thể là hệ thống thần kinh của trẻ chưa phát triển hoàn thiện.
- Số ít đau quặn ruột là do dị ứng protein sữa bò.
- Điều quan trọng hơn là đau quặn ruột cần phân biệt với bệnh cấp như bệnh sa ruột…Khi trẻ bị đau quặn ruột, bác sỹ nhi khoa sẽ phán đoán trước nguyên nhân trẻ khóc quấy có phải do các bệnh cần điều trị khác gây ra hay không.

Cải thiện đau quặn ruột như thế nào

Nguyên nhân xảy ra virus đường ruột không rõ ràng, tình hình xảy ra ở mỗi đứa trẻ cũng khác nhau, không có một phương pháp nào có thể áp dụng cho tất cả trẻ, các bậc cha mẹ có thể tiến hành đồng thời các phương pháp dưới đây, để cải thiện triệu chứng ở trẻ:

- Về việc cho trẻ ăn, bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ có thể thử giảm sử dụng các sản phẩm từ sữa, chất caffeine, hành tây, rau họ bắp cải (bắp cải), và những thức ăn khác có thể gây ra đau quặn ruột: trẻ uống sữa công thức thì có thể thảo luận với bác sỹ cần thay đổi chủng loại thức ăn hay không.
- Không nên cho trẻ ăn quá nhiều, thử kéo dài thời gian giữa các bữa sữa tối thiểu từ 2 tiếng đến 2 tiếng rưỡi.
- Đưa trẻ đi dạo để an ủi trẻ.
- Lắc nhẹ trẻ, đưa trẻ tới phòng khác không có người hoặc có thể ở bên cạnh những đồ điện gia dụng để nghe những âm thanh trầm có quy luật phát ra, như máy sấy quần áo, máy giặt, quạt điện….Lắc nhẹ với tiết tấu ổn định và âm thanh có thể giúp trẻ ngủ, nhưng không thể trực tiếp để trẻ lên trên máy giặt hoặc máy sấy quần áo.
- Núm vú có tác dụng an ủi, nếu trẻ muốn ngậm núm vú, có thể thử cho trẻ hít núm vú.
- Để trẻ nằm sấp, vắt ngang trên hai đùi người lớn, vỗ nhẹ lưng trẻ. Như vậy có thể khiến bụng trẻ bị ép, giúp trẻ dễ chịu chút ít.
- Bọc trẻ trong chăn mỏng lớn, để trẻ thấy cảm giác an toàn và ấm áp, nhưng nhất định cần chú ý tránh tắc nghẽn đường hô hấp hoặc gây ra nhiệt độ cơ thể quá cao.

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。

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。

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。

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。

Không làm bạn với virus đường ruột

Bệnh nhiễm virus đường ruột là bệnh lưu hành theo mùa ở Đài Loan, cả năm đều có trường hợp bị nhiễm bệnh, người bệnh chủ yếu là trẻ em dưới 5 tuổi, đặc biệt là trẻ dưới 3 tuổi là nhóm có nguy cơ cao mắc bệnh nhiễm vi rus đường ruột nặng.

Đường lây nhiễm virus đường ruột

- Tính lây nhiễm của virus đường ruột rất mạnh, có thể thông qua đường tiêu hóa (phân- miệng, nước hoặc thức ăn nhiễm bẩn), đường hô hấp (nước bọt, ho hoặc hắt xì hơi), cũng có thể bị nhiễm qua tiếp xúc dịch loét mụn nước của da người bệnh.
- Trẻ sơ sinh trong quá trình sinh tiếp xúc với dịch tiết đường sinh sản của mẹ, hoặc tiếp xúc với dịch máu hoặc dịch tiết đường hô hấp của mẹ cũng có thể bị nhiễm. Nguồn lây nhiễm sau khi sinh có thể từ mẹ và từ người khác.

Nhắc nhở nhỏ

Triệu chứng biểu hiện trước của bệnh virus đường ruột

Trong vòng 7 ngày sau khi phát bệnh, xuất hiện triệu chứng dưới đây cần sớm đi khám bác sỹ, bao gồm triệu chứng: sốt dai dẳng, buồn ngủ, bất tỉnh, giảm sức hoạt động, tay chân yếu, co giật kiểu giật cơ (co giật chân tay như bị hoảng sợ), ói mửa liên tục, tim đập nhanh khi không bị sốt..

Triệu chứng lây nhiễm virus đường ruột thường gặp

- Đại đa số lây nhiễm virus đường ruột không có triệu chứng hoặc tương tự bệnh cúm thông thường. Có lúc sẽ có biểu hiện lâm sàng tương đối đặc biệt, thường gặp có bệnh chân tay miệng, bệnh Herpangina… có thể kích chọn giải thích liên quan tới virus đường ruột trong giới thiệu Bệnh truyền nhiễm tại website Cục Quản chế dịch bệnh (http:www.cdc.gov.tw)
- Đại đa số trẻ sau khi lây nhiễm triệu chứng không nghiêm trọng, nhưng số ít sẽ xuất hiện dấu hiệu chứng bại huyết như viêm cơ tim, viêm gan, viêm não, giảm tiểu cầu, suy đa cơ quan, thậm chí tử vong.

Phương pháp dự phòng virus đường ruột

- Thường xuyên rửa tay đúng, giữ thói quen vệ sinh cá nhân tốt.
- Chú ý vệ sinh môi trường và môi trường tại nhà thoáng gió.
- Cố gắng tránh ra vào nơi công cộng đông đúc, hoặc tiếp xúc với người nghi ngờ nhiễm bệnh.
- Chú ý dinh dưỡng, ăn uống cân bằng, vận động và ngủ đủ giấc đều có thể tăng cường sức miễn dịch. Cho ăn sữa mẹ, cũng có thể nâng cao sức miễn dịch của trẻ sơ sinh.
- Trước khi ôm, hôn hoặc cho trẻ sơ sinh ăn, cần phải thay quần áo rửa tay.
- Nếu khi trẻ bị chẩn đoán nhiễm vi rus đường ruột, tốt nhất để trẻ xin nghỉ ở nhà tối thiểu 1 tuần lễ, để tránh lây nhiễm cho người khác.
- Trước và sau khi thai phụ sinh nở có nghi ngờ triệu chứng nhiễm virus đường ruột, sau khi sinh cần tăng cường rửa tay, đeo khẩu trang và vệ sinh cá nhân trước và sau khi tiếp xúc với trẻ, cũng cần chú ý quan sát nhiệt độ cơ thể và biểu hiện sức hoạt động của trẻ.
- Khi trẻ sơ sinh sốt không rõ nguyên nhân, sức hoạt động tinh thần kém, cần lập tức đi khám bác sỹ, nếu từng tiếp xúc với người bệnh bị sốt hoặc nhiễm virus đường ruột, cũng cần chủ động thông báo với bác sỹ.

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

Xử lý sốt chính xác

Sốt là một trong biểu hiện triệu chứng trẻ bị bệnh thường gặp nhất, nhưng sốt chưa chắc là do bệnh gây nên. Sốt có thể thúc đẩy chức năng miễn dịch, giảm sốt bừa bãi chưa chắc có lợi cho sức khỏe của trẻ, cần nắm chắc nguyên tắc xử lý chính xác, tránh phương pháp giảm sốt không hợp lý, mới có thể giúp trẻ phục hồi sức khỏe.

Về hiện tượng sốt

- Định nghĩa sốt là nhiệt độ cơ thể trung tâm phần bên trong thân thể ≥ 38ºC.
- Phản ứng viêm do cơ thể bị bệnh gây nên sẽ khiến cho điểm định vị nhiệt độ cơ thể tăng cao, do đó dẫn tới hiện tượng sốt.
- Khi bắt đầu sốt, cơ thể sẽ cảm thấy ớn lạnh, chân tay lạnh, đây là kết quả của việc tăng điểm định vị nhiệt độ cơ thể .
- Sau khi nhiệt độ cơ thể tăng cao tới điểm định vị, chân tay sẽ trở nên nóng, cũng sẽ không có cảm giác sợ lạnh rõ rệt.
- Sốt một thời gian hoặc sau khi sử dụng thuốc giảm sốt, điểm định vị nhiệt độ cơ thể giảm xuống, cơ thể có thể sẽ cảm thấy nóng, và bắt đầu chảy mồ hôi giảm sốt.

Đo nhiệt độ

- Nhiệt độ hậu môn gần với nhiệt độ cơ thể trung tâm phần bên trong thân thể nhất, tính tương quan của nhiệt độ tai và nhiệt độ hậu môn rất cao, nhưng tính tương quan giữa nhiệt độ tai và nhiệt độ hậu môn của trẻ 3 tháng trở xuống tương đối kém.
- Bình quân nhiệt độ miệng thấp hơn nhiệt độ hậu môn, bình quân nhiệt độ nách thấp hơn nhiệt độ hậu môn.
- Trẻ sơ sinh dưới 1 tháng tuổi hoặc cân nặng quá thấp, không thích hợp đo nhiệt độ hậu môn hoặc nhiệt độ tai, có thể xem xét nhiệt độ nách hoặc nhiệt độ lưng.

Nhận thức lại ảnh hưởng của sốt

- Sốt vừa phải có thể nâng cao hiệu quả của hệ thống miễn dịch, có nghiên cứu cho thấy thuốc giảm sốt có thể ức chế phản ứng miễn dịch của cơ thể, trái lại có thể kéo dài việc phục hồi bệnh.
- Việc sốt do phản ứng của cơ thể người đối với phát viêm có cơ chế điều tiết, do đó thông thường sẽ không vượt quá 41ºC.
- Có một số phụ huynh lo lắng nếu không tích cực hạ sốt, nhiệt độ cơ thể của trẻ có thể tiếp tục lên cao, thực tế cơ chế điều tiết nhiệt độ cơ thể của con người không để nhiệt độ lên cao vô hạn. Dân gian lan truyền sốt làm hỏng não của trẻ, kỳ thực là trẻ mắc bệnh viêm não, viêm màng não… mà để lại di chứng thần kinh, không có quan hệ nhân quả trực tiếp với sốt.

Triệu chứng nguy hiểm cần chú ý

Có sốt hay không và nhiệt độ cơ thể cao thấp đều không nhất định thể hiện mức độ nghiêm trọng của bệnh. Khi trẻ bị bệnh, việc quan trọng là quan sát có triệu chứng nguy hiểm của bệnh nặng hay không, nếu có tình trạng dưới đây cần nhanh chóng tới bác sỹ khám.

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。

Xử lý sốt chính xác

- Trẻ dưới 3 tháng tuổi xuất hiện triệu chứng sốt
- Lượng tiểu giảm nhiều
- Không có nước mắt khi khóc
- Cứng cổ
- Khi chưa sốt thở gấp, khó thở, khi hít khí ngực lõm vào.
- Tốc độ tim đập quá chậm, tim đập không có quy tắc
- Co thắt, giật rung cơ (cơ thịt không tự chủ, giật nhanh, giống như điện giật), chân tay tê liệt , cảm giác bất thường
- Đờm ho có máu
- Tạm ngừng thở
- Không tỉnh táo, liên tục hôn mê, khi chưa sốt bồn chồn không yên, mắt đờ đẫn
- Liên tục đau đầu và nôn mửa
- Da xuất hiện nốt tím

Thời điểm hạ sốt

- Nếu nhiệt độ cơ thể không quá cao cũng chưa gây ra sự khó chịu đặc biệt, đặc biệt khi nhiệt độ cơ thể chưa cao quá 39ºC, không cần tích cực giảm sốt.
- Điều cần chú ý là sốt sẽ gây ra ảnh hưởng xấu nhiều đối với những người bệnh dưới đây, do đó khi nhiệt độ cơ thể vượt quá 38ºC, thì có thể xem xét hạ sốt tích cực:
  - Bệnh phổi mãn tính
  - Bệnh tim hội chứng suy tim hoặc bệnh tim bẩm sinh
  - Từng xảy ra chuột rút do nhiệt hoặc động kinh
  - Bệnh thần kinh cơ nghiêm trọng
  - Thiếu máu mãn tính
  - Bệnh tiểu đường và rối loạn chuyển hóa khác (ví dụ thiếu enzyme bẩm sinh)
  - Thai phụ
  - Các bệnh vì sốt mà có triệu chứng khó chịu đặc biệt khác.

Nhận biết phương pháp hạ sốt chính xác

- Trong các loại thuốc giảm sốt, ngoài Aspirin không thể dùng cho trẻ nhỏ dưới 18 tuổi, còn lại thuốc giảm sốt uống hoặc nhét khác đều có thể sử dụng với lượng thích hợp khi cần thiết.
- Chỉ truyền dịch không có hiệu quả hạ sốt.
- Phương pháp giảm sốt vật lý như gối mát, lau bằng nước ấm không thể thay đổi hiện tượng điểm định vị nhiệt độ cơ thể tăng bất thường do phản ứng viêm gây ra, do đó không có hiệu quả giảm sốt, trái lại có thể gây ra gánh nặng chuyển hóa thêm cho trẻ bị sốt.
- Tình trạng mặc quần áo quá nhiều, say nắng .. sản sinh ra nhiệt mất cân bằng với tản nhiệt cũng sẽ gây ra hiện tượng sốt, nhưng lúc này điểm định vị nhiệt độ cơ thể thực ra là bình thường, trong tình huống này sử dụng phương pháp hạ sốt vật lý mới có một số tác dụng.

Chăm sóc sốt tiếp theo

- Một số phụ huynh cho rằng sau khi uống thuốc giảm sốt, nếu lại sốt thì chứng tỏ thuốc bác sỹ kê không có tác dụng, do đó sẽ đi tìm bác sỹ khác. Trên thực tế, hiệu quả các loại thuốc giảm đau đều chỉ có thể duy trì mấy tiếng, mục đích là tạm thời giảm sự khó chịu của người bệnh. Nếu quá trình bệnh tật không có kết quả, sau khi hạ sốt lại sốt trở lại là hiện tượng rất phổ biến.
- Nhiễm virus đường hô hấp hoặc đường tiêu hóa thường gặp, có một số có thể liên tục sốt tới 7 ngày hoặc thậm chí lâu hơn. Phụ huynh cần chú ý trẻ có xuất hiện các triệu chứng nguy hiểm nói trên hay không, đồng thời liên tục tuân theo lời bác sỹ theo dõi điều trị.

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！

Mức độ hiểu biết về bảo vệ khoang miệng

Mức độ hiểu biết về bảo vệ khoang miệng- Trắc nghiệm nhỏ nhắc nhở bạn!

( ) 1. Sau khi quá 1 tuổi rưỡi vẫn mút núm vú, thói quen mút ngón dễ gây ra hàm răng không đều.
( ) 2. Khi trẻ 10-12 tháng tuổi chưa mọc răng, cần đi khám bác sỹ nha khoa.
( ) 3. Sau khi trẻ mọc răng sữa đầu tiên nên đi kiểm tra khoang miệng định kỳ lần thứ 1.
( ) 4. Khi bố mẹ cho trẻ ăn, cần giúp thổi nguội thức ăn nóng hoặc nhai thức ăn trước, khó gây ra sâu răng ở trẻ.
( ) 5. Nếu trẻ đã mọc răng, nhưng thường sau khi ăn xong không nhanh chóng vệ sinh răng, thì dễ sâu răng.
( ) 6. Trước khi răng chưa mọc, trẻ sau khi uống sữa, sau khi ăn và trước khi ngủ có thể dùng gạc ẩm bọc ngón tay, thay trẻ thực hiện vệ sinh nướu răng, đầu lưỡi, niêm mạc khoang miệng.
( ) 7. Khi phát hiện 2 răng sữa mọc gần nhau, thì có thể bắt đầu sử dụng chỉ nha khoa giúp trẻ vệ sinh răng.
( ) 8. Hàm lượng flo trong kem đánh răng chứa flo của trẻ thông thường là khoảng 1.000 ppm.
( ) 9. Sử dụng kem đánh răng chứa flo giúp trẻ vệ sinh răng, cần phải chú ý lượng kem đánh răng. Đối với trẻ 3 tuổi trở xuống, có thể bôi một lớp kem mỏng lên bàn chải , do người chăm sóc giúp đánh răng; Đối với trẻ 3-6 tuổi, sử dụng lượng kem đánh răng to như hạt đậu Hà lan, do người chăm sóc giúp đỡ hoặc giám sát đánh răng.
( ) 10. Thông thường, kiến nghị trẻ cứ 6 tháng mời bác sỹ nha khoa giúp đỡ bôi flo 1 lần.

☆ Bạn trả lời đúng mấy câu? ☆

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

☆ Bạn trả lời đúng mấy câu? ☆

Trả lời đúng 8 câu trở lên: chúc mừng bạn – quan niệm của bạn thật đúng đắn!

Trả lời đúng 6-7 câu: tương đối tốt! Song có một số quan niệm không rõ ràng ?

Trả lời đúng 4-5 câu: cần phải cố gắng, hãy xem xét tỉ mỉ quan niệm đúng đắn của đề trả lời sai !

Trả lời đúng 3 câu trở xuống: hãy nhanh chóng xem rõ ràng những giải thích tỉ mỉ của mỗi câu!

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。

Mức độ hiểu biết về bảo vệ khoang miệng

Vệ sinh khoang miệng của trẻ

- Sau khi trẻ ngủ dậy, sau 3 bữa ăn hoặc sau khi ăn xong (như: bú sữa mẹ hoặc sữa, đồ uống và nước hoa quả, bột yến mạch và thịt quả, các thức ăn phụ khác…) và trước khi đi ngủ buổi tối đều cần vệ sinh khoang miệng.
- Khi trẻ từ 0 đến 6 tháng tuổi, sau khi ăn xong cần dùng vải gạc lau khoang miệng (bao gồm nướu răng, niêm mạc và đầu lưỡi). Khi trẻ 6 tháng đến 1 tuổi rưỡi (trước khi mọc răng hàm sữa), có thể dùng bọc ngón tay silicon vệ sinh răng trước. Đợi sau khi mọc răng hàm sữa, thì nên dùng bàn chải vệ sinh răng.
- Khi giúp trẻ đánh răng, nhất định phải để đầu của trẻ được dựa, và chọn một nơi an toàn có ánh sáng, ví dụ ngồi ở ghế sofa, thảm nền hoặc trên giường và để trẻ gối trên đùi của phụ huynh. Vì nướu răng của trẻ yếu, do đó đánh răng cần nhẹ nhàng.
- Cố định phương pháp, thời gian, thứ tự đánh răng, để trẻ quen phương thức vệ sinh răng cố định. Ngoài ra, có thể kết hợp trò chơi, âm nhạc.. để tăng sự hứng thú vệ sinh răng.

Phương pháp sử dụng bàn chải

- Bàn chải cần chọn bàn chải đầu nhỏ lông mềm, cứ 3 tháng đến 6 tháng thay 1 lần.
- Khi đánh răng, lông bàn chải hướng lên nướu răng khoảng 45 độ, cần đồng thời phủ lên răng và một số nướu răng. Khi chải răng hàm trên, lông bàn chải hướng lên trên, khi chải răng hàm dưới, lông bàn chải hướng xuống dưới. Mỗi lần lấy đơn vị là 2cái răng, xoa nhẹ lượt đi lượt về tối thiểu 10 lần và vệ sinh đến mỗi mặt của răng.
- Thứ tự đánh răng của trẻ: chải mặt bên má bên phải → mặt nhai → mặt bên lưỡi , tiếp đó chải mặt bên môi của răng cửa trên dưới → mặt bên lưỡi, cuối cùng chải bên má bên trái→ mặt nhai→ mặt lưỡi.

Phương pháp sử dụng bàn chải

- Chỉ nha khoa chủ yếu là hỗ trợ chức năng bàn chải, có thể loại bỏ cặn thức ăn và mảng bám trong kẽ răng. Vì thế, khi trẻ mọc nhiều răng sữa, tốt nhất có thể mỗi ngày sử dụng tối thiểu 1 lần chỉ nha khoa vệ sinh hàm răng.
- Khi sử dụng chỉ nha khoa, kéo sợi chỉ khoảng 45 cm (dài như cánh tay), cuộn vào đốt thứ 2 của hai ngón tay giữa, tựa tư thế ra súng lục, dùng 2 ngón tay cái và tay trỏ đỡ thẳng chỉ nha khoa, giữ lại khoảng 1 cm sợi chỉ , kéo chỉ thành hình chữ C, để chỉ nha khoa dính chặt vào mặt răng kéo lên xuống.

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。

Chăm sóc thị lực cơ bản

Vấn đề thị lực thường gặp ở trẻ nhỏ có: giảm thị lực, lác và khúc xạ không đều (tức là cận thị, viễn thị, loạn thị).... Trước 6 tuổi là thời kỳ then chốt điều trị giảm thị lực, lác, bỏ qua điều trị thì hiệu quả sẽ kém; cận thị càng sớm, độ cận thị tăng lên càng nhanh, cơ hội cận thị nặng (khoảng 600 độ) càng lớn và cận thị nặng dễ bị bệnh tăng nhãn áp, thoái hóa võng mạc ngoại vi, bong võng mạc, xuất huyết hoàng điểm và thoái hóa điểm vàng, thoái hóa cực sau, đục thủy tinh thể sớm, có thể dẫn đến mù lòa. Nghiên cứu cho thấy: Hoạt động ngoài trời là nhân tố bảo vệ việc phát sinh và làm tăng cận thị, sử dụng mắt ở cự li gần trong thời gian dài là nhân tố nguy hiểm của cận thị.

Hoạt động bảo vệ mắt bắt đầu từ nhỏ

Luôn quan sát trẻ, có triệu chứng nghi ngờ thị lực kém dưới đây cần nhanh chóng đi khám nhãn khoa.

☐ Có, ☐ Không 1. Nheo mắt nhìn đồ vật

☐ Có, ☐ Không 2. Thường dụi mắt

☐ Có, ☐ Không 3. Quen nghiêng đầu, ngửa đầu hoặc cúi đầu nhìn đồ vật

☐ Có, ☐ Không 4. Nhìn nghiêng đồ vật nhiều lần, thể hiện điệu bộ muốn xem rõ hơn.

☐ Có, ☐ Không 5. Khi tham gia trò chơi, hành động không linh hoạt, không nhạy cảm.

☐ Có, ☐ Không 6. Khi xem sách hoặc viết chữ, cự li giữa mắt và mặt giấy quá gần

☐ Có, ☐ Không 7. Tiến độ học chậm hoặc sa sút

☐ Có, ☐ Không 8. Thường than phiền không nhìn rõ chữ trên bảng, mỏi mắt, đau mắt, đau đầu.

☐ Có, ☐ Không 9. Ngoại quan vị trí mắt bất thường (ví dụ mắt gà chọi)

☐ Có, ☐ Không 10. Nhãn cầu rung (nhãn cầu chuyển động theo quy luật không tự chủ) hoặc con ngươi mắt xuất hiện hiện tượng phản quang.

Công tác chuẩn bị trước khi trẻ tiếp nhận kiểm tra thị lực

- 3-4 tuổi: Một số vấn đề thị lực (nếu mắt nhìn yếu) và triệu chứng không rõ rệt Thông thường, từ 3 tuổi rưỡi – 4 tuổi là thời cơ lý tưởng kiểm tra thị lực, phụ huynh cần dạy trẻ nhận biết ở nhà, và dùng tay chỉ hoặc lời nói nói ra hướng thiếu nét trên chữ "E" hoặc "C", rồi dẫn tới nhãn khoa tiếp nhận kiểm tra thị lực.
- 3-6 tuổi: "Hình lập thể điểm loạn" có thể kiểm tra hiệu quả trẻ có cảm nhận lập thể kém, cũng có thể tránh tật dùng mắt bình thường nhìn trộm khi thử thị lực mỗi mắt. Ngoài dạy trẻ chỉ ra hướng thiếu nét chữ trên bảng thị lực, cũng cần yêu cầu phụ huynh dạy trẻ nhận biết nói (chỉ) ra 4 hình ●, ■, ▲, ◆ trên hình lập thể.

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。

Chăm sóc thị lực cơ bản

Dự phòng cận thị nặng là hoạt động của toàn gia đình

- Thế nào là cận thị nặng
  - Phần lớn định nghĩa cận thị nặng chủ yếu là lớn hơn 600 độ, luôn xảy ra trước tuổi đi học, và liên tục nặng lên cho đến khi tốt nghiệp trung học phổ thông, thiếu hoạt động ngoài trời và sử dụng mắt quá nhiều ở cự li gần thường gây ra và làm tăng cận thị.
  - Trẻ nhỏ một khi bị cận thị, độ cận thị tăng lên hàng năm, cơ hội trở thành cận thị nặng rất cao, cơ hội xảy ra biến chứng cũng tương đối cao.
  - Hiện nay cận thị nặng đã trở thành nguyên nhân mù không thể đảo ngược đầu tiên tại Đài Loan, Nhật và Trung quốc.

- Biến chứng cận thị đáng sợ

Biến chứng liên quan cận thị có: Đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp, thoái hóa võng mạc ngoại vi, bong võng mạc, xuất huyết hoàng điểm và thoái hóa điểm vàng, thoái hóa cực sau, những tình trạng này khó điều trị, và thậm chí dẫn đến mù lòa.

- Bảo vệ thị lực cơ bản của trẻ nhỏ

Kiến nghị trẻ chưa tròn 2 tuổi không nên xem màn hình, trẻ lớn hơn 2 tuổi khi xem ti vi mỗi ngày, thời gian không quá 1 tiếng, tránh để trẻ dùng mắt quá độ trong cự li gần, tổn thương thị lực. Nghiên cứu thực chứng những năm gần đây phát hiện, hoạt động ngoài trời là nhân tố bảo vệ việc phát sinh và làm tăng bệnh cận thị, hoạt động ngoài trời mỗi ngày quá 2-3 tiếng, có thể giảm bớt việc phát sinh và làm tăng cận thị ở trẻ. Tổ chức Y tế Thế giới WHO cũng khuyến nghị trẻ em và thanh thiếu niên từ 5-17 tuổi mỗi ngày tối thiểu dành 60 phút (1 tiếng) thực hiện các hoạt động cơ thể từ tổn hao sức lực vừa phải đến tổn hao sức lực.

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。		

Chăm sóc thị lực cơ bản

Nhắc nhở nhỏ

Bí quyết yêu EYE, bảng ghi nhớ hành động bảo vệ mắt

Chiêu thứ 1: Không quên để mắt nghỉ ngơi	Có làm được	Có cải thiện
1 Hoạt động ngoài trời mỗi ngày 2-3 tiếng trở lên, kiến nghị mỗi tuần tối thiểu 14 tiếng.		
2. Xem ti vi hoặc màn hình cần tuân thủ 3010 nguyên tắc, cứ 30 phút nghỉ 10 phút, tổng số giờ mỗi ngày ít hơn 1 tiếng.		
3. Thời gian tan học cần ra khỏi phòng học hoạt động, hoặc để mắt nhìn xa nghỉ tối thiểu 10 phút.		
4. Ngủ sớm dậy sớm, ngủ đủ		

Chiêu thứ 2: Cần phải ăn uống cân bằng	Có làm được	Có cải thiện
5. Hấp thụ nhiều nhóm vitamin A, B, C và rau xanh sẫm màu		
6. Chủng loại ăn uống mỗi ngày đa dạng, không ăn lệch lạc		

Chiêu thứ 3: Cần rèn luyện thói quen đọc sách	Có làm được	Có cải thiện
7. Mỗi lần đọc, viết chữ hoặc sử dụng mắt ở cự li gần khác 30 phút hãy nghỉ 10 phút.		
8. Xem sách hoặc lấy bút viết chữ, giữ cự li 35-40 cm.		
9. Không đọc sách trên xe lắc lư, cũng không nên nằm đọc sách		

Chiêu thứ 4: Cần chú ý môi trường đọc sách	Có làm được	Có cải thiện
10. Ánh sáng cần phải đủ, độ chiếu mặt bàn tối thiểu trên 350		
11. Độ cao bàn học phải để khuỷu tay buông xuống để bằng tự nhiên, mặt ghế cần để phần mông ngồi hoàn toàn, hai chân cần chạm đất.		

Chiêu thứ 5: Cầm bút, tư thế ngồi phải chính xác	Có làm được	Có cải thiện
12. Ánh sáng bàn học không chiếu trực tiếp vào mắt, người có thói quen dùng tay phải viết chữ , đèn để ở phía trước bên trái, người viết tay trái thì ở phía trước bên phải		
13. Tư thế ngay ngắn, hai vai thả lỏng, lưng thẳng, không nghiêng đầu, không nằm úp.		
14. Cầm bút do ba ngón tay trước đỡ bút và đưa bút, hai ngón sau phải ổn định.		

Chiêu thứ 6: Cần biết kiểm tra định kỳ	Có làm được	Có cải thiện
15. Hàng năm cố định 1-2 lần kiểm tra thị lực		
16. Nhận được thông báo kiểm tra thị lực không đạt tiêu chuẩn của nhà trường, nhanh chóng tới bệnh viện nhãn khoa đạt yêu cầu để kiểm tra lại.		
17. Tuân theo chỉ dẫn của bác sỹ phối hợp điều chỉnh, định kỳ tái khám theo dõi.		

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。

Dự phòng tai nạn thương tích

Kính mong phụ huynh đối chiếu chỉ tiêu dưới đây, nếu đáp án là "Không", hãy nhanh chóng cải thiện, để bảo vệ an toàn cho trẻ nhỏ trong gia đình.

Dự phòng bỏng

☐ Có, ☐ Không 1. Bạn có tránh trải khăn trên mặt bàn hay không, khi bê canh nóng hoặc thức ăn lên bàn, xem trước trẻ nhỏ có ở bên cạnh hay không.

☐ Có, ☐ Không 2. Bạn không để trẻ tiếp cận bàn là và đèn điện nóng hay không

☐ Có, ☐ Không 3. Khi bạn chuẩn bị nước tắm, có luôn để nước lạnh trước, nước nóng sau không; trẻ trước khi vào chậu tắm, cần thử nhiệt độ nước trước hay không

Phòng ngừa rơi hoặc ngã

☐ Có, ☐ Không 4. Bạn có biết 2 tầng trở lên cần nghiêm cấm trẻ trèo cửa sổ để đảm bảo an toàn hay không.

☐ Có, ☐ Không 5. Bạn có chú ý không để thảm trượt trên mặt sàn hay không; khi sàn rất trơn, cần để trẻ đi tất chống trơn hoặc dép chống trơn đi lại, tránh chạy.

☐ Có, ☐ Không 6. Bạn có lắp chống trơn ở phòng tắm hoặc trong bồn tắm hay không.

☐ Có, ☐ Không 7. Bạn có sử dụng bọc chống va đập góc bàn để bọc góc nhọn hoặc mép cạnh của đồ gia dụng, hay tạm thời di dời đồ gia dụng hay không?

Dự phòng ngạt thở, nghẹn, nghẹt thở và ngộ độc

☐ Có, ☐ Không 8. Bạn có biết đồ gia dụng không gian kín như tủ lạnh, máy sấy khô quần áo hoặc máy giặt… cần chọn loại trẻ khó mở, hoặc lắp thêm thiết bị trẻ khó mở, để tránh trẻ vào gây nghạt thở.

☐ Có, ☐ Không 9. Bạn có tránh để trẻ lấy đồ nhỏ (như mảnh đồng, cúc, hạt, kim , đinh vít..); khi chọn đồ chơi, cần kiểm tra linh kiện nhỏ trên đồ chơi có thể rơi ra không (ví dụ: mắt con gấu chó…)

☐ Có, ☐ Không 10. Bạn có để tất cả thuốc (đặc biệt là siro), chất tẩy rửa, chất diệt côn trùng, nước gội đầu, sữa tắm, dầu xe, mỹ phẩm và đồ nguy hiểm khác ở độ cao, hoặc khóa trong tủ, ngăn kéo hay không?

☐ Có, ☐ Không 11. Bạn có biết khi không may nuốt vào những thứ không nên ăn, cần lưu lại dụng cự đựng, và lập tức đến Trung tâm tư vấn chất độc điện **02-2871-7121** để hỏi phương pháp xử lý khẩn cấp hay không.

☐ Có, ☐ Không 12. Bạn có biết bình nước nóng bằng ga cần lắp ở nơi thoáng gió ngoài trời, và luôn giữ không khí trong phòng lưu thông để giảm khả năng trúng độc carbon monoxide hay không.

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。

Dự phòng tai nạn thương tích

Dự phòng tai nạn xe

☐ Có, ☐ Không 13. Trước khi bạn lái xe chở trẻ nhỏ, có cố định ghế an toàn cho trẻ nhỏ trên xe trước, rồi mới sắp xếp cho trẻ ngồi và thắt dây an toàn hay không, và không để trẻ ngồi trên ghế trước? Và tránh dùng xe máy đèo trẻ nhỏ

☐ Có, ☐ Không 14. Bạn biết trước khi lái xe cần bố trí trẻ lên xe trước, khi chạy xe ấn khóa an toàn cho trẻ, sau khi dừng xe để trẻ xuống xe cuối cùng hay không?

☐ Có, ☐ Không 15. Bạn có biết không thể để trẻ một mình trong xe hay không? Bởi vì xe đóng kín cửa, chỉ cần phơi nắng 10 phút trong thời tiết nóng bức, nhiệt độ trong xe đã có thể cao tới 54-60 độ, đối với những đứa trẻ nhỏ tương đối nhạy cảm với nhiệt độ, cho dù chỉ lưu lại trong thời gian rất ngắn cũng sẽ bị chấn thương nhiệt nghiêm trọng.

☐ Có, ☐ Không 16. Bạn sẽ cấm trẻ chơi đùa bên đường cái hay không ?

☐ Có, ☐ Không 17. Khi quay xe, bạn có xác nhận trẻ không ở sau xe trước hay không, tránh quay xe dẫn tới thương tích, tử vong.

Dự phòng chết đuối

☐ Có, ☐ Không 18. Bạn có chú ý tránh để trẻ một mình trong bể tắm, bờ ao nhỏ, bờ hồ, bên bể bơi hoặc bờ biển hay không, cho dù chỉ là mấy giây cũng không được.

☐ Có, ☐ Không 19. Bất cứ đồ chứa nước nào trong nhà sau khi sử dụng xong, đổ hết nước, để khô hoặc đậy nắp, để tránh trẻ rơi vào ngạt thở hay không ?

☐ Có, ☐ Không 20. Bạn có biết bờ ao hoặc bể cá cần lắp hàng rào, tránh trẻ không cẩn thận rơi xuống chết đuối không ?

Dự phòng rơi

☐ Có, ☐ Không 21. Cửa sổ có lắp rào chắn bảo vệ hoặc khóa an toàn và độ cao sàn cửa sổ không được thấp hơn 110 cm, tầng 10 trở lên không được thấp hơn 120 cm.

☐ Có, ☐ Không 22. Bên cạnh cửa sổ không để đồ gia dụng có thể leo trèo như giường, ghế, bàn hoặc tủ thấp… để đề phòng trẻ rơi xuống.

☐ Có, ☐ Không 23. Trên ban công không có đồ có thể làm ghế leo trèo.

☐ Có, ☐ Không 24. Thiết kế độ cao lan can ban công không dễ dàng cho trẻ leo trèo.

☐ Có, ☐ Không 25. Thiết kế độ cao lan can ban công tối thiểu 110 cm trở lên, trường hợp tầng 10 trở lên không được nhỏ hơn 120 cm và khoảng cách giữa nhỏ hơn 10 cm. Thiết kế độ cao lan can ban công tối thiểu 120 cm trở lên, khoảng cách giữa nhỏ hơn 10 cm.

Khác

☐ Có, ☐ Không 26. Vị trí chiều dài dây thừng và thiết bị thu dây cần giữ ở độ cao trẻ không thể chạm tới (ví dụ dây rèm cửa, dây điện, ổ cắm nối dây...)

☐ Có, ☐ Không 27. Bạn có biết túi ni lông, bỉm, cúc bấm…dễ dàng dẫn tới trẻ bị ngạt thở hay không, cần thu dọn ở nơi trẻ không thể chạm tới.

☐ Có, ☐ Không 28. Bạn có biết khi trẻ tiếp xúc với thú nuôi, cần có người lớn giám sát bên cạnh hay không?

☐ Có, ☐ Không 29. Bạn có biết cửa cuốn tự động cũng sẽ kẹp trẻ bị thương hay không, do đó tốt nhất lắp thêm thiết bị tự động dừng khi chạm vật thể, nếu không cũng cần lắp công tắc ở nơi trẻ không thể chạm tới.

☐ Có, ☐ Không 30. Trong phòng bạn có lắp thiết bị phát hiện khói, bình thường đã nghĩ sẵn biện pháp ứng phó và cách thoát hiểm khi hỏa hoạn hay không ? Trong nhà bếp lắp bình chữa cháy.

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。

Xử lý khẩn cấp vết thương bỏng và thương tích tai nạn gas

Vết thương bỏng thường gặp và tai nạn rò rỉ gas, có bước xử lý chính xác trong thời gian đầu. Ngày thường quen thuộc những bước này, có thể giảm thương tích tới mức thấp nhất trong thời khắc khẩn cấp, do đó kính mong phụ huynh nhất định phải nhớ kỹ.

5 bước cấp cứu bỏng (Xối, cởi, ngâm, che, đưa đi)

Xối: Nhanh chóng dùng nước máy lưu động xối rửa vết thương từ 15-30 phút, hoặc ngâm chỗ bị thương vào trong nước lạnh, để nhanh chóng giảm nhiệt độ bề mặt của da.

Cởi: Sau khi ngâm kỹ, cẩn thận cởi bỏ quần áo, khi cần thiết, dùng kéo cắt bỏ quần áo, và tạm thời giữ phần bị dính. Cố gắng tránh để rộp bóng nước trên vết thương bị vỡ.

Ngâm: Tiếp tục ngâm trong nước lạnh từ 15-30 phút, có thể giảm đau và ổn định tâm trạng. Nhưng nếu diện tích bỏng lớn, hoặc tuổi của trẻ còn nhỏ, thì không cần ngâm quá lâu, để tránh nhiệt độ cơ thể quá giảm, hoặc kéo dài thời cơ điều trị.

Che: Dùng ga giường hoặc tấm vải, vải gạc sạch sẽ phủ lên. Không tùy tiện bôi thuốc mua ngoài hoặc đơn thuốc dân gian, những thứ này có thể không có lợi cho việc phục hồi vết thương, hơn thế dễ gây ra nhiễm trùng vết thương, và ảnh hưởng sự phán đoán và xử lý khẩn cấp của nhân viên y tế.

Đưa đi: Ngoài bỏng rất ít có thể tự xử lý, cần đưa tới bệnh viện gần nhất tiến hành xử lý sâu hơn. Nếu vết thương tương đối lớn, thì tốt nhất chuyển tới bệnh viện có Trung tâm bỏng chữa trị.

4 bước xử lý rò rỉ gas (Cấm, tắt, đẩy, dời)

Nghiêm cấm: Nghiêm cấm bật hoặc tắt bất cứ đồ điện nào, như máy hút mùi, đèn điện….cũng không thể cắm nhổ đầu cắm điện.

Đóng: Đóng công tắc tổng của gas trước, nhưng không thể chạm vào công tắc bếp gas, để tránh phát ra tia lửa.

Đẩy: Nhẹ nhàng đẩy (mở) cửa, để không khí lưu thông.

Di dời: Rời khỏi hiện trường, sơ tán ra nơi an toàn ngoài trời, rồi gọi điện thông báo cho công ty gas địa phương, yêu cầu kiểm tra tình hình rò rỉ, hoặc thông báo cho **119** Cục Phòng cháy Chữa cháy giúp đỡ.

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。

Bảo vệ trẻ! Trẻ em ! Đường dây bảo vệ 113

Mỗi đứa trẻ đều là báu vật của gia đình, là hi vọng của xã hội. Đứa trẻ giống như mầm non yếu đuối, sự mất kiểm soát tâm trạng nhất thời của người lớn, giáo dục trừng phạt thân thể không hợp lý, hoặc trông chờ sự may mắn mà sơ suất, có thể trong chốc lát gây ra tổn thương không thể nào cứu vãn được. Chúng ta hãy cùng nhau bảo vệ những đứa con, để chúng đều có thể khỏe mạnh vui vẻ trưởng thành trong môi trường an toàn "không sợ hãi, không tổn thương".

Đừng để cơn tức giận chi phối hành động của bạn

- Mắng đánh không thể dạy con làm việc tốt, nó chỉ khiến con cái trở nên bạo lực và mất kiểm soát.
- Bố mẹ tức giận nhất thời mất kiểm soát, có thể gây nên sự tổn thương nghiêm trọng cho trẻ, như tổn thương ở não, cơ thể xuất huyết, hoặc tàn phế suốt đời thậm chí tử vong. Khi trẻ vì thế mà thương vong, cha mẹ sẽ bị phạt theo luật hình sự và Luật bảo đảm phúc lợi và quyền lợi nhi đồng và thiếu niên cộng thêm ½ các hình phạt đó, người nghiêm trọng sẽ bị xử phạt chung thân.
- Phần lớn trẻ bị tổn thương bởi sự cáu giận của cha mẹ, không nên để cơn tức giận chi phối hành động của bạn, nếu bạn sợ mình sẽ tổn thương con, hãy nhanh chóng tìm kiếm sự giúp đỡ dưới đây:
  - Khi bạn cảm thấy tức giận, rời khỏi hiện trường, không nên tiếp cận trẻ.
  - Gọi điện cho bạn hoặc người thân của bạn, nói ra sự tức giận của mình.
  - Hỏi trung tâm giáo dục gia đình và học các điểm chính về quản lý giáo dục con đúng đắn.

Nhắc nhở nhỏ

1. Thông tin cơ bản của trẻ (Họ tên, tuổi, điện thoại ,địa chỉ...)
2. Tình hình bị thương
3. Quá trình bị ngược đãi
4. Hoàn cảnh gia đình
5. Tình hình chăm sóc sinh hoạt

Bố mẹ trông chờ vận may sẽ khiến mình vi phạm pháp luật

- Nguyên nhân về việc trẻ không may tử vong do tai nạn bao gồm: rơi lầu, chết ngạt trong xe, hỏa hoạn và tai nạn bất ngờ; an toàn của trẻ là trách nhiệm của cha mẹ, không nên trông chờ may mắn, chỉ có 1 phút cũng không nên để trẻ một mình ở nhà hoặc ở trên xe.
- "Luật bảo đảm phúc lợi và quyền lợi nhi đồng và thiếu niên" quy định rõ, không thể để trẻ và thiếu niên dưới 6 tuổi hoặc cần chăm sóc đặc biệt ở một mình nơi nguy hiểm, ví dụ để trẻ một mình ở nhà hoặc trong xe, hoặc do người không thích hợp chăm sóc (ví dụ trẻ em, hoặc người bị bệnh thần kinh, nghiện rượu, nghiện ma túy…).
- Vi phạm quy định trên, sẽ bị phạt tiền (3000 Đài tệ trở lên, 15000 trở xuống), hoặc là cưỡng chế tiếp nhận hướng dẫn giáo dục thiên chức làm cha mẹ (4 tiếng trở lên, 50 tiếng trở xuống). Nếu từ chối tham gia hướng dẫn, sẽ bị tích lũy tiền phạt, phạt cho tới khi tham gia thì thôi.

Mọi người có trách nhiệm hỗ trợ thông báo

- Nếu phát hiện trẻ hàng xóm bị đánh mắng, đối xử không thỏa đáng hoặc ở nhà một mình, bạn có thể giúp đỡ gọi điện thoại tới **113** hoặc báo cảnh sát xin giúp đỡ **110**, như vậy có thể tránh trẻ xảy ra nguy hiểm.
- When reporting, please collect as much information as you can, such as basic information of children (name, age, phone number, address, etc.), injury condition, maltreatment history, family condition, domestic care condition, etc.
- A report with complete information can best help social workers in judging and dealing with cases timely and efficiently. Proper treatment will then be conducted.

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。

Hôn con yêu- hỗ trợ trẻ rời xa bạo lực gia đình

Hôn con yêu- hỗ trợ trẻ rời xa bạo lực gia đình

Sau khi con sinh ra, giữa bố mẹ xảy ra nhiều xung đột vì việc thay đổi vai trò, chăm sóc con cái và vấn đề giáo dục, thậm chí xuất hiện hành vi bạo lực gia đình. Theo các nghiên cứu liên quan trong và ngoài nước và kinh nghiệm thực tiễn cho thấy, thời gian dài chứng kiến bố mẹ cãi nhau kịch liệt hoặc hành vi bạo lực sẽ ảnh hưởng rất xấu đến trẻ.

Những ảnh hưởng của việc chứng kiến bạo lực gia đình đối với trẻ

- Nhiều bố mẹ thường cho rằng con cái còn nhỏ, không rõ giữa bố mẹ xảy ra chuyện gì, hoặc cho dù con cái nhìn thấy hoặc nghe thấy bố mẹ cãi nhau kịch liệt hoặc có hành vi bạo lực, đều sẽ không có bất cứ ảnh hưởng xấu gì, nhưng trên thực tế, bất kể trẻ bao nhiêu tuổi, bất kể đứa trẻ có nhìn thấy hoặc nghe thấy cãi nhau kịch liệt hoặc hành vi bạo lực giữa bố mẹ hay không, đều sẽ ảnh hưởng xấu tới phát triển tâm sinh lý của trẻ.
- Trong thời gian dài chứng kiến bố mẹ cãi nhau kịch liệt hoặc hành vi bạo lực, trẻ sẽ xuất hiện phản ứng sau:
  - Giai đoạn trẻ sơ sinh và trước khi đi học
    - Về mặt sinh lý xuất hiện hiện tượng phát triển chậm
    - Xuất hiện sự lo lắng chia cắt nghiêm trọng
    - Vì lo sợ, không yên mà ảnh hưởng tới khả năng thăm dò và chơi trò chơi
    - Trong trò chơi có thể mô phỏng hành vi bạo lực của bố mẹ
    - Không dám biểu đạt tâm trạng, hoặc dùng phương thức mạnh biểu đạt sự phẫn nộ và công kích
    - Cho rằng bạo lực là do mình gây ra
    - Xuất hiện thoái hóa (như: sau khi đã biết tự đi vệ sinh, đột nhiên trở nên thường đái dầm)
  - Giai đoạn tuổi đi học
    - Lo sợ, sợ hãi, yếu đuối, phẫn nộ, cảm thấy đều do lỗi của mình, thiếu cảm giác an toàn
    - Hành vicông kích, lo âu (như: cắn móng tay, nhổ tóc), trầm cảm, thu mình
    - Đau đầu, đau dạ dày, chán ăn, buồn ngủ, không tập trung
    - Cảm thấy bối rối, khó hiểu đối với hành vi của bố mẹ nói yêu nhau nhưng làm tổn thương nhau.
    - Cho rằng bạo lực có thể giải quyết vấn đề

Làm sao giúp trẻ tránh xa bạo lực gia đình

- Gia đình cần là nơi trẻ ổn định và an toàn phát triển, bảo vệ trẻ tránh chịu sự tổn thương bởi bạo lực gia đình là trách nhiệm của bố mẹ. Vì thế, khi bạn và người bạn đời có bất đồng ý kiến, cần bình tĩnh nghĩ cách giải quyết, tuyệt đối không nên dùng hành vi bạo lực để ép buộc đối phương khuất phục, hoặc thông qua việc làm tổn thương con để báo thù đối phương, cần tôn trọng quyền sống của mỗi đứa trẻ.
- Nếu mâu thuẫn của bạn với bạn đời không thể tự giải quyết, thậm chí đã xuất hiện hành vi bạo lực, cần tìm kiếm sự hỗ trợ của nhân viên chuyên môn, hoặc gọi cho đường dây 113 xin tư vấn, mới có thể thực sự cải thiện quan hệ hai bên, để trẻ trưởng thành trong mối quan hệ an toàn, ổn định và lành mạnh.

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。

Sơ đồ phát triển liên tục của trẻ nhỏ

Ghi chú: Mỗi đứa trẻ phát triển khác nhau, thời gian bình thường là 50% trẻ sẽ đạt tới sự phát triển của mình; thời gian cảnh báo là 90% trẻ có thể đạt tới sự phát triển của mình.
Nếu quá thời gian cảnh báo, trẻ vẫn không thể hoàn thành khả năng đó, hãy tư vấn bác sỹ, tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp.

Sơ đồ phát triển liên tục của trẻ nhỏ

Thời gian bình thường	1 tuổi 6 tháng	2tuổi	3 tuổi	4 tuổi	5 tuổi	6 tuổi
Động tác thô	Biết tự leo lên và xuống cầu thang Biết tự leo xuống ghế Biết đá bóng (một chân đứng thẳng, chân khác đá) Biết hướng lòng bàn tay tới quả bóng hoặc đồ bị rơi Không vịn đồ, có thể đồng thời nhảy lên khỏi mặt đất bằng hai chân	Không cần dắt trẻ hoặc vịn lan can vẫn có thể tự lên xuống cầu thang Không vịn vẫn có thể nhảy 1 chân Không vịn vẫn có thể đứng vững 1 chân trong 10 giây Có thể tiếp nối ngón chân với gót chân đi về phía trước 2, 3 bước Không vịn có thể liên tục nhảy bằng 1 chân 5 lần trở lên Có thể nhảy xa 45 cm trở lên bằng hai chân		
Thời gian cảnh báo			3 tuổi	5 tuổi 6 tuổi		
Động tác nhỏ	Xếp chồng 2 miếng gỗ Biết lật từng trang từng trang sách tranh Biết đổ nước từ cốc này sang cốc khác Biết vẽ đường thẳng theo mẫu hoặc bắt chước Có thể bắt chước động tác gập giấy của người khác	Biết vẽ vòng tròn theo mẫu hoặc bắt chước Biết dùng ba ngón tay nắm chặt bút Biết vẽ chữ thập theo mẫu hoặc bắt chước Có thể dùng ngón tay cái hoặc bốn ngón tay khác chạm vào nhau Có thể vẽ hình tam giác cân theo mẫu hoặc bắt chước Có thể vẽ người (tối thiểu có 6 bộ phận có thể nhận biết)	
Thời gian cảnh báo	1 tuổi 8 tháng		3 tuổi 6 tháng	4 ytuổi 6 tháng	5 tuổi 6 tháng	
Ngôn ngữ và nhận thức	Có thể chỉ ra một bộ phận trên cơ thể Tối thiểu biết nói 10 từ đơn Có thể nói ra tên 6 bộ phận chính xác trên cơ thể Hơn một nửa lời nói của trẻ người lớn nghe hiểu Có thể chủ động thông báo muốn đi vệ sinh	Có thể nói tên và họ của mình Có thể nói ra chính xác mục đích sử dụng của hai đồ vật thường gặp Có thể biểu đạt chính xác "của bạn", "của tôi " Có thể nói ra chính xác giới tính Có thể nhận biết 3 loại màu sắc là đỏ, vàng, xanh Có thể lấy đồ chính xác theo hướng dẫn (trong vòng 3 đồ) Có thể xếp chính xác thẻ số từ 1 đến 10 Có thể bắt chước đọc lặp lại 5 chữ số La tinh, như 96257 Có thể nói ra chức năng của các bộ phận trên cơ thể, như mắt, miệng		
Thời gian cảnh báo	2 tuổi		3 tuổi 6 tháng			
Xử lý bên cạnh và tính xã hội		Tự biết cởi quần áo Biết bóc kẹo Biết tự cởi và mang giầy không có dây giầy Có thể dùng thìa uống Có thể tự rửa tay và lau khô	Có thể tự mặc quần áo Có thể cùng chơi trò chơi với bạn Ban ngày không đái dầm	Có thể tự đi tất Biết dùng bàn chải đánh răng	Biết tự kéo khóa hoặc mở khóa kéo Biết chơi trò chơi có quy tắc đơn giản, như trốn tìm	
Thời gian cảnh báo		2 tuổi	3 tuổi 3 tuổi	3 tuổi 6 tháng 3 tuổi 6 tháng	6 tuổi	

Ghi chú: Mỗi đứa trẻ phát triển khác nhau, thời gian bình thường là 50% trẻ sẽ đạt tới sự phát triển của mình, thời gian cảnh báo là 90% trẻ có thể đạt tới sự phát triển của mình.
Nếu quá thời gian cảnh báo, trẻ vẫn không thể hoàn thành khả năng đó, hãy tư vấn bác sỹ, tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp.

Bố mẹ và con cái cùng đọc

Tầm quan trọng của việc đọc

Ở thời đại ít con, mỗi đứa trẻ đều là báu vật của cha mẹ. Theo nghiên cứu phát hiện, đứa trẻ sớm có thói quen đọc sách và thích đọc sách, có thể từ trong quá trình đọc được gợi mở khả năng tưởng tượng và bồi dưỡng năng lực sáng tạo, không những rất có ích cho sự phát triển của não, ngôn ngữ của trẻ, mà thậm chí sau khi trưởng thành, đa phần cũng sẽ rất xuất sắc trên nhiều phương diện. Vì vậy, là bố mẹ, đều cần coi trọng tầm quan trọng của việc đọc sách, đặc biệt phải rèn luyện thói quen đọc sách của trẻ. Đề nghị bố mẹ nên tham gia vào quá trình đọc sách với trẻ, cùng trẻ lĩnh hội những niềm vui của việc đọc, nhân lúc chia sẻ những trải nghiệm mới lạ do đọc sách mang lại, cũng để trẻ cảm nhận sâu sắc tình yêu và sự quan tâm của bố mẹ, từ đó khỏe mạnh vui vẻ trưởng thành, thành đạt .

Bước khởi đầu việc đọc sách của trẻ

Trẻ 3-6 tháng tuổi, năng lực nhận biết đã dần dần phát triển đến mức có thể bị thu hút bởi màu sắc sặc sỡ như đỏ, vàng, xanh lam, xanh lá cây…Về phương diện phát triển giao tiếp ngôn ngữ, đã bắt đầu ya ya, thậm chí phản ứng với tên gọi của mình. Về phương diện phát triển động tác sinh lý, thông qua động tác nắm, vứt, đẩy, kéo… dần dần phát triển khả năng sử dụng cơ thịt nhỏ. úc này, bố mẹ có thể ôm trẻ vào lòng, sử dụng sách vải mềm hoặc sách trẻ em có thể phát ra âm thanh, hướng dẫn trẻ nhận biết màu sắc và hình dạng trên cuốn sách với âm thanh dịu dàng, từ đó kích thích sự học tập và trưởng thành của trẻ trên các phương diện.

Trẻ 7-9 tháng tuổi, động tác sinh lý đã phát triển biết tự ngồi, sử dụng hai tay thao tác đồ vật; năng lực nhận biết phát triển đến lặp lại hành vi mình thấy thú vị (ví dụ: cảm thấy chuông sẽ phát ra âm thanh nên luôn lắc), hiểu hàm ý đại diện biểu đạt trên mặt; về phương diện trao đổi ngôn ngữ, biết bắt đầu mô phỏng và học tập lời nói và âm thanh của người khác, có phản ứng với mệnh lệnh ngôn ngữ đơn giản (ví dụ “tạm biệt”) Vào lúc này, bố mẹ có thể khuyến khích trẻ tự lấy tay lật đọc sách, rồi ở bên cạnh giải thích nội dung cuốn sách hoặc ý nghĩa trên hình vẽ cho trẻ, và thử dùng những từ ngữ đơn giản giao tiếp với trẻ, để kích thích sự hứng thú của trẻ đối với việc đọc.

Trẻ sau 10 tháng tuổi, bố mẹ có thể tùy theo tình hình phát triển của trẻ, dần dần tăng cường phương thức và thời gian cùng đọc sách với trẻ, tóm lại, không thể thiếu thói quen và thời gian kèm trẻ đọc sách, tin rằng với người làm cha mẹ như bạn, nhất định có thể từ đó phát hiện ra những điều thú vị dạy trẻ khác nhau.

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。

Tạm biệt bỉm – Huấn luyện đi vệ sinh

Việc đi vệ sinh của trẻ là dựa vào động tác phản xạ, hoàn toàn không thể tự kiểm soát; thời gian 2-3 tuổi, về sinh lý đã trưởng thành đến mức có thể tùy ý kiểm soát cơ thịt đại tiểu tiện. Trẻ có thể học được vào lúc muốn đi vệ sinh, không cần nhắc nhở, tự đi về phía bồn cầu, cởi quần đi vệ sinh, sau đó lại mặc quần vào, đây chính là hoàn thành cái gọi là "huấn luyện đi vệ sinh".

Tâm lý đúng đắn thuận lợi hoàn thành huấn luyện đi vệ sinh

- Trẻ tạm biệt bỉm là một việc sớm muộn, phụ huynh không cần quá vội vàng, cần giữ thái độ thoải mái vui vẻ, hoàn thành huấn luyện giống như chơi trò chơi với trẻ.
- Nếu gặp trở ngại, đừng cứng nhắc với trẻ, có thể dùng lại bỉm, đợi sau 1, 2 tuần thử tiếp, huấn luyện đi vệ sinh cuối cùng sẽ thành công.
- Khi trẻ sai lầm, bằng một chút thái độ tiếc nuối, nói cho trẻ biết lần sau lúc muốn đi tiểu hoặc đại tiện, nhanh chóng thông báo cho người lớn, người lớn sẽ giúp đỡ. Sau đó giúp trẻ vệ sinh sạch sẽ, và nhờ trẻ giúp đỡ chút ít, ví dụ vứt bỉm bẩn vào trong thùng rác..không trách mắng hoặc trừng phạt cơ thể trẻ. Phản ứng tâm trạng mạnh mẽ của phụ huynh thường là nguyên nhân chủ yếu gây ra sự huấn luyện thất bại.
- Cho dù đã huấn luyện thành công, trẻ vẫn có thời gian mấy tháng thỉnh thoảng xảy ra "sự cố", đây là hiện tượng bình thường. Không trách mắng trẻ, hãy bình tĩnh, điềm nhiên xử lý.

Thời cơ tốt bắt đầu huấn luyện

- Giai đoạn từ 1- 2 tuổi, bé trai thường chậm hơn bé gái.
- Những hiện tượng dưới đây chứng tỏ trẻ đã chuẩn bị tốt:
  - Cảm giác được bàng quang phình và muốn đi vệ sinh (ví dụ đột nhiên yên tĩnh, thay đổi nét mặt, nhảy chân, ngồi xổm, kéo quần hoặc dùng ngôn ngữ, điệu bộ tay báo cho người lớn).
  - Tiểu tiện ướt hoặc đã đại tiện, sẽ có một số biểu hiện hoặc để người lớn biết.
  - Thích đổi bỉm sạch.
  - Hiểu ý "đái đái", "uh", "thối thối", "ỉa ỉa", "bồn cầu", "khô" ,"sạch", "ướt", "bẩn".
  - Từng thấy người lớn hoặc trẻ cùng giới tính (như anh em trai) sử dụng bồn cầu, biết bồn cầu dùng để làm gì.
  - Biết tự kéo quần lên kéo quần xuống.

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。

Tạm biệt bỉm – Huấn luyện đi vệ sinh

Bí quyết đào tạo thành công

- Sau khi mua bồn cầu nhỏ, đặt nó vào nơi mà trẻ thường nghịch trước, khuyến khích trẻ thường ngồi lên trên, bất kể thời gian dài ngắn, để trẻ dần quen thuộc với bồn cầu, coi nó là thứ mình sở hữu.
- Chú ý dấu hiệu trẻ muốn đi tiểu hoặc đại tiện, hoặc sử dụng thời cơ tốt là lúc vừa tỉnh ngủ buổi trưa hoặc 20-30 phút sau ăn cơm, dẫn trẻ tới nơi để bồn cầu nhỏ, khuyến khích trẻ cởi bỏ bỉm ngồi lên, tiểu (đại) tiện trong đó.
- Khi trẻ đã có một nửa xác suất thành công, có thể bắt đầu không mặc bỉm, đổi sang quần rộng thoải mái, để trẻ luyện tự kéo quần lên, tự kéo quần xuống.

Kỹ năng nhỏ lợi ích lớn

- Đọc 1, 2 cuốn sách về câu chuyện huấn luyện đi vệ sinh cho trẻ nghe.
- Để trẻ cùng chơi với 1, 2 đứa trẻ đã huấn luyện thành công, xem đứa trẻ khác sử dụng bồn cầu nhỏ.
- Không nên chọn lúc trẻ đang trong thời kỳ chống đối hoặc bị bệnh bắt đầu huấn luyện.
- Không nên luôn nhắc nhở, thúc giục trẻ, chỉ lúc trẻ tỏ rõ ý đi tiểu hoặc đại tiện, mới dẫn trẻ đi bồn cầu nhỏ.
- Không nên ép buộc trẻ ngồi lên bồn cầu nhỏ; trẻ đã không muốn ngồi, thì cần để trẻ đứng dậy; cho dù trẻ chưa kháng cự, ngồi 5 phút vẫn không đi vệ sinh, thì cần để trẻ đứng lên.
- Trẻ chịu hợp tác thì cần khen ngợi trẻ, nếu đi vệ sinh được, càng cần đồng thời khen thưởng về tinh thần và vật chất (như ra ngoài đi dạo, dán giấy..) có thể nâng cao hiệu quả xác suất thành công, không nên sợ khen thưởng vật chất nuông chiều làm hỏng trẻ.

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。

Bé trai bé gái đều yêu thương

Cùng với sự thay đổi của văn hóa, quan niệm bình đẳng giới dần phổ biến, bố mẹ của thời đại mới cần coi trọng đặc tính giới tính của trẻ với quan niệm về giới tính sáng suốt hơn, để trẻ có được sự phát triển phù hợp.

Con gái cũng có thể truyền nòi giống

- Sau khi con gái kết hôn có thể tiếp tục giữ nguyên họ cũ, không cần mang họ chồng.
- Họ của con cái có thể do bố mẹ thỏa thuận bằng văn bản mang họ bố hoặc mẹ.
- Nam nữ có quyền lợi kế thừa gia sản bình đẳng, quyền lợi kế thừa gia sản của bé gái và bé trai cũng hoàn toàn tương đồng.
- Điều lệ thờ phụng bắt đầu thực thi từ ngày 1 tháng 7 năm 2008, đã xóa bỏ tập tục không cho nữ kế thừa lễ đường dòng họ trước kia, thể hiện ý thức bình đẳng nam nữ.
- Trong nghi lễ tang lễ, con gái cũng có thể đảm nhận là người chủ lễ và chủ trì nghi lễ bâng bát hương, cầm cờ .... lưu truyền huyết thống dòng họ.

Thành tựu tương lai của trẻ không liên quan tới giới tính

- "Phương pháp giáo dục bình đẳng giới": Để bé trai và bé gái đều có quyền lợi được giáo dục bình đẳng.
- "Luật bình đẳng giới trong công việc": bảo đảm bình đẳng về quyền làm việc của phụ nữ, xóa bỏ kỳ thị giới tính.
- Tỷ lệ nữ giới tham gia lao động, tỷ lệ nhân viên kỹ thuật chuyên môn là nữ, tỷ lệ nhân viên quản lý và giám đốc là nữ không ngừng tăng cao; tỷ lệ nữ giới là nghị sỹ quốc hội và đại biểu dân ý, và tỷ lệ nữ công chức tham gia vào tầng lớp quyết sách đều tăng cao.

Bé trai bé gái đều là báu vật

- Nghiên cứu phát hiện, bố mẹ sinh con gái tương đối thọ, có thể liên quan tới việc con gái tương đối ân cần, biết chăm sóc bố mẹ tuổi cao, có bệnh.
- Mối liên kết tình thân giữa bố mẹ và con cái không liên quan tới giới tính con cái, sự tương tác thân mật tình cảm trong thời gian dài mới là then chốt thực sự khiến bố mẹ cảm thấy "có con gái bằng vạn con trai".

Nhắc nhở nhỏ

Hãy dừng ngay thành kiến, trai gái đều như nhau, Trai gái đều quý trọng, bình đẳng mới là đúng. Để chúng ta trân trọng sự sống, trân trọng báu vật mà ông trời đã ban tặng cho chúng ta.

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）。

Gia đình không thuốc lá

Trong khói thuốc có hơn 7000 loại hóa chất, trong đó thành phần của hàng trăm loại có độc tính, có 93 loại có thành phần độc và gây ung thư. Tác hại của thuốc lá" sẽ tăng xác suất trẻ mắc các bệnh như viêm đường hô hấp, hen suyễn, viêm tai giữa, viêm mắt, đau quặn ruột và bệnh đột tử ở trẻ sơ sinh, thậm chí sẽ tăng nguy hiểm mắc bệnh ung thư trong tương lai. Khói thuốc lá còn gọi là hút thuốc bị động, là chỉ người không hút thuốc hít phải khói thuốc mà người hút thuốc phun ra. Khói thuốc gián tiếp là chỉ hóa chất tàn dư của thuốc lá sau khi hút bám lên quần áo, bức tường, đồ gia dụng, thậm chí lên tóc và da… những chất chuyển hóa bám lên người, chất độc hại lây lan khắp nơi.

Không nên hút thuốc vì sức khỏe của con yêu

- Phụ nữ mang thai hút thuốc sẽ tăng rủi ro sinh trẻ nhẹ cân và bệnh đột tử ở trẻ sơ sinh, rủi ro trẻ trở ngại học tập hoặc tê liệt não cũng tương đối cao.
- Khói thuốc, khói thuốc gián tiếp sẽ gây hại với tất cả mọi người, nhưng đặc biệt nguy hiểm với trẻ em, bao gồm:
  - Sẽ gia tăng rủi ro bệnh đột tử ở trẻ nhỏ.
  - Sẽ ảnh hưởng đến chức năng não của trẻ nhỏ, ảnh hưởng chức năng hô hấp bình thường.
  - Khiến trẻ dễ dàng ho hoặc hắt xì hơi, mắc bệnh hen suyễn hoặc làm bệnh nặng hơn, kích thích đường tai họng gây ra viêm nhiễm tai giữa.
  - Khiến chức năng phổi của trẻ tương đối kém, dễ mắc bệnh đường hô hấp như viêm phế quản, viêmhọng, viêm phổi ….
  - Người lớn hút thuốc khiến trẻ dễ trở thành người hút thuốc suốt đời, rủi ro mắc bệnh ung thư, uống rượu, lạm dụng thuốc và xảy ra các vấn đề về hành vi.. tăng cao.

Nhắc nhở nhỏ

Nếu bạn hút thuốc, kiến nghị bạn nhanh chóng cai thuốc! Nếu bạn không hút thuốc, hãy khuyến khích người hút thuốc trong gia đình cai thuốc!

- Đường dây cai thuốc miễn phí: **0800-636363**
- Toàn quốc có hơn 3000 cơ sở y tế, nhà thuốc cộng đồng phục vụ khám cai thuốc lá (điện thoại tra tìm: **02-2351-0120**)
- Hỏi Cục (Sở) Y tế các huyện thị để tiếp nhận tư vấn hoặc dịch vụ cai thuốc lá, có thể lấy Sổ tay hướng dẫn chiến đấu cai thuốc lá miễn phí.

Bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em, kiến nghị bạn nhanh chóng cai thuốc lá!

Quy định mới của "Luật phòng chống tác hại thuốc lá" thực thi từ ngày 11 tháng 1 năm 2009.

- Nơi công cộng trong nhà và nơi làm việc chung trong nhà có 3 người trở lên đều cấm thuốc lá hoàn toàn (Điều 15)
- Phụ nữ mang thai không được hút thuốc lá (Điều 12)
- Bất cứ ai cũng không được cưỡng bức, dụ dỗ hoặc bằng phương thức khác để phụ nữ mang thai hút thuốc lá (Điều 13)
- Nghiêm cấm hút thuốc ở trong phòng có mặt phụ nữ mang thai hoặc trẻ em chưa tròn 3 tuổi (Điều 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。

Giáo dục điều trị sớm hiệu quả tốt

Trước khi trẻ học tiểu học, cơ thể không ngừng trưởng thành, thần kinh, trí năng của trẻ cũng đồng thời đang phát triển, biểu hiện trong các phương diện nhận thức, ngôn ngữ, động tác, hành vi thích ứng xã hội hoặc tâm trạng…hình thành quá trình phát triển nhất định, ví dụ: lúc nào biết trèo, biết đi, sẽ mỉm cười với mẹ, biết mở lời gọi bố, biết bắt đầu sợ người lạ, thích chơi trốn tìm hoặc chơi đồ hàng…. Nếu trẻ em có một số bước phát triển không theo kịp phát triển thông thường, chúng ta gọi là "chậm phát triển".

Trẻ càng sớm điều trị giáo dục hiệu quả càng cao

- Trước kia phụ huynh đa số có quan niệm "gà to thì chậm gáy", cho rằng trẻ sẽ dần dần đuổi kịp. Nhưng hiện nay cho rằng, tính mềm dẻo của hệ thống thần kinh của trẻ lúc nhỏ tương đối lớn, vì vậy trẻ có hiện tượng phát triển chậm cần tiếp nhận điều trị giáo dục sớm, thời gian vàng là trước 3 tuổi, hiệu quả can thiệp tương đối lớn.
- Nếu không thể sớm hỗ trợ những đứa trẻ này, có thể sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển trí năng thần kinh sau này của trẻ, vì thế sớm điều trị giáo dục giống như chữa trị bệnh, vô cùng quan trọng đối với sức khỏe cơ thể và tâm trí của trẻ.

Tương đối dễ dàng xuất hiện nhóm nguy cơ cao về chậm phát triển

- Nếu trẻ là trẻ sinh non, trọng lượng khi sinh nhẹ, có bất thường bẩm sinh, bệnh não hoặc bị thương, thời gian mẹ mang thai từng tiếp xúc rượu thuốc, hoặc người trong nhà có khuyết tật thị thính giác, thiểu năng trí tuệ, tinh thần bất thường….. tương đối dễ chậm phát triển, phụ huynh cần đặc biệt lưu ý quan sát.
- Nguyên nhân dẫn tới trẻ chậm phát triển rất nhiều, các đoàn thể chuyên môn khi đánh giá cần đánh giá tỉ mỉ. Trẻ nếu có triệu chứng nghi ngờ chậm phát triển, phụ huynh cần đưa trẻ đi khám bất cứ lúc nào, để nhanh chóng xác nhận và chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm.

Làm thế nào để phát hiện sớm vấn đề phát triển của trẻ

- Phụ huynh thường ngày cần tăng cường quan sát bước phát triển của trẻ, đồng thời định kỳ đưa trẻ đi kiểm tra sức khỏe.
- Phụ huynh cần định kỳ quan sát và điền "Nội dung ghi chép của phụ huynh" ở từng độ tuổi và bước phát triển trưởng thành của trẻ trong Sổ tay sức khỏe trẻ em, và vào mỗi lần kiểm tra, cung cấp tình trạng của trẻ cho bác sỹ tham khảo.
- Phụ huynh có thể căn cứ vào tuổi đủ tháng (năm) của trẻ, tự đối chiếu trọng điểm phát triển của các độ tuổi.

Nhắc nhở nhỏ

Nếu có nghi ngờ vấn đề phát triển,hãy trực tiếp hỏi bác sỹ khoa nhi hoặc khoa gia đình, hỗ trợ bạn thực hiện chuyển giới thiệu hợp lý. Hoặc gọi điện thoại liên hệ Trung tâm đánh giá liên hợp phát triển trẻ em các huyện thị (tham khảo trang 241), hoặc khoa thần kinh trẻ em, khoa tâm thần hoặc khoa phục hồi chức năng trẻ em của các bệnh viện lớn.

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。

Kiểm tra sức khỏe trước tuổi học tiểu học và chuẩn bị nhập học

Trước khi con học tiểu học, phụ huynh nếu có thể để chúng rèn luyện trước năng lực tự lo cuộc sống cơ bản, tự biểu đạt, thể hiện hành vi tâm trạng…. sẽ có ích rất lớn đối với việc thích ứng học tập và phát triển của trẻ sau khi nhập học. Kiểm tra sức khỏe, đánh giá phát triển và kiến nghị y tế có liên quan trước khi học tiểu học có lợi cho việc hiểu những khó khăn trong học tập mà học sinh có thể gặp phải sau khi nhập học, vì thế ý nghĩa rất quan trọng.

Chuẩn bị trước khi học tiểu học

Năng lực tự lo cuộc sống	• Có thể linh hoạt sử dụng dụng cụ ăn. • Có thể dọn đồ của mình sau khi ăn. • Có thể tuân thủ nghi thức dùng bữa, như không vừa ăn vừa nói hoặc vứt bừa đồ ăn thừa… • Có thể chỉnh sửa trang phục, dáng vẻ và laumiệng, súc miệng, rửa tay sau khi ăn…. • Có thể cởi quần áo, tất, giày và thu dọn quần áo như đặt, gấp, xếp, treo…. • Có thể sử dụng bồn cầu bệt, bồn cầu ngồi xổm. • Có thể tuân thủ nghi thức đi vệ sinh và thói quen vệ sinh như gõ cửa, lau chùi, xối nước, rửa tay.
Năng lực tự biểu đạt	• Có thể phát âm rõ ràng từ của mình để biểu đạt nhu cầu cuộc sống. • Có thể dùng động tác, điệu bộ tay hoặc ngôn ngữ cơ thể khác để giúp đỡ biểu đạt. • Có thể chú ý lắng nghe người khác nói chuyện, biểu đạt có nghe hiểu hay không. • Có thể lý giải câu đối ứng dài hoặc phức tạp.
Biểu hiện hành vi tâm trạng	• Có thể giải tỏa tâm trạng thích hợp, có thể biểu đạt sự hoan hỉ, tức giận, buồn phiền, niềm vui. • Có thể biểu đạt hành vi xã hội thích đáng, tránh sự rút lui hoặc hành vi công kích không thỏa đáng. • Có thể cùng tương tác trao đổi hài hòa với người khác

Những chuẩn bị giáo dục khác mà phụ huynh cần làm cho trẻ trước khi nhập học

- Chuẩn bị đầy đủ các thông tin, thăm trường, giáo viên.
- Hỏi phương thức học tập và phối hợp liên quan của nhà trường, giáo viên.
- Hướng dẫn con nhận biết môi trường trường học và vị trí lớp học.
- Hướng dẫn con kiến thức khả năng và kỹ năng an toàn hoạt động trong trường học.
- Hướng dẫn trẻ quen với việc bố trí, đường đi và chỗ ngồi trong lớp học.
- Hướng dẫn trẻ nhận biết đồ văn phòng phẩm bản thân thường mang đi học.

Ý nghĩa của việc kiểm tra sức khỏe trước khi vào tiểu học

- Kiểm tra sức khỏe, đánh giá phát triển và kiến nghị y tế có liên quan trước khi vào tiểu học, có ích cho phụ huynh, giáo viên trong trường và nhân viên chăm sóc sức khỏe. (như y tá trường học) hiểu được những khó khăn trong học tập mà học sinh có thể gặp phải sau khi nhập học và nhu cầu giải quyết vấn đề cá nhân. Ví dụ: một số học sinh bị bệnh tim, hen suyễn, bệnh đái đường, bệnh thận hoặc bệnh đặc tính khác khi học tiết thể dục không thích ứng với hoạt động mạnh.
- Học sinh khuyết tật có thể cần nhiều sự giúp đỡ hơn trong việc thích ứng môi trường học tập và khắc phục toàn bộ trở ngại học tập, khi cần thiết có thể thông báo nhờ chính quyền huyện thị, thông qua trình tự giám định, bố trí và phụ đạo chính thức, tiếp nhận giáo dục đặc biệt thiết thực kịp thời và các biện pháp hỗ trợ khác.

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

Chăm sóc dịu dàng

Đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ

0800-870870 (0800- Ôm chặt bạn ôm chặt bạn)

Chăm sóc qua đám mây

Website chăm sóc thai phụ sản phụ:

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

Đường dây chăm sóc thai phụ sản phụ

0800-870870 (0800- Ôm chặt bạn ôm chặt bạn)

- ☑ Tư vấn của nhà chuyên môn
- ☑ Tư vấn trước sinh
- ☑ Chăm sóc sau sinh

Thời gian phục vụ 8:00 sáng đến 18:00 chiều ngày thứ 2 đến thứ 6 (trừ ngày nghỉ hàng tuần và ngày lễ)

Website chăm sóc thai phụ sản phụ

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

- ☑ Kiến thức sinh sản
- ☑ Quản lý khám thai
- ☑ Quản lý sức khỏe
- ☑ Nhật ký làm mẹ

Sở Sức khỏe Quốc dân thuộc Bộ Phúc lợi Y tế
Trung tâm chăm sóc thai sản phụ quan tâm bạn

Quảng cáo

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。

Nhắc nhở phụ huynh nội dung chú ý về Tiêm phòng

I. Hãy tiêm chủng theo đúng chủng loại vắc xin, lịch trình thời gian đã liệt kê để đạt được hiệu quả tiêm chủng. Khi tiêm chủng cần chú ý mang theo Sổ tay sức khỏe trẻ em và thẻ bảo hiểm Y tế, để tiện tra duyệt đăng nhập, nội dung ghi chép tiêm chủng cần lưu giữ lâu dài thỏa đáng, đề phòng cần khi trẻ nhập học tiểu học, du học nước ngoài, làm việc, di dân và kiểm tra các nội dung ghi chép sức khỏe khác.

II. Trẻ sơ sinh có mẹ là người mang viêm gan B mang tính truyền nhiễm cao (kháng nguyên s và kháng nguyên e đều là dương tính)
- Cần sau khi sinh nhanh chóng tiêm 1 mũi vắc-xin viêm gan B và globulin miễn dịch viêm gan B càng sớm càng tốt, đồng thời không nên muộn hơn 24 tiếng.
- Vì đứa trẻ được sinh bởi người mẹ có kháng nguyên e (HBeAg) dương tính có thể có 10% khả năng mang bệnh, cần khi đủ 12 tháng tuổi tiến hành kiểm tra kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) và kháng thể bề mặt viêm gan B (anti-HBs). Về kiến nghị liên quan sau khi xét nghiệm, hãy tham khảo hạng mục kiểm tra theo dõi viêm gan B dành cho trẻ em và biểu ghi chép trang 229.

III. Chọn kiểm tra sàng lọc bệnh suy giảm miễn dịch kết hợp trầm trọng (SCID) tự phí, nội dung cần chú ý như sau:
1. Tiêm chủng BCG có thể dự phòng di chứng hoặc tử vong do viêm màng não dạng lao hoặc bệnh lao military gây ra, vì vậy tiêm chủng càng sớm càng tốt.
2. Rất ít trẻ sẽ mắc bệnh suy giảm miễn dịch kết hợp trầm trọng, tỷ lệ mắc bệnh khoảng 1/10 vạn, loại trẻ này có thể vì tiêm chủng BCG (vắc xin giảm độc hoạt tính) mà lây nhiễm vi khuẩn lao trong BCG gây ra bệnh. Vì thế, trước khi kiểm tra sàng lọc, phụ huynh cần điền vào Biên bản đồng ý kiểm tra sàng lọc SCID dành cho trẻ sơ sinh, đồng thời sau khi cân nhắc lợi ích và rủi ro của vắc xin, có thể chọn trước khi xuất viện tiêm BCG trong điều kiện chưa biết báo cáo kết quả.
3. Nếu chưa hoàn thành tiêm BCG trong thời gian nằm viện, sau khi kiểm tra sàng lọc, nếu bệnh viện kiểm tra thông báo phụ huynh kết quả kiểm tra bất thường, thì không nên tiêm BCG, mà cần theo hướng dẫn tới bệnh viện chuyển giới thiệu thực hiện điều trị.
4. Nếu không có tình huống thứ 3, mà chưa hoàn thành tiêm BCG trong thời gian nằm viện, cần tiêm chủng BCG chậm nhất vào lúc tròn 1 tháng tuổi đồng thời với tiêm mũi 2 vắc xin viêm gan B.

IV. Vắc xin tổng hợp bạch hầu, uốn ván (DT) là dùng để tiêm cho trẻ nhỏ dưới 6 tuổi không thích hợp tiêm vắc xin ho gà , ví dụ trường hợp từng vì tiêm vắc xin tổng hợp bạch hầu, ho gà, uốn ván mà có phản ứng nghiêm trọng, có thể tiêm phòng bạch hầu và uốn ván.

V. Đối tượng tiêm vắc xin cúm là trẻ tròn 6 tháng tuổi đến khi học lớp 6 tiểu học, ngoài trẻ (từ) 8 tuổi trở xuống lần đầu tiêm cần tiêm 2 mũi ra, còn lại trẻ từng tiêm hoặc 9 tuổi trở lên mỗi năm tiêm 1 mũi. Trẻ học tiểu học tiêm chủng tập trung ở trường, cung cấp toàn diện 1 mũi vắc xin cúm chi phí công.

VI. Đối tượng tiêm chủng vắc xin thủy đậu là trẻ nhỏ tròn 12 tháng tuổi trở lên kể từ sau tháng 1 năm 2003 (trẻ từng mắc thủy đậu không cần phải tiêm vắc xin thủy đậu nữa).

VII. Bắt đầu từ năm 2013, cần hoàn thành “vắc xin tổng hợp sởi, quai bị và rubella (MMR) mũi 2 "," vắc xin tổng hợp giảm bạch hầu uốn ván ho gà vô bào và bại liệt bất hoạt (Tdap-IPV) " và vắc xin viêm não Nhật Bản mũi 4 khi trẻ tròn 5 tuổi tới trước khi đi học tiểu học.

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。

Tiêm phòng đúng thời gian sẽ không phải lo lắng sức khỏe của trẻ

Trẻ đã chào đời ! Nhắc nhở các vị phụ huynh, Tiêm phòng là biện pháp phòng ngừa bệnh truyền nhiễm trực tiếp nhất, hiệu quả nhất. Để trẻ của bạn thắng ngay trên đường xuất phát, chủ động phòng ngừa, tiêm chủng vui vẻ !

Vắc xin do chính phủ cung cấp tiêm chủng cho trẻ nhỏ và học sinh hiện tại gồm

Hạng mục Tiêm phòng thường gặp

- Vắc xin BCG
- Vắc xin viêm gan B
- Vắc xin 5 trong 1 bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào, Haemophilus b và bại liệt bất toại ở trẻ nhỏ
- Chủng ngừa phế cầu khuẩn liên hợp 13-valent
- Vắc xin thủy đậu
- Vắc xin tổng hợp
- Vắc xin tổng hợp sởi, quai bị, rubella
- Vắc xin tổng hợp giảm bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào và bại liệt bất toại ở trẻ nhỏ
- Bắt đầu từ tháng 10 hàng năm, trong thời gian thực hiện kế hoạch tiêm chủng vắc xin cúm, cung cấp vắc xin cúm tiêm chủng cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên đến trẻ học lớp 6 tiểu học

Vắc xin viêm gan A

Trẻ tròn 1 tuổi có hộ khẩu tại 30 vùng núi, thị trấn đồng bằng của 9 vùng núi lân cận và khu vực Kim Môn Mã Tổ.

Ghi chú: Về khu vực thực hiện có thể gọi điện tới đường dây Tiêm phòng các huyện thị (trang 233) tìm hiểu hoặc vào website Sở Quản chế nguồn dịch bệnh (http://www.cdc.gov.tw/ Chuyên mục tiêm chủng dự phòng) tra đọc.

Vaccination institutions, materials to be prepared and relevant charges

- Institutions that provide preventive vaccination services for school children include clinics (clinical rooms) in each county and city as well as clinics in authorized hospitals. For more relevant information, please call the preventive vaccination hotline in each county and city (refer to page 233).
- When conducting children vaccinations, you should bring the children's health insurance card and the Children Health Handbook. For those who receive vaccination for the first time, please also bring with you the household registration in order to facilitate the registration of the children's vaccination information. As for conjugated pneumococcal vaccines, please bring with you other documents according to the Category (such as a certificate of diagnosis, low / middle income households proof or household registration).
- When children are receiving routine vaccinations, the free vaccines are provided by the government. Authorized hospitals and clinics will charge for registration, examination and other expenses according to standards of each county and city. Children under 13 years old who are from low-income households or low-income households can go to an authorized hospital to receive routine vaccinations. Pre-schoolers can go to an authorized hospital to receive influenza vaccinations. Examination fees are paid by the government.
- When more than 2 vaccine inoculations are needed, or those who have applied for paying through health insurance due to other diagnosis or preventive health check-ups, the examination fee, registration fee will not be charged repeatedly.

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。

Tiêm phòng đúng thời gian sẽ không phải lo lắng sức khỏe của trẻ

Trong tình hình thế nào không được tiêm chủng vắc xin

Thường thấy bố mẹ vì trẻ nhỏ không ngừng mắc bệnh nhẹ mà trì hoãn tiêm chủng, kỳ thực thông thường ngoài các bệnh như sốt cao và nhiễm bệnh cấp tính, xem xét phản ứng sau khi tiêm vắc xin có thể sẽ ảnh hưởng phán đoán bệnh tình nên không nên tiêm vắc xin ra, như bệnh cúm đã bước vào giai đoạn phục hồi chỉ còn triệu chứng chảy nước mũi .. là có thể tiêm chủng, nếu bố mẹ vẫn không yên tâm, cần nhờ bác sỹ đánh giá. Người bệnh lao trước kia tiêm mũi vắc xin đó từng xảy ra phản ứng nghiêm trọng hoặc chưa được điều trị cũng liệt kê là đối tượng cấm tiêm chủng.

Ngoài ra, vắc xin giảm độc hoạt tính (bao gồm vắc xin tổng hợp sởi, quai bị, rubella, vắc xin thủy đậu) có những cấm kị sau đây:

1. Trường hợp suy giảm miễn dịch hoặc người đang điều trị ức chế miễn dịch.
   (trường hợp sử dụng sử dụng steroid, hãy thảo luận với bác sỹ có thích hợp tiêm vắc xin hay không)
2. Trường hợp nhiễm bệnh nghiêm trọng, thiếu dinh dưỡng dẫn tới khả năng miễn dịch kém.
3. Phụ nữ mang thai.
4. Sau khi tiếp máu, và vắc xin tổng hợp sởi, quai bị, rubella, vắc xin thủy đậu cần chú ý khoảng cách thời gian tiêm chủng sau đây:
   - Thông thường tiêm cơ bắp immunoglobulin hoặc globulin miễn dịch viêm gan B hoặc cần cách nhau 3 tháng.
   - Trường hợp từng tiếp máu hoặc tiếp nhận sản phẩm máu qua tĩnh mạch cần cách nhau 6 tháng (Washed RBC không cần cách).
   - Tiêm tĩnh mạch immunoglobulin liều lượng cao (≥ 1g/kg) cần cách nhau 11 tháng.

   ※ Trẻ nhỏ nếu tiếp nhận kháng thể đơn dòng mang tính dự phòng (Palivizumab) của virus hợp bào hô hấp (RSV) không cần khoảng cách thời gian với các vắc xin.
5. Tiêm chủng BCG vẫn có cấm kị sau: nghiêm cấm người suy giảm miễn dịch, người eczema nặng và người mắc bệnh ngoài da khác bị tổn thương lớp biểu bì da rõ rệt. Ngoài ra, nếu có tình trạng dưới đây, cần đặc biệt chú ý:
   a. Người nghi bị lao và người nghi bị lây nhiễm vi khuẩn lao, không trực tiếp tiêm chủng BCG.
   b. Trẻ sinh non hoặc trẻ sơ sinh cân nặng 2.500 kg trở xuống (không giới hạn trường hợp cân nặng quá 2.500 kg, qua bác sỹ chẩn đoán xác định có thể tiêm chủng)
   c. Trường hợp sốt hoặc đang mang bệnh cấp tính mức độ trung bình và nghiêm trọng, đợi sau khi bệnh ổn định mới tiêm.
   d. Lây nhiễm sởi và thủy đậu, đợi sau thời kỳ phục hồi (6 tuần) mới tiêm.
   e. Nhờ bố mẹ xác nhận người thân hai bên gia đình bố mẹ không có bệnh sử gia đình nghi ngờ thiếu miễn dịch bẩm sinh (ví dụ nhỏ tuổi tử vong vì lây nhiễm không rõ nguyên nhân)

Vị trí và cách thức tiêm vắc xin

Tiêm phòng dành cho trẻ nhỏ cố gắng tránh xa phần thần kinh và huyết quản, thông thường lựa chọn tiêm ở bên ngoài phía trước đùi hoặc bắp cánh tay trên, đối với trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, kiến nghị vị trí tiêm là phần ngoài phía trước đùi Còn vắc xi tổng hợp thủy đậu, viêm não Nhật bản và rubella tiêm dưới da, vắc xi bất hoạt khác thì tiêm bắp cơ.

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

Tiêm phòng đúng thời gian sẽ không phải lo lắng sức khỏe của trẻ

Phản ứng có thể xảy ra sau khi tiêm vắc xin và cách xử lý

Tấy đỏ cục bộ, những đau đớn có thể xảy ra sau khi Tiêm phòng thông thường biến mất sau 2-3 ngày, còn sốt diễn ra trong thời gian có thể liệt kê trên vắc xin đó, có thể sử dụng thuốc giảm sốt mà bác sỹ cho, nhưng nếu sốt cao không giảm hoặc có triệu chứng đặc biệt khác, thì có thể lây nhiễm các bệnh khác, cần nhanh chóng khám bác sỹ, tìm ra nguyên nhân bệnh thực sự. Nếu bản thân có lịch sử bệnh chuột rút do nhiệt, sau khi tiêm vắc xin, có thể sẽ tăng cơ hội xuất hiện chuột rút do nhiệt, ngoài việc cần chú ý thay đổi của nhiệt độ cơ thể, hãy thông báo bác sỹ trước khi tiêm chủng, để tiện việc bác sỹ đánh giá thời điểm uống thuốc giảm sốt.

Phản ứng và phương pháp xử lý sau khi tiêm các vắc xin như biểu dưới đây, nếu vẫn có vấn đề liên quan tới tiêm chủng dự phòng, có thể gọi tới điện thoại Tiêm phòng Cục Y tế các địa phương để tìm hiểu. (Tham khảo trang 233)

Chủng loại vắc xin	Phản ứng và phương pháp xử lý
Vắc xin BCG ⊙	• Sau khi tiêm, vị trí tiêm phần lớn có cục nhỏ màu đỏ, không cần xử lý đặc biệt, nếu biến thành mụn mủ hoặc loét nhẹ, không cần nặn hoặc bọc, chỉ cần giữ sạch sẽ cục bộ, qua 2-3 tháng vết loét sẽ tự nhiên khỏi. • Nếu chỗ tiêm xuất hiện nhiều mủ hoặc xảy ra nổi hạch dưới nách, cần nhờ bác sỹ khám điều trị.
Vắc xin viêm gan B #	• Thông thường ít có phản ứng đặc biệt
Vắc xin tổng hợp 5 trong 1 gồm bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào, Haemophilus b và vắc xin bại liệt bất hoạt ở trẻ nhỏ #	• 1-3 ngày sau khi tiêm có thể xảy ra triệu chứng như sưng đỏ chỗ tiêm, đau nhức, thỉnh thoảng có khóc quấy bất an, mệt mỏi, kém ăn hoặc nôn mửa, thông thường sau 2-3 ngày sẽ hồi phục. • Triệu chứng khóc quấy liên tục hoặc sốt cao tương đối ít gặp, mà phản ứng xấu nghiêm trọng như dị ứng nghiêm trọng, hôn mê hoặc co thắt là cực kỳ hiếm gặp. • Nếu chỗ tiêm sưng tấy tiếp tục lan rộng, sau khi tiêm tiếp tục sốt hơn 48 tiếng hoặc xảy ra phản ứng dị ứng nghiêm trọng và triệu chứng khó chịu nghiêm trọng, cần nhanh chóng nhờ bác sỹ xử lý.
Vắc xin thủy đậu ⊙	• Sưng đau cục bộ, 5-26 ngày sau khi tiêm xuất hiện mụn nước giống như thủy đậu ở chỗ tiêm hoặc trên người.
Vắc xin tổng hợp Haemophilus b và vắc-xin bại liệt bất hoạt ⊙	• 5-12 ngày sau khi tiêm, thỉnh thoảng có triệu chứng phát ban, ho, viêm mũi hoặc sốt …
Vắc xin viêm não Nhật Bản #	• Thông thường ít có phản ứng đặc biệt
Vắc xin tổng hợp giảm bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào và bại liệt bất hoạt (Tdap-IPV) #	• Vị trí tiêm thường có hiện tượng sưng đỏ, đau đớn, thông thường là ngắn, sẽ hồi phục sau mấy ngày, hãy đừng nắn, bóp chỗ tiêm. • Nếu vị trí tiêm sưng tấy, cục cứng không giảm đi, xuất hiện mụn mủ hoặc tiếp tục sốt, cần nhanh chóng đi khám bác sỹ. • Thỉnh thoảng có triệu chứng chán ăn, nôn mửa, tiêu chảy nhẹ, dạ dày ruột không tốt.
Vắc xin cúm #	• Sưng đau cục bộ, thỉnh thoảng có phản ứng nhẹ toàn thân như sốt, đau đầu, đau nhức cơ bắp, buồn nôn, ngứa da, nổi mề đay và phát ban…thông thường trong vòng 1-2 ngày sau khi xảy ra sẽ tự nhiên hồi phục.
Chủng ngừa phế cầu khuẩn liên hợp 13-valent #	• Sau khi tiêm có một số ít người có thể xảy ra phản ứng đau, tấy đỏ chỗ tiêm, thông thường hồi phục trong vòng 2 ngày tiêm. • Tác dụng phụ nghiêm trọng như sốt, kiệt sức….xảy ra cực kỳ ít, sau khi tiêm chủng nếu có triệu chứng xấu như liên tục sốt, phản ứng dị ứng nghiêm trọng, khó thở, hen suyễn, chóng mặt, tim đập nhanh… cần nhanh chóng đi khám bác sỹ, nhờ bác sỹ phán đoán và xử lý sâu hơn.
Vắc xin viêm gan A #	• Thông thường ít có phản ứng đặc biệt, số ít sưng tấy đau chỗ tiêm.

⊙ Vắc xin giảm độc hoạt hóa # Vắc xin bất hoạt

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。

Tiêm phòng đúng thời gian sẽ không phải lo lắng sức khỏe của trẻ

Khoảng cách tiêm chủng vắc xin

- Vắc xin giảm độc hoạt tính có thể tiêm đồng thời, nếu không tiêm đồng thời tối thiểu cần cách nhau 1 tháng. Nếu là vắc xin giảm độc hoạt tính dạng uống thì có thể đồng thời với vắc xin giảm độc hoạt tính dạng tiêm khác, hoặc tiêm cách li bất kỳ khoảng thời gian nào.
- Vắc xin bất hoạt có thể tiêm đồng thời (tiêm ở các vị trí khác nhau) hoặc cách li bất kỳ khoảng thời gian nào.
- Vắc xin giảm độc hoạt tính và vắc xin bất hoạt có thể tiêm đồng thời (tiêm ở vị trí khác nhau) hoặc cách li bất kỳ khoảng thời gian nào, nhưng vắc xin sốt vàng và bệnh tả cần cách li 3 tuần trở lên.

Vắc xin bị tiêm sót hoặc chậm trễ, cần tiêm bổ sung như thế nào

Lịch trình tiêm chủng quy định của các loại vắc xin thông thường qua nghiên cứu đạt được hiệu quả miễn dịch tốt nhất, trẻ em nếu không vì kiêng tiêm chủng hoặc vì tình hình đặc biệt chậm trễ tiêm chủng, thì kính mong phụ huynh bổ sung hoàn chỉnh các mũi vắc xin cần tiêm chủng cho trẻ. Vắc xin bỏ sót tiêm không cần tiêm lại từ đầu, nhưng cần nhanh chóng thực hiện tiêm bổ sung hoặc tiếp tục hoàn thành theo quy định của đơn vị y tế.

Trẻ em di chuyển giữa hai nơi, Tiêm phòng tiếp tục như thế nào

Nếu mang con định cư hoặc qua lại giữa 2 quốc gia, do hạng mục và lịch trình Tiêm phòng giữa các nước có thể có một số hơi khác biệt do các nhân tố liên quan như xu thế lưu hành bệnh của nước đó…., đến nơi đó cần tìm hiểu trước hạng mục và lịch trình Tiêm phòng của nước đó, rồi tiếp tục hoàn thành các hạng mục Tiêm phòng theo quy định của nước đó, sau khi về nước tiếp tục Tiêm phòng, có thể mang nội dung Tiêm phòng vốn đang lưu giữ sử dụng tới (phòng) Sở Y tế các địa phương và bệnh viện hợp tác Tiêm phòng các huyện thị hoàn thành tiêm chủng bổ sung.

Lưu giữ và cấp lại Nội dung ghi chép Tiêm phòng

Dữ liệu như ngày và đơn vị tiêm các loại vắc xin sau khi trẻ sinh ra cần đăng ký trong Biểu ghi chép và lịch trình Tiêm phòng của sổ tay này, lưu giữ thỏa đáng lâu dài, để cung cấp cho nhân viên y tế sau này tham khảo về tiêm phòng. Khi trẻ nhỏ và nhập học tiểu học, cần nộp bản sao nội dung ghi chép đó, sau khi nhà trường và đơn vị Y tế kiểm tra, nếu có vắc xin chưa hoàn thành tiêm thì sắp xếp thực hiện tiêm bổ sung. Ngoài ra, khi ra nước ngoài du học, làm việc hoặc di dân… các nước cũng đa phần yêu cầu kiểm tra chứng nhận tiêm chủng này. Trẻ bị mất nội dung ghi chép tiêm chủng, có thể xin cấp lại tại đơn vị tiêm chủng cũ, nếu tiêm chủng ở nơi khác nhau, có thể hỏi Sở Y tế của nơi đăng ký hộ tịch hiện tại, nếu dữ liệu tiêm chủng đều do Sở Y tế đăng nhập vào máy tính (thông thường tiêm chủng ở Sở Y tế hoặc bệnh viện hợp tác của đơn vị Y tế, dữ liệu liên quan sẽ chuyển giới thiệu về Sở Y tế nơi đăng ký hộ tịch), thì có thể do Sở Y tế thống nhất cấp lại.

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。

Nhận thức vắc xin tự phí

Do liên tục có vắc xin mới hoặc vắc xin hỗn hợp được phê duyệt đưa ra thị trường, chính phủ cũng thận trọng đánh giá tính khả thi và tầm quan trọng của việc đưa những vắc xin này vào tiêm chủng thường quy trong tương lai, đồng thời tích cực dành kinh phí theo thứ tự ưu tiên. Trước khi chính phủ chưa thực hiện toàn diện, bố mẹ có thể đánh giá nhu cầu của trẻ, tới bệnh viện tiêm tự phí. Đồng thời nhờ nhân viên y tế đăng nhập chi tiết những dữ liệu tiêm chủng liên quan vào Phiếu nội dung tiêm phòng.

Vắc xin phế cầu khuẩn

Phế cầu khuẩn thường có thể phát hiện tồn tại trong đường hô hấp của người bình thường, khi khả năng miễn dịch kém, có thể sẽ bị lây nhiễm chúng, thậm chí gây ra bệnh nhiễm phế cầu khuẩn xâm lấn nghiêm trọng. Hiện nay, vắc xin phế cầu khuẩn trên thị trường trong nước tổng cộng có 3 nhãn hiệu, lần lượt là vắc xin tổng hợp loại 10 chủng và 13 chủng (Pneumococcal conjugate vaccine, PCV) và vắc xin polysaccharide loại 23 chủng. Trong đó, vắc xin polysaccharide 23 chủng không thích hợp cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi. Ngoài ra, chuyên gia trong nước kiến nghị: trẻ nhỏ dưới 5 tuổi lần đầu tiêm vắc xin phế cầu khuẩn, kiến nghị sử dụng vắc xin phế cầu khuẩn loại tổng hợp.

Vắc xin virus rota

Virus Rota là một trong những nguyên nhân chủ yếu gây ra viêm dạ dày ruột cho trẻ nhỏ 5 tuổi trở xuống, nó có thể gây ra nôn mửa, đi ngoài, sốt, đau bụng, ăn kém, thậm chí mất nước. Nhãn hiệu vắc xin này trên thị trường trong nước hiện nay có 2 loại đều là vắc xin uống, liều cấy vắc xin đó chia làm 2 lần và 3 lần, xin hãy hoàn thành theo thời gian kiến nghị.

Vắc xin viêm gan A

Việc lưu hành viêm gan A có quan hệ mật thiết với môi trường, thường xảy ra ở khu vực có điều kiện vệ sinh không tốt. Con đường truyền nhiễm chủ yếu là lây nhiễm do sử dụng thức ăn hoặc nước bị nhiễm virus viêm gan A. Triệu chứng sau khi lây nhiễm bao gồm mệt mỏi, chán ăn, sốt, vàng da, màu nước tiểu trở nên màu đậm, phần bụng trên đau… Đại đa số đều sẽ tự nhiên khỏi, và sản sinh kháng thể; chỉ có rất ít người bệnh sẽ xuất hiện viêm gan bạo phát, nếu nghiêm trọng có thể dẫn tới tử vong, tỷ lệ dẫn tới tử vong khoảng 1/1000. Tiêm vắc xin viêm gan A là một trong những cách hiệu quả dự phòng lây nhiễm virus viêm gan A. Vắc xin viêm gan A trên thị trường trong nước hiện nay có 2 nhãn hiệu, đều là vắc xin bất hoạt, tuổi tiêm chủng phê duyệt là tròn 12 tháng trở lên, liều cấy là 2 mũi, khoảng cách 2 mũi tối thiểu 6 tháng. Sau khi tiêm 1 mũi khoảng 95% trở lên có thể sản sinh kháng thể bảo vệ, tiêm mũi thứ 2, khả năng miễn dịch của nó có thể duy trì 20 năm.

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。

Thông tin vắc xin BCG

Dự phòng quan trọng hơn điều trị, tiêm vắc xin BCG có thể tránh xảy ra lao màng não và bệnh lao military. Nghiên cứu cho thấy, trẻ chưa tiêm BCG có rủi ro mắc lao màng não cao 47 lần so với trẻ đã tiêm BCG (tỷ lệ mắc bệnh lao màng não ở trẻ chưa tiêm BCG ở Đài Loan là 152,5/1 triệu). Bệnh này nếu chưa điều trị sớm sẽ gây những tai biến khó hồi phục như tràn dịch não, rối loạn tủy sống, bệnh mạch máu não, nhồi máu não .... cuối cùng dẫn tới di chứng tàn tật suốt đời (không thể đi lại và tự lo cuộc sống, nằm liệt giường, tổn thương trí tuệ, phát triển chậm...) và kèm theo tỷ lệ tử vong cao (khoảng 20-40%). Sức đề kháng của trẻ sơ sinh trẻ nhỏ yếu, nếu lây nhiễm vi khuẩn lao có thể xảy ra bệnh lao cấp tính (như lao màng não hoặc bệnh lao military) mà nguy hiểm tính mạng, vì vậy, đối với trẻ sơ sinh trẻ nhỏ không bị bệnh nghiêm cấm tiêm BCG, nên tiêm theo lịch trình tiêm kiến nghị.

Đài Loan hiện nay vẫn thuộc nước chịu gánh nặng bệnh lao ở mức trung bình, hơn nữa con đường lan truyền vi khuẩn lao là truyền nhiễm qua không khí, bất cứ ai cũng đều có khả năng bị lây nhiễm. Theo tỷ lệ sinh hiện nay ở Đài Loan và tài liệu về mắc bệnh lao trong nước ước tính, nếu trong nước dừng tiêm vắc xin, thì mỗi năm sẽ tăng thêm khoảng 30 bệnh nhi lao màng não. Mà những quốc gia lân cận có tỷ lệ mắc bệnh lao thấp hơn Đài Loan hiện nay bao gồm Nhật bản, Singapo, còn có Hàn Quốc, Thái Lan, Việt nam... cũng đều thực hiện tiêm BCG toàn diện cho trẻ sơ sinh, chưa có tình trạng tiêm chủng mang tính lựa chọn.

Vắc xin BCG là một loại vắc xin giảm độc hoạt tính, khi tiêm đại trà, quả thực sẽ có số ít trẻ nhỏ xảy ra phản ứng phụ vì những nhân tố chưa thể xác định, mà hiện nay thực sự cũng không thể có cách nào dùng phương thức đơn giản để kiểm tra sàng lọc ra những trẻ có thể xảy ra phản ứng phụ. Một số trẻ sau khi tiêm, có thể xảy ra phản ứng xấu tương đối phổ biến nhưng không nghiêm trọng như: áp xe khu trú, viêm hạch, cực ít trẻ nhỏ có thể xảy ra phản ứng phụ nghiêm trọng như: viêm xương, viêm tủy ....Sau khi chăm sóc y tế, hơn nửa số trẻ em có thể khôi phục sinh hoạt bình thường.

Trước khi tiêm chủng mong bố mẹ xác nhận người thân hai bên gia đình bố mẹ không có bệnh sử gia đình nghi ngờ thiếu miễn dịch bẩm sinh (ví dụ nhỏ tuổi tử vong vì lây nhiễm không rõ nguyên nhân). Ngoài ra những trẻ sơ sinh do người mẹ nhiễm HIV sinh ra, sau khi hỏi bác sỹ khoa truyền nhiễm mới được tiêm chủng.

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。

Thông tin vắc xin BCG

Từ năm 2007, Đài Loan bắt đầu chủ động giám sát phản ứng xấu của vắc xin BCG, và số vụ xảy ra mấy năm gần đây cũng đã có thể nắm bắt được và ổn định, ngoài Phần Lan, Thụy Điển và Canada, các quốc gia khác vẫn chưa thiết lập hệ thống giám sát. Dữ liệu giám sát cho thấy, sau khi tiêm chủng BCG ở Đài Loan sẽ gây ra khoảng 55/1 triệu tỷ lệ phát sinh viêm xương, viêm tủy (như biểu 1 dưới đây), vẫn trong phạm vi mà Tổ chức Y tế thế giới đánh giá.

Biểu 1, Biểu đối chiếu tỷ lệ phát sinh phản ứng phụ tiêm vắc xin BCG giữa việc chủ động giám sát năm 2008-2009 của Đài Loan và báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới năm 2000.

Tỷ lệ phát sinh tác dụng phụ / Nguồn tư liệu	Viêm xương /viêm tủy	Lây nhiễm vắc xin BCG phổ biến
Dữ liệu giám sát của Đài Loan (Thế hệ sinh 2008-2009)	55 vụ/ 1 triệu dân	O vụ/1 triệu dân
Tổ chức Y tế thế giới Báo cáo năm 2000	2-700 vụ/ 1 triệu dân	2 vụ/ 1 triệu dân

Quốc tế cũng vô cùng coi trọng vấn đề liên quan tới vắc xin BCG, đồng thời đã bỏ ra nhiều thời gian và nguồn lực để tích cực phát triển vắc xin mới thay thế BCG. Nếu có thành công, Đài Loan cũng sẽ chủ động tiến hành điều chỉnh vắc xin để giảm bớt rủi ro phản ứng xấu. Trước đó, những trường hợp nghi ngờ chịu tác hại vì tiêm vắc xin BCG, được thông qua giải thích và hỗ trợ của Cục Y tế huyện thị nơi tiêm chủng , xin cứu trợ bị thiệt hại do tiêm phòng.

Trong vòng 1-2 tuần sau khi tiêm vắc xin BCG, nơi bị tiêm sẽ xuất hiện cục đỏ màu nhỏ, sau đó dần dần trở nên to, hơi đau ngứa nhưng không sốt. Sau 4-6 tuần sẽ biến thành mụn mủ hoặc loét, không cần bôi thuốc hoặc băng bó, chỉ cần giữ vệ sinh và khô ráo, nếu có mũ trào ra có thể dùng gạc vô trùng hoặc bông lau sạch, cần tránh nặn. Bình quân 2-3 tháng sẽ tự động đóng vảy, lưu lại một vết sẹo nhỏ màu đỏ nhạt, sau khi trải qua 1 thời gian sẽ biến thành màu da.

Trẻ dưới 5 tuổi nếu xuất hiện mụn mủ/ sưng cục bộ… nghi ngờ phản ứng xấu của BCG, nên nhắc nhở bác sỹ đưa nhân tố tiêm BCG vào đánh giá; hoặc hỏi (Sở) Cục Y tế địa phương hỗ trợ chuyển giới thiệu khoa nhi của bệnh viện điều trị (hoặc nhờ bác sỹ khoa nhi thực hiện hội chẩn), để tiện làm rõ nguyên nhân bệnh hơn, sau khi trải qua xử lý thỏa đáng, tuyệt đại đa số đều có thể hồi phục, không để lại tác hại lâu dài.

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

Biểu ghi chép kiểm tra viêm gan B

Biểu ghi chép theo dõi kiểm tra viêm ban B dành cho trẻ em (có thể xé theo đường chấm để lưu giữ)

Họ tên: _____ Ngày sinh: _____ Số CMND: _____

Hạng mục / Kết quả / Thời gian	Kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HbsAg) (Âm tính; Dương tính)	Kháng thể bề mặt viêm gan B (Anti- HBs) (Âm tính; Dương tính)	Kiểm tra chức năng gan		Siêu âm ※ Kiến nghị liệt kê có thông tin như xơ gan … hay không	Đơn vị kiểm tra
			★AST (GOT)	★ALT (GPT)		

※ **Trường hợp mẹ dương tính kháng nguyên e (HBeAg), con sinh** ra sau khi tiêm Immunoglobulin viêm gan B (BHIG) và 3 mũi vắc xin viêm gan B, xác suất mang viêm gan B giảm đi đáng kể từ khoảng 90%, nhưng khả năng vẫn scó **10% cơ hội mang bệnh**. Để tiện sớm phát hiện tình trạng mang bệnh của trẻ nhỏ và hiểu được hiệu quả tiêm vắc xin, và định kỳ thực hiện theo dõi kiểm tra, bắt đầu từ tháng 9 năm 2010, chính phủ cung cấp kiểm tra kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) và kháng thể bề mặt viêm gan B (Anti- HBs) cho những trẻ nhỏ (trường hợp sinh sau tháng 7 năm 2008) **có mẹ dương tính kháng nguyên e khi đủ 12 tháng tuổi**. Nếu trẻ nhỏ qua kiểm tra đã có kháng thể, thì không cần tiêm chủng nữa, trường hợp không có kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) và kháng thể bề mặt viêm gan B (Anti- HBs) có thể miễn phí tiêm thêm 1 mũi vắc xin viêm gan B , sau 1 tháng lại lấy máu kiểm tra kháng thể, nếu kháng thể bề mặt vẫn là âm tính, tiếp theo có thể vào tháng thứ 1 và tháng thứ 6 cung cấp vắc xin tài trợ công tiếp tục hoàn thành mũi thứ 2, mũi thứ 3. Trường hợp đã tiêm bổ sung nhưng vẫn không thể xuất hiện kháng thể, thì không cần tiêm chủng nữa, nhưng vẫn áp dụng biện pháp phòng ngừa liên quan viêm gan B, và định kỳ theo dõi sự thay đổi của kháng nguyên bề mặt viên gan B (HBsAg).

※ **Người mẹ mang dương tính kháng nguyên e hãy mang dữ liệu liên quan như "Biểu ghi chép kiểm tra và theo dõi viêm gan B dành cho thai phụ" trong Sổ tay sức khỏe thai phụ , cung cấp cho bác sỹ lâm sàng, để làm dữ liệu tham khảo kiểm tra HbsAg và anti-HBs cho trẻ nhỏ.**

※ Người mang viêm gan B, nếu chức năng gan của người đó bình thường, kiến nghị **cứ 6 tháng đến 1 năm theo dõi 1 lần**; nếu chức năng gan bất thường, thì do bác sỹ quyết định thời gian tái kiểm tra chức năng gan và siêu âm của người đó.

★ GOT (AST) : Aspartate aminotransferase; GPT (ALT: glutamate pyruvate transaminase)

(có thể xé theo đường chấm để lưu giữ)

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	02-24230181	02-24276154
	http://www.klchb.gov.tw		
臺北市政府衛生局	11008臺北市信義區市府路1號	02-27208889	02-23754341
	http://www.health.gov.tw		
新北市政府衛生局	22006新北市板橋區英士路192-1號	02-22577155	02-22588923
	http://www.health.ntpc.gov.tw		
桃園市政府衛生局	33053桃園市桃園區縣府路55號	03-3340935	03-3363270
	http://www.tychb.gov.tw		03-3382157
新竹縣政府衛生局	30210新竹縣竹北市光明7街1號	03-5518160	03-5511287
	http://www.hcshb.gov.tw		
新竹市衛生局	30041新竹市東區中央路241號11樓	03-5355191	03-5355130
	http://dep.hcchb.gov.tw		
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	037-722620	037-558100
	http://www.mlshb.gov.tw		
臺中市政府衛生局	42053臺中市豐原區中興路136號	04-25265394	04-25270780
	http://www.health.taichung.gov.tw		
彰化縣衛生局	50049彰化縣彰化市中山路2段162號	04-7115141	04-7115141#103
	http://www.chshb.gov.tw		04-7115141#104
南投縣政府衛生局	54062南投縣南投市復興路6號	049-2222473	049-2220904
	http://www.ntshb.gov.tw		049-2230607
雲林縣衛生局	64054雲林縣斗六市府文路34號	05-5373488	05-5345811
	http://www.ylshb.gov.tw		
嘉義縣衛生局	61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號	05-3620600	05-3620607
	http://www.cyshb.gov.tw		05-3620600#201
嘉義市政府衛生局	60097嘉義市西區德明路1號	05-2338066	05-2341150
	http://www.cichb.gov.tw		

Địa chỉ và điện thoại liên hệ của Cục Y tế huyện thị

Cục Y tế các huyện thị	Địa chỉ, website	Điện thoại	Đường dây Tiêm phòng
Cục Y tế thành phố Cơ Long	Số 266, đường Tín Nhị, khu Tín Nghĩa, thành phố Cơ Long, mã bưu điện 20147 http://www.klchb.gov.tw	02-24230181	02-24276154
Cục Y tế chính quyền thành phố Đài Bắc	Số 1, đường Thị Phủ khu Tín Nghĩa, thành phố Đài Bắc, mã bưu điện 11008 http://www.health.gov.tw	02-27208889	02-23754341
Cục Y tế chính quyền huyện Tân Bắc	Số 192-1, đường Anh Sỹ, khu Bản Kiều, thành phố Tân Bắc, mã bưu điện 22006 http://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
Cục Y tế chính quyền huyện Đào Viên	Số 55, đường Huyện Phủ, khu Đào Viên, thành phố Đào Viên , mã bưu điện 33053 http://www.tychb.gov.tw	03-3340935	03-3363270 03-3382157
Cục Y tế chính quyền huyện Tân Trúc	Số 1, phố Quang Minh 7, thành phố Tân Bắc, huyện Tân Trúc, mã bưu điện 30210 http://www.hcshb.gov.tw	03-5518160	03-5511287
Cục Y tế thành phố Tân Trúc	Tầng 11, số 241, đường Trung ương, khu Đông, thành phố Tân Trúc, mã bưu điện 30041 http://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
Cục Y tế chính quyền huyện Miêu Lật	Số 373, đường Quang Hoa, lân 21, lí Đại Trang, thị trấn Hậu Long, huyện Miêu Lật, mã bưu điện 35646 http://www.mlshb.gov.tw	037-722620	037-558100
Cục Y tế chính quyền thành phố Đài Trung	Số 136, đường Trung Ương, khu Phong Nguyên, thành phố Đài Trung, mã bưu điện 42053 http://www.health.taichung.gov.tw	04-25265394	04-25270780
Cục Y tế chính quyền huyện Chương Hóa	Số 162, đoạn 2, đường Trung Sơn, thành phố Chương Hóa, huyện Chương Hóa, mã bưu điện 50049 http://www.chshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141#103 04-7115141#104
Cục Y tế chính quyền huyện Nam Đầu	Số 6, đường Phục Hưng, thành phố Nam Đầu, huyện Nam Đầu, mã bưu điện 54062 http://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
Cục Y tế huyện Vân Lâm	Số 34, đường Phủ Văn, thành phố Đấu Lục, huyện Vân Lâm, mã bưu điện 64054 http://www.ylshb.gov.tw	05-5373488	05-5345811
Cục Y tế huyện Gia Nghĩa	Số 3, đoạn Đông, đường Tường Hòa 2, thành phố Thái Bảo, huyện Gia nghĩa, mã bưu điện 61249 http://www.cyshb.gov.tw	05-3620600	05-3620607 05-3620600#201
Cục Y tế chính quyền thành phố Gia Nghĩa	Số 1, đường Đức Minh, khu Tây, thành phố Gia Nghĩa, mã bưu điện 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

Địa chỉ và điện thoại liên hệ của Cục Y tế huyện thị

Cục Y tế các huyện thị	Địa chỉ, website	Điện thoại	Đường dây Tiêm phòng
Cục Y tế chính quyền thành phố Đài Nam	Số 163, đường Đông Hưng, khu Tân Doanh, thành phố Đài Nam, mã bưu điện 73064 (văn phòng Đông Hưng)	06-6357716	06-6357716#360
	Số 418, đoạn 1, đường Lâm Sâm, khu Đông, phòng Đài Nam, mã bưu điện 70151 (văn phòng Lâm Sâm)		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
Cục Y tế chính quyền thành phố Cao Hùng	Số 132-1, đường Khải Tuyền 2, khu Linh Nhã, thành phố Cao Hùng, mã bưu điện 80276	07-7134000	07-7134000#1377 07-7230513
	http://khd.kcg.gov.tw		
Cục Y tế chính quyền huyện Bình Đông	Số 272, đường Tự do, thành phố Bình Đông, huyện Bình Đông, mã bưu điện 90054	08-7370002	08-7380208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-7362986
Cục Y tế chính quyền huyện Nghi Lan	Số 287, đoạn 2 đường Nữ Trung, thành phố Nghi Lan, huyện Nghi Lan, mã bưu điện 26051	03-9322634	03-9357011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-9322634#1206
Cục Y tế huyện Hoa Liên	Số 200, đường Tân Hưng, thành phố Hoa Liên, huyện Hoa Liên, mã bưu điện 97058	03-8227141	03-8226975
	http://www.hlshb.gov.tw		
Cục Y tế huyện Đài Đông	Số 336, đường Bác Ái, thành phố Đài Đông, huyện Đài Đông, mã bưu điện 95043	089-331171	089-331171#215
	http://www.ttshb.gov.tw		
Cục Y tế huyện Liên Giang	Số 216, thôn Phục Hưng, xã Nam Cán, huyện Liên Giang, mã bưu điện 20941	083-622095	083-622095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
Cục Y tế huyện Kim Môn	Số 1-12, đường Phục Hưng, lí Tân Thị, thị trấn Kim Hồ, huyện Kim Môn, mã bưu điện 89148	082-330697	082-330697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
Cục Y tế chính quyền huyện Bành Hồ	Số 115, đường Trung Chính, thành phố Mã Công, huyện Bành Hồ, mã bưu điện 88041	06-9272162	06-9270508
	http://www.phchb.gov.tw		06-9272162#211

Website mạng quốc tế Sở Quản chế nguồn dịch bệnh thuộc Bộ Phúc lợi Y tế :
http://www.cdc.gov.tw/
Điện thoại: 02-23959825

Website mạng quốc tế Sở Sức khỏe Quốc dân thuộc Bộ Phúc lợi Y tế :
http://www.hpa.gov.tw/
Điện thoại: 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

Bản đồng ý phục vụ theo dõi kiểm tra trẻ sinh non

Trẻ sinh non nhẹ cân với trọng lượng cơ thể lúc sinh ≤ 500 gram tương đối dễ xảy ra tình hình chậm phát triển về nhận thức và động tác so với trẻ đủ tháng. Liên quan về điều này, Quỹ trẻ sinh non thúc đẩy công tác theo dõi kiểm tra trẻ sinh non quá nhẹ cân tại 22 viện hợp tác với dự án theo dõi kiểm tra toàn quốc, sắp xếp cho trẻ sinh non quá nhẹ cân khám lại, thực hiện đánh giá theo dõi kiểm tra (kiểm tra đánh giá phát triển thị lực, thính lực và tư duy), sớm phát hiện, kịp thời chuyển giới thiệu để mong đạt được hiệu quả điều trị giáo dục sớm.

Để đảm bảo bạn hiểu công tác theo dõi kiểm tra, để bạn và con bạn được phục vụ nhanh nhất, sau khi bạn ký biên bản đồng ý và gửi lại, Quỹ sẽ liên hệ với bạn bằng điện thoại trước, để tiện chuyển giới thiệu tới Trung tâm đánh giá điều trị sớm các địa phương trên toàn quốc. Quỹ cũng sẽ giữ nguyên tắc bí mật, xử lý thỏa đáng dữ liệu nhận biết cá nhân bao gồm bạn và con bạn, tuyệt đối không tiết lộ hoặc dùng vào mục đích khác. Cảm ơn sự ủng hộ và giúp đỡ của bạn, kính chúc bạn và con bạn mạnh khỏe.

Quỹ trẻ sinh non Đài Loan thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân Kính gửi

Ghi chú: 1. Nếu con bạn sinh trong số 22 viện hợp tác dự án theo dõi kiểm tra của biểu dưới ,hoặc trường hợp viện đã sắp xếp khám theo dõi kiểm tra, không cần chuyển lại Biên bản đồng ý.
2. Điện thoại tra tìm theo dõi kiểm tra của Quỹ trẻ sinh non : 02-2522-1792, 02-2523-0908, Fax: 02-2521-7723

Thẻ phục vụ theo dõi kiểm tra trẻ sinh non quá nhẹ cân

Tôi hiểu tầm quan trọng của theo dõi kiểm tra trẻ sinh non quá nhẹ cân, đồng ý để trẻ sinh non quá nhẹ cân trong gia đình tiếp nhận dịch vụ theo dõi kiểm tra và chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm dành cho trẻ sinh non.

Họ tên phụ huynh :_____Điện thoại liên hệ :_____

Địa chỉ liên hệ: _____Trung Hoa Dân Quốc _____ Ngày _____ tháng _____ năm

Bệnh viện tham gia dự án phục vụ theo dõi kiểm tra của Quỹ trẻ sinh non

Khu vực	Bệnh viện tham gia	Điện thoại liên hệ (Hỏi nhà quản lý từng trường hợp các khu)
Khu Bắc 1	Bệnh viện đại học Đài Loan, bệnh viện Bà Mẹ Trẻ Em, Bệnh viện Cathay, bệnh viện Cardinal Tien Vĩnh Hòa	(02)23123456#71602 0968-571749
Khu Bắc 2	Bệnh viện Shin Kong, bệnh viện đa khoa Cựu chiến binh Đài Bắc, bệnh viện Chang Gung Đài Bắc, bệnh viện đa khoa Tri-service	(02)28332211#2590 (02)28378347
Khu Bắc 3	Bệnh viện Mackay	(02)25433535#3266
Khu Bắc 4	Bệnh viện Chang Gung Lâm Khẩu	(03)3281200#8243 0978-103153
Khu Đài Trung	Bệnh viện thuộc trường đại học Y Trung Quốc, Bệnh viện thuộc đại học Y Trung Sơn	(04)22052121#4120
	Bệnh viện đa khoa Cựu chiến binh Đài Trung, bệnh viện Cơ đốc giáo Chương Hóa	(04)23592525#5994
Khu Đài Nam	Bệnh viện thuộc đại học Thành Công, bệnh viện Sin Lau, bệnh viện Chi Mei, bệnh viện đa khoa Quo	(06)2353535#7141
	Bệnh viện Cơ đốc giáo Gia Nghĩa	(05)2765041#5882
Khu Cao Hùng	Bệnh viện Cựu chiến binh Cao Hùng, bệnh viện Chang Gung Cao Hùng	(07)7317123#8111 (07)7333266
	Bệnh viện kỷ niệm Trung Hòa thuộc trường đại học Y Cao Hùng	(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：_____

Phiếu chuyển giới thiệu đánh giá phát triển trẻ em

(giao cho phụ huynh sử dụng)

Phụ huynh thân mến

Chào bạn! Vào ngày _____ tháng _____ năm bé của bạn

☐ Đã tiếp nhận dịch vụ dự phòng bảo vệ sức khỏe trẻ em lần thứ _____

☐ Khám bệnh, thực hiện kiểm tra sơ bộ:

☐ Động tác ☐ Ngôn ngữ ☐ Nhận thức ☐ Cảm xúc xã hội ☐ Khác _____

Có tình hình nghi ngờ chậm phát triển

Để tiếp tục quan tâm tình trạng sức khỏe của trẻ, bệnh viện (phòng khám) sẽ căn cứ vào Luật bảo vệ phúc lợi và quyền lợi của nhi đồng và thiếu niên chuyển giới thiệu thông tin của trẻ em, cung cấp cho Cục Y tế, Trung tâm đánh giá liên hợp (bệnh viện đánh giá) và đơn vị phúc lợi xã hội thực hiện theo dõi quản lý; và mong bạn nhanh chóng mang trẻ tới Trung tâm đánh giá liên hợp phát triển trẻ em mà Sở Sức khỏe Quốc dân ủy quyền (xem trang sau), nhanh chóng khám, xác nhận sớm tình trạng sức khỏe của trẻ.

Tổ chức y tế: _____

Bệnh viện chuyển giới thiệu: _____

Ghi chú: _____

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。

Phiếu chuyển giới thiệu đánh giá phát triển trẻ em

Trung tâm đánh giá liên hợp hướng dẫn phát triển nhi đồng thuộc Sở Sức khỏe công dân Bộ Phúc Lợi Y tế

Huyện thị	Tên bệnh viện	Điện thoại liên hệ
Thành phố Đài Bắc	Bệnh viện thuộc đại học Y Đài Bắc	02-27372181*1236
	Bệnh viện Cựu chiến binh Đài Bắc	02-28712121 *2932/2940
	Bệnh viện đại học quốc lập Y Đài Loan Bệnh viện trực thuộc	02-23123456*67883
Thành phố Tân Bắc	Y tế Chí Nghiệp Y tế Hsing Tian Kong Bệnh viện En Chu Kong Tài Đoàn Pháp Nhân	02-26723456*3305
	Y tế Tzu Chi phật giáo Bệnh viện Tzu Chi Đài Bắc Tài Đoàn Pháp Nhân	02-66289779*7713
	Bệnh viện Far Eastern thuộc Quỹ Y dược Từ Nguyên Trí thuộc tập đoàn Y	02-77281034
	Bệnh viện Cardinal Tien Thiên chúa giáo Bệnh viện Cardinal Tien Tài Đoàn Pháp Nhân	02-22193391*67403
Huyện Nghi Lan	Bệnh viện thuộc đại học quốc lập Dương Minh	03-9325192*2120
	Hội Y tế thần Thiên chúa giáo Bệnh viện Saint Mary La Đông	03-9544106*6516
Thành phố Đào Viên	Bệnh viện ĐàoViên thuộc Bộ Phúc lợi Y tế	03-3699721*1203
	Bệnh viện Landseed	03-4941234*8270
	Tập đoàn Y Chang Gung Bệnh viện Chang Gung Lâm Khẩu	03-3281200*8148
Huyện Tân Trúc	Bệnh viện đa khoa Ton -Yen	03-5527000*1617
Thành phố Tân Trúc	Bệnh viện thuộc Học viện Y đại học quốc lập Đài Loan, phân viện Tân Trúc	03-5326151*3523
	Bệnh viện kỷ niệm Mackay Tài Đoàn Pháp Nhân phân viện Tân Trúc	03-6119595*6040
Huyện Miêu Lật	Bệnh viện kỷ niệm Wei gong Tài Đoàn Pháp Nhân	037-676811*53382
	Bệnh viện đa khoa Da Chien	037-357125*75103
Thành phố Đài Trung	Bệnh viện Cựu chiến binh Đài Trung	04-23592525*5936
	Bệnh viện đa khoa Kuang Tien thuộc Tập đoàn Y Kuang Tien	04-26625111*2624
	Bệnh viện Tzu Chi Đài Trung thuộc Tập đoàn Y Tzu Chi Phật giáo	04-36060666*3980
	Bệnh viện đa khoa Tungs Tập đoàn Y Tungs	04-26581919*4848
Huyện Chương Hóa	Tập đoàn Y Cơ đốc giáo Chương Hóa Bệnh viện Cơ đốc giáo Chương Hóa Tài Đoàn Pháp Nhân	04-7238595*1164
	Bệnh viện Chương Hóa thuộc Bộ Phúc lợi Y tế	04-8298686*2043/2041

Huyện thị	Tên bệnh viện	Điện thoại liên hệ
Huyện Nam Đầu	Tập đoàn Y Puli Bệnh viện Cơ đốc giáo Puli	049-2912151*2012
Huyện Vân Lâm	Học viện Y đại học quốc lập Đài Loan Phân viện Vân Lâm của bệnh viện trực thuộc	05-5323911*6125
	Tập đoàn Y ST. Joseph Bệnh viện ST.Joseph Tài Đoàn Pháp Nhân	05-6337333*2237
Thành phố Gia Nghĩa	Bệnh viện Gia Nghĩa thuộc Bộ Phúc lợi Y tế	05-2319090*2229
	Tập đoàn Y Ditmanson Bệnh viện Cơ đốc giáo Gia Nghĩa	05-2765041*6707
Huyện Gia Nghĩa	Bệnh viện Tzu Chi Đại Lâm, Tập đoàn Y Tzu Chi phật giáo	05-2648000*5773
Thành phố Đài Nam	Tập đoàn Y Chi Mei, Bệnh viện Chi Mei	06-2812811*55005
	Học viện Y đại học quốc lập Thành Công Bệnh viện trực thuộc	06-2353535*4619
Thành phố Cao Hùng	Tập đoàn Y Eda, Bệnh viện E- da	07-6150011*5751
	Bệnh viện Cựu chiến binh Cao Hùng	07-3422121*5017
	Tập đoàn Y Chang Gung Bệnh viện kỷ niệm Chang Gung Cao Hùng	07-7317123*8167
	Bệnh viện kỷ niệm Trung Hòa thuộc đại học dân lập Y Cao Hùng, Tài Đoàn Pháp Nhân	07-3121101#6468
Huyện Bình Đông	Tập đoàn Y Cơ đốc giáo Bình Đông Bệnh viện Cơ đốc giáo Bình Đông	08-7368686*2417
	Tập đoàn Y An Tai Bệnh viện An Tai	08-8329966*2012
Huyện Hoa Liên	Bệnh viện Tzu Chi Hoa Liên thuộc tập đoàn Y Tzu Chi Phật giáo	03-8561825*12311
	Bệnh viện Mennonite thuộc Tập đoàn Y Menonite Cơ đốc giáo Đài Loan	03-8241240
Huyện Đài Đông	Bệnh viện kỷ niệm MacKay phân viện Đài Đông	089-351642
	Tập đoàn Y Cơ đốc giáo Đài Đông Bệnh viện Cơ đốc giáo Đài Đông	089-960115
Huyện Bành Hồ	Bệnh viện Hweymin Hội Y tế thần Thiên chúa giáo	06-9272318*120
Huyện Kim Môn	Bệnh viện Kim Môn thuộc Bộ Phúc lợi Y tế	082-331960
Huyện Liên Giang	Bệnh viện huyện Liên Giang	0836-23995*1316

Ghi chú: Thông tin Trung tâm đánh giá liên hợp phát triển trẻ em, có thể gọi 02-2522-0654 để xin tư vấn hoặc vào tra đọc tại website Sở Sức khỏe Quốc dân (Trang chủ/ Chủ đề sức khỏe/ Sức khỏe bà mẹ trẻ em/ Sức khỏe nhi đồng/ Công bố chủ đề)

Bệnh viện đánh giá liên hợp mà Cục Y tế các huyện thị ủy thác hoặc xác nhận, hãy hỏi tại Cục Y tế các huyện thị.

Nếu người được kiểm tra không đồng ý tiếp nhận quản lý sức khỏe cá nhân, được thông báo bằng văn bản với Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế vào bất cứ lúc nào (Số 36 phố Tháp Thành khu Đại Đồng thành phố Đài Bắc), đồng thời ghi rõ họ tên người được kiểm tra, sốCMND, thời gian kiểm tra và đơn vị kiểm tra, nếu chưa thông báo coi như đồng ý.

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

Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu trẻ chậm phát triển

Huyện thị	Trung tâm thông báo	Khu vực phục vụ	Đơn vị thực hiện	Địa chỉ:	Điện thoại
Thành phố Tân Bắc	Trung tâm Phát triển sức khỏe nhi đồng chính quyền thành phố Tân Bắc	Toàn thành phố Tân Bắc	Cục Xã hội chính quyền thành phố Tân Bắc	Tầng 25, số 161, đoạn 1, đường Trung Sơn, khu Bản Kiều thành phố Tân Bắc	02-29950885
Thành phố Tân Bắc	Trung tâm thông báo và chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm trẻ chậm phát triển thành phố Đài Bắc	Toàn thành phố Đài Bắc	Cục Xã hội chính quyền thành phố Đài Bắc	Tầng 7, sô 163-1, đoạn 5, đường đông Dân Sinh, khu Tùng Sơn, thành phố Đài Bắc	02-27568852
Thành phố Đài Trung	Trung tâm thông báo phát triển nhi đồng thành phố Đài Trung	Toàn thành phố Đài Trung	Học viện Phát triển hỗ trợ gia đình tư nhân thành phố Đài Trung thuộc Quỹ hỗ trợ trẻ em và gia đình Đài Loan Tài Đoàn Pháp Nhân	Tầng 1, số 400, đường Dân Quyền, khu Bắc, thành phố Đài Trung	04-22083688
Thành phố Đài Nam	Trung tâm quản lý phục vụ phát triển sớm dành cho nhi đồng thành phố Đài Nam (khu Khê Bắc)	Tân Doanh, Diêm Thủy, Hậu Bích, Bạch Hà, Đông Sơn, Liễu Doanh, Giai Lí, Tây Cảng, Thất Cổ, Học Giáp, Tướng Quân, Bắc Môn, Ma Đậu, Hạ Doanh, Lục Giáp, Quan Điền	Quỹ giáo dục văn hóa Bethlehem Thiên chúa giáo Tài Đoàn Pháp Nhân	Số 517, đường Hoa Tông, khu Học Giáp, thành phố Đài Nam, mã bưu điện 726	06-7835670
Thành phố Đài Nam	Trung tâm quản lý phục vụ phát triển sớm dành cho nhi đồng thành phố Đài Nam	Tân Hóa, Ngọc Tỉnh, Nam Hóa, Tả Trấn, Thiện Hóa, Tân Thị, An Định, Sơn Thượng, Nam Tây, Vĩnh Khang, Nhân Đức, Quy Nhân, Quan Triều, Long Khi, Đại Nội	Trung tâm St.Theresa tư nhân thành phố Đài Nam, thiên chúa giáo, Tài Đoàn Pháp Nhân	Số 200, đường Trung Hoa, khu Ngọc Tỉnh, thành phố Đài Nam, mã bưu điện 714	06-5746623
Thành phố Đài Nam	Trung tâm quản lý phục vụ phát triển sớm dành cho nhi đồng thành phố Đài Nam (khu vực thành phố)	Đông, Nam, Bắc, Trung Tây, An Nam, An Bình	Quỹ phúc lợi xã hội Tobias Thiên chúa giáo tư nhân thành phố Đài Nam Tài Đoàn Pháp Nhân	Tầng 5, số 315, đoạn 2 đường tây Trung Hoa, thành phố Đài Nam, mã bưu điện 708	06-2996648
Thành phố Cao Hùng	Trung tâm phục vụ tổng hợp điều trị giáo dục sớm thành phố Cao Hùng	Tam Dân, Linh Nhã, Tả Doanh, Nam Tử, Tân Hưng, Tiền Kim, Diêm Trình, Cổ Sơn, Tiền Trấn, Tiểu Cảng, Kỳ Tân	Trung tâm phát triển nhi đồng Bác Chính tư nhân thành phố Cao Hùng, Tài Đoàn Pháp Nhân	Số 775, đường Cửu Như 1, khu Tam Dân, thành phố Cao Hùng	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

Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu trẻ chậm phát triển

Huyện thị	Trung tâm thông báo	Khu vực phục vụ	Đơn vị thực hiện	Địa chỉ:	Điện thoại
Thành phố Cao Hùng	Trung tâm phát triển điều trị giáo dục sớm dành cho nhi đồng khu Phụng Sơn, thành phố Cao Hùng	Phụng Sơn, Lâm Viên, Đại Liêu, Đại Thụ, Đại Xã, Nhân Vũ, Điểu Tùng	Quỹ Phúc lợi xã hội Eden Tài Đoàn Pháp Nhân	Số 65, đường Thể Dục, khu Phụng Sơn, thành phố Cao Hùng	07-7422971
Thành phố Cao Hùng	Trung tâm phục vụ phúc lợi khuyết tật Cương Sơn thành phố Cao Hùng	Cương Sơn, Kiều Đầu, Yến Sào, Lộ Trúc, A Liên, Gia Định, Điền Liêu, Tử Quan, Di Đà, Vĩnh An, Hồ Nội	Quỹ sự nghiệp từ thiện phúc lợi xã hội Bình An Tài Đoàn Pháp Nhân	Số 131, đường đông Công Viên, khu Cương Sơn, thành phố Cao Hùng	07-6226730
Thành phố Cao Hùng	Trung tâm phát triển điều trị giáo dục sớm dành cho nhi đồng khu Kỳ Sơn thành phố Cao Hùng	Kỳ Sơn, Mỹ Nùng, Nội Môn, Sam Lâm, Lục Quy, Giáp Tiên, Na Mã Hạ, Đào Nguyên, Mậu Lâm, Nội Môn	Quỹ từ thiện phúc lợi xã hội Nghi Điện Tài Đoàn Pháp Nhân	Số 7 đường Văn Trung Khu Kỳ Sơn thành phố Cao Hùng	07-6618106
Thành phố Nghi Lan	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu huyện Nghi Lan	Toàn huyện Nghi Lan	Quỹ sự nghiệp từ thiện phúc lợi xã hội Kernel of Wheat Tài Đoàn Pháp Nhân	Tầng 2, số 95, phố Đồng Khánh, thành phố Nghi Lan	03-9334040
Thành phố Đào Viên	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu phát triển nhi đồng thành phố Đào Viên	Toàn thành phố Đào Viên	Quỹ Phúc lợi xã hội Eden Tài Đoàn Pháp Nhân, chi nhánh văn phòng Đào Viên	Số 12, phố Tư Duy, khu Đào Viên, thành phố Đào Viên	03-3330210
Huyện Tân Trúc	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm và quản lý cá nhân trẻ chậm phát triển	Toàn huyện Tân Trúc	Trung tâm phát triển trí năng Hoa Quang Thiên chúa giáo tư nhân Tài Đoàn Pháp Nhân	Số 126, đường Chính Nghĩa , thị trấn Quan Tây, huyện Tân Trúc	03-5170643
Huyện Miêu Lật	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm dành cho nhi đồng huyện Miêu Lật	Toàn huyện Miêu Lật	Quỹ Phúc lợi xã hội Eden Tài Đoàn Pháp Nhân, chi nhánh văn phòng Miêu Lật	Số 28, đường Hòa Bình, thôn Tĩnh Hồ, xã Đại Hồ, huyện Miêu Lật	037-997152 037-997157
Huyện Chương Hóa	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu phát triển nhi đồng huyện Chương Hóa	Toàn bộ huyện Chương Hóa	Quỹ phúc lợi xã hội Joyce Cơ đốc giáo Tài Đoàn Pháp Nhân	Số 343, ngõa Phúc Đức, thôn Bắc Tằng, xã Điền Vĩ, huyện Chương Hóa	04-8837588
Huyện Nam Đầu	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm và quản lý cá nhân trẻ chậm phát triển huyện Nam Đầu	Toàn bộ huyện Nam Đầu	Hiệp hội điều trị giáo dục sớm trẻ chậm phát triển Trung Hoa Dân Quốc	Tầng 2, số 87, đường Nam Cương 2, thành phố Nam Đầu	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	財團法人臺灣兒童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

Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu trẻ chậm phát triển

Huyện thị	Trung tâm thông báo	Khu vực phục vụ	Đơn vị thực hiện	Địa chỉ:	Điện thoại
Huyện Vân Lâm	Học viện hỗ trợ phát triển gia đình tư nhân huyện Vân Lâm thuộc Quỹ hỗ trợ nhi đồng và gia đình Đài Loan của Tài Đoàn Pháp Nhân	Toàn bộ huyện Vân Lâm	Quỹ hỗ trợ trẻ em và gia đình Đài Loan Tài Đoàn Pháp Nhân, chi nhánh văn phòng Vân Lâm	Số 56 Đỉnh Nam lý Dĩnh Xuyên thị trấn Hổ Vĩ huyện Vân Lâm	05-6361712
Huyện Gia Nghĩa	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu phát triển nhi đồng huyện Gia Nghĩa	Toàn bộ huyện Gia Nghĩa	Bệnh viên cơ đốc giáo Gia Nghĩa Tập đoàn Y Ditmanson	Tầng 7, số 100, phố Bảo Kiến, thành phố Gia Nghĩa	05-2718661
Huyện Bình Đông	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm và quản lý cá nhân trẻ chậm phát triển huyện Bình Đông (Khu Nam Bình Đông)	Đông Cảng, Tân Viên, Tân Bì, Lâm Biên, Giai Đông, Phương Liêu, Phương Sơn, Xa Thành, Mãn Châu, Hằng Xuân, Lưu Cầu, Nam Châu, Lai Nghĩa, Xuân Nhật, Sư tử, Mẫu Đơn, Khản Đỉnh	Quỹ Phúc lợi xã hội Eden Tài Đoàn Pháp Nhân, chi nhánh văn phòng Bình Đông	Số 10-1, đoạn 1, đường Trung Chính, thị trấn Đông Cảng, huyện Bình Đông	08-831008
Huyện Bình Đông	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu và quản lý cá nhân nhi đồng chậm phát triển và người khuyết tật huyện Bình Đông (khu bắc Bình Đông)	Bình Đông, Lân lạc, Trường Trị, Cửu Như, Lí Cảng, Nội Phố, Diêm Phố, Trúc Điền, Vạn Đơn, Thái Vũ, Vạn Loan, Triều Châu, Cao Thụ, Vụ Thái,Mã Gia, Tam Địa Môn	Victory Home Cơ đốc giáo Bình Đông Tài Đoàn Pháp Nhân	Tầng 2, số 35, ngõ 180, đường Kiến Phong, thành phố Bình Đông, huyện Bình Đông	08-7382592
Huyện Đài Đông	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm và quản lý cá nhân trẻ chậm phát triển huyện Đài Đông	Toàn bộ huyện Đài Đông	Hiệp hội điều trị giáo dục sớm trẻ chậm phát triển Trung Hoa Dân Quốc (Trung tâm Đài Đông)	Số 2, ngõ 372, đường Chính Khí, thành phố Đài Đông	089-333905, 333973
Huyện Hoa Liên	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm và quản lý cá nhân trẻ chậm phát triển huyện Hoa Liên	Toàn bộ huyện Hoa Liên	Hiệp hội điều trị giáo dục sớm trẻ chậm phát triển Trung Hoa Dân Quốc	Tòa nhà Hoằng Đạo , số 123, đường Hoa Tây, thành phố Hoa Liên	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

Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu trẻ chậm phát triển

Huyện thị	Trung tâm thông báo	Khu vực phục vụ	Đơn vị thực hiện	Địa chỉ:	Điện thoại
Huyện Bành Hồ	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm và quản lý cá nhân huyện Bành Hồ	Toàn bộ huyện Bành Hồ	Cục Y tế chính quyền huyện Bành Hồ	Số 115, đường Trung Chính, thành phố Mã Công, huyện Bành Hồ	06-9260256
Thành phố Cơ Long	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu điều trị giáo dục sớm và quản lý cá nhân trẻ chậm phát triển thành phố Cơ Long	Toàn bộ thành phố Cơ Long	Trung tâm phục vụ phúc lợi khuyết tật thành phố Cơ Long	Số 282-45, đường Đông Tín, thành phố Cơ Long	02-24662355
Thành phố Tân Trúc	Trung tâm chuyển giới thiệu nguồn điều trị giáo dục sớm phát triển nhi đồng thành phố Tân Trúc	Toàn bộ thành phố Tân Trúc	Quỹ từ thiện phúc lợi xã hội Nghi Điện Tài Đoàn Pháp Nhân	Tầng 1, số 6, phố Trúc Liên, thành phố Tân Trúc	03-5612921
Huyện Gia Nghĩa	Trung tâm thông báo chuyển giới thiệu phát triển kiêm quản lý cá nhân nhi đồng thành phố Gia Nghĩa	Toàn bộ thành phố Gia Nghĩa	Bệnh viên cơ đốc giáo Gia Nghĩa Tập đoàn Y Ditmanson	Tầng 7, số 100, phố Bảo Kiện, thành phố Gia Nghĩa	05-2719509
Huyện Kim Môn	Trung tâm phục vụ liên hợp điều trị giáo dục sớm huyện Kim Môn	Toàn bộ huyện Kim Môn	Quỹ Phúc lợi xã hội Maria	Tầng 1, số 1-1, đường Trung Chính, thị trấn Kim Hồ, huyện Kim Môn	082-337886
Huyện Liên Giang	Phòng Xã hội Cục Dân chính chính quyền huyện Liên Giang	Nam Cán, Bắc Cán, Cử Quang, Đông Dẫn	Phòng xã hội Cục Dân chính chính phủ huyện Liên Giang	Tầng 3, số 156, thôn Giới Thọ, xã Nam Cán, huyện Liên Giang	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

Niềm hạnh phúc bạn đáng có
Sự cảm kích ấm áp trọn đời

Hãy cùng bảo vệ bé gái, từ chối kiểm tra sàng lọc giới tính mang thai

Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc Lợi Y tế

http://www.hpa.gov.tw/ Quảng cáo

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

Điện thoại và website hữu ích

Tổ chức	Điện thoại/ Fax/Website
Sở Sức khỏe Quốc dân thuộc Bộ Phúc lợi Y tế	Văn phòng Đài Bắc Điện thoại: 02-2997-8616 Văn phòng Đài Trung Điện thoại: 04-2217-2200 Website: http://www.hpa.gov.tw/
Sở quản chế nguồn dịch bệnh Bộ Phúc lợi Y tế	Điện thoại: 02-2395-9825 Website: http://www.cdc.gov.tw/
Sở Quản lý Dược Thực phẩm Bộ Phúc lợi Y tế	Điện thoại: 02-2787-8200 Website: http://www.fda.gov.tw/
Sở bảo hiểm Y tế Trung ương thuộc Bộ Phúc lợi Y tế	Đường dây tư vấn bảo hiểm y tế: 0800-030-598 Website: http://www.nhi.gov.tw/
Sở Xã hội và Gia đình Bộ Phúc lợi Y tế	Điện thoại: 02-23565577 Website: http://www.sfaa.gov.tw/
Trung tâm tư vấn thẻ kiểm tra phân	Điện thoại: 02-2382-0886 Fax: 02-2388-1798
Điện thoại Trung tâm tư vấn phòng ngừa chất độc nuốt phải	Điện thoại: 02-2871-7121
Trung tâm kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh bệnh viện đại học Đài Loan	Điện thoại: 02-2312-3456 chuyển 71929 hoặc 71930 Website: http://www.ntuh.gov.tw/gene/nbsc
Sở kiểm nghiệm Quỹ Bảo vệ sức khỏe Y tế	Điện thoại: 02-8768-1020 chuyển 11 Website: http://www.cfoh.org.tw/
Trung tâm bệnh lý Đài Bắc	Điện thoại: 02-8596-2065 chuyển 401 hoặc 403 Website: http://www.tipn.org.tw/INB
Đường dây cai thuốc miễn phí	Website: http://www.tsh.org.tw/ Điện thoại: 0800-636363 Điện thoại tra tìm Tổ chức Y tế phục vụ cai thuốc lá: 02-2351-0120
Đường dây bảo vệ bà mẹ trẻ em	Điện thoại: 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

Điện thoại và website hữu ích

Tổ chức	Điện thoại/ Fax/Website
Đường dây và website chăm sóc thai phụ sản phụ	Điện thoại: 0800-870870 Website: http://mammy.hpa.gov.tw/
Quỹ trẻ sinh non	Website: http://www.pbf.org.tw
Đường dây tư vấn chăm sóc tại nhà của Quỹ trẻ sinh non	Điện thoại: 02-2523-0908
Quỹ giáo dục ngôn ngữ nghe dành cho trẻ em Yavin	Website: http://www.chfn.org.tw/
Trung tâm gửi trẻ giá bình dân, Trung tâm nguồn gửi trẻ hợp tác giữa công lập và tư nhân	Website: http://www.sfaa.gov.tw/ Website Sở Xã hội và Gia đình > Phục vụ dân thường > Hạng mục thực hiện > Tải mẫu biểu > Tải file > Ủng hộ gia đình
Website nuôi dạy con	Website: http://babyedu.sfaa.gov.tw/
Mạng thông tin quản lý đăng ký người trông giữ trẻ (bảo mẫu)	Website: http://cwisweb.sfaa.gov.tw/
Đường dây tư vấn phúc lợi xã hội	Website: http://1957.mohw.gov.tw/
Website giáo dục gia đình và đường dây tư vấn	Điện thoại: 412-8185 (thêm 02 khi gọi bằng di động) Website: http://moe.familyedu.moe.gov.tw
Cục Thuế Quốc gia (Mức khấu trừ đặc biệt thuế thu nhập tổng hợp dành cho trẻ em trước tuổi đi học)	Điện thoại miễn phí của Cục Thuế Quốc gia 0800-000-321, Điện thoại miễn phí của Cục Thuế địa phương 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 978-986-05-1209-0(平裝)
1.育兒 2.幼兒健康 3.手冊
428.026　　105023570

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:7,500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:1010503100
ISBN:978-986-05-1209-0

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.

Dữ liệu biên mục trước (CIP) của tác phẩm xuất bản của thư viện Quốc gia

Sổ tay Sức khỏe trẻ em /Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc Lợi Y tế biên soạn
Phiên bản thứ 3, (thành phố Đài Trung): Sở Sức khỏe, tháng 07 năm 2017
Mặt, cm
ISBN 978-986-05-1209-0 (bìa cứng)
1.Nuôi trẻ 2. Sức khỏe trẻ nhỏ 3. Sổ tay
428.026 105023570

Quảng cáo

Tên sách: Sổ tay sức khỏe trẻ em
Tác giả (biên, dịch): Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế (ủy quyền cho Hội Y tế Nhi khoa Đài Loan biên soạn)
Cơ quan xuất bản: Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế
Địa chỉ: Tầng 6, số 95, đường Dân Quyền, thành phố Đài Trung (Văn phòng tại Đài Trung)
Website : http://www.hpa.gov.tw/
Điện thoại: (04) 2217-2200
Thời gian xuất bản: tháng 07 năm 2017
Phiên bản (in): lần thứ 3;Phiên bản thứ 1 tháng 1 năm 2005
Số lượng phát hành: 7,500 cuốn
Nội dung phiên bản loại hình khác: Cuốn sách này đồng thời đăng tải trên website Sở Sức khỏe Quốc dân thuộc Bộ Phúc Lợi Y tế
Website : http://www.hpa.gov.tw
Định giá: 20 NT$
Nơi trưng bày và bán

Đài Bắc	Hiệu sách Quốc Gia	Tầng 1, 2 số 209, đường Tùng Giang, thành phố Đài Bắc, mã bưu điện 10485	(02)2518-0207
Đài Trung	Quảng trường văn hóa Ngũ Nam	Số 6, đường Trung Sơn, khu Trung, thành phố Đài Trung, mã bưu điện: 40042	(04)2226-0330

GPN：1010503100
ISBN：978-986-05-1209-0

Bản quyền tác giả: Sở Sức khỏe Quốc dân thuộc Bộ Phúc lợi Y tế
Cuốn sách này Tất cả quyền được bảo lưu. Để tận dụng tất cả hoặc một phần nội dung của cuốn sách này , cần yêu cầu phải tìm chủ sở hữu quyền kinh tế của quốc gia và Sở Y tế phúc lợi hay sự đồng ý bằng văn bản ủy quyền. Hãy tìm hiểu tại Sở Sức khỏe Quốc dân thuộc Bộ Phúc lợi Y tế (điện thoại: 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)
Kinh phí xuất bản này do Quỹ phòng ngừa tác hại thuốc lá và bảo vệ sức khỏe thuộc Sở Sức khỏe Quốc dân quyên góp chi trả.
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	

Xử lý tình trạng khẩn cấp

Mất ý thức

Hô hấp → có: Nhẹ nhàng di chuyển chúng nằm nghiêng (như hình dưới), để đầu lưỡi không chặn hô hấp, giữ đường hô hấp thông suốt, quan sát tình trạnh hô hấp và sắc mặt có hiện tượng đen lại hay không

Hô hấp → không: Hồi sức tim phổi (CPR)

Trúng độc

Nếu trẻ vì ăn nhầm đồ không rõ ràng mà cảm thấy cơ thể khó chịu, giữ bình tĩnh, và giữ lại vỏ đựng đồ đó.

- Cứu trợ bên ngoài, cần lập tức gọi điện thoại cho Trung tâm tư vấn phòng ngừa thuốc độc **02-2871-7121**.
- Nếu trẻ mất ý thức hoặc ngủ , gọi yêu cầu xe cứu thương đưa **119** tới bệnh viện kiểm tra.
- Trong điều kiện không có kiến nghị của bác sỹ, không nên để trẻ nôn mửa. Có một số sản phẩm (như chất tẩy rửa) có thể sẽ làm bỏng cổ họng, nếu để trẻ nôn mửa sẽ làm tăng mức độ bỏng và tổn thương phổi.
  Nếu không có kiến nghị của bác sỹ, không nên đưa cho trẻ chất lỏng khác.

Điện thoại quan trọng		Hãy tự bổ sung
Cục Cảnh sát	**110**	
Đường dây bảo vệ phụ nữ trẻ em	**113**	
Cục chữa cháy	**119**	
Điện thoại Trung tâm tư vấn phòng trị chất độc nuốt phải	**02-2871-7121**	

緊急狀況處理(大於一歲)

異物梗塞的處理

意識 → 無 → 心肺復甦術（CPR）

意識 → 有 → 氣道完全阻塞

氣道完全阻塞 → 有 →
- 對外求助或撥打 119
- 執行哈姆立克法，重覆動作直到異物吐出
- 不要試圖盲目掏出異物，應於目視下移除異物

氣道完全阻塞 → 無 → 鼓勵孩子咳出異物，此時在旁觀察即可

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：978-986-05-1209-0
9 789860 512090
GPN:1010503100
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