

孩子的第一步



養育6至36個月大嬰幼兒的
最佳機會指南



第三版

我的團隊聯繫方式

伴侶： _____

手機： _____

醫護支持團隊

姓名/職位

聯繫方式

個人支持團隊

姓名/職位

聯繫方式



孩子的第一步

概述

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

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

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

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

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

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

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

如何使用本手冊

《孩子的第一步》分為五個主要章節：

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

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

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

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

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

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

需要能為家庭幸福成長提供幫助的服務和支持的相關資訊？

請查閱**資源**部分。

對健康飲食方面的資訊感興趣？

請查閱最新修訂的《**加拿大膳食指南**》。

希望親自諮詢專業醫護人員？

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

希望快速獲得資訊？您可以參考帶顏色的文本框。

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

我們的**甚麼是…？**文本框用簡單易懂的詞彙解釋一些關鍵詞和概念。

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

我們的**重點提要**文本框總結了該章節不容錯過的資訊。

我們的**伴侶同行**文本框為您的支持團隊該如何參與提供建議。

我們的**您知道嗎**文本框提供一些有助於您加深了解的內部資訊。

我們的**故事分享**文本框讓您一窺其他家長的相關經歷。

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

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

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

我們的**請注意**文本框提醒您注意可能對孩子有危險的常見事物。

我們的**危險**文本框提醒您注意可能會對孩子造成嚴重危害的危險。

我們的**緊急醫療情況**文本框助您判斷是否需要立即尋求醫療幫助。

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

