



客戶 至上

接受兒科醫師看診時，會經歷哪些事

您和孩子的醫師都希望孩子能得到最好的照護。請謹記以下訣竅：

1. 陪同就診。

在孩子接受醫師看診時，請務必陪在孩子身旁。若您有時候實在無法陪同就診，也可以請親朋好友代勞。要瞭解孩子的健康狀況與可能需要接受的治療，親自與醫師討論是最佳方式。隨著孩子逐漸長大，他們也應該參與討論。

2. 與孩子討論在看診期間會經歷哪些事。

如果孩子能知道去看醫師時會經歷哪些事，許多孩子都能表現得更好。有時候，孩子會在醫師進行檢查時嚎啕大哭，因為他們對正在發生的狀況感到害怕。請試著讓孩子做好準備，與他/她一起閱讀關於看醫生的相關書籍，或是讓他們把玩「醫師」玩具。如果您想討論的事情可能會讓孩子感到不悅（如霸凌、尿床或挑食），在您與醫師討論的時候，先讓孩子在外面與診間人員一起等候。

3. 在診療開始時提問。

列出您所有的問題，並在診療開始時立刻詢問。先詢問您最擔心的問題。別不好意思發問，所有的問題都是有幫助的。寫下醫師告訴您的事情，因為您可能一離開診間就忘記不少細節。

接受兒科醫師看診時，會經歷哪些事

接第1頁

4. 讓孩子的主治醫療醫師掌握最新狀況。

確保您的主治醫療醫師知道所有在專科醫師診間、急診室或緊急醫療中心就診的情況。結束專科醫師看診後，請要求將該次診療的報告傳給孩子的主治醫療醫師。填寫任何表格時，請務必提供您的醫師的姓名與電話號碼。此外，請讓您的醫師知悉其他診療所開立的處方藥物。

5. 與孩子的醫師一同討論您在網際網路上找到的任何資訊。

請注意，網際網路上的資訊未必正確。請從可靠的來源取得資訊，例如美國兒科學會 (www.aap.org)、KidsHealth (www.kidshealth.org) 或 Mayo Clinic (www.mayoclinic.org)。

6. 在看診期間讓孩子有事做。

有時在醫師看診前需要稍微等候。不妨帶一些玩具、書籍或遊戲來娛樂孩子。這能分散孩子的注意力，讓孩子對於「看醫生」一事感到更為放鬆。

請記住，孩子的身心健康是從您開始做起的！定期接受檢查並與孩子的醫師建立良好關係，對孩子的健康來說至關重要。

資料來源：

- 《Parents》雜誌。「Make the Most of Your Child's Checkup」（讓孩子的健康檢查發揮最大效益）：
www.parents.com/toddlers-preschoolers/make-the-most-of-your-childs-checkup/
- https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BF_Family_Tipsheet.pdf
- 親職教育中心 (Center for Parenting Education)。「A prescription from a pediatrician: how to get the most out of your pediatrician visits」（兒科醫生的處方：如何從兒科醫師的診療中獲得最大效益）：
<http://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/baby-through-preschool-articles>

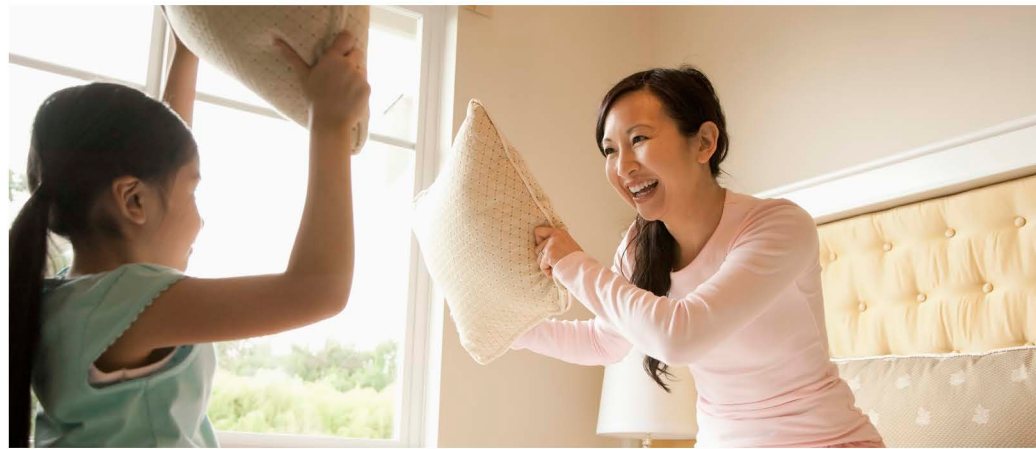
在寒冷的季節持續運動

氣溫下降時，您可能會花更多時間在家裡陪伴孩子。

以下是您和家人可以進行的一些室內活動，以保持活力：

枕頭大戰！拿出枕頭、桌燈收好、大玩特玩！即使住在小公寓裡，也有機會放鬆耍笨，好好消耗精力。

- 建立堡壘。或許這就是您在枕頭戰開打前會做的事！使用椅子、桌子、沙發墊和床單來打造堡壘，甚至可以在堡壘中過上一夜！
- 扭扭樂。這不是新遊戲，但所有年齡層的孩子都能樂在其中。
- 學習舞蹈動作。TikTok 和 YouTube 上有許多有趣的舞蹈影片。如果想要製造競爭感，就來一場舞蹈對決。
- 活動袋。在幾張紙片上寫下不同的體能活動，然後放到碗裡。可以是開合跳，或是擺瑜伽姿勢、舞蹈動作等等。抽一張紙就傳給下一個人，抽到什麼動作就得做什麼動作。如果要製造更多樂趣，可以增加時間限制。
- 讓說故事時間充滿活力：與其只是唸故事給孩子聽，不如請他們表演故事中發生的情節。
- 外面很冷，但這並不表示您不能外出找樂子。何不：
 - 到海灘玩玩！海水可能很冷，但您還是可以收集貝殼或是堆沙堡。
 - 在公園快步走。
 - 拿一些彩色粉筆，在人行道上畫些格子，然後邀請路人與您和孩子一起玩跳房子。



若您還需要其他建議，請參考下列網站：Gonoodle.com • Todaysparent.com • runwildmychild.com



健康的口腔讓人嘴上帶笑

您知道嗎？蛀牙是美國最常見的兒童傳染病。

蛀牙會造成疼痛，甚至可能導致飲食、說話、遊戲，甚至是學習時出現問題。好消息是您可以透過妥善照顧孩子的口腔與牙齒（也就是「口腔健康」），協助預防蛀牙。

什麼是蛀牙？

牙齒覆蓋著一層琺瑯質。當孩子口中的細菌與食物和飲料中的糖混合時，就會在牙齒上形成孔洞。琺瑯質上的這些孔洞就是蛀牙。美國的2歲孩子中，每10位就有1位有蛀牙。到了5歲時，則有將近一半的兒童會有一或多個蛀牙。

為什麼我們必須照顧寶寶的牙齒？

嬰兒的牙齒之所以重要，是因為這些牙齒能保留日後恆齒生長的空間。嬰兒的牙齒也有助於孩子咀嚼與正確說話。在孩子小時候就建立良好的口腔習慣，有助於預防日後的牙齒問題。

各年齡層的刷牙小秘訣：

出生至12個月：

- 餵食後，用乾淨的毛巾或嬰兒牙刷清潔寶寶的牙齦。
- 在寶寶過第一次生日之前，帶寶寶去看牙醫。

12 - 24個月：

- 每天為孩子刷牙兩次。
- 請用清水和軟毛嬰兒牙刷。
- 進食時，將果汁或其他含糖飲料的食用量限制為一小杯。
- 如果孩子還沒有看過牙醫，請立刻安排檢查。

24個月：

- 持續協助孩子每天刷牙兩次。
- 教他們如何自己刷牙，並從旁監督，確保刷牙動作正確。
- 氟化物牙膏的用量為一顆豌豆大小。
- 教導孩子不要吞下牙膏。

預防蛀牙

- 讓孩子睡覺時，床邊不得放有飲料瓶或食物。
- 用水果或蔬菜作為孩子的點心。限制糖果攝取量，例如糖果、薯片或餅乾。
- 在孩子的奶瓶或水杯裡裝水或牛奶，不要裝果汁、汽水或檸檬汁。這些飲料的含糖量很高，很可能會導致蛀牙。
- 在孩子準備好後（通常是2歲左右），就立刻教導孩子用固定的杯子喝東西。
- 不要共用牙刷。孩子可能會從他人的牙刷感染細菌，導致生病。

如需更多資訊，請造訪美國牙科協會網站：

<http://www.mouthhealthy.org/en/>。

資料來源：

- 美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics) [healthychildren.org](http://www.healthychildren.org) 網站的口腔健康頁面：
<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/default.aspx>
- 美國牙科協會 (American Dental Association) 的 Mouth Healthy：
<http://www.mouthhealthy.org/en/>



接種流感疫苗

流感高峰季節來了，該是接種流感疫苗的時候。請保護自己和家人不要生病！流感疫苗與 COVID-19 疫苗不同，可預防不同病毒的侵襲。接種這兩種疫苗非常重要。

以下是關於流感疫苗的須知事項：

- 預防流感的最佳方式，是每年接種一次疫苗。
- 流感疫苗是保險免費項目，許多地方藥局都可接種，包括您的醫師診間。
- 年齡在 6 個月以上的人士應每年接種流感疫苗。
- 照顧 6 個月或更年幼嬰兒的照護者也應接種流感疫苗。嬰兒若不幸感染流感，病況可能非常嚴重。

有些人感染流感時，演變成重症的機率比較高。這些人（以及照顧他們的人）都應該接種疫苗。這些人士包括：

- 幼童和嬰兒 • 孕婦 • 65 歲以上的長者
- 患有糖尿病、心臟病、肺部疾病、氣喘等疾病的人士

即使您已經接種流感疫苗，也可以透過以下方式協助截斷病毒傳播：

- 咳嗽或打噴嚏時，以面紙覆蓋口鼻。
- 經常用肥皂和清水洗手。
- 不要碰觸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 生病時待在家中。

資料來源：<https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season.htm>



Affinity by Molina Healthcare 遵循聯邦民權法。Affinity by Molina Healthcare 不會因為種族、膚色、國籍、年齡、殘障或性別而排除人們或進行差別對待。ATENCIÓN: tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800.223.7242 (TTY 711)**. 注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800.223.7242 (TTY 711)**。