

10到12歲檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____

身體質量指數%：_____



「我的女兒喜歡用家裡的電腦上網。因此，為了限制她進入涉及成人內容的網站，我已將電腦設置為她只能瀏覽為12歲以下兒童設計的網站。」

—Kaiser Permanente會員

進食

- 全家人一起用餐。與家人聊天享受天倫之樂時，將電視關掉，也不可講電話或玩電子裝置。
- 每天給予三次營養餐點和兩次健康點心。提供孩子各種健康食物。
- 幫孩子準備營養均衡的早餐或確定學校提供這樣的早餐。
- 讓您的孩子吃各種水果和蔬菜。它們應該佔孩子餐盤的一半。
- 讓孩子自己決定吃多少。

- 給孩子提供脫脂或低脂乳製品（牛奶、優酪乳、乳酪）。以每天4杯為標準。您的小兒科醫生可能建議額外補充鈣和維他命D。
- 限制果汁飲量，每天不超過4-6盎司。另外，少喝汽水、少吃薯條、速食和糖果。
- 讓您的孩子協助您計劃和準備餐點。

健康的生活習慣

- 鼓勵您的孩子每天運動（每天60分鐘）。全家一起散步。以身作則，讓自己成為一個堅持運動的榜樣。
- 不要吸煙！若您想要戒煙，請與您的醫生討論或洽詢 Kaiser Permanente 健康教育處。
- 確定孩子每天刷兩次牙，並且每天使用牙線清潔牙齒。每年看牙醫兩次。
- 將花在螢幕前的時間（看電視、用電腦和打電玩）限制在每天1到2小時。檢查電視節目確保沒有暴力或色情內容。不要讓孩子的臥室裡放電視機。
- 孩子外出一定要塗防曬油（有防護UVA和UVB功能的廣譜防曬油，SPF 15）。

免疫注射

- 百日咳。即將進入青春期的孩子需要接種補強注射來預防破傷風和百日咳。
- 人類乳突病毒 (*Human Papillomavirus*, HPV) 是一種透過性接觸傳染的常見病毒。我們建議所有男孩和女孩在11至12歲檢查時接種HPV疫苗。這種疫苗會防範一些癌症和生殖器疣，一共分三劑給予。尚未開始活躍性行為的男孩和女孩注射該疫苗的效果最佳，所以我們建議從現在開始進行系列注射。這種疫苗也獲准用於男孩和年輕男性。
- 流行性腦膜炎。這種疫苗會保護您的孩子防範一種很容易傳播的嚴重疾病。

安全

- 槍支。將所有槍支都退下彈藥並上鎖保存。把子彈鎖起來，與槍支分開存放。扳機鎖是外加的重要預防措施。和孩子朋友的父母聊聊，看他們家中是否有槍。如果有，應敦促他們將子彈退膛並上鎖保存。
- 汽車加高座椅。在您的孩子的身高達到至少4英尺9英寸且可適當繫好座椅安全帶之前，乘車時仍應坐在後座的加高座椅上。
 - 要適當繫好座椅安全帶，腰帶必須緊貼大腿上部繞過，而非腹部。肩帶應緊貼斜過肩部和胸部，而非橫過頸部或臉部。
 - 切勿允許孩子坐在有乘客安全氣囊的汽車前座。
 - 許多年齡較大的孩子會抱怨使用加高座椅。要向他們解釋加高座椅可保護他們的安全，當他們長更大時，就可改繫安全帶。
- 防止受傷。在孩子騎自行車時，一定要讓孩子戴合適的頭盔。在玩滑板、溜直排輪和滑板車時，還要加戴護腕、護膝和手套。

育兒

- 給予表揚並表示關愛。
- 讓孩子為自己的選擇和行為承擔責任。
- 分配孩子做合理的家務。
- 教育孩子有關同齡人壓力的問題以及幫派的危險。
- 檢討家庭安全規則（例如有關接待來訪者的規則，發生火災或其他緊急狀況時的應對方法）。
- 告誡孩子不要喝酒、抽煙、吸毒和使用吸入劑。
- 教導孩子千萬不要接近或試圖觸摸任何陌生的動物、野生動物或鳥類。叮囑孩子在被狗、貓或其他動物（即使是自家寵物）抓傷或咬傷並且弄破皮膚時要告訴成年人。

青春期：此時身體通常發生變化

女孩子的青春期（性發育）比男孩子早，可從7歲半開始，而男孩子則從9歲開始。您需要和孩子一起討論青春期。

女孩

- 乳房發育：7歲半 - 13歲
- 恥毛：7歲半 - 14歲
- 急速成長期：9歲半 - 14歲半
- 初次月經：10 - 16歲半

男孩

- 恥毛：9 - 18歲
- 睪丸和陰莖增大：9 - 18歲
- 急速成長期：10 - 17歲半
- 開始長出鬍鬚：13 - 18歲

青春期前期的孩子追求新理念

在這個時期，大多數孩子開始詢問有關自己生活的個人問題。在找到可以接受的答案之前，青春前期的孩子可能會為此而擔憂和糾結。

這是孩子發育的必經階段，因為孩子正在發現自己如何成為一名獨立的青少年和成人。但這對孩子和家長來說是一個既令人苦惱又迷惘的時期。青春前期的孩子尋求有關各種問題的理念是很正常的。

新的自我意識

- 注意到自己的才能和弱點
- 接受身體的變化並想知道自己是否正常
- 變得更加獨立
- 挑戰父母的價值觀

改變友誼觀

- 與家庭以外的人發展親密的友誼
- 想辦法來「融入」朋友群體
- 發現性認同和浪漫關係

考慮未來

- 思考有關工作選擇的問題
- 考慮上大學

父母能做的事情

與您青春前期期的孩子溝通。提醒孩子只要他或她想談談，您隨時可以談。要細心傾聽，儘量不要批評。如果您很生氣，就直說（不要大喊大叫），並解釋生氣的原因。

尊重您青春前期期的孩子。目的是要支持孩子並同享快樂時光。每天儘量抽出時間和孩子相處。尊重孩子的隱私並且要求孩子也尊重您的隱私。

讓孩子成爲一位「個體」。異於成年人的說話、穿著和行為有助於孩子感受到自己是獨立於父母之外的個體。試著不要過度批評孩子的穿著、髮型、欣賞的音樂以及所交的朋友，因為這些事情都有助於孩子界定自己。

小事禮讓，大事力爭。設定明確的界限，但要讓孩子儘可能按照自己的方式行事。確定哪些問題是原則性的，哪些問題可以由之任之。這種做法有助於減少您和孩子之間的衝突。

採用家庭會議來決定公平的家規和違規的後果。違反「家規」的後果可以包括取消打電話、看電視或用電腦的待遇，以及禁足外出活動。青春前期期的孩子需要您始終如一，一旦您立下了規矩，就要堅持執行。

與青春前期期的孩子討論約會和性的問題。孩子天生對性的問題有好奇心。與孩子討論，瞭解孩子的感受，並誠實回答孩子的問題。告訴孩子為什麼不要過早有性行為很重要。討論發生性行為對身體的風險（懷孕、性病）。討論性行為帶來的情感風險（焦慮、罪惡感、傷感）。告訴孩子您的道德信仰以及您希望孩子要怎麼做，但不要說教。用討論來代替說教。

談一談，大有益。與其他父母談論您的經歷可能有幫助。如果處境特別艱難，那麼您可能需要和諮詢人員談一談。

Kaiser Permanente 提供個人和家庭心理治療。

認識憂鬱症

這個年齡的孩子比較情緒化是正常現象。隨著學校、朋友以及家人的起起落落，荷爾蒙變化對青春前期期的孩子來說可能是很難應付的。不過，如果您的孩子有超過兩週的時間出現下述症狀，那麼您的孩子可能患有憂鬱症：

- 經常哭泣，感到絕望
- 對朋友和嗜好失去興趣
- 改變睡眠或飲食習慣
- 易怒或生氣
- 注意力集中困難

如果您擔心孩子可能患有憂鬱症，請立即與諮詢師或孩子的醫生預約就診。

其他資源

網站

Kaiser Permanente
[kp.org](#) (英文版)

與子女談論困難話題 (Talking with Kids about Tough Issues)
[talkingwithkids.org](#)

美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics)
[healthychildren.org](#)

全國公路交通安全委員會 (National Highway Traffic Safety Administration)
[nhtsa.gov](#)

參考書籍

Caring for Your School Age Child – Schor
Stop Treating Me Like a Kid! Everyday Parenting – Goldstein 等人著

How to Talk so Kids Will Listen – Faber 及 Mazlish

聯絡 您當地的健康教育部門或中心。

請分享

請與所有看護您孩子的人
分享本傳單



下次檢查是您的孩子12到14歲大時。



您的孩子可在下次就診時接受免疫接種（注射）。

本資訊無意用做健康問題診斷，亦不能取代您子女的醫生或其他保健專業人員提供的醫學意見或醫療護理。如果您有久治不癒的健康問題或其他疑問，請諮詢您孩子的醫生。