



## 育兒

青春子女在青春期經歷的自然變化，可能對您和子女都很困難。您在這段時間的關愛和引導可以幫助您的青春子女做出良好的選擇。

以下是一些青春期育兒的有用做法：

- 青少年想要更多獨立是正常的。體認到您的青春子女可能較不願意參與一些家庭活動，而且可能開始挑戰您的權威。
- 尊重青春子女的隱私。如果您有安全上的顧慮，請和青春子女坦誠溝通。
- 有彈性。允許您的青春子女做有限度的試探、求索和溝通，但要保持堅定和前後一致。
- 建立現實的家庭規則，讓您的青春子女在看來準備就緒的時候給予更多責任。設定清楚的限制和在違反規則的後果。
- 透過給予關注來培養青春子女的信心。當他或她想要談談的時候，設法放下手頭的事，真正聆聽。

- 跟您的青春子女一起決定哪些活動他或她可以自己去做，例如和開車的朋友出去。
- 花一些時間與您的青春子女共度歡樂時光。設法保持幽默感並且讚揚正面的行為。
- 如果您難以與自己的青春子女相處，設法和也有青春子女的其他父母交談或和諮詢人員討論。

## 安全

與酒精相關的車禍等意外是青少年的主要殺手。父母可藉由提供清楚而一貫的訊息以及強調基本安全守則來預防危險發生。設法做一個好榜樣。您的青春子女會向您看齊。

- 幫助您的青春子女保持行車安全。
  1. 繫好安全帶。
  2. 不要使用手機打電話或收發短訊。
  3. 不要酒後開車。
- 家中沒有槍支是最安全的。如果您確有槍支，請將子彈退膛並上鎖存放。
- 確保您的青春子女在騎腳踏車或玩滑板、溜直排輪和滑板車以及做任何肢體接觸的運動時戴上護膝和尺寸適合的頭盔。
- 告誡您的青春子女有關酗酒及吸毒（包括濫用處方藥）的危險。不要讓未成年人在家裡喝酒。將酒精飲料和處方藥放在他們無法取得的地方。喝酒或使用毒品的青少年較容易不顧安危，鋌而走險。

## 健康飲食和運動

您可以透過提供營養的餐點以及鼓勵經常的體力活動，來幫助孩子保持健康的體重以及在學校裡有最佳表現。

- 您的青春子女每天需要運動60分鐘來保持健康。

- 把全家人一起吃飯做為優先事項。一週和家人一起吃飯五次或以上的青少年會吃得更好，而且較少有行為問題。
- 提供您的青春子女喜歡的蔬菜和水果。它們應該佔孩子餐盤的一半。
- 限制飲用汽水、運動飲料、果汁和有甜份的飲料。一罐這樣的飲料所含糖份和熱量可能跟一條糖果棒一樣多。
- 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。
- 為幫助青春子女獲得足夠的鈣質，請提供脫脂或低脂乳製品（牛奶、乳酪、優格），以每天4杯為標準。也可以選擇咀嚼鈣片。
- 大部分的青少年都沒有獲得足夠的維他命D，應該攝取每日補充劑：1,000至2,000國際單位的維他命D3。青少年也應該每天服用一顆含有葉酸和鐵質的綜合維他命。

## 談論性知識

和您的青春子女討論性知識、情感關係和責任。分享您對性的觀點，並且討論潛在的情感和身體後果（例如懷孕、性病和罪惡感）。

1. **及早開始談話。**這會減少每次談話的尷尬。
2. **開始對話。**即使覺得很困難或尷尬，您的青春子女可能對此有興趣，但是羞於啟齒發問。
3. **讓青春子女知道**您隨時可以和他們談話。
4. **溝通您的價值觀。**討論您的理念，以便您的青春子女可以使用您的價值觀來發展自己的理念。
5. **認真聆聽，儘量不要認定對錯。**這會減少混淆，並且幫助您了解您的青春子女到底在想什麼。

6. **繼續保持談話。**青少年若有準確的資訊而且知道他們可以向父母提出問題或顧慮，比較不會參與危險的行為。

**即使在您的青春子女開始有性活動之前，您最好要：**

- 討論禁慾、使用避孕套和節育的優缺點。
- 討論意外懷孕的可能性。如果您的青春子女有無保護措施的性行為，其中一個選擇是緊急避孕丸(Emergency Contraceptive Pills, ECP)。緊急避孕丸可以在沒有使用避孕方法的情況下避免懷孕，在性行為後72小時內使用效果最佳。
- 告訴青春子女披衣菌是一種常見的性病(STD)，如果沒有發現和治療，可能造成不孕。建議有性行為的年輕女性每年做一次披衣菌篩檢。

## 學校

學校是青少年生活中重要的一部份。父母保持參與是很重要的。

- 告訴您的青春子女您認為教育很重要。
- 對您青春子女的學校生活表示興趣，並且留意成績和考勤問題。
- 如果有問題，與學校職員和您的青春子女合作找出問題在哪裡。
- 鼓勵您的青春子女參加至少一種學校活動(例如體育活動或參加劇團演出)。

它有助於您的青春子女獲得一種歸屬感。

- 如果您的青春子女遇到困難，安排家教或額外幫助。
- 開始談論青春子女的未來。討論大學教育可以如何打開機會。
- 幫助您的青春子女管理時間和壓力，並且鼓勵大多數晚上睡足8到9小時。

## 健康照護與免疫接種

幫助您的青春子女每一兩年做一次健康檢查。請按時接受所有建議的免疫注射。

- **流行性感冒：**全家人每年都需要接種季節性流感疫苗。
- **Tdap：**所有就讀七年級的學生都需要Tdap補強注射的證明，這種疫苗能預防百日咳。
- **HPV：**建議所有11到12歲的青春前期兒童接種三劑。(如果年齡較大的青春子女錯過疫苗，現在可要求補種)。
- **腦膜炎球菌：**青春前期的兒童應在11到12歲之間接受一劑注射，然後在16到18歲之間接受一劑補強注射。

## 私密照護與隱私

青少年有時間和他們的醫生或護理師(NP)單獨討論敏感的問題是很重要的。當您的孩子年滿12歲時，我們希望在所有或部份的約診時單獨見您的青春子女。青少年就像大多數成人一樣，私下更容易和醫療專業人員分享他們的個人資訊。

在大部分的情況下青春子女在看醫生或護理師之前需要您的許可。然而，根據加州法律，當您的孩子至少12歲時，出於以下私密考量，他們無需父母的同意去看保健業者：

- 懷孕/避孕
- 性病預防或治療
- 使用酒精或毒品
- 個人、學校或家庭問題

這些是嚴重的問題，所以我們總是鼓勵青少年和父母或其他受他們信任的成人討論。

## 與青春子女的醫生保持聯繫

當然，我們仍然希望與您討論您的疑問或顧慮，因為您最了解自己的青春子女。如果您有具體的顧慮想在門診時與孩子的醫生或護理師討論，請讓他們知道。

如果您還沒有這樣做，請在kp.org(英文版)登記，並設定進入「為家人採取行動」(Act for a Family Member)。您將能向青春子女的醫生發送電子郵件，續配處方藥，以及查閱和列印免疫注射記錄。我們可以一起保持您的青春子女健康。

## 更多資源

歡迎登記收取我們的Healthy Teens線上簡訊。您可以收到由Kaiser Permanente醫生直接發送到您电子邮箱的有關養育健康青少年的可靠訊息。請瀏覽[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (英文版)，即刻訂閱。

## 網站

- Kaiser Permanente: [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)
- 兒童健康學院網頁 (Kids Health College Page) [kidshealth.org/teen/index.html](http://kidshealth.org/teen/index.html)
- 美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics): [Healthychildren.org](http://Healthychildren.org)

## 參考書籍

- *Teenage Body Book*. McCoy 和 Wibblesman.
- *How to Talk So Kids Will Listen*. Faber 和 Mazlish

如需資訊、講座班和更多資源，請聯絡您當地的健康教育部門或中心。

本資訊無意用做健康問題診斷，亦無法取代您從醫生或其他保健專業人員處接受的醫療建議或醫療護理。如果您有久治不癒的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。Kaiser Permanente不為本文所提及的藥物或產品背書。所列商品名稱僅為方便識別之用。