

# 儿童健康检查（3岁）：护理说明

## Child's Well Visit, 3 Years: Care Instructions

### 您的护理说明

三岁的孩子会有一系列的感觉，如前一分钟激动万分，下一分钟就发脾气。孩子可能会试图推、打或咬其他孩子。让孩子理解他或她的感觉并听您的话可能会很难。

在这个年龄，孩子很乐意单脚跳、蹦跳或骑三轮车。孩子可能知道自己的姓名、年龄以及自己是男孩还是女孩。他或她可以画简单的图形，如圆形和十字架。孩子很可能喜欢为自己穿衣和喂食。

后续护理是您孩子治疗和保障安全的关键。请务必预约诊疗并赴诊，如果您的孩子出现任何问题，请致电医生。最好了解一下孩子的检查结果，并保留一份所服用药物的清单。

### 如何在家为孩子进行护理？

#### 进食

- 将吃饭时间作为家庭时间。在吃饭时间进行开心的谈话，并关掉电视。
- 不要让孩子吃可能会导致哽噎的食物，如坚果、整颗葡萄、硬糖、牛皮糖或爆米花。
- 给孩子健康的食物。即使孩子刚开始好像不大喜欢，请继续尝试。买使用小麦、玉米、大米、燕麦或其他谷物制成的零食，如面包、麦片、玉米饼、面条、饼干和松饼。
- 每天给孩子吃水果和蔬菜。试着给孩子5份食物或更多。
- 每天给孩子至少两份不含脂肪或低脂的乳制品和蛋白质食物。乳制品包括牛奶、酸奶和奶酪。蛋白质食物包括瘦肉、家禽、鱼、蛋、干豆、豌豆、扁豆和黄豆。
- 不要吃太多的快餐。选择少糖、低脂肪和少盐的健康小食，而非糖果、薯片和其他垃圾食品。
- 在孩子口渴时提供水。不要让孩子一天喝果汁饮料超过一次。果汁不含整个水果所含的重要纤维。不要给孩子喝汽水。
- 不要使用食物作为孩子行为的奖励或惩罚。

## 健康习惯

- 让孩子每天自己刷牙，使用量为“豌豆大小”的含氟牙膏。
- 把孩子每天看电视或视频的时间限制在1到2小时。检查电视节目是否适合3岁儿童。
- 不要吸烟，也不要允许其他人在孩子周围吸烟。在孩子周围吸烟增加孩子患耳感染、哮喘、感冒和肺炎的风险。如果需要戒烟方面的帮助，请向医生咨询戒烟计划和戒烟药物。这样会增加戒烟成功的几率。

## 安全

- 每次孩子坐车时，将孩子放在正确安装并满足所有现行安全标准的汽车座椅上。有关汽车座椅和儿童安全椅的问题，请致电全国公路交通安全管理局，电话为1-888-327-4236。
- 将清洁用品和药物锁在孩子接触不到的柜子内。将毒物控制中心号码(1-800-222-1222)放在电话附近。
- 将一楼以上的所有窗口上锁或放置防护设施。在游乐设施和楼梯附近时，始终看住孩子。
- 在孩子靠近水时（包括游泳池、热水浴桶和浴缸），始终看住孩子。

## 教养

- 每天读故事给孩子听。孩子学习的一种方式是重复听同样的故事。
- 每天与孩子玩游戏、聊天和唱歌给孩子听。给他们关爱和关注。
- 让孩子做简单的家务。孩子通常喜欢帮忙。

## 如厕训练

- 让孩子决定什么时候进行如厕训练。孩子将决定在没有理由抗拒时使用便盆。告诉孩子，身体每天都要“尿尿”和“便便”，而且这是需要到厕所去。要求孩子“帮助将便便带到厕所”。然后帮助孩子使用便盆，按孩子所需要的提供帮助。
- 给予表扬和奖励。在每次成功完成时给予表扬、微笑、拥抱和亲吻。奖励可包括玩具、贴纸或到公园玩。这些奖励有时可帮助获得更大的奖励，如玩偶或消防车，但必须通过每天使用厕所来赚取。将玩具放在可以很容易看到的地方。尝试在日历上贴贴纸来跟踪孩子的成功情况。

# 应何时打电话寻求帮助？

密切关注孩子健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 您担心孩子生长或发育不正常。
- 您担心孩子的行为。
- 您需要更多有关如何护理孩子的信息，或有问题或顾虑。

## 您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 W969，以了解更多信息 "儿童健康检查（3岁）：护理说明."

目前截至: 2021年9月20日