

儿童健康检查（4岁）：护理说明

Child's Well Visit, 4 Years: Care Instructions

您的护理说明

孩子很可能喜欢唱歌、单脚跳和到处蹦跳。在4岁时，孩子更加独立，并且可能喜欢自己穿衣。

大多数4岁孩子可说出某人的名字和姓氏。他们通常可画出有三部分的人形，如头部、身体、手臂和腿部。

这个年龄段的大多数孩子喜欢单脚跳、骑三轮车（或有训练轮的小自行车）、投球和不抓住任何东西上下楼梯。孩子很可能喜欢自己穿衣和脱衣。一些4岁的孩子知道哪些是真的，哪些是假装的，但大多数会玩扮家家。许多4岁孩子喜欢讲短故事。

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？

饮食和健康体重

- 鼓励健康的饮食习惯。大多数儿童在一天三餐和两次或三次零食方面做得都很好。从小分量、轻松做到的改变做起，如在吃饭和零食时提供更多的水果和蔬菜。每顿饭给孩子不含脂肪或低脂的乳制品和全谷物，如米饭、面食或全麦面包。
- 与孩子的学校或日托机构确认，确保给孩子健康的饮食和零食。
- 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。
- 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。如果孩子决定在吃饭时间不吃东西，则等到下次零食后吃饭时间再提供食物。
- 不要使用食物作为孩子行为的奖励或惩罚。不要让孩子“清洗他们的盘子”。
- 让所有孩子知道，无论他们身形怎样，都爱他们。帮助孩子对自己感觉良好。提醒孩子，人

们的身形和大小各不相同。不要取笑或念叨孩子的体重，并且不要说孩子瘦、胖或胖乎乎。

- 把每天看电视或视频的时间限制在 1 到 2 小时。研究表明，儿童看更多电视，则其超重的机率越高。不要在孩子的卧室放电视，而且不要使用电视和视频充当保姆角色。

健康习惯

- 让孩子每天积极玩耍至少 30 到 60 分钟。计划家庭活动，如去公园玩、散步、骑自行车、游泳和园艺。
- 每天帮助孩子刷 2 次牙并且一天用一次牙线。
- 不要让孩子一天内看超过 1 到 2 小时的电视或视频。检查电视节目是否适合 4 岁儿童。
- 在外出时给孩子涂广谱防晒霜 (SPF 30 或更高)。给孩子带宽檐帽，以便遮住耳朵、鼻子和嘴巴。
- 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。
- 确保孩子在骑自行车时带上适合的头盔。
- 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。
- 不要让孩子在街上或街道附近玩耍。小于 8 岁的儿童不应独自过马路。

接种免疫

建议所有 6 个月及以上的所有儿童每年接种一次流感疫苗。

教养

- 每天读故事给孩子听。孩子学习的一种方式重复听同样的故事。
- 每天与孩子玩游戏、聊天和唱歌给孩子听。给孩子关爱和关注。
- 让孩子做简单的家务。孩子通常喜欢帮忙。
- 教孩子不要从陌生人那里拿任何东西以及不跟陌生人走。
- 表扬好的行为。不要冲孩子大喊或拍打孩子。而是采用计时法。公平运用您的规则，并且每次以同种方式使用。孩子通过观看和倾听学习。

准备上幼儿园

大多数儿童在 4 岁半和 6 岁间开始上幼儿园。很难确认您的孩子何时适合上学。您当地的小学或学前班可提供帮助。大多数儿童如果可以完成以下事情就可以上幼儿园了：

- 孩子在排队时能将手放好；坐下和集中注意力至少 5 分钟；静静地坐着听故事；帮助进行清理，如收拾玩具；遇到挫折时能用话语说出，而不是进行宣泄；与其他孩子一起进行小组合作和玩耍；按照老师的要求做；穿衣服；在不用帮助的情况下上厕所。
- 孩子可以站立和单脚跳；抛出和接住球；正确握铅笔；用剪刀剪东西；以及画或描直线或圆圈。
- 孩子可拼写自己的名字；可听从两步指示，如“做完这个后做那个”；与其他孩子和大人说话；与小组一起唱歌；从 1 数到 5；看得出两种物体之间的差异，如一个大一个小；以及明白“第一个”和“最后一个”的意思。

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 W873，以了解更多信息 "儿童健康检查 (4 岁) : 护理说明."

目前截至: 2021年9月20日