

3歲檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____

身體質量指數%：_____



「我會讓孩子嘗一點點新的食物，鼓勵孩子試試看。我不強迫她吃，但會以遊戲的方式讓她嘗一嘗。」

—Kaiser Permanente會員

您的孩子可能已經會……

- 蹦跳或騎三輪車
- 知道自己的姓名、年齡和性別
- 臨摹畫圓圈和叉叉
- 自己穿衣和吃東西

進食

- 全家人一起用餐。用餐時將電視關掉，與家人聊天享受天倫之樂。
- 避免會噎住的食物（整條熱狗、堅果、肉塊、乳酪或花生醬、整粒葡萄、堅硬或黏牙的糖果、爆米花、貝果或生蔬菜）。
- 不建議喝果汁。如果您給孩子喝果汁，一天不應超過4-6盎司，要裝在杯子而不是瓶子裡。確定標籤註明「100%純果汁」。不要給孩子汽水或其他甜飲料。
- 每天給孩子食用各種水果和蔬菜。
- 提供營養豐富的食物。儘管剛開始孩子好像不大喜歡這些食物，但也要堅持試一試！
- 不要把食物作為獎勵賄賂孩子。

健康的生活習慣

- 每天幫助孩子用「豌豆大小」量的含氟牙膏刷牙。
- 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。
- 不要吸煙！在孩子周圍吸煙會增加孩子發生耳道感染、哮喘、感冒和肺炎的風險。若您想要戒煙，請與您的醫生討論或洽詢當地的健康教育部。

安全

- **每次乘車必須使用兒童汽車安全座椅。**孩子每次乘車時，應繼續使用有安全帶、面朝前方的安全座椅。確定座椅已適當安裝在後座上。在孩子達到座椅廠商規定的身高或體重上限之前，仍然讓他們坐在面朝前方的安全座椅中。

- **防止中毒。**把清潔用品和藥品保存在櫃檯裏鎖好，不要讓孩子拿到。請記下毒性物質控制中心 (Poison Control Center) 的電話：1-800-876-4766。
- **避免墜落。**一樓以上的所有窗戶都要加鎖或安裝護欄。
- **防止溺水。**當孩子在附近任何有水的地方時，隨時密切注意著孩子。
- **減少鉛中毒的風險。**如果孩子長時間待在建於1978年之前而且油漆已經剝落，或最近翻修的建築物內，請告訴醫生。
- **寵物安全。**切勿讓孩子單獨與動物在一起，即使是家庭寵物。孩子與寵物玩時，要一直密切監督。在這個年齡，孩子天生好奇，容易興奮。教孩子輕輕撫摸寵物。與寵物玩耍或清潔寵物糞便後，家長和孩子都要洗手。

育兒

- 每天為孩子朗讀。孩子學習閱讀的一個方法就是一遍又一遍地聽同一個故事。
- 每天要與孩子玩遊戲、交談和唱歌。表示關愛。
- 讓孩子做些簡單的家務。

如果孩子拒絕如廁訓練

拒絕如廁訓練

- 三歲半以上的孩子如果在嘗試了幾個月後仍拒絕如廁訓練，可能是因為時機未到。
- 拒絕的表現包括大小便在身上，忍著不排便和便秘。
- 不斷提醒、說教、嘮叨或懲罰都會使情況變得更糟。
- 等時機一到，孩子就會學習使用座便器。

您能做的事情

- 讓孩子決定何時開始如廁訓練。在明白沒有拒絕的理由之後，孩子就會決定使用座便器。與孩子進行有關如廁訓練的最後一次談話。告訴孩子人的身體每天都要「尿尿」和「便便」，而且要排到座便器裏。請孩子「幫忙把便便排到座便器裏。」告訴孩子從現在起他／她不再需要幫助了。然後停止有關如廁訓練的所有話題。讓孩子穿著紙尿褲以消除焦慮（不是懲罰或讓其不好意思）。
- 停止所有的提醒和懲罰。讓孩子決定何時使用洗手間。懲罰只會推遲如廁訓練。
- 給予稱讚和獎勵。對於任何一次成功，都要給予誇獎、微笑、擁抱和親吻。獎勵可以包括玩具、貼紙或去公園玩一次。有時，如果每天都使用座便器就能獲得一個大禮物（如特別的玩具），這樣也會有所幫助。把這個玩具放在容易看到的地方。在日曆上畫星號，紀錄孩子努力的成功。
- 治療便秘。有些孩子在如廁訓練期間忍著不排便。這會導致便秘（排便困難），而便秘的疼痛使得孩子更加忍著不排便。如果發生這種情況，停止全部的如廁訓練。在午睡和晚上睡覺時，讓孩子穿上紙尿褲。給孩子食用天然纖維，例如麥麩馬芬和燕麥條 (*granola bars*)，或給孩子飲用梅乾汁幫助軟化大便。一定要讓孩子每天多喝水。如果這些做法都不能奏效，請諮詢孩子的醫生。

給3至5歲孩子的食物

營養平衡的飲食計劃包括：

- 每天至少吃兩至三次水果。
- 午餐、晚餐和吃點心時都要有蔬菜。
- 每頓點心和正餐都吃全穀類（燕麥、麵包、低糖穀片、玉米餅、麵條、蘇打餅乾、糙米等）。
- 低脂或脫脂乳製品，包括牛奶、優格和乳酪，每天至少兩份。
- 每天兩次蛋白質食品（瘦肉、家禽、魚、蛋類或豆類，如乾豆、豌豆、扁豆或大豆產品）。

幫助孩子獲得最好的營養。

- 經常提供健康食品。減少家庭食用速食的數量。速食往往是高脂、高鹽和高熱量。限制食用糖果、薯片和其他垃圾食品。
- 口渴時喝水。限制果汁飲用量，每天不超過4-6盎司。提供100%純果汁。不要喝汽水或其他甜飲料。
- 購物時，要查看食品標籤。選擇低糖、低脂和低鹽的健康點心。

健康點心包括：

- 低糖穀片和低脂牛奶
- 餅乾（蘇打餅乾、消化餅乾、全穀餅乾）
- 花生醬（沒有顆粒，塗抹要薄）
- 全麥麵包做的小三明治
- 水果（新鮮或脫水；切塊，去核）
- 優格
- 穀物棒
- 蔬菜（煮熟，切丁）
- 魚（罐頭鮭魚、鮭魚、沙丁魚）
- 乳酪絲（塊狀乳酪有噎住的危險。）

其他資源

網站

Kaiser Permanente
kp.org（英文版）

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.org

Bright Futures
brightfutures.org

Preventive Ounce
preventiveoz.org

參考書籍

*Child of Mine: Feeding with Love and
Good Sense* – Satter

Temperament Tools – Neville

123... The Toddler Years – Van De Zande,
等人著

Your Child's Health – Schmitt

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4到5歲
大時。



您的孩子可能在下次就診時
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。若您的孩子有久治不癒的健康問題或您有其他疑問，請諮詢您孩子的醫生或其他保健專業人員。