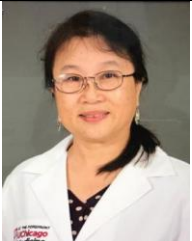


36 月龄正常体检健康指导-灿烂明天儿童正常体检培训
基于美国儿科学会和中国儿童预防保健的指南撰写, 将指南融合为表格
2021. 3. 17; 2021. 7. 10 根据中美儿童保健正常体检规范

灿烂明天儿童正常体检培训带教

	<p>石应珊医师, Yingshan Shi, MD, FAAP 普儿科/新生儿科 芝加哥大学 Comer(科墨)儿童医院 中国儿童医疗之家创始人和总策划</p>
--	--

中美专家咨询团队(按加入顺序)

<p>芝加哥大学 Comer (科墨) 儿童医院 Michael Msall, MD, 儿科神经发育与行为教授, 科主任 James W. Mitchell, MD, FAAP, 儿科学副教授, 普儿科医疗主任 Arlene Roman, MD 普儿科医生</p> <p>黎海芪, 二级教授 中华医学会儿科学会儿保组副组长(2004-2010 年) 首版《实用儿童保健学》参考书的主编</p> <p>李廷玉, 二级教授 中华医学会儿科分会副主任委员及发育行为学组组长 重庆医科大学儿童医院前院长 (2006 -2016 年)</p> <p>程国强教授 复旦大学附属儿科医院新生儿科 NICU 主任医师 中华医学会儿科专业委员会围产学组副组长</p> <p>张婷教授 上海交通大学附属儿科医院消化科主任 中华医学会儿科分会感染学组委员</p> <p>金春华教授 首都儿科研究所儿童保健科 儿心量表的传承和推广者 中华儿科学分会发育行为儿科学组委员</p> <p>郝燕教授 华中科技大学同济医学院附属同济医院儿科学系副主任, 儿保科主任 中华医学会儿科学分会发育行为学组副组长</p> <p>冯金彩副教授 上海交通大学附属儿童医院康复科副主任 中国康复医学会康复心理学专业委员会委员</p>

【基层临床实践要点】

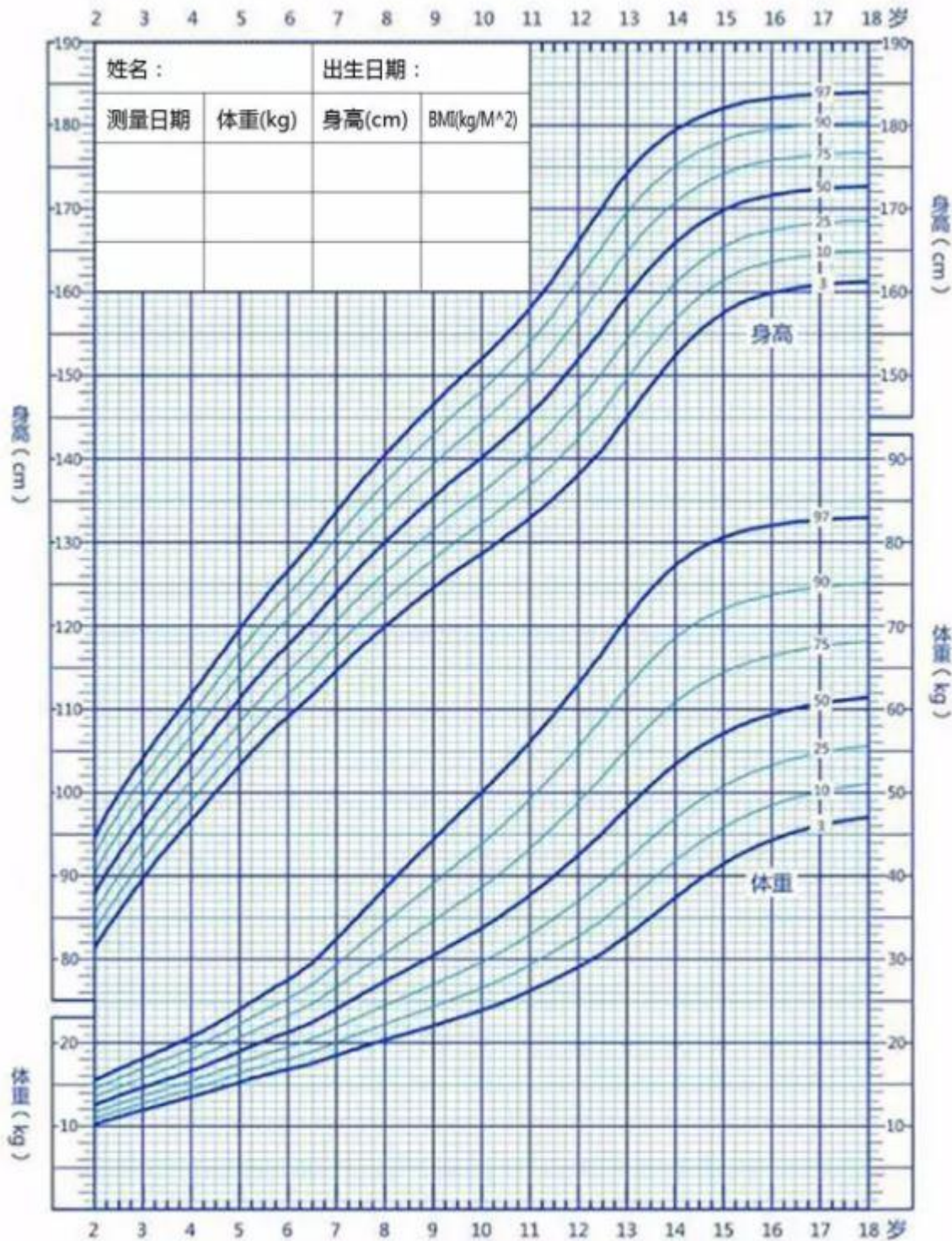
1. 幼儿生长营养与喂养
2. 幼儿建立良好的习惯
3. 幼儿发育和激发潜能
4. 幼儿免疫规划疫苗
5. 幼儿保健筛查
6. 幼儿安全和伤害预防

【幼儿生长营养与喂养】

1. 生长速率 重点关注身长、体重、生长曲线的轨迹。

1) 中国 2-18 岁男童生长曲线图表

中国2~18岁男童身高、体重百分位曲线图



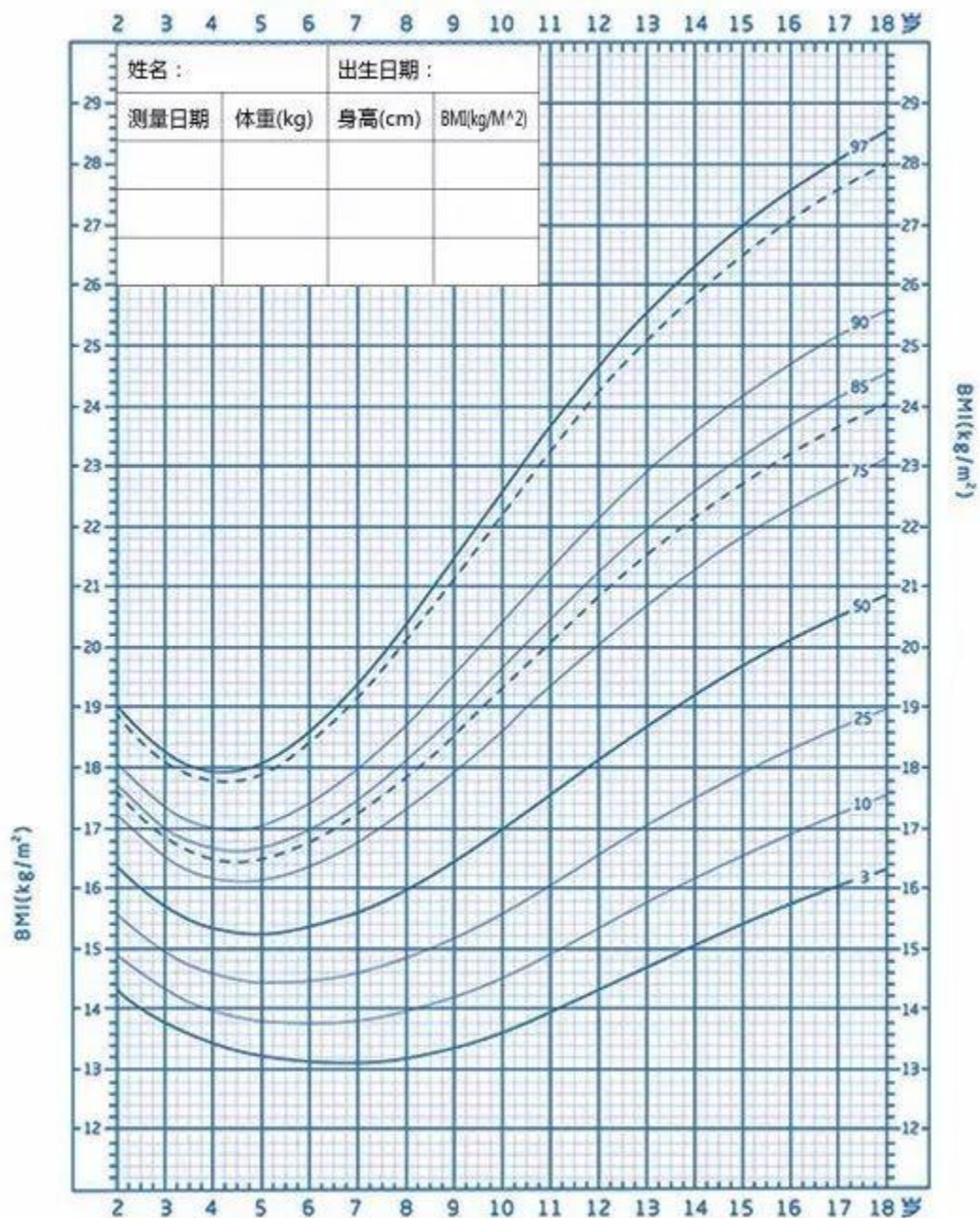
注：根据2005年九省/市儿童体格发育调查数据研究制定
参考文献：中华儿科杂志。2009年7期

首都儿科研究所生长发育研究室 制作



社区儿童医疗之家

中国2—18岁男童BMI百分位曲线图



注：①根据2015年九市儿童体格发育调查研究制定
参考文献：中华儿科杂志，2009年7期
②虚线为超重、肥胖筛选界值点

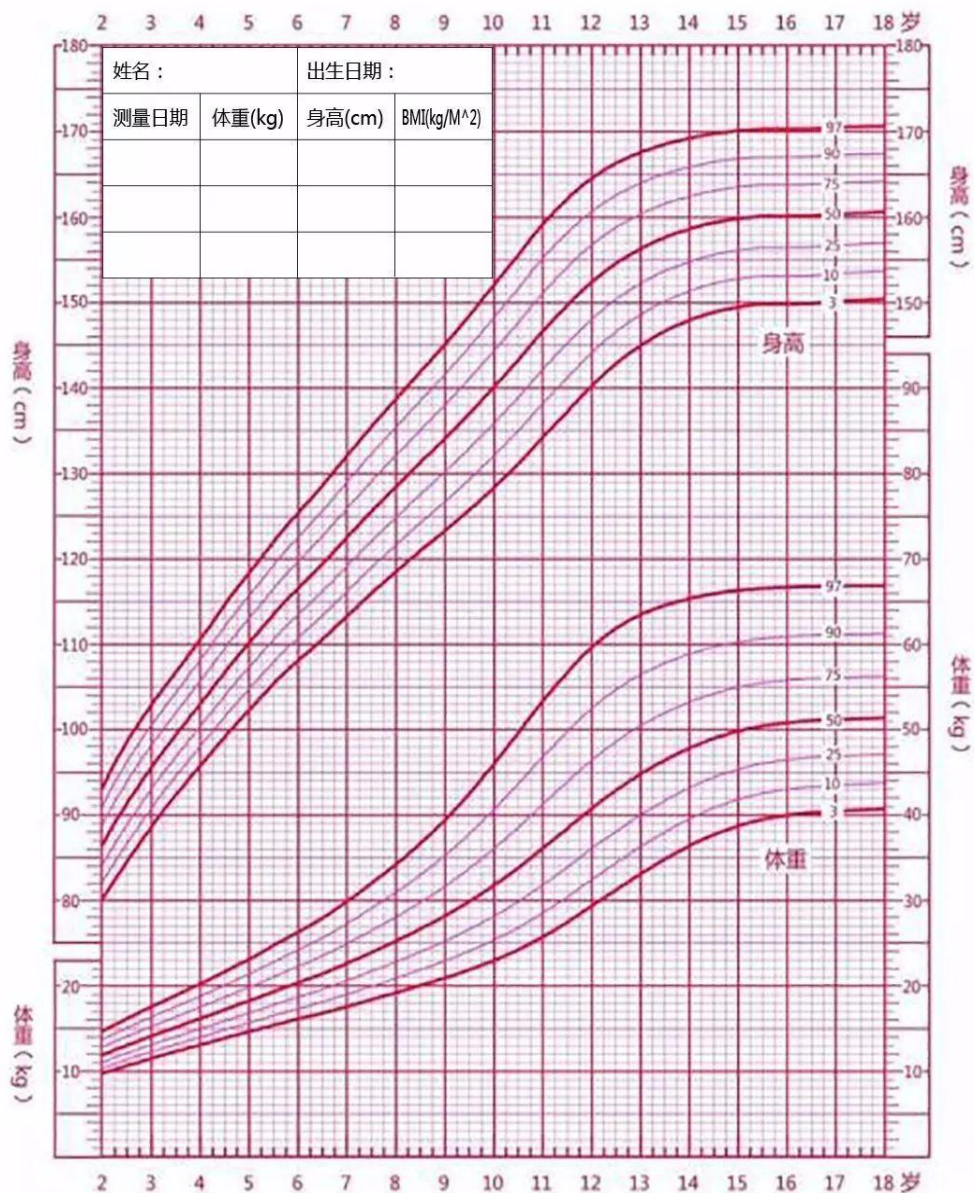
首都儿科研究所生长发育研究室 制作



社区儿科疾病之家 [0mabaobao.com](http://www.0mabaobao.com)

2) 中国 2-18 岁女童生长曲线图表

中国2~18岁女童身高、体重百分位曲线图



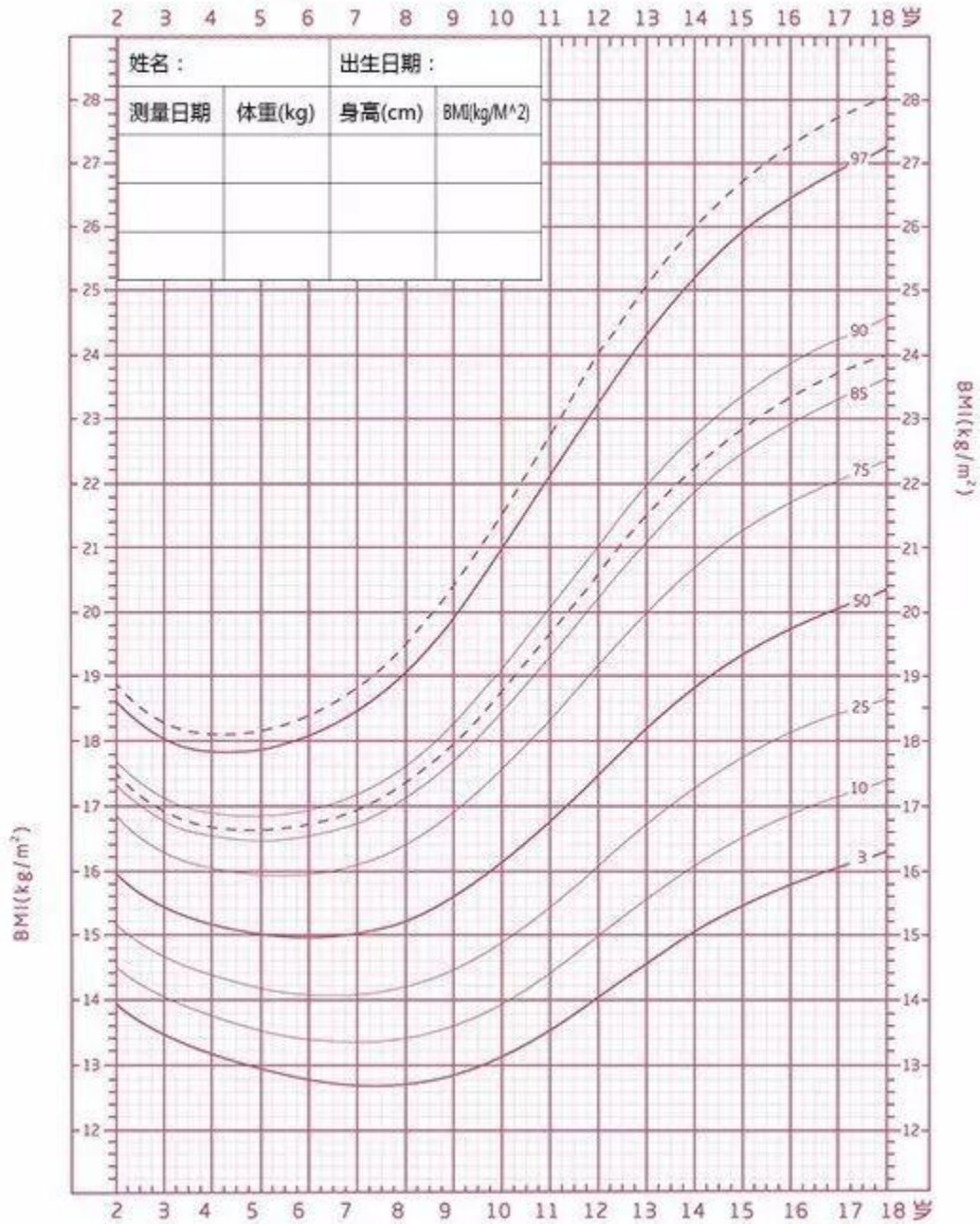
注：根据2005年九省/市儿童体格发育调查数据研究制定
参考文献：中华儿科杂志。2009年7期

首都儿科研究所生长发育研究室 制作



社区儿童之家 babobao

中国2—18岁女童BMI百分位曲线图



注：①根据2015年九市儿童体格发育调查研究制定
 参考文献：中华儿科杂志，2009年7期
 ②虚线为超重、肥胖筛选界值点

首都儿科研究所生长发育研究室 制作



2. 进食行为和习惯 (请见 30 月龄正常体检健康指导)
3. 均衡膳食进食常规 (请见30月龄正常体检健康指导)

(1) **均衡膳食**：孩子按照自己的正常生长曲线生长，即为正常。

1) **早中晚三餐主食**，约 150~200g/餐 (50g 蛋、50~75g 肉禽鱼、谷类 75~125g、菜及水果各 100~200、豆及豆腐 5~15g)+2~3 次低脂奶≥500 毫升/天；注重蔬菜水果纤维；注重食物能量密度，避免体重不增、过增和便秘。

2) **每日2~3次奶**

- 生长正常，建议低脂奶、生长欠佳、可继续给予全脂牛奶；
- 全天奶量包括奶、酸奶和其它奶制品：建议 500-720ml/天；最少需≥500ml/d

3) **每日1~2次水果**。

4) **每日2~3次健康零食**：注重引入蔬菜零食，少吃含糖和零食。如果饮食量少，不吃零食。

5) **果汁 ≤120毫升/天** (不宜给软性饮料)。

6) **水**：总饮水量600~700 ml/d，分次摄入。

7) **盐**：<2克/d

7) 不建议保健品或营养素。

8) 快餐店进食每周不超过 1 次。

(2) 微量营养素

营养素	富含食物每天 3 份	筛查
铁	天然食物：肉、海产、蛋、奶、谷物、坚果、豆、豆腐等	贫血筛查：Hb 30月龄 富含铁食物3次/天：肉海鲜蛋奶、谷物、坚果豆/豆腐等
维生素 D	天然食物：奶、肝、海产、蛋黄 强化全脂牛奶约含维生素 D 60IU/100ml	补充维生素D、鱼肝油(幼儿奶量<500毫升/天) 补充维生素A，根据当地维生素A缺乏的流行状况
维生素 A	天然食物：各色蔬菜、肝、蛋、奶	≥2岁根据当地维生素A缺乏的流行状况考虑补充

4. 中国学龄前儿童平衡膳食



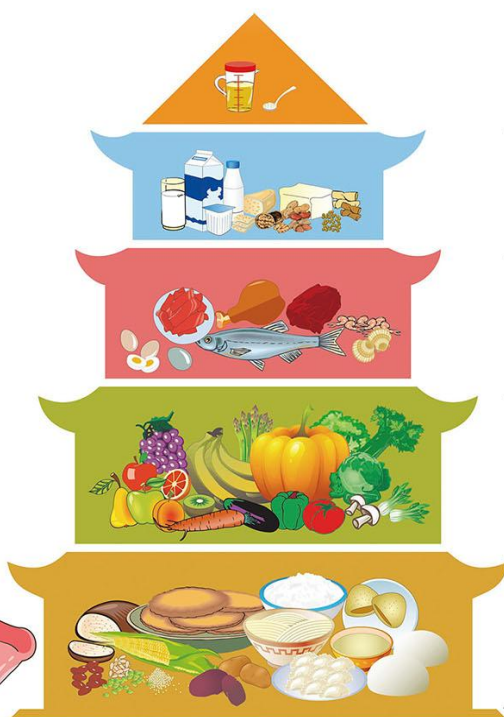
中国营养学会
Chinese Nutrition Society



MCNC-CNS
中国营养学会
妇幼营养分会

中国学龄前儿童平衡膳食宝塔

- ☞ 亲近与爱惜食物
- ☞ 合理烹调
- ☞ 培养良好饮食习惯
- ☞ 每日饮奶
- ☞ 奶类、水果做加餐
- ☞ 饮洁净水，少喝含糖饮料
- ☞ 充足户外运动
- ☞ 定期测量体重和身高



	2-3岁	4-5岁
盐	<2克	<3克
油	10-20克	20-25克
奶类	350-500克	350-500克
大豆 适当加工	5-15克	10-20克
坚果 适当加工	--	适量
肉蛋禽鱼类		
鸡蛋	50克	50克
肉禽鱼	50-75克	50-75克
蔬菜类	100-200克	150-300克
水果类	100-200克	150-250克
谷类	75-125克	100-150克
薯类	适量	适量
水	600-700毫升	700-800毫升

V2017-1.00

妇幼营养分会网站 www.mcnutri.cn 图像文件下载

5. 肥胖，糖尿病和心血管病的预防

家族有肥胖症、糖尿病、高血压及心脏病发作史，预防从出生开始

- 1-3岁是培养建立健康生活习惯的最佳年龄，
- 均衡膳食，富含纤维素的水果和蔬菜；健康零食包括蔬菜，少吃含糖零食，少喝含糖饮料。
- 养成良好的饮食行为习惯，不追着强迫喂食，监测生长曲线，避免超重。
- 室内和户外游戏，培养各种活动的兴趣爱好。

【建立良好的习惯】

1. **建立良好的习惯和家庭活动常规：**家庭成员达成一致意见统一步调辅助孩子不断成长，培养孩子独立性

- **进食常规：**一家人和孩子一起吃饭
- **就寝和睡眠常规：**安静的晚上，睡前1小时阅读、听音乐、唱童谣；每天午睡一会，避免过于疲劳
- **玩耍：**家人一起在家中玩耍，一起外出游玩，如动物园、博物馆、其他帮助孩子学习的地方

2. **培养独立自主的气质和情感，学会尊重理解、交流融汇。**家长启发引导教育，请见24月龄健康指导

3. **学会与人相处：加强共享或合作玩耍是3岁孩子的重要工作**

幼儿与他人玩耍时可学到重要的生活技能。这些技能将帮助他们结交朋友

(1) Where 创造机会

- 屋内装饰活动室，把家建成一个好玩的地方支持游戏，保证安全
- 邀请其他孩子到您的家中
- 带孩子访亲拜友，去另一个孩子的家
- 邀请其他孩子到屋外动物园、公园、游乐场、博物馆、其他学习环境玩耍
- 加入有组织的游戏小组

(2) Who 和谁

- 帮孩子寻求玩耍伙伴，家长以伙伴和孩子玩耍
- 发现您的孩子喜欢和谁一起玩。
- 最开始和一个孩子，然后逐渐增加
- 帮助您的孩子与其他孩子一起玩游戏时学会轮流

(3) What 活动计划

- 不要过度计划。让孩子们发挥创造力和想象力
- 第一次其他孩子来访，家人可待到孩子在没有您的陪伴下会很舒服
- 在没有父母的情况下玩耍时，孩子多表现更佳
- 时间由短到长
- 发现孩子与玩伴兴趣爱好及喜欢的各种活动，每个人都有足够物品和玩具，供选择和分享；
- 孩子的“最爱”不需要共享。

(4) How 孩子如何在游戏中学习

- 和孩子制定如何玩的计划-where- who- what - how
- 让孩子在喜欢的2-3个项目活动、场地、物品和玩具之间进行选择
- 如何与人合作玩耍，相处融洽
- 如何和何时启动、维持、遵循和解决问题的技巧
- 向您的孩子询问有关故事或书籍中的图片的问题。请他讲故事的一部分
- 向您的孩子询问有关他的日子，朋友和活动的具体问题

4. 行为和情感调节

- 聆听很重要，了解孩子的需求及期望
- 奖励赞美良好行为和听指令
- 使用简短规则，设定底限
- 尽量不要显示生气、打骂、大喊大叫

- 当孩子不听指令或无故哭泣和尖叫发脾气时，使用短暂的停止活动“Time-Out”（短暂忽略：与孩子坐在一起，保持安静。可自己阅读等待，直到孩子停止哭泣或尖叫）
- 当孩子开始烦恼或焦急时，分散转移注意力，如给喜欢的东西

5. 准备上托儿所或学前班

- 和孩子阅读有关准备孩子上学的儿童书籍，边读边做游戏
- 能与非家庭成员成人相处
- 能加入游戏小组，和其他孩子一起玩
- 会选择、等待、分享和轮替玩游戏
- 可以坐 10-20 分钟，听故事、读书、图画、做手工、听音乐、唱童谣
- 给孩子穿上容易脱掉的衣服和鞋
- 洗手、自己进食
- 制定入厕程序，做好入厕训练

【幼儿发育和激发潜能】

1. 增强学习活动，激发潜能，促进幼儿发育-高效互动

正常婴儿：2~3 小时/天；

高危及发育延迟/迟缓婴儿：4~5 小时/天；

上托儿所或学前班的孩子酌情减时间。

2. 多和幼儿在一起，多观察，发现他们所喜爱的事和活动，

- (1) 让幼儿学会与人相处：加强共享或合作玩耍
- (2) 幼儿对喜爱的事和生活会给予更多关注，玩、想、问、答，更能激发天分，成为自信和挚着的学习者。
- (3) 临摹画圆、各种手工、唱歌、音乐、舞蹈等，发掘孩子的喜爱，培养多种兴趣，长大多才多艺，丰富生活。
- (4) 多花时间与幼儿在一起玩耍，提供各种玩具和游戏。观察孩子的自制力(安静玩耍的时间)、注意力、想象力和他们的情趣，慢慢地会发现他们的喜爱嗜好。还可看什么事可使孩子在烦躁之时安静下来和愉快起来。有心的父母会发现孩子的喜爱嗜好。

3. 学习说话和交流

- 每天在一起阅读。大声朗读将帮助您的孩子准备上学前班。
- 仔细听您的孩子，然后用正确的语法重复他/她说的话。
- 当您的孩子开始问“为什么”，父母也多问为什么，给孩子更多的时间来提出和回答问题，启动思维。
- 请耐心等待、配合和回应，您的孩子可能会要求一遍又一遍地阅读一本书或做一件事。
- 和孩子一起玩耍、读书、图画、做手工、听音乐、唱童谣
- 制定家庭媒体(电视、平板电脑或玩智能手机)娱乐时间的规则，平衡和孩子互动时间。
- 美国儿科学会建议≥2 岁儿童推荐高质量家庭媒体节目每天限制不超过 1 个小时。
- 孩子的卧室里不能有电视或互联网连接的设备

【免疫规划疫苗】

完成免疫规划疫苗相应剂次的接种推荐的年龄

接种推荐的年龄	该年龄推荐完成接种的疫苗
<24 小时	乙肝疫苗第 1 剂
<3 月龄	卡介苗
<12 月龄	乙肝疫苗第 3 剂、脊灰疫苗第 3 剂、百白破疫苗第 3 剂、麻腮风疫苗、乙脑减毒活疫苗第 1 剂或乙脑灭活疫苗第 2 剂
<18 月龄	A 群流脑多糖疫苗第 2 剂
<24 月龄	麻腮风疫苗、甲肝减毒活疫苗或甲肝灭活疫苗第 1 剂、百白破疫苗第 4 剂
<3 岁	乙脑减毒活疫苗第 2 剂或乙脑灭活疫苗第 3 剂、甲肝灭活疫苗第 2 剂
<4 岁	A 群 C 群流脑多糖疫苗第 1 剂

【保健筛查】

1. 贫血筛查：36 月龄正常体检时需筛查
2. 静脉血铅筛查：36 月龄正常体检时筛查或有以下铅暴露的风险时，需静脉血铅筛查
 - 铅污染的涂料、尘埃、土壤经胃肠道慢性摄入是铅暴露的主要危险因素，尤其是儿童。

- 住在或常去 1978 年，特别是 1960 年以前建成并有油漆剥脱的房子（住房、学校或托儿所），或最近 6 个月内才装修的房子。含铅油漆、含铅粉尘和土壤的吸入是最主要的暴露途径。
- 兄弟姐妹或玩伴最近发现血铅高。
- 家庭成员有工作和爱好涉及铅暴露。
- 住在铅冶炼厂或焚烧电池回收厂附近。
- 孩子吮吸拇指或手指，把玩具或其它物体放到嘴中。
- 饮食低铁或钙，增加铅的吸收。
- 用水龙头热水饮用或做饭增加铅的暴露。

3. 结核菌素试验（PPD）：与结核病人，或与结核病检测呈阳性者密切接触者需筛查。

4. 血脂筛查：父母、祖父母、叔姨有中风或心脏问题，心肌梗塞、心绞痛、心脏血管手术，55 岁男性/ 65 岁女性猝死，父母胆固醇 > 240mg/dL 或使用药物，≥2 岁需筛查血脂 1 次，并注重健康饮食和活动

5. 口腔健康筛查（请见 30 月龄正常体检健康指导）

6. 听力筛查及转诊, 眼科转诊（请见 30 月龄正常体检健康指导）

【系统回顾/既往史】（请见 30 月龄正常体检健康指导）

【30 月龄体格检查】（请见 30 月龄正常体检健康指导）

【安全和伤害预防】

3 岁幼儿安全预期指导的优先重点：汽车安全和户外安全

1. 汽车安全

- 汽车座椅安全：乘汽车使用儿童安全汽车座椅。
- 汽车安全座椅正确安装在后座中位面向前，束带应紧贴。
- 确保汽车上每人都使用汽车安全带或安全座椅。
- 不能将幼儿单独留在车内。

2. 户外安全

- 在街道和公路行走，过人行道寸步不离看护孩子，尤其是在汽车的后面和周围。
- 水池泳池, 河及湖旁玩耍，寸步不离看护孩子。
- 使用自行车头盔。

3. 居家安全

- 身边有人抽烟或使用电子烟。
- 防烫伤：覆盖电源插口，为炉子加护栏；远离加热器等热源；避免抱着婴儿喝或端热茶热水；避免接触打火机、火柴和酒精。
- 防跌落：楼梯口设保护门、窗栏杆，家具远离窗户。
- 防撞击：电视、书柜和梳妆台稳固，不致翻倒。
- 防淹毙：成人帮助洗澡时从不离人，将水桶、水池和浴缸清空
- 防止呛毙：将食物切成小块；不吃花生、硬糖等小圆食物
- 防勒毙：避免挂珠宝项链，避免接触尖锐物品、电线、绳、气球、塑料袋, 珠和电池等小物件。
- 防中毒：儿童避免玩家用吸尘器、化学品、清洁剂、药品，清除地板上小物品。
- 防咬伤：宠物的风险。
- 家庭暴力。

4. 家庭急救

- 家里有紧急电话号码。
- 家中有火警和一氧化碳报警器，火灾逃离方案。
- 照料者熟悉家庭急救护理，知道何时找医生。

【家庭护理】（请见 30 月龄正常体检健康指导）

【诊所或医院就诊】（请见 30 月龄正常体检健康指导）

【中国基层儿科儿保培训带教提问】

提问将作为结业考试复习资料及考试题目。

答案在本章课程内容中，请根据提问复习。

Q1. 36 月龄幼儿学习玩耍非常重要的技能是什么？（单选题）

- A. 散步或玩耍、
- B. 唱歌、音乐、舞蹈等
- C. 阅读、讲故事
- D. 学会和其他孩子相处，共享和合作玩耍
- E. 拇食中指握笔，临摹画圆，做各种手工

Q2. 以下哪一项不适当地叙述了 36 月龄儿童的大运动发育水平？（单选题）

- A. 上下楼梯，每步一梯
- B. 脚踏三轮自行车
- C. 沿直线走
- D. 立定向前跳远
- E. 爬上沙发或椅子

Q3. 以下哪些项是 36 月龄儿童新近获得的生活自理技能？（单选题）

- A. 独立吃饭
- B. 独立排便，开始独立排尿
- C. 自己脱衣服，在协助下穿衣
- D. 协助下刷牙
- E. ABCD

Q4. 以下哪一项不适当地叙述了 36 月龄儿童新近获得的语言/交流发育技能？（单选题）

- A. 发音基本(75%)清楚，3-4 个词短句
- B. 认识和说数字
- C. 懂得“我、他或她的”的概念
- D. 用反义词大小，长短
- E. 听懂及使用简单介词：上中下，里外，旁边

Q5. 能跑，会逐页翻书，能指出 ≥ 2 个身体部位，与其他孩子追逐玩，孩子的估计年龄？（单选题）

- A. 15 月龄
- B. 18 月龄
- C. 24 月龄
- D. 30 月龄
- E. 36 月龄

Q6. 以下哪一项不适当地叙述了36月龄儿童新近获得的社交情感发育技能？（单选题）

- A. 开始在家帮做简单事
- B. 懂得饿、冷、累
- C. 懂得“我、他或她的”的概念
- D. 轮流参加游戏，合作和分享
- E. 表现出丰富的情感

Q7. 以下哪一项不是 36 月龄中国儿童心理行为发育问题预警征象？（单选题）

- A. 不会双脚跳
- B. 不会模仿画圆
- C. 不会说带形容词的句子
- D. 不能与其他儿童交流游戏
- E. 不会说自己的名字

【参考文献及资料】

1. 国家基本公共卫生服务规范：0-6岁儿童健康管理规范。第3版。2017。中国儿童心理保健技术规范，中国儿童眼及视力保健技术规范，中国儿童耳及听力保健技术规范。
2. 国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明（2020年版）。
3. 中华医学会儿科学分会神经学组。儿童智力障碍或全面发育迟缓病因诊断策略专家共识。中华儿科杂志 2018-12-14。
4. 0岁~6岁儿童发育行为评估量表。中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会 2017-10-12发布，2018-04-01实施。
5. 黎海芪等。实用儿童保健学，北京：人民卫生出版社，2016：189-249。
6. 江载芳等。诸福棠实用儿科学。第8版，北京：人民卫生出版社，2015：70-75。
7. 中华医学会儿科学分会发育行为学组 中国医师协会儿科分会儿童保健专业委员会 儿童孤独症诊断与防治技术和标准研究项目专家组。孤独症谱系障碍儿童早期识别筛查和早期干预专家共识。中华儿科杂志，2017, 55(12): 890-897
8. Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM. Bright Future Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents. 4th ed. USA: American Academy of Pediatrics. 2017.
9. Recommendations for Preventive Pediatric Health Care (AAP Policy Statement), Bright Futures/American Academy of Pediatrics 2020 - Recommendations for Preventive Pediatric Health Care Pediatrics March 2020, 145 (3) e20200013; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0013>
10. WHO: Improving early childhood development: WHO guideline; 5 March 2020. www.who.int/publications/i/item/improving-early-childhood-development-who-guideline
11. Centers for Disease Control and Prevention Developmental Milestones <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>
12. DDST-II <https://doctorguidelines.com/2016/08/03/child-development-assessment-developmental-milestones-and-denver-developmental-screening-test/>
13. DSM-5
14. Msall ME. Central nervous system connectivity after extreme prematurity: understanding autistic spectrum disorder. J Pediatr. 2010 Apr;156(4):519-21.
15. Heeren T, Joseph RM, Allred EN, et al. Cognitive functioning at the age of 10 years among children born extremely preterm: a latent profile approach. Pediatr Res 2017 Oct;82(4):614-619.
16. James W. Mitchell, Arlene Roman. AAP Bright Future Guidelines implementation in the pediatric ambulatory service at Comer Children's Hospital, the University of Chicago.
17. AAP Council on Environmental Health. Prevention of Childhood Lead Toxicity *Pediatrics*. 2016;138(1).
18. 石应珊、毛萌、Olaleye C、刘湘云，等。与宝宝一起成长：好习惯为1~3岁幼儿。北京：人民卫生出版社。2009