

# 爸妈做足功课轻松应对入园体检

现在正是入园体检季。作为过来人的父母们说起入园体检,每个人可能都有经验、教训。有的是宝宝极为恐惧,大哭大闹,无法配合检查,一家人被急出一身汗也没能顺利进行;有的是宝宝明明身体很健康,可由于体检前不注意,被查出了“问题”,只好择日重做。记者采访了儿科医生以及资深妈妈们,为即将带宝宝入园体检的爸妈们献计献策,帮您轻松应对。

## 抽血

**家长经历:** 兰兰读过两家幼儿园,做过两次入园体检。第一次,因为大人赶时间,到了医院径直带她去抽血,没有做任何准备工作,结果她非常抗拒。大哭大闹,两个大人按着她,勉强才完成。第二次体检时,特意选了一个周末,所以很从容。到了抽血室,先让兰兰看别人如何抽血,并告诉她有点痛,只不过像蚂蚁咬一下,完全可以接受。这时候,正在被抽血的大人很配合地回过头,冲着兰兰笑笑。妈妈趁机对兰兰说,“你看叔叔抽血好轻松啊!”轮到兰兰时,她非常配合,看着护士阿姨把针头扎进胳膊,直到完成抽血的整个过程,一点都不害怕。

**医生建议:** 平日里不要拿医生和打针吓唬孩子;抽血时多和医生、护士互动,询问,并给孩子一点时间,比如说让孩子和医生、护士打招呼等,让孩子跟医生缩小距离感,以克服陌生带来的恐惧。尽量避免看到听到别的孩子的大哭大闹,那样会增加他的恐惧,看到有比较勇敢的孩子,就带孩子过去拉近距离,跟人家小朋友攀谈,这样也会收到比较好的效果。

## 肝功能

**家长经历 1:** 悠悠入园体检肝功能有些异常,把我们吓坏了,孩子读不了幼儿园事小,可别有什么大病。我们带她咨询了肝病专科的医生,医生详细询问了孩子平时吃饭、活动的状况,说看起来不像有问题。后来医生知道悠悠感冒刚好,说这可能会影响肝功能检查结果,建议我们过几天再查一次,结果就正常了,让我们虚惊了一场。

**家长经历 2:** 阿起入园体检那天早上,我们注意了,没有让他吃早餐,但是肝功能结果有些异常。我们很紧张,主要是这家幼儿园是托了很多关系才进去,可不想在这个环节出问题。过了几天又去复查了一次,就正常了。医生帮我们分析,第一次检查的前一天晚上,一家人去吃了自助餐,可能是阿起吃得太过油腻,影响了第二天的检查结果。

**医生建议:** 很多人都知道肝功能检查那天需要空腹,其实检查的前一天也要避免吃太过油腻、太过辛辣的食物,因为过于油腻的饮食可能会造成转氨酶等其他指标的不正常,这样会使检查结果出现误差。



肝功能检查前若有感冒,最好等感冒痊愈 7 天后再去检查,否则也会影响检查结果的准确性。正在服用的药物也可能影响肝功能检查结果,如果身体条件允许,最好在肝功能检查前 3~5 天停药。通常用药剂量越大,间隔时间越短,对肝功能检查结果的干扰越大。影响肝功能检查结果的药物有异烟肼、利福平、氯丙嗪、水杨酸制剂等。肝功能检查当天早上不能进行体育锻炼或剧烈运动,应到医院后安静休息 20 分钟后再抽血化验。

## 心电图

**家长经历:** 轩轩体检那天,就是截止日期,所以我们比较着急。去了以后,立即做了心电图,结果查出有点小问题。他平时又蹦又跳的很活泼,我们知道他心脏肯定没问题,可能问题出在检查前太着急了,跑上楼梯立即就检查。只好向幼儿园找了个借口,允许我们晚交一天。第二天又带他重做,果真就正常了。

**医生建议:** 心电图检查一点都不

痛的,可是这种检查的方式,可能会让第一次做心电图的宝宝非常紧张,甚至不配合。在检查前,家长应该向孩子解释清楚,有条件的,可以让他看看别人检查的全过程,就可以消除他的恐惧。另外检查前不能饱饮、饱食,需要平静休息 20 分钟后再做检查。检查时要睡平,全身肌肉放松,平稳呼吸,保持安静,切勿讲话或移动体位,以免影响检查结果。如正在服用洋地黄、钾盐、钙类等药物,应告诉医生,以免医生做出错误判断。

(陈辉)

## 我的建议——早一点把孩子带到“书海”里

暑假开始了,孩子们没有那么多的课业负担,很多家长都会抽时间陪孩子看看“课外书”。可怎样才能将这一工作做好?答案就两个字:给力。下面,请看看美国孩子的家长是如何“给力”的。

**两岁孩子图书馆感受气氛**

有一次,我到美国亲戚家住了一段时间,亲戚要我陪她带着两岁的孩子去图书馆。我奇怪地问:“这孩子会看书吗?”亲戚答:“我带她去感受图书馆的气氛。”结果,到图书馆一看,这么小的孩子多着呢。他们有的在书架旁选书,有的自己坐在那里看书,还有的需要妈妈帮忙翻书,但他们都很安静。亲戚的孩子很快就融入到阅读的气氛里。

在美国,在机场、地铁、火车、轮船上,都会看到许多人捧着书在看。原来,他们爱阅读的习惯是从两岁开始培养的。

**带孩子跑图书馆一跑 13 年**

在美国,每个社区都有一个图书

馆。我的亲戚每个月都会带孩子去社区图书馆借书。借书是免费的,每次可借 10 本,借期为一个月。孩子可选择自己喜欢的读物,家长也会建议孩子看哪本书。因为是自己喜欢的书,孩子看起来就特别感兴趣。不停地更换书籍让孩子不断地找到阅读的兴奋点,培养了阅读的兴趣。当然,工作很忙的家长要做到“坚持”也是很难的。

我亲戚的孩子从小学开始就酷爱阅读,别的孩子在练琴的休息时间,都跑去玩或者吃东西,亲戚的孩子就利用这段时间看书。15 岁上高中时,亲戚的孩子考上了纽约曼哈顿最好的中学,这都归功于我的亲戚从孩子两岁起就带她跑图书馆,整整跑了 13 年!

**家长参与孩子的阅读活动**

我的孙女在美国上幼儿园,从四岁那年开始,每个周末,老师都会布置家庭作业。他们的家庭作业不是机械的抄写,而多为愉快的阅读活动,

因为孩子太小不识字,阅读活动一定要家长参与辅导。

在我们家,一般先由家长带领孩子边看书边给她讲书中的故事,然后再由家长用提问的方式引导孩子复述故事。故事弄明白了,就开始做幼儿园的书面作业。做作业的方式很有趣,有时,要求家长按照作业上的问题提问孩子,然后由家长把孩子的答案写上去;有时,给你一幅图画,让孩子用笔把故事中的人物圈出来;有时,还要孩子用连线的方式把故事情节连起来。总之,孩子是阅读活动的主人,她学得既主动又开心,家长要做的是辅助和启发工作,老师则会从作业中,了解孩子的阅读能力,调整自己的教学计划。

如果您的孩子正处在年少时期,请把他(或她)带到“书海”里吧,早一点让孩子知道,在物质层面的追求之外,还有更宝贵的东西,那就是精神层面的追求。

## 我的经验——让孩子们“拼暑假”

女儿终于盼来了暑假,可是只高兴了几天,她又厌烦起来,原因是孤单、寂寞、无聊。的确,我和妻子每天都很忙,根本没有时间陪她,让一个十来岁的孩子独自度过长达两个月的假期,确实有些残忍。

晚上,我召开家庭会,让大家讨论一下,如何让假期过得快乐。女儿问我:“爸爸,你小时候是怎么过暑假的?”我说:“我小时候过暑假,每天都和小伙伴一起去爬树、摸鱼、做游戏,在谁家玩累了,就在谁家住下,第二天睡醒了接着玩……”

说着说着,一个念头在我脑子里闪现,我提议道:“我们邀请你的好朋友来家里过暑假怎么样?”女儿一听,高兴得又蹦又跳。

说干就干,女儿列出了好友名

单。我数了数,竟然有十六个!我说,家里空间太小,邀请的人数必须控制在四个以内。于是,女儿经过一番艰难选择,最终确定了一个四人的名单。接着,女儿找来她们的联系方式,我逐一打电话过去征求意见。出乎我意料的是,这几个孩子和家长都特别高兴地同意了!

第二天,几位家长把孩子送到了我家,见面后,我们约定了一个简要的守则:

- 一、每天都要有家长陪护,以确保孩子的安全,由于家长们工作都比较忙,所以人选由五家轮流产生。
- 二、孩子们要多做些有意义的活动,如看书、猜谜语、做手工,等等。
- 三、按时吃饭和休息,不能因为贪玩而影响生活规律。

四、有计划地完成作业。

为了站好第一班岗,我特意请了一天假。在这一天里,我陪着孩子们看书、画画、做游戏,督促她们写作业……中午,我亲自下厨做了几道拿手菜,小家伙们都吃得很开心。

转眼间半个月过去了,我问女儿:“和朋友们一起,感觉如何?”女儿高兴地说:“这是我过得最开心的一个暑假。我不孤单了,也不寂寞了,每天的时间都过得飞快。而且,我不但和朋友们更加要好,还从她们的家长那里学到了很多,萌萌的妈妈教我们跳广场舞,越越的爸爸教我们练武术,青青的爷爷讲的故事特别好听,雪儿的奶奶剪的窗花跟真的一样!”

听女儿兴奋地说着,我心里也跟着高兴。

(刘瑞芳)



放暑假了,孩子们都盼着能好好地玩一玩,家长也希望为孩子设计一个更有意义的假期——

暑假  
应该怎样过?