

FEYÈ ENFÒMASYON POU PARAN TIMOUN KI GEN LAJ 3 AN

VAKSEN:

- * Influenza #1 (flou) – anpeche timoun gen grip sezon, yon maladi viral grav (yo bay li pandan sezon grip, òdinèman pandan mwa oktòb jiska mwa mas). Yo kapab bay li sou fòm piki oswa yo ka flite li nan nen timoun lan.
- * Pifò timoun pa gen efè segondè grav lè yo pran vaksen sa a. Si gen efè segondè, òdinèman yo pa grav. Li kòmen pou gen lafyèv ak malèz nan pati nan kò a kote yo pran piki a. Asetaminofèn (Tylenol ak lòt mak yo) kapab ede. Si ou gen enkyetid, tanpri rele nou.

TÈS POU DEPISTAJ:

- * Analiz san konplè (CBC) oswa Emoglobin (Hgb) – yon tès pou anemi, oswa pou kantite globil wouj ki fèb nan san. Òdinèman timoun fè anemi paske yo pa manje sa ki gen ase fè ladan.
- * Nivo plon (Pb) – yon tès pou anpwazonnman plon. Tanpri fè nou konnen si lakay ou gen penti ki gen plon oswa lòt danje plon ka koze ladan.

DEVLÒPMAN ak KONSÈY SOU KI JAN POU JWE WÒL PARAN:

Konpliman paske ou se paran yon timoun twazan (3 an) k ap fè tranzisyon ant yon timoun piti a yon timoun lekòl matènèl!

Men kèk etap nan devlòpman ak konsèy sou kijan pou jwe wòl paran pou timoun nòmal ki gen twazan (3 an).

Pale/langaj:

- * Pifò timoun twazan (3 an) kapab pale an ti fraz kout. Lòt moun kapab konprann kisa yo di prèske tout tan.
- * Timoun twazan (3 an) kapab itilize kèk mo pou di ou kisa yo vle kounyeya.
- * Nan pwochen ane k ap vini a pitit ou ap kontinye aprann mo nouvo, epi l ap kapab fè fraz pi konplike lè l ap pale. Nan laj kat (4) an, ou dwe kapab konprann prèske tout sa pitit ou di.

Kapasite fizik:

- * Pifò timoun twazan (3 an) bon ase nan manje poukont yo epi yo kòmanse abiye poukont yo.
- * Timoun twazan (3 an) ou lan dwe kapab voye yon boul avèk men li, altène pye li pou monte eskalye, epi kòmanse aprann predale yon bekàn twa wou.
- * Timoun twazan (3 an) kapab kopye yon sèk epi fè desen yon moun ki gen 2 pati nan kò li.
- * Nan laj kat an (4 an), pitit ou ap kapab balanse yon pye pandan 2 segonn, sote anwo desann anba, epi bwose dan li poukont li.

Sosyal/jwe:

- * Timoun twazan (3 an) renmen abiye, fè konmsi y ap jwe epi imite. Yo kapab kolabore pou yo jwe ak zanmi yo. Yo kapab jwe poukont yo tou.
- * Pifò timoun twazan (3 an) ap travay sou kijan pou pataje epi yo konprann kisa li vle di pou yon lòt moun gen tou pa li. Sonje byen, òdinèman sa pran tan ak pratik.
- * Nan laj kat an (4 an), pitit ou ap kapab jwe jwèt sou plato ak jwèt kat epi jwèt ki pi devlope ak imajinasyon.

Konpòtman:

- * Timoun ki gen twazan (3 an) ap vin pi endepandan. Bay pitit ou chans pou li fè chwa. Mande pitit ou pou li di ou kijan li pase lajounen li, zanmi li aktivite li yo. Sonje byen li toujou enpòtan anpil pou etabli limit tout tan. Se sa ki pi nesèsè pou kesyon sekirite oswa konpòtman enpòtan. Bay pitit ou chwa ki genyen nan limit ou etabli yo.
- * Timoun twazan (3 an) boule vrèman byen lè yo gen woutin regilye pou repa chak jou, syès ak pou lè yo pral dòmi. Etabli woutin sa yo fè timoun yo santi yo an sekirite. Tout manm fanmi yo dwe gen menm prensip yo.
- * Timoun renmen atansyon paran yo. Bay pitit ou akolad epi kenbe pitit ou souvan, epi fè li konpliman pou sa li fè byen. Epi tou, montre pitit ou kijan pou li boule byen ak fristrasyon, kijan pou li pase tan poukont li, chans pou li aktif epi enpòtans pou pale avèk respè. Fè li pran tan apa pou li kalme, oswa ou pran sa k ap koze pwoblèm lan nan men li.

NITRISYON ak KONPÒTMAN NAN MANJE:

- * Pran repa ansanm an fanmi, lè li posib.
- * Timoun twazan (3 an) dwe bwè lèt ekreme oswa lèt ki pa gen grès (1%). Anplis lèt, nou rekòmande pou timoun bwè dlo, pa ji. Malgre li kòmen pou bay timoun ji, gen anpil sik lan ji epi li pa bon pou sante menm jan ak manje fri oswa bwè dlo.

- * Timoun ki pa bwè omwen 32 ons lèt ki fòtifye ak vitamin D pa jou ap bezwen vitam D anplis. Si ou enkyete pitit ou pap jwenn ase vitamin D, li kapab bon pou li pran yon miltivitamin oswa yon sipleman vitamin D. Pou timoun ki pa ka bwè lèt, ou dwe fè ansòt pou lòt lèt altènatif tankou lèt soja fòtifye ak vitamin D.
- * Pitit ou ka sanble konmsi yo pa manje ase. Depi kwasans timoun lan ak globil wouj yo bon, eseye pa enkyete! Kenbe repa yo senp ak sèlman kèk kalite manje diferan nan chak repa.

IJYÈN:

- * Ou dwe bwose dan pitit ou anvan li ale dòmi ak apre dejene tou. Eseye bwose dan li yo apre manje-midi tou, si ou kapab. Itilize yon patdantifris ki gen yon ti kantite fliyori ladan epi ak yon bwòsdan ki gen pay mou. Li lè pou pitit ou wè dantis la, si yo poko fè sa. Mande nou si ou bezwen yon rekòmandasyon sou ki kote pou ale pou swen.
- * Anpil timoun twazan (3 an) ap travay sou aprann kijan pou ale nan twalèt poukont yo oswa yo deja konnen kijan pou yo ale nan twalèt poukont yo. Men siy ki fè konnen yo pare pou aprann al nan twalèt poukont yo: yo rete sèch pandan 2 èdtan, yo konnen si yo mouye oswa si yo sèch, yo kapab monte ak desann pantalon yo, epi yo kapab di ou si yo bezwen fè pou pou ANVAN sa rive. Lè ou kòmanse aprann pitit ou ale nan twalèt poukont li, abiye pitit ou ak rad li kapab retire fasilman. Mete pitit ou nan twalèt la chak 1 a 2 èdtan. Ou dwe gen pasyans ak pwosesis sa a epi fè pitit ou konpliman lè li reyisi fè li. Malgre pifò timoun fini aprann kijan pou ale nan twalèt poukont yo nan laj sa a, gen anpil ki pran plis tan. Ankouraje pitit ou itilize twalèt la. Pou plis enfòmasyon sou aprann ale nan twalèt poukont li, gade <http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/toilet-training/Pages/default.aspx>.

TELEVIZYON ak MEDYA:

- * Li pi bon pou timoun jwe pase pou yo gade televizyon. Eseye limite televizyon ak tan devan lòt ekran (konpitè/videyo/match) pou pa plis pase 1 èdtan pa jou. Pa mete yon televizyon nan chanm pitit ou.
- * Pran prekosyon ak cho ak reklam pitit ou wè nan televizyon W ap sezi pou wè ki kantite move mès pitit ou kapab aprann nan gade televizyon Fè lòt aktivite ak pitit ou, pa egzanp lekti, jwe match, epi chante.
- * Ou dwe fè aktivite anvan yon fanmi Ou dwe fè ansòt pou pitit ou aktif pandan li lakay li, nan lekòl matènèl la, epi ak gadyèn yo. Eseye fè pitit ou jwe deyò menm lè tanperati a frèt.

KESYON SEKIRITE:

- * Toujou gen yon adilt ki gen matirite k ap sipèvize pitit ou.
- * Pa janm kite pitit ou nan dlo oswa toupren dlo san pa gen yon moun k ap siveye li, pa menm nan basen.
- * Ou dwe fè ansòt pou kòd elektrik yo ak priz elektrisite a pa gen danje.
- * Timoun twazan (3 an) ap genpe epi y ap pran kèk objè. Fè atansyon pou ou pa kite likid cho kote timoun piti ka jwenn yo: pwelon ki gen manch sou tèt four, tas kafe cho, eksetera... Kenbe pitit ou yo lwen chemine, aparèy pou chofaj, ak lòt ti aparèy piti tankou fè pou repase rad ak fè pou fè bouk nan cheve. Kenbe objè ki ka pran dife, tankou alimèt ak brikè fèmen ak kle oswa kote timoun piti pa ka jwenn yo.
- * Evite danje pou li pa toufe. Nenpòt bagay ki kapab rantre nan yon woulo papye ijyenik twò pitit pou pitit ou jwe avèk li.
- * Kenbe tout medikaman, pwazon ak pwodui pou netwayaj anwo nan yon bifèt epi fèmen bifèt la ak kle. Enstale seri nan bifèt yo.

>>>SANT POU KONTRWÒL PWAZON: 1-800-222-1222****

(Rele nimewo sa a si pitit ou manje yon bagay ki ka gen danje ladan.)

- * Itilize yon chèz sekrite ki gade devan nan machin ou. Timoun piti dwe toujou chita nan chèz dèyè a nan tout machin. Ou kapab toujou bezwen yon chèz ki wo pou senti sekirite otomobil la ka bay timon nan plis pwoteksyon si pitit ou peze plis pase 40 liv. Gade espikasyon ki nan chèz pou sekirite nan machin lan.
- * Pitit ou twò piti pou li travèse lari poukont li. Toujou kenbe men yo.
- * Sipèvize lè l ap jwe toupren lari ak nan ale pou estasyon machin.
- * Ou ka anpeche tibebe ou tonbe si ou mete pwoteksyon nan fenèt ki nan etaj anwo yo kote pitit ou kapab rive. Evite mete kabann oswa sofa tou pre fenèt nan etaj anwo yo. Sonje byen: TIMOUN PA KAPAB VOLE.
- * Moun pa dwe fimen anndan kay la. Nou ankouraje anpil pou paran ki fimen yo kite fimen. Gen anpil resous nan Cambridge Health Alliance pou ede ou. Tanpri pale sou sa ak pwofesyonèl swen sante a, si ou enterese gen plis enfòmasyon.

PWOCHEN VIZIT: laj 4 an pou yon konsiltasyon/egzamen fizik epi, si li nesèsè, pou lòt pwoblèm, maladi, oswa blesi.

ÈSKE OU VLE PLIS ENFÒMASYON?

Entènèt la ka yon sous ekselan pou enfòmasyon sou sante ak devlopman timoun. Ou dwe chèche konnen si sitwèb ou vizite yo gen bon repitasyon! Si ou gen kesyon, tanpri mande nou.

Tcheke enfòmasyon ki nan sitwèb American Academy of Pediatrics pou paran yo konsènan *Bright Futures (Avni Briyan)* ak *Healthy Children (Timoun an sante)* nan:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.3yr.pdf>

<http://healthychildren.org>

Jwenn plis enfòmasyon ak zouti sou sit entènèt Resous Paran CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Konekte avèk nou nan Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revize nan mwa janvye 2014