

## استمارة زيارة طبيب الأطفال عند سن 10 سنوات

الاسم: \_\_\_\_\_

تاريخ الزيارة: \_\_\_\_\_

الوزن: \_\_\_\_\_

الطول: \_\_\_\_\_

### الأمور التي سوف يقوم بها طبيبك خلال زيارة اليوم:

- يسأل عن الجديد بخصوص صحة طفلك.
- يقوم بإجراء فحص بدني لطفلك، بما في ذلك فحص مدى تقوس العمود الفقري وعلامات البلوغ.
- يقوم بفحص ضغط الدم والسمع والبصر لدى طفلك.
- يسألك عن تاريخك العائلي بالنسبة لأمراض القلب ويجري اختبارا لمستويات الكوليسترول في الدم، إذا كان ذلك مطلوباً.
- يسأل عن التعرض المحتمل للسل ويجري اختبارا لطفلك، إذا كان ذلك مطلوباً.
- يتأكد من أن طفلك قد تلقى جميع التطعيمات اللازمة حتى الآن.
- يتيح لك المجال لأن تطرحي الأسئلة.

### الأمور التي ربما ترغبين في بحثها في هذه الزيارة:

- نمو وتغذية طفلك.
- سلوك وتطور طفلك.
- أسئلة عن البلوغ.
- عادات النوم لدى طفلك.
- أية تساؤلات بخصوص تواصل طفلك مع العالم المحيط، بما في ذلك الكلام، السمع والبصر.
- تجهيزات رعاية طفلك قبل وبعد دخول المدرسة.
- اهتمامات ومواهب طفلك.
- أية تساؤلات أخرى لديك.

### الأمور التي ربما يرغب طفلك مناقشتها في هذه الزيارة:

- كيف يتعامل مع الضغوط التي يمكن أن يمارسها عليه أصدقاؤه للقيام بأشياء لا يرغب فيها.
- أسئلة عن النمو وتغيرات الجسم والجنس.

### أمور يجب وضعها في الاعتبار:

- استخدامي حزام الأمان دائماً. لزيادة الأمان في السيارة، يجب إجلال طفلك في المقعد الخلفي في السيارة حتى سن 12 عاماً.
- حذري طفلك من أخطار التبغ والكحول والمخدرات.
- ناقشي قواعد أمان المشي وركوب الدراجة والماء والرياضة مع طفلك.
- تأكدي من أن طفلك يرتدي دائماً خوذة الدراجة والواقيات الرياضية الأخرى.
- راجعي قواعد الأمان في المنزل، بما في ذلك ما يجب أن يفعله عندما يكون بمفرده في المنزل.

- تأكدي من أن طفلك يفرك أسنانه بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل، بما في ذلك قبل النوم مباشرة واستخدام خيوط الأسنان.
- علمي طفلك اعتماد اختيارات صحية فيما يتعلق بالوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، بما في ذلك الإكثار من تناول الفواكه والخضروات والخبز والحبوب ومنتجات الحبوب الكاملة الأخرى والمنتجات قليلة الدهون واللحوم الحمراء.
- ساعدي طفلك في الاستعداد للبلوغ والتطور الجنسي (الدورة الشهرية لدى البنات، والاحتلام لدى الأولاد).
- شجعي طفلك على ممارسة النشاط البدني المنتظم والمحافظة على النظافة الشخصية.
- تأكدي من أن طفلك ينام ساعات كافية.
- ضعي توقعات معقولة من طفلك بخصوص المسؤوليات العائلية والأداء المدرسي والأنشطة الأخرى.
- قللي أوقات مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو إلى ساعة واحدة يوميا. شاهدي البرامج مع طفلك وناقشها معه.
- شجعي طفلك على القراءة وممارسة الهوايات.

حددي موعدا للزيارة القادمة، والتي تكون عادة في سن 11 سنة.

التاريخ: \_\_\_\_\_

التوقيت: \_\_\_\_\_

وفقا لإرشادات مراقبة الصحة التي وضعتها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومؤسسة المستقبل المشرق التي أسست بواسطة الإدارة الأمريكية للصحة والخدمات البشرية، تحت إشراف مكتب صحة الأمومة الطفولة.