

استمارة زيارة طبيب الأطفال عند السنة الرابعة

الاسم: _____
تاريخ الزيارة: _____
الوزن: _____
الطول: _____

إجراءات الفحص أثناء الزيارة السنوية:

- السؤال عن آخر المستجدات المتعلقة بصحة طفلك.
- فحص طفلك.
- فحص معدل ضغط الدم وقدرته على الإبصار (إذا ما استطاع طفلك التعاون).
- السؤال عما إذا كان طفلك قد تعرض لمادة الرصاص وإجراء اختبار لفحص الرصاص في جسمه إذا ما ظهرت مؤشرات لتعرض طفلك لمادة الرصاص.
- السؤال عن التاريخ المرضي لأسرتك فيما يتعلق بأمراض القلب، وإجراء اختبار لقياس معدلات الكوليسترول إذا ما وجدت مؤشرات لارتفاعه.
- مناقشة مخاطر تعرض طفلك للإصابة بالأنيميا (فقر الحديد في الدم) وإجراء اختبار لقياس معدل الأنيميا إذا ما وجدت مؤشرات لذلك.
- التوصية بتطعيم أو اثنين (التطعيم ضد الحصبة، التهاب الغدة النكافية، الحصبة الألمانية)، (الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي) وشلل الأطفال.
- تخصيص الوقت لكي تتمكني من توجيه الأسئلة والاستفسارات.

قد تودين مناقشة الأمور التالية أثناء الزيارة:

معدل نمو طفلك وطريقة التغذية السليمة.

سلوك طفلك ومدى تطوره.

اهتمامات طفلك فيما يتعلق باللعب وتكوين صداقات جديدة.

مساعدة الأشقاء على حل مشاكلهم والتعامل مع غضبهم.

عادات النوم لدى طفلك.

مخاوف متعلقة بنطق طفلك أو سماعه أو قدرته على الإبصار.

كيف تجري الأمور في الحضانة بالنسبة لطفلك.

أية مخاوف أو تساؤلات أخرى.

يجب مراعاة الأمور التالية في هذه السن:

- استخدام مقعد خاص للسيارة ويفضل ان تضعيه في المقعد الخلفي للسيارة.
- وضع قواعد واضحة لما يجب أن يكون عليه سلوك طفلك، ولا بد أن يلتزم كل من يقوم بالاعتناء بالطفل بتلك القواعد.
- التأكد من أن الأماكن التي يلعب بها طفلك آمنة، مثل باحة المنزل أو الملعب.
- التأكد من قيام الطفل بتنظيف أسنانه مرتين على الأقل يومياً.
- تحديد الكمية المسموح بتناولها من الأطعمة الغنية بالدهون، السكريات والعصائر والصودا.
- مدح الطفل عند قيامه بسلوك جيد أو عند انجازه أي شيء.
- تخصيص بعض الوقت لطفلك حتى يقوم باللعب مع الأطفال الآخرين.
- اترك له بعض الخيارات مع وضع الحدود والحفاظ على استخدام استراتيجية انتهاء الوقت أو أية طريقة أخرى من وسائل تهذيب أي سلوك غير متوقع.
- تخصيص بعض الوقت للاستماع إلى طفلك وإظهار الاحترام حتى يشعر بأن ما يقوله مهم.
- تحديد أوقات مشاهدة التلفاز لساعة واحدة في اليوم، وكذلك مشاهدة بعض البرامج مع طفلك ومناقشة محتواها سوية.

تحديد موعد الزيارة التالية لطفلك وعادة ما تكون في سن الخامسة

التاريخ: _____ :

الوقت: _____

استناداً إلى توجيهات هيئة الرقابة الصحية للأكاديمية الأمريكية لأطباء الاطفال ومؤسسة المستقبل المشرق التي انشأتها وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، تحت إشراف مكتب صحة الأم والطفل.