

استمارة زيارة طبيب الأطفال عند السنة الخامسة

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.
- يفحص ضغط الدم والسمع والبصر لدى طفلك.
- يسأل عن احتمال تعرض طفلك للربو ويجري اختبارا لمستوى الرصاص، إذا كان ذلك مطلوباً.
- يناقش خطر إصابة طفلك بالأنيميا (نقص الحديد في الدم) ويجري اختبار الأنيميا، إذا كان ذلك مطلوباً.
- يسألك عن تاريخك العائلي بالنسبة لأمراض القلب ويجري اختبارا لمستويات الكوليسترول في الدم، إذا كان مطلوباً.
- يمكن أن يقوم بفحص عينة من بول طفلك.
- يسأل عن التعرض المحتمل للسل ويجري اختبارا لطفلك، إذا كان ذلك مطلوباً.
- يوصي بواحدة أو أكثر من التطعيمات: MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)، DTaP (الدفتريا، التيتانوس، السعال الديكي)، شلل الأطفال.
- يفسح لك المجال لأن تطرحي الأسئلة.

الأمور التي ربما ترغبين في بحثها خلال هذه الزيارة:

- نمو وتغذية طفلك.
- سلوك وتطور طفلك.
- أية تساؤلات بخصوص اتصال طفلك مع العالم المحيط، السمع والرؤية.
- الطريقة المثلى لإعداد طفلك للمدرسة.
- تجهيزات رعاية طفلك قبل وبعد دخول المدرسة.
- أية تساؤلات أخرى تخطر في بالك.

الأمور التي ربما يرغب طفلك في بحثها خلال هذه الزيارة:

- ماذا يعتقد بخصوص الذهاب إلى المدرسة.
- ماذا يجب أن يفعل من أجل التسلية.
- من هم أصدقاؤه وماذا يحبون أن يفعلوا عندما يلعبون معاً.

أمور يجب وضعها في الاعتبار في هذه السن:

- استخدمي دائماً مقعد سيارة أو مقعد دعم، والذي هو الأكثر أماناً لطفلك عندما يكون في المقعد الخلفي للسيارة.
- ضعي قواعد واضحة للسلوك الآمن الذي يجب أن يلتزم به دائماً كل مقدمي الرعاية.
- ناقشي قواعد أمان المشي وركوب الدراجة واللعب في الملعب مع طفلك.
- تأكدي من أن طفلك يفرغ أسنانه بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل، بما في ذلك قبل النوم مباشرة.

- خذي طفلك إلى طبيب الأسنان بشكل منتظم (كل ستة شهور) لفحص أسنانه النامية. تحدثي مع طبيب الأسنان بخصوص مواد الأسنان اللازمة لطفلك.
- قللي الأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة والمشروبات السكرية، مثل الحلويات أو العصائر أو الصودا. شجعي طفلك على السلوك الصحيح وعلى أي إنجاز يحققه.
- خذي الوقت للاستماع لطفلك. أظهري الاحترام له؛ جاعلة إياه يشعر بأن ما يقوله مهم.
- علمي طفلك القواعد العائلية واحترام الكبير والفرق بين الصواب والخطأ.
- توقعي أن يصبح طفلك واعيا للجنس، وأجيبني عن جميع أسئلته مستخدمة ألفاظا بسيطة وصحيحة.
- تأكدي من أن طفلك ينام ساعات كافية.
- شجعي طفلك على ممارسة النشاط البدني المنتظم.
- قللي أوقات مشاهدة التلفزيون والفيديو إلى ساعة واحدة يوميا. شاهدي البرامج مع طفلك وناقشها معه.
- اقرئي الكتب مع طفلك.
- جهزي طفلك لدخول المدرسة. اصطحبيه لمقابلة مدرسيه وقومي بجولة معه في المدرسة قبل بدء الدراسة.

حددي موعدا للزيارة القادمة، والتي تكون عادة في سن 6 سنوات.

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.