

استمارة زيارة طبيب الأطفال عند سن 6 سنوات

الاسم: _____

تاريخ الزيارة: _____

الوزن: _____

الطول: _____

الأمور التي سوف يقوم بها طبيبك في 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.
- يسأل عن تاريخك العائلي بالنسبة لأمراض القلب ويجري اختبارا لمستويات الكوليسترول في الدم، إذا كان مطلوباً.
- يسأل عن التعرض المحتمل للسل ويجري اختبارا لطفلك، إذا كان ذلك مطلوباً.
- يوصي بواحد أو أكثر من التطعيمات: MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)، DTaP (الدفتريا، التيتانوس، السعال الديكي)، شلل الأطفال.
- يتيح لك المجال لأن تطرحي الأسئلة

الأمور التي ربما ترغبين في بحثها في هذه الزيارة:

- نمو وتغذية طفلك.
- سلوك وتطور طفلك.
- أية تساؤلات بخصوص تواصل طفلك مع العالم الخارجي، الحديث والسمع والبصر.
- الطريقة المثلى لتجهيز طفلك للمدرسة.
- تجهيزات رعاية طفلك قبل وبعد دخول المدرسة.
- أية تساؤلات أخرى تخطر في بالك.

الأمور التي ربما يرغب طفلك في مناقشتها في هذه الزيارة:

- كيف تسير أمور المدرسة بالنسبة له.
- ما هي أكثر الأمور التي يحبها في المدرسة وما هي الأمور التي لا يحبها.
- من هم أصدقائه وماذا يحبون أن يفعلوا عندما يلعبون معاً.

أمور يجب وضعها في الاعتبار في هذه السن:

- استخدامي دائما مقعد الأمان لطفلك حتى بلوغه سن 8 سنوات على الأقل أو حتى يصل طوله إلى أكثر من متر ونصف. ولزيادة الأمان في السيارة، إحرصى على إجلاس طفلك في المقعد الخلفي في السيارة.
- ناقشي قواعد أمان المشي وركوب الدراجة واللعب في الملعب مع طفلك.
- علمي طفلك قواعد الأمان في التعامل مع الغرباء.
- أكدي على قواعد الأمان في المنزل. قومي بإجراء التدريبات على إطفاء النيران البسيطة، وقومي بغلق حاويات السموم جيداً، وإحكام الأجهزة الكهربائية.

- تأكدي من أن طفلك يفرك أسنانه بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل، بما في ذلك قبل النوم مباشرة.
- ساعدي طفلك على تعلم عادات صحية في تناول الطعام، مثل تناول خمس وجبات من الفواكه والخضروات يوميا، وتقليل الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.
- شجعي طفلك على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات.
- تأكدي من أن يقوم طفلك بممارسة نشاط بدني منتظم وأن ينام بشكل كاف.
- حددي له مهام مناسبة لعمره، بما في ذلك المسؤولية عن أعراضه الشخصية، وقومي بإتاحة بعض الحرية الشخصية لطفلك في المنزل.
- قللي أوقات مشاهدة التلفزيون إلى ساعة واحدة يوميا. شاهدي البرامج مع طفلك وناقشها معه.
- شجعي طفلك على القراءة. وقومي بزيارة المكتبة القريبة بشكل منتظم، سوية معه.
- شاركي في مدرسة طفلك، ربما كمتطوعة.

حددي موعدا للزيارة القادمة، والتي تكون عادة في سن 8 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.