

استمارة زيارة طبيب الأطفال عند سن 8 سنوات

الاسم: _____

تاريخ الزيارة: _____

الوزن: _____

الطول: _____

الأمور التي سيقوم بها طبيبك في زيارة اليوم:

- سيطلب إخباره بالمستجدات حول صحة طفلك.
- سيقوم بإجراء اختبار بدني على طفلك، بما في ذلك التحقق من وجود اعوجاج في العمود الفقري وكذلك علامات التطور.
- سيفحص ضغط الدم لطفلك ، كذلك السمع والرؤية.
- سيسأل عن تاريخ عائلتك من أمراض القلب وسيقوم بفحص مستويات الكوليسترول إذا استدعى الأمر ذلك.
- سيسأل عن إمكانية التعرض لمرض السل (TB) وسيقوم بفحص طفلك إذا استدعى الأمر ذلك.
- سيتأكد من وضعية إعطاء التطعيمات لطفلك حتى الآن.
- سيعطيك فرصة لطرح الأسئلة.

الأمور التي قد ترغبين ببحثها في هذه الزيارة:

- نمو طفلك وتغذيته.
- سلوك طفلك وتطوره.
- كيف يتعامل طفلك مع الغضب أو الإحباط.
- عادات النوم لدى طفلك.
- ترتيبات رعاية طفلك قبل وبعد المدرسة.
- أداء طفلك في المدرسة.
- أي أمور أخرى تهتمك.

الأمور التي قد يرغب طفلك ببحثها في هذه الزيارة:

- كيف تسير الأمور في المدرسة بالنسبة له.
- الأنشطة الرياضية أو الفعاليات التي ينخرط فيها.
- ما الذي يقوم به هو وأصدقائه من أجل المتعة.
- أسئلة حول النضوج، والتغيرات في الجسم والجنس.

أمور عليك ان تتذكرها:

- من الأكثر أمانا لطفلك الجلوس في المقعد الخلفي . يجب دائما استخدام حزام الأمان ، واستخدام مقعد معزز(بوستر) مع حزام المقعد حتى يتجاوز طفلك طول متر ونصف.
- تحذير طفلك من أخطار التبغ والكحول والمخدرات.
- تشجيعه على المشي، ركوب الدراجات.
- تعليم طفلك كيفية التعامل مع حالات الطوارئ المتعلقة بالأسنان ، وخصوصا فقدان سن أو كسر في الأسنان.

- مساعدة طفلك على تعلم عادات الأكل الصحية ، مثل تناول خمس حصص من الفواكه والخضروات يوميا ، والحد من الأطعمة الغنية بالدهون والسكر.
- تناول بعض وجبات الطعام معا كأسرة واحدة.
- تشجيع التفاعل الإيجابي مع المعلمين وغيرهم من البالغين.
- التأكد من أن يمارس طفلك النشاط البدني بشكل منتظم والحصول على القسط الكافي من النوم.
- تعيين المهام في العمر المناسب ، بما في ذلك المسؤولية عن الأمتعة الشخصية ، وتوفير بعض المساحة الشخصية للطفل في المنزل.
- الحد من مشاهدة التلفزيون ، ومشاهدة الفيديو وألعاب الفيديو إلى ساعة واحدة في اليوم . متابعة برامج مع طفلك ومناقشتها.
- تشجيع القراءة والهوايات.
- التعرف على أصدقاء طفلك وأسرهم.

حددي موعدا للزيارة التالية لطفلك، عادة في جيل 10 سنوات.

التاريخ: _____

الساعة: _____

استنادا إلى مبادئ الرقابة التوجيهية الصحية من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والمستقبل المشرق، والذي يتم تمويلها من قبل وزارة الصحة الأمريكية والخدمات البشرية، وذلك بتوجيه من مديرية صحة الأم والطفل.