

FEYÈ ENFÒMASYON POU PARAN TIMOUN KI GEN LAJ 14 A 15 AN

VAKSEN:

- * Vaksen rapèl DTaP – anpeche timoun tetanòs (“maladi machwè sere”), difteri, ak koklich (“tous aspiran”). Pifò adolesan ap gen tan pran vaksen sa a nan laj 11 an. Sinon, n ap bay adolesan ki pi gran yo vaksen sa a. Nou bay dòz vaksen rapèl yo chak 10 an, pafwa pi bonè.
- * Vaksen konjige kont menengokòk (MCV4), 1^{ye} dòz – anpeche enfeksyon grav tankou menenjit. Pifò adolesan ap gen tan pran premye dòz la nan laj 11 an. Sinon, n ap bay adolesan ki pi gran yo vaksen sa a. Òdinèman, yo bay dezyèm dòz la nan laj 16 an.
- * Viris papilòm imen (HPV), 1^{ye} dòz – seri twa dòz sa yo anpeche enfeksyon ak HPV, yon viris ki bay kansè nan kòl matris (nan fanm), kansè nan gòj, ak zanpoud nan pati jenital. Pifò adolesan ap gen tan pran premye dòz la nan laj 11 an. Sinon, n ap bay adolesan ki pi gran yo vaksen sa a. Adolesan ou lan dwe tounen pou yon vizit pou swen enfimyè nan 2 mwa pou li ka pran dezyèm dòz la.
- * Nou ka ofri vaksen grip sezon an depi mwa oktòb jiska nan mwa mas.
- * Pifò adolesan pa gen efè segondè grav lè yo pran vaksen yo. Si gen efè segondè ki rive, òdinèman yo pa grav. Li kòmen pou gen lafyèv ak malèz nan pati nan kò a kote yo pran piki a. Asetaminofèn (Tylenol ak lòt mak yo) kapab ede.

TÈS POU DEPISTAJ:

- * Analiz san konplè (CBC) oswa Emoglobin (Hgb) – yon tès pou anemi, oswa pou kantite globil wouj ki fèb nan san. Òdinèman timoun fè anemi paske yo pa manje sa ki gen ase fè ladan. Nou fè tès pou tout timoun ki gen laj 12 an ak 17 an pou nou kapab konnen si kò yo gen ase fè. Nan lòt laj yo, nou fè tès pou timoun ki nan gwo risk sèlman.
- * Tès kolestewòl, oswa gwoup lipid – yon tès pou nivo kolestewòl ki wo. Nou kapab ofri sa si nou panse pitit ou nan gwo risk.
- * Tès sou po pou tibèkiloz (pou “TB” – yo rele li “tès PPD” tou) – Nou fè sa pou timoun ki nan gwo risk pou gen enfeksyon TB. Tanpri mennen pitit ou tounen nan klinik la nan 2 a 3 jou pou nou ekri rezilta yo nan dosye li. Adolesan kapab kalifye pou fè tès TB sou fòm yon tès san olye pou PPD a.

- * Tès pou je – fèt pou tcheke pwoblèm je. Pou timoun ki pi gran ak adolesan, nou fè tès sa a regilyèman chak 2 a 3 an. Nou fè li nan lòt laj sèlman si gen yon enkyetid pou je timoun lan.
- * Tès pou tande – fèt pou tcheke pwoblèm tande. Nou fè li regilyèman nan laj 10 an ak nan laj 17 an. Nou fè tès la nan lòt laj sèlman si gen yon enkyetid sou tande timoun lan ak devlopman langaj li.

TIMOUN KI NAN MITAN ADOLESANS:

- * Adolesans se lè kote timoun devlope an jenn adilt. Aprann devlope rapò, reponsablite ak endepandans antan adilt se objektif prensipal peryòd tan sa a.
- * Kominikasyon enpòtan, men li difisil. Ou dwe koute.
 - Mete tan apa pou ou pase ak adolesan ou epi koute vrèman sa li espere ak enkyetid li yo.
 - Ou dwe la pou adolesan ou lè li bezwen sipò oswa ede li pran desizyon ki boan pou sante konsènan konpòtman seksyèl.
- * Sijè enpòtan pou diskite nan laj sa a se seksyalite, valè moral fanmi an konsènan fimèn, bwè ak pran dwòg, ranman lekòl, ak plan pou lavni.
- * Sekirite pèsònèl se yon lòt sijè enpòtan. Pale sou sijè tankou senti sekirite nan machin, prensip pou lè yo pran woulib nan men zanmi ki kondui, bwè epi kondui, kijan pou jwenn èd si yo santi yo nan danje, konpòtman apwopriye ak sèks opoze a ak nan fèt, epi fason ki pa vyolan pou montre kòlè oswa fristrasyon.

LEKÒL ak ZANMI:

- * Fè pitit ou konpliman pou efò pozitif ak siksè nan lekòl ak lòt aktivite.
- * Pale ak pwofesè adolesan ou konsènan nòt li fè nan tès yo.
 - Ale nan aktivite lè lekòl rantre, si li posib.
 - Ale nan konferans paran ak pwofesè yo, si li posib.
- * Ede adolesan ou jwenn nouvo aktivite li renmen.
 - Ankouraje adolesan ou ede lòt moun nan kominote a.
 - Ede adolesan ou jwenn epi fè pati aktivite pozitif ak espò apre lekòl lage.
- * Ankouraje amitye ak amizman ki bon pou sante, aktivite ki pa gen danje ladan pou fè ak zanmi.
- * Konnen zanmi adolesan ou lan ak paran yo, ki kote adolesan ou lan ye, epi kisa l ap fè tout tan.

KONPÒTMAN:

- * Sipòte adolesan ou lan pandan l ap reyalize fason pou li boule ak presyon ak kòlè. Ankouraje fason ki pa vyolan pou li montre kòlè li.

- * Sipòte adolesan ou lan nan rezoud pwoblèm ak nan pran desizyon.
- * Si ou enkyete paske adolesan ou lan twò tris, deprime, nève, irite, san espwa, oswa fache, pale avèk nou tousuit.
- * Negosye prensip ki jis pou bagay tankou travay nan kay, televizyon/jwèt videyo, devwa, lajan pou depanse, lè pou al dòmi, ak aktivite deyò kay la.
- * Fè pitit ou konpliman epi ba li rekonpanse toujou efikas pou aprann li bon konpòtman. Fè pitit ou konpliman pou sa li fè, pa pou jan li parèt.
- * Yon bon jan pou disipline adolesan ou se pou limite privilèj yo pou konpòtman ki pa akseptab. Pran prekosyon pou evite pinisyon eksesif.
- * Respekte lavi prive adolesan ou lan. Si ou ouvri kourye li, ou koute konvèsasyon li nan telefòn, oswa ou fouye zafè li, pitit ou kapab aprann pou li pa fè ou konfyans.
- * Aprann adolesan ou kijan pou li administre lajan. Panse pou ou louvri yon kont labank ansanm pou adolesan ou itilize. Adolesan dwe gen dwa itilize lajan pou depans yo jan yo vle.

DYÈT/NITRISYON/IJYÈN:

- * Pou adolesan ki grandi nòmalman, ankouraje mòd lavi ak abitud manje ki bon pou sante. Sa ki enpòtan pou reflechi sou yo se:
 - Yon dyèt ki gen anpil fwi ak legim fre epi ki pa gen anpil grès ladan pi bon pou pifò adolesan.
 - Ou dwe fè ansòt pou adolesan ou ap toujou pran pwoteyin ki pa gen anpil grès, sitou poul ki pa gen po ladan (ki pa fri), moso vyann bèf oswa vyann kochon, ak legim ki gen anpil pwoteyin tankou pwa ak tofi (soja).
 - Vyann se pi bon sous pou fè. Adolesan ki pa manje vyann (sitou vyann bèf, kochon) ka bezwen yon miltivitamin ki gen fè ladan chak jou.
 - Twa pòsyon lèt ki pa gen anpil grès ladan (1%) oswa lèt ki pa gen grès ak pwodui ki fèt ak lèt pa jou pi bon pou pifò adolesan. Si adolesan ou lan pa bwè lèt, pale avèk nou konsènan sipleman vitamin D.
 - Eseye dekouraje tout bwason ki gen sik ladan yo, tankou ji, kola, ak bwason espòtif. Òdinèman, bwason espòtif pa nesèsè epi yo chè anpil!
 - Manje ki gen lanmidon ladan yo, tankou diri, pat alimantè, pòm detè, fig/bannann gen anpil kalori oswa enèji. Yo rele yo "idrat kabòn" oswa tousenpman "kab". Pifò moun manje yo twòp. Pandan repa yo, manje ki gen lanmidon pa dwe pi plis pase yon ka nan manje a.

- Aprann adolesan ou lan pou li manje lè li grangou, epi pa lè li anwiye. Si li manje twòp epi li pran goute aleksè, sa ap lakòz obezite.
- Si adolesan ou bezwen chanje dyèt li pou li fè chwa ki pi bon pou sante, chanjman sa yo dwe fèt pou tout manm fanmi an. Si tout moun nan kay la gen abitud manje ak achte sa ki bon pou sante, adolesan ou lan ap suiv egzanp sa yo.
- Yon dyèt ki bon pou sante ka gen ladan li ti gatri ak manje amizan. Kenbe yo kòm sa ou manje "pafwa", men pa kòm sa ou manje "tout tan".
- * Adolesan ou ki gade televizyon oswa jwe jwèt videyo/jwèt sou konpitè pandan plis pase 1 a 2 èdtan pa jou gen plis chans pou yo twò gwo. Pa mete yon televizyon nan chanm adolesan ou.
- * Ankouraje inèdtan egzèsis fizik pa jou.
- * Fè adolesan ou sonje pou li bwose epi pase fil dantè nan dan li omwen 2 fwa pa jou. Vizit kay dantis dwe fèt 2 fwa pa ane.

KIJAN POU EDE PITIT OU ADMINISTRE SWEN SANTE LI:

- * Ankouraj adolesan ou konnen prensip debaz swen sante li – nenpòt dyagnostik kwonik, non medikaman, ak alèji yo.
- * Ankouraje li pou li mande pwofesyonèl swen sante li kesyon li kapab genyen. Eseye fè li ekri twa kesyon anvan pwochen vizit la.
- * Adolesan ou lan dwe pase kèk minit poukont li ak pwofesyonèl swen sante li. Sa fè pati responsablite pou swen sante li nan devlopman li.
- * Ankouraje adolesan ou pou li gen yon kopi kat asirans sante li avèk li.

NÒT POU PARAN KONSÈNAN KONFIDANSYALITE AK SWEN SANTE POU ADOLESAN:

- * Adolesan gen dwa legalman pou yo gen enpe konfidansyalite nan swen sante yo. Ankouraje yo diskite enkyetid pèsonèl yo ak pwofesyonèl swen sante yo.

PWOCHEN VIZIT: yon fwa pa ane pou konsiltasyon/egzamen fizik epi, si li nesèsè, pou lòt pwoblèm, maladi, oswa blesi.

ÈSKE OU VLE PLIS ENFÒMASYON?

Entènèt la ka yon sous ekselan pou enfòmasyon sou sante ak devlopman timoun. Ou dwe chèche konnen si sitwèb ou vizite yo gen bon repitasyon! Si ou gen kesyon, tanpri mande nou.

Tcheke enfòmasyon American Academy of Pediatrics bay pou paran yo konsènan *Bright Futures (Avni Briyan)* nan:

Pou adolesan laj 14 an oswa adolesan ki gen mwens matirite:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/11-14%20Year/D.Adol.PH.EA.pdf>

Pou adolesan laj 15 an oswa adolesan ki gen plis matirite:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/15,%-17%20Year/C.MCh.PH.7,8yr.pdf>

Tcheke enfòmasyon American Academy of Pediatrics bay pou paran yo konsènan *Healthy Children (Timoun an sante)* nan:

www.healthychildren.org/

Jwenn plis enfòmasyon ak zouti sou sit entènèt Resous Paran CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Konekte avèk nou nan Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revize nan mwa janvye 2014