

## **FEYÈ ENFÒMASYON POU PARAN TIMOUN KI GEN LAJ 4 A 5 AN**

### **VAKSEN:**

- \* DTaP #5 – anpeche tibebe gen difteri, tetanòs (“maladi machwè sere”), ak koklich (“tous aspiran”). DTaP ka bay lafyè ak doulè; asetaminofèn (Tylenol, Feverall, ak mak magazen an) kapab ede.
- \* Viris Varicella Zoster a (VZV oswa saranpyon), 2<sup>yèm</sup> dòz. Sa nesèsè si pitit ou te deja fè maladi saranpyon.
- \* Viris Lawoujòl, Malmouton, ak Ribeyòl (oswa “Ti Lawoujòl”) (MMR), 2<sup>yèm</sup> dòz.
- \* Polyo #4 – anpeche tibebe gen polyo, yon maladi viral grav ki lakòz paralizi.
- \* Konpliman! Apre dòz vaksen sa yo, pitit ou fini pran seri vaksen li dwe pran nan kòmansman anfans li.
  
- \* Nou ka ofri vaksen grip sezon an depi mwa oktòb jiska nan mwa mas.
- \* Pifò timoun pa gen efè segondè grav lè yo pran vaksen yo. Si gen efè segondè ki rive, òdinèman yo pa grav. Li kòmen pou gen lafyè ak malèz nan pati nan kò a kote yo pran piki a. Asetaminofèn (Tylenol ak lòt mak yo) kapab ede. Gen kèk timoun ki ka gen yon gratèl apre vaksen sa yo. Si ou gen enkyetid, tanpri rele nou.

### **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. Nan laj sa a, nou fè tès pou timoun ki nan pi gwo risk sèlman.
- \* Nivo plon (Pb) – yon tès pou anpwazonnman plon. Tanpri fè nou konnen si kay ou gen penti ki gen plon oswa lòt danje plon ka koze ladan. Nan laj sa a, nou fè tès pou timoun ki nan pi gwo risk sèlman.
- \* 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 lan 2 a 3 jou pou nou ekri rezilta yo nan dosye li. Timoun ki gen laj 5 an oswa pi gran kapab kalifye pou fè yon tès TB sou fòm yon tès san olye pou yo fè tès PPD a.
- \* Tès pou je – Nou fè tès pou timon ki gen laj sa yo pou tcheke pwoblèm nan je.
- \* Tès pou tande – Nou fè tès pou timon ki gen laj sa yo pou tcheke pwoblèm pou tande.

## **DEVLÒPMAN ak KONSÈY SOU KI JAN POU JWE WÒL PARAN:**

*Pitit ou ap rive nan pwèn pou li ale lekòl! Konpliman!*

Men kèk etap nan devlopman ak konsèy sou kijan pou jwe wòl paran pou timoun nòmman ki gen 4 a 5 an).

*Pale/langaj:*

- \* Nòmman, timoun 4 a 5 an di fraz klè nenpòt moun kapab konprann. Ou dwe fè ansòt pou pitit ou gen ase tan pou li fini fraz li yo.
- \* Anjeneral, yo kapab di koulè, lèt, yo ka konte epi yo ka konnen laj yo. Ou kapab ede yo itilize mo pou di kisa yo santi.
- \* Pandan pwochen mwa ak ane k ap vini yo, pitit ou ap kapab di ou kijan jounen li te ye, zanmi li yo ak aktivite li yo.

*Kapasite fizik:*

- \* Pifò timoun 4 a 5 an kapab pedale yon bekàn twa wou oswa yon bisiklèt ki gen wou pou antrenman ladan.
- \* Pitit ou nòmman ka kenbe yon kreyon byen epi li kapab fè desen liy, sèk, epi menm yon moun senp.
- \* Òdinèman, yon timoun laj 4 a 5 an kapab abiye ak dezabiye poukont li.
- \* Nòmman yon timoun 4 a 5 an vin pi fò epi pi rapid pandan l ap pi gran, men li kapab devlope talan nan pwopòsyon ki diferan pase lòt timoun parèy li yo, epi li kapab montre tanperaman diferan (pi oze oswa pran plis prekosyon).

*Sosyal/jwe:*

- \* Pifò timoun 4 a 5 an renmen nan gwoup ak lòt timoun epi yo konprann pou yo gen tou pa yo ak pou yo pataje lè y ap jwe avèk yo.
- \* Byen souvan yo renmen pran pòz ap jwe, jwèt sou plato, jwèt pou bati, atik pou fè atizana ak jedpasyans.
- \* Byen souvan, timoun laj sa a kapab jwe poukont yo, epi yo santi yo an sekirite san paran yo.
- \* Nòmman, timoun 4 a 5 an toujou renmen liv epi yo ka renmen chwazi liv nan bibliyotèk epi jwenn liv ki bon pou yo (liv ki pale sou kòmanse al lekòl, nouvo frè ak sè, eksetera)
- \* Byen souvan, timoun laj sa a renmen televizyon ak videyo, men eseye limite kantite tan an a 1 èdtan pa jou pou pi plis pou ankouraje yo aktif nan pwennvi fizik ak mantal.
- \* Byen souvan se kapab premye fwa pitit ou ap fè eksperyans yon anviwonman lekòl. Ba li anpil tan pou li jwe ak lòt timoun pou ou

ka aprann li kijan pou li boule yon jan ki efikas ak lòt timoun.  
Montre yo kijan pou li prezante eskiz apre li fin ofanse santiman  
yon moun epi kijan pou li montre li fache. Aprann pitit pou li vire  
do li ale olye pou li joure lè li santi li fache.

*Konpòtman:*

- \* Nòmalmman pitit ou ki gen laj 4 a 5 an gen opinyon fò epi ou dwe ba li chans pou li fè chwa li yo nan yon limit rezonab.
- \* Anjeneral, timoun laj sa a reyaji pi byen lè ou fè li konpliman pou bon konpòtman.
- \* Timoun 4 a 5 an toujou bezwen limit klè epi yo kapab konprann konsekans ki genyen lè yo pa respekte prensip yo. Li enpòtan pou prensip yo toujou menm yo. Anjeneral, timoun renmen woutin ak òganizasyon yo kapab prevwa.
- \* Pitit ou renmen atansyon ou epi pafwa li kapab aji mal si li santi se konsa ki pi bon pou li jwenn li.
- \* Panse pou itilize “TAN POU KALME” pou yon konpòtman ki pa akseptab oswa ki gen danje ladan, apeprè 1 minit pou chak ane nan laj li.
- \* Pandan pwochen mwa k ap vini yo, panse pou bay pitit ou ti travay piti pou li fè nan kay la. Pa egzanp, netwaye chanm li epi mete kouvè sou tab pou manje.

**NITRISYON ak KONPÒTMAN NAN MANJE:**

- \* Anpil paran panse pitit yo ki nan laj lekòl matènèl pa manje ase. Depi l ap grandi byen epi globil wouj li yo nòmalm, ESEYE PA ENKYETE. Òdinèman, li manje ase. Eseye pou lè repa a pa tounen yon batay. Aprann li abitud pou manje sa ki bon pou sante olye pou konsantre sou kantite li manje
- \* Evite ji: Li pa nesesè. Pa bay pitit ou pi plis pase yon gode ji pa jou. Limite sirèt, kola ak sikreri. Konsidere bagay sa yo tankou yon fantezi “yon fwa konsa”.
- \* Ba li lèt nan chak repa. Itilize lèt ki pa gen grès ak manje ki fèt ak lèt ki pa gen anpil grès.
- \* Timoun ki pa bwè omwen 32 ons lèt ki fòtifye ak vitamin D pa jou ap bezwen vitam D anplis. Si ou enkyete pitit ou pap jwenn ase vitamin D, li kapab benefisye plis si li pran yon multivitamin oswa yon sipleman vitamin D. Pou timoun ki pa ka bwè lèt, ou dwe fè ansòt pou lòt lèt altènatif tankou lèt soja fòtifye ak vitamin D.
- \* Ba li 5 pòsyon legim ak fwi nan repa ak goute chak jou.
- \* Otan li posib, eseye pran repa byen kalm an fanmi. Evite gade televizyon pandan repa. Itilize repa tankou yon opòtinite pou pale ak pitit ou yo.

## **IJYÈN:**

- \* Ede pitit ou bwose dan li omwen 2 fwa pa jou. Itilize ti kantite patdantifris ki gen fliyori ladan epi aprann pitit ou pou li rense epi krache apre li bwose dan li. Kòmanse itilize fil dantè. Mennen pitit ou kay dantis li chak 6 mwa.
- \* Bwè dlo tiyo! Pifò vil nan zòn kote ou rete a gen dlo tiyo ki pwòp epi pa gen danje nan dlo tiyo ki soti nan rezèvwa leta yo. Dlo sa a gen fliyori ladan pou fè dan ou yo fò. Si ou pa sèten sou dlo vil kote ou rete a oswa si li gen fliyori ladan, mande doktè pitit ou. Òdinèman, dlo nan boutèy PA nesesè.
- \* Pifò timoun fin aprann kijan pou ale nan twalèt poukont yo. Apeprè twa sou kat timoun rete sèch lannuit tankou lajounen tou. Pran pasyans: menm timoun ki aprann byen pou ale nan twalèt konn gen aksidan. Yo pa konsidere pipi nan kabann tankou yon pwoblèm nan laj sa a.

## **KESYON SEKIRITE:**

- \* Li egzib pou gen yon chèz pou sekirite nan machin jiskase pitit ou gen 5 an epi li peze plis pase 40 liv. Apre sa, ou li kapab gen yon chèz wo pou senti sekirite otomobil la ka ba li pwoteksyon. Kote ki pi an sekirite nan machin lan se mitan chèz dèyè a. Pitit ou dwe toujou chita nan chèz dèyè a. Pa janm kite pitit ou poukont li nan machin lan (oswa nan kay la).
- \* Pitit ou toujou bezwen moun ki tou pre li pou sipèvize li nan lari ak kote ki gen dlo.
- \* Si pitit ou monte yon bisiklèt oswa yon bekàn twa wou, li dwe toujou mete yon kaskèt pwoteksyon. Paran yo dwe toujou bay bon egzanp epi mete kaskèt pwoteksyon tou. Timoun dwe mete kaskèt pwoteksyon pou monte planch ki gen woulèt anba yo oswa paten. Pou planch ki gen woulèt anba yo oswa paten, timoun dwe mete pwoteksyon pou ponyèt yo, si li posib.
- \* Aprann pitit ou tout non li, adrès li ak nimewo telefòn li.
- \* Pale ak pitit ou konsènan moun li pa konnen, eseye avèti yo danje ki kapab genyen, men san ou pa fè yo pè.
- \* Si ou oblije gen yon revòlvè, mete li yon kote san li pa gen bal ladan epi fèmen li yon kote ak kle, epi mete bal yo yon lòt kote apa san revòlvè a.
- \* Kenbe tout medikaman, pwazon ak pwodui pou netwayaj anwo nan yon bifèt epi fèmen bifèt la ak kle.

**>>>SANT POU KONTWÒL PWAZON: 1-800-222-1222<<<**

(Rele nimewo sa a si pitit ou manje yon bagay ki ka gen danje ladan.)

- \* Pa fimèn nan kay la! Nou ankouraje anpil pou paran ki fimèn yo kite fimèn. Menm lafimèn ki sou rad ou, nan cheve ou, epi nan

souf ou kapab afekte pitit ou. Mande nou enfòmasyon sou kijan pou sispann fimen.

**PWOCHEN VIZIT:** yon fwa pa ane pou konsiltasyon/egzamen fizik epi, si li nesesè, 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 laj 4 an:**

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.4yr.pdf>

**Pou laj 5 an:**

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/5,%206%20Year/C.MCh.PH.5,6yr.pdf>

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

[www.healthychildren.org](http://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 janvyè 2014