

FEYÈ ENFÒMASYON POU PARAN TIMOUN KI GEN LAJ 6 A 8 AN

VAKSEN:

- * Pifò timoun pa pran vaksen regilye nan laj sa yo. Pitit ou ka pran yon vaksen si li bezwen li pou ratrape.
- * Nou ka ofri vaksen grip sezon an depi mwa oktòb jiska nan mwa mas.

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 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 la nan 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 – fèt pou tcheke pwoblèm je. Li fèt regilyèman nan laj 6 a 8 an epi nan lòt laj sèlman si gen yon enkyetid sou je timoun lan.
- * Tès pou tande – fèt pou tcheke pwoblèm tande. Li fèt regilyèman nan laj 6 a 8 an epi nan lòt laj sèlman si gen yon enkyetid sou tande timoun lan ak sou devlopman langaj li.

DEVLÒPMAN ak KONSÈY SOU KIJAN POU JWE WÒL PARAN:

Pitit ou ap adapte li ak lavi nan lekòl! Se yon moman enteresan pou ede li aprann boule ak anviwonman deyò a!!

Men kèk etap nan devlopman ak konsèy sou kijan pou jwe wòl paran pou timoun nòmal ki gen 6 a 8 an).

Lekòl:

- * Ankouraje pitit ou panse lekòl se yon amizman. Ensiste ale lekòl epi travay di lekòl se yon reponsablite enpòtan.
- * Ensiste sou bon prezans lekòl, fè pitit ou rete lakay li sèlman lè li apwopriye pou ou ka montre pitit la ou pran lekòl oserye. Pale avèk pitit ou chak jou sou sa ki te pase nan lekòl la jou sa a pou ou ka montre pitit la ou enterese nan sa k ap pase nan lekòl la.
- * Patisipe tout jan ou kapab nan sa k ap fèt lekòl la. Ale nan sware lekòl la òganize lè lekòl ap ouvri, nan aktivite paran ak pwofesè, epi

nan lòt aktivite lekòl la. Rete an kontak ak pwofesè pitit ou, sitou si ou panse li bezwen èd anplis, leson patikilye, oswa lòt kalite èd espesyal.

- * Pale ak lekòl pitit ou si ou enkyete pou entimidasyon ak anmèdman.

Lakay:

- * Fè pitit ou ede ou ak travay nan kay (netwayaj, fatra, lave asyèt) pou ou ka aprann pitit ou responsablite.
- * Prensip kay la yo dwe klè ak jis. Anpatikilye, li kapab itil pou gen prensip fèm sou bagay tankou gade televizyon, jwèt videyo, devwa, lajan pou depanse, lè pou al dòmi, eksetera.
- * Pa mete televizyon ak konpitè nan chanm pitit ou epi panse pou limite tan li pase devan ekran yo a mwens pase 1 èdtan pa jou. Sa vle di jwèt videyo tou!

Devlòpman Sosyal:

- * Pèmèt pitit ou patisipe nan aktivite apre lekòl lage (espò, mizik/teyat, gwoup legliz, eksetera). Sa ka bay timoun yon chans pou fè nouvo zanmi epi devlope nouvo enterè.
- * Pa bay pitit ou kou oswa pa kite lòt moun ba li kou. Ou dwe yon bon egzanp nan entè-aksyon ou ak lòt moun.
- * Ede pitit ou aprann kijan pou li fè aktivite pou tèt li epi aprann li pou li ede lòt moun
- * Pale sou prensip yo ak konsekans yo ak pitit ou.

Konpòtman:

- * Fè pitit ou konpliman epi rekonpanse li pou bon konpòtman se toujou pi bon jan pou aprann pitit ou kisa ou atann nan men li.
- * Modèl bon konpòtman: pitit ou ap imite konpòtman li wè lakay li!
- * Panse pou retire privilèj yo pou konpòtman ki pa akseptab.
- * Byen souvan li pi efikas pou matche konsekans lan ak konpòtman ki pwoblèm lan; pa egzanp, pa mete yon kaskèt pwoteksyon kapab fè ou pran bisiklèt la pou yon ti tan kout.

NITRISYON ak KONPÒTMAN NAN MANJE:

- * Pou timoun k ap grandi nòmalman, eseye konsantre sou ede pitit ou devlope abitud manje ki bon pou sante (dyèt ki gen anpil fwi ak legim epi ki pa gen anpil grès ladan).
- * Ba li 5 pòsyon legim ak fwi nan repa ak goute chak jou.
- * Evite ji: ji pa nesèsè, epi li ase pou bwè yon gode ji pa jou. Limite sirèt, kola ak sikreri.

- * Ba li lèt nan chak repa. Achte 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 miltivitamin 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.
- * Otan li posib, eseye pran repa byen kalm an fanmi, evite televizyon pandan repa yo.
- * Ou pa oblije elimine ti gatri oswa manje plezi (pizza, krèm, eksetera), men yo pa dwe yon pati prensipal nan dyèt la.
- * Si li nesèsè pou fè chanjman nan dyèt pitit ou, eseye fè chanjman pou tout fanmi an. Si tout moun nan fanmi an suiv menm abitud manje a, gen plis posiblite pou pitit suiv egzanp sa yo.
- * Pran prekosyon pou ou kite pitit ou manje twòp. Obezite ap vin yon pwoblèm grav pou anpil timoun. Pla men pitit ou se dimansyon yon pòsyon apwopriye pou pitit ou. Limite manje ki gen lanmidon ladan yo tankou diri, pat alimantè, pen, ak pòm detè a yon pòsyon pou chak repa.

IJYÈN:

- * Mennen pitit ou kay dantis chak 6 mwa.
- * Pitit ou dwe bwose dan li epi pase fil dantè nan dan yo omwen 2 fwa pa jou. Ou dwe itilize patdantifris ki gen fliyori ladan. Ou dwe fè ansòt pou pitit ou wè dantis la omwen yon fwa pa ane. Pifò dantis vle wè timoun chak sis 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 nesèsè.
- * Pifò timoun fin aprann kijan pou ale nan twalèt poukont yo. Pifò timoun rete sèch lannuit ak pandan lajounen tou kounyeya. Gen kèk timoun ki toujou gen aksidan, sitou lannuit, Nan gwoup laj sa a, òdinèman yo pa konsidere pipi nan kabann kòm yon pwoblèm serye. Timoun kapab sansib anpil konsènan pipi nan kabann – ba yo pinisyon oswa fè yo wont poutèt sa pap ede. Fè nou konnen si pipi nan kabann ap koze difikilte lakay ou. Nou sijere kèk bagay senp ou ka eseye pou ede pitit ou.

KESYON SEKIRITE:

- * Pitit ou dwe toujou chita nan chèz dèyè a nan machin epi li dwe toujou itilize senti pou sekirite a. Ou dwe itilize chèz ki pi wo pou senti sekitire otomobil la ka bay timoun lan plis pwoteksyon omwen jiskaske timoun lan gen 8 an oswa jiskaske timoun lan rive wotè 4 pye ak 9 pous.
- * Pitit ou dwe mete yon kaskèt pwoteksyon chak fwa li monte yon bisiklèt, oswa planch ki gen woulèt anba yo oswa paten. Paran yo dwe toujou bay bon egzanj epi mete kaskèt pwoteksyon tou. Pwoteksyon pou ponyèt se yon bon lide pou planch ki gen woulèt ladan yo oswa paten tou.
- * Montre pitit ou kijan pou li an sekirite toupre dlo. Leson naje se yon bon lide.
- * Pale ak pitit ou konsènan moun li pa konnen: pèsonn pa dwe di yo pou yo kenbe yon sekre pou paran yo. Pèsonn pa dwe mande pou wè pati jenital yo. Epi tou aprann pitit ou pou li pa aksepte manje oswa sirèt nan men moun li pa konnen, epi pou li pa jann monte nan yon machin ak yon moun li pa konnen.
- * Timoun dwe konnen kisa pou yo fè si ta gen yon dife oswa yon kadijans Montre yo kijan ak ki lè pou rele 911.
- * 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.
- * Timoun ki poko gen 12 an pa gran ase pou rete nan kay la poukont yo, eksepte pou yon ti kantite tan ki kout anpil
- * Pa fimen nan kay la! Nou ankouraje anpil pou paran ki fimen yo kite fimen. Menm lafimen 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 6 an:

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

Pou laj 7 a 8 an:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/7,%208%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