

FEYÈ ENFÒMASYON POU PARAN TIMOUN KI GEN LAJ 9 A 11 AN

VAKSEN:

- * Vaksen rapèl DTaP – anpeche timoun tetanòs (“maladi machwè sere”), difteri, ak koklich (“Tous aspiran”). Òdinèman, yo bay premye dòz la nan laj 11 an.
- * Vaksen konjige kont menengokòk (MCV4), 1^{ye} dòz – anpeche enfeksyon grav tankou menenjit. Òdinèman, yo bay premye dòz la nan laj 11 an. 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. Òdinèman, yo bay premye dòz la nan laj 11 an. Pitit ou 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 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.

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. 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. 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. Pou timoun ki pi gran ak adolesan, nou fè tès la yon fwa pou timoun ki prèske nan laj adolesan, epi yon fwa pou adolesan ki pi gran yo, òdinèman nan

laj 10 an ak 18 an. Nou fè tès la nan lòt laj sèlman si gen yon enkyetid sou tande timoun lan ak devlopman langaj li.

DEVLÒPMAN ak KONSÈY SOU KI JAN POU JWE WÒL PARAN:

Pitit ou prèske rive nan pwèn pou li nan laj adolesans ak tout chanjman enteresan ak pwoblèm ki genyen ladan yo!

Men kèk etap nan devlopman ak konsèy sou kijan pou jwe wòl paran pou timoun nòmal ki gen 9 a 11 an.

Lekòl:

- * Ankouraje pitit ou panse lekòl se tankou yon amizman epi montre enterèn nan aktivite lekòl yo
- * Si ou gen enkyetid pou pwoblèm akademik oswa pwoblèm entimidasyon ak anmèdman, apwoche pwofesè pitit ou epi ankouraje pitit ou mande èd.
- * Etabli yon woutin epi chwazi yon tan ak yon kote ki kalm pou fè devwa chak swa.

Lakay:

- * Bay pitit ou travay pou li fè nan kay la epi atann pou li fè yo.
- * Bay pitit ou espas pèsònèl ak pwoteksyon pou lavi prive li.
- * 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.
- * Ankouraje pitit ou pou li aktif pandan omwen inèdtan pa jou.
- * Eseye manje an fanmi lè li posib. Pale sou aktivite lajounen an ak pitit ou.

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 enterèn.
- * Pale ak pitit ou sou entimidasyon ak anmèdman. Ankouraje pitit ou pou li fè adilt yo konnen si lòt timoun ap anmède li.
- * Zanmi pitit ou nan laj sa a enpòtan anpil pou li. Chèche konnen yo epi toujou sipèvize yo lè y ap jwe.
- * Pitit ou pral fòme toutalè. Pale ak pitit ou dirèkteman sou fòme ak seksyalite Reponn kesyon yo nan jan ki pi dirèk posib la. Ou dwe fè ansòt pou pitit ou konprann kisa ki konsidere kòm konpòtman apwopriye nan mitan timoun ki pa menm sèks.

- * Pale ak pitit ou dirèkteman pou li pa finen sigarèt, pa pran dwòg, oswa bwè alkòl.

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.
- * Ou dwe yon egzanp pou pitit ou, prezante eskiz lè ou fè yon erè.

NITRISYON ak KONPÒTMAN NAN MANJE:

- * Pou timoun k ap grandi nòmalman, 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 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.
- * 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.
- * 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.
- * Pran prekosyon pou ou pa 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 nesesè.

KESYON SEKIRITE:

- * Mete pitit ou chita nan chèz dèye machin lan jiskaske li gen anviwon 13 an. Toujou itilize senti sekirite yo. Ou dwe itilize chèz ki pi wo pou senti sekirite otomobil la ka bay timoun lan plis pwoteksyon jiskaske pitit ou rive yon wotè ki omwens 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 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 pa jann monte nan yon machin ak yon moun li pa konnen. Fè planifikasyon sou kisa pitit ou kapab fè si li pa santi li an sekirite.
- * Chèche konnen zanmi pitit ou yo ak fanmi yo.
- * Montre pitit ou kisa pou li 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 9 a -11 an:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/9,%2010%20Year/C.MCh.PH.9,10yr.pdf>

Pou timoun laj 11 an ki gen plis matirite:

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