
**ΒΙΒΛΙΑΡΙΟ
ΥΓΕΙΑΣ
ΠΑΙΔΙΟΥ**



Η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας των παιδιών είναι σημαντική, όχι μόνο για την ιατρική διάγνωση και θεραπεία κοινών προβλημάτων υγείας και την έγκαιρη υποψία σοβαρών διαταραχών, αλλά και για τις πολύτιμες ευκαιρίες πρόληψης και προαγωγής της υγείας που παρέχει. Η συστηματική παρακολούθηση της υγείας και της ανάπτυξης των παιδιών, καθώς και η υποστήριξη των γονέων στο μεγάλωμά τους, αποτελούν ουσιαστικό στοιχείο της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας των παιδιών και βασικό άξονα του βιβλιαρίου αυτού.

Κάθε ηλικία έχει ειδικά χαρακτηριστικά τόσο σε σχέση με τις βιολογικές όσο και με τις συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές ανάγκες του παιδιού και της οικογένειας. Σε αυτό το βιβλιόριο επιλέχθηκαν συγκεκριμένες ηλικίες που είναι κατάλληλες για την εκτίμηση της υγείας, της ανάπτυξης και των αναγκών φροντίδας του παιδιού και της οικογένειας και δίνονται αδρές κατευθύνσεις για το περιεχόμενο της εξέτασης στις ηλικίες αυτές, με στόχο τη δυνατότητα σφαιρικής και στοχευμένης προσέγγισης του παιδιού και της οικογένειας.

Περισσότερες πληροφορίες στο www.ygeiapediou-ich.gr

Η συμπλήρωση του βιβλιαρίου από τον γιατρό σε κάθε επίσκεψη είναι σημαντική για την παρακολούθηση του παιδιού.



Το Βιβλιόριο Υγείας Παιδιού έχει στόχο την καταγραφή σημαντικών πληροφοριών που αφορούν την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού σας, από τη γέννηση έως τα 18 του χρόνια. Επίσης, την καταγραφή των εμβολιασμών αλλά και των ασθενειών ή των προβλημάτων υγείας που πιθανόν είχε σε αυτή τη χρονική περίοδο.

Σας βοηθά να παρακολουθείτε την πορεία ανάπτυξης του παιδιού σας και να συζητάτε με τον γιατρό σας θέματα που σας απασχολούν στις διαφορετικές ηλικίες του παιδιού.

Είναι πολύ χρήσιμο, γι' αυτό φροντίζετε να το έχετε πάντοτε μαζί σας όταν πηγαίνετε στον γιατρό ή σε κάποια υπηρεσία υγείας, αλλά και όταν ταξιδεύετε.

Κάθε παιδί έχει το δικό του ρυθμό ανάπτυξης και εξέλιξης της διάπλασης και συμπεριφοράς. Αποφεύγετε τις συγκρίσεις ανάμεσα στα παιδιά.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Στοιχεία παιδιού.....	8
Προβλήματα υγείας.....	9
Ιστορικό οικογένειας.....	10
Εγκυμοσύνη-Τοκετός	11
ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ	12
Τι είναι το ανιχνευτικό πρόγραμμα νεογνών.....	13
Μητρικός Θηλασμός	14
Πρώτη εξέταση μετά τη γέννηση.....	16
Προβλήματα μετά τον τοκετό.....	17
Παιδιατρική εξέταση εξόδου από το μαιευτήριο.....	18
Εξέταση από ειδικούς - Ανιχνευτικός έλεγχος νεογνού.....	19
ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	20
Παρακολούθηση υγείας και ανάπτυξης σε ηλικία:	
1-2 εβδομάδων.....	25
2 μηνών	26
4 μηνών	27
6 μηνών	28
9 μηνών	29
12-15 μηνών	30
Προγραμματισμένες επισκέψεις.....	31
ΝΗΠΙΑΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	32
Παρακολούθηση υγείας και ανάπτυξης σε ηλικία:	
18 μηνών.....	37
2-2,5 ετών.....	38
4 ετών.....	39
5-6 ετών.....	40
Προγραμματισμένες επισκέψεις	41

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	42
Παρακολούθηση υγείας και ανάπτυξης σε ηλικία:	
7-8 ετών.....	46
9 ετών.....	47
Προγραμματισμένες επισκέψεις.....	48
ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	50
Παρακολούθηση υγείας και ανάπτυξης σε ηλικία:	
11-12 ετών.....	55
14-15 ετών.....	56
17-18 ετών	57
Προγραμματισμένες επισκέψεις.....	58
Συμμετοχή σε ανταγωνιστικό αθλητισμό.....	59
ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ, ΝΟΣΗΛΕΙΕΣ, ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	60
Ασθένειες	60
Παρακλινικές εξετάσεις	64
Νοσηλείες	67
Άλλες ειδικές εξετάσεις	68
ΟΔΟΝΤΟΦΥΪΑ-ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	69
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΥΞΗΣΗΣ	71
Βάρος και μήκος ανάλογα με ηλικία, 0-2 ετών.....	72
Βάρος ανάλογα με μήκος σώματος, 0-2 ετών.....	74
Βάρος και μήκος/ύψος ανάλογα με ηλικία, 0-5 ετών.....	76
Περίμετρος κεφαλιού ανάλογα με ηλικία, 0-5 ετών.....	78
Βάρος και ύψος ανάλογα με ηλικία, 5-18 ετών.....	80
Δείκτης μάζας σώματος ανάλογα με ηλικία, 2-18 ετών.....	82
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΩΝ	85

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΑΓΟΡΙ ΚΟΡΙΤΣΙ ΑΜΚΑ

ΕΠΙΘΕΤΟ

SURNAME

ΟΝΟΜΑ

NAME

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/ DATE OF BIRTH

ΤΟΠΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/ PLACE OF BIRTH

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΠΑΤΕΡΑ

FATHER'S NAME - SURNAME

Ημερομηνία Γέννησης Τόπος Γέννησης

Εθνικότητα

Επάγγελμα Ασφάλιση

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΗΤΕΡΑΣ

MOTHER'S NAME - SURNAME

Ημερομηνία Γέννησης Τόπος Γέννησης

Εθνικότητα

Επάγγελμα Ασφάλιση

ΑΔΕΡΦΙΑ (Ονοματεπώνυμο, φύλο, ημερομηνία γέννησης)

.....

.....

.....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ/ HOME ADDRESS

ΤΗΛΕΦΩΝΟ/ TELEPHONE NUMBER

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΝΟΣΗΜΑΤΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ, ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΛΠ.
Σοβαρές αλλεργίες (τροφές, φάρμακα, κλπ.)	
Σοβαρές κρίσεις βρογχικού άσθματος	
Σακχαρώδης διαβήτης	
Επιληπτικοί σπασμοί	
Πυρετικοί σπασμοί	
Έλλειψη G-6PD	

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΑΝΑΓΚΗΣ	
Γονέων/ Κηδεμόνων	
Υπεύθυνου γιατρού	
Άλλου υπεύθυνου ατόμου	

ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΝΙΧΝΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΕΟΓΝΩΝ

Είναι ένα πρόγραμμα που γίνεται δωρεάν σε κάθε παιδί που γεννιέται στην Ελλάδα, σε δημόσιο ή ιδιωτικό μαιευτήριο.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΙ

Στην Ελλάδα γίνεται εξέταση για φαινυλκετονουρία, συγγενή υποθυρεοειδισμό, γαλακτοζαμία και έλλειψη του ενζύμου G6PD, τα οποία με διαφορετικό τρόπο μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας. Τα δύο πρώτα, αν δεν αντιμετωπισθούν άμεσα, οδηγούν εκτός των άλλων σε νοτική υστέρηση.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Το ανιχνευτικό πρόγραμμα νεογνών μας βοηθά να βρούμε τα μωρά που έχουν ορισμένα σοβαρά νοσήματα, έτσι ώστε να μπορούν να αρχίσουν θεραπεία αμέσως, και να αποφευχθεί η εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων υγείας ή νοτικής υστέρησης. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτά τα μωρά φαίνονται υγιή κατά τη γέννηση και συνήθως εμφανίζουν συμπτώματα αργότερα. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ο ανιχνευτικός έλεγχος των νεογέννητων είναι μια προληπτική εξέταση με την οποία δεν γίνεται τελική διάγνωση. Αν το αποτέλεσμα της εξέτασης του μωρού σας είναι έξω από τα φυσιολογικά όρια, αυτό δεν σημαίνει ότι μωρό έχει οπωσδήποτε κάποιο πρόβλημα, αλλά ότι πρέπει άμεσα να γίνουν περισσότερες εξετάσεις.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ

Σε κάθε παιδί που γεννιέται, λίγο πριν βγει από το μαιευτήριο, με ένα μικρό τρύπημα στη φτέρνα, λαμβάνονται λίγες σταγόνες αίμα. Το αίμα στέλνεται στο Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού για εξέταση. Το αποτέλεσμα της εξέτασης βγαίνει σε λίγες μέρες και αν χρειάζεται σας ειδοποιούν άμεσα για περαιτέρω έλεγχο.

Καμιά φορά η ποσότητα του αίματος δεν είναι επαρκής και τότε χρειάζεται να ειδοποιηθείτε για νέα αιμοληψία.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπο του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού: www.ich.gr

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί τον ιδανικό τρόπο διατροφής του βρέφους. Το μητρικό γάλα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά στην ιδανική αναλογία και ποιότητα που χρειάζεται το μωρό γι' αυτή την πρώτη περίοδο της ζωής του, για την αύξηση και την ανάπτυξη του και προσαρμόζεται για να ικανοποιήσει τις διαφορετικές του ανάγκες καθώς μεγαλώνει. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά αποκλειστικό μητρικό θηλασμό για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του βρέφους.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Ο θηλασμός έχει πολλά οφέλη τόσο για το βρέφος όσο και για τη μητέρα:

- Προστατεύει το βρέφος από λοιμώξεις.
- Μειώνει τον κίνδυνο του συνδρόμου αιφνιδίου βρεφικού θανάτου και της οξείας λεμφοβλαστικής λευχαιμίας.
- Προάγει τη νευροαναπτυξιακή εξέλιξη του βρέφους.
- Προφυλάσσει το βρέφος από αλλεργίες.
- Μειώνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας.
- Βοηθά τη μητέρα να χάσει γρήγορα βάρος μετά τον τοκετό.
- Μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού.
- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης του καρκίνου των ωοθηκών.
- Μειώνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Ένα σημαντικό όφελος όμως και για τους δύο είναι η ενίσχυση του ψυχικού δεσμού μητέρας – βρέφους.

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- Το νεογέννητο θα πρέπει να μπει στο στήθος της μητέρας αμέσως μετά τον τοκετό. Έχει βρεθεί ότι τα νεογέννητα που έχουν επαφή δέρμα με δέρμα αμέσως μετά τον τοκετό έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να θηλάσουν αποκλειστικά.
- Η συνδιαμονή μητέρας και μωρού στο δωμάτιο του μαιευτηρίου 24 ώρες το 24ωρο. Το μωρό δεν απομακρύνεται παρά μόνο εάν χρειάζεται να υποβληθεί σε κάποια εξέταση, που δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί στο δωμάτιο της μητέρας. Η συνδιαμονή δίνει τη δυνατότητα στη νέα μαμά να μάθει γρηγορότερα και καλύτερα το μωρό της, να βελτιώσει τις γνώσεις και τις ικανότητές της γύρω από τη φροντίδα του μωρού και τη διαδικασία του θηλασμού και να περιορίσει τους φόβους και τις ανασφάλειές της, ενώ βρίσκεται σε ένα περιβάλλον με επαγγελματίες υγείας.
- Στο νεογέννητο προσφέρεται μόνο μητρικό γάλα, εκτός εάν ο παιδίατρος κρίνει ότι χρειάζεται συμπληρωματική διατροφή.

- Η μητέρα προσφέρει το στήθος στο μωρό χωρίς πρόγραμμα, όσες φορές θέλει το μωρό μέσα στην ημέρα και για όσο χρόνο αυτό επιθυμεί.
- Το μωρό είναι καλό να μπαίνει στο στήθος όσο είναι ακόμη ήρεμο. Η μητέρα χρειάζεται να ενημερώνεται για τα πρώιμα σημάδια πείνας ώστε να ανταποκρίνεται πριν το μωρό αρχίσει να κλαίει, κατάσταση που κάνει το θηλασμό δυσκολότερο. Στα πρώιμα σημάδια συμπεριλαμβάνονται το να βάζει το μωρό τα χέρια στο στόμα, να δείχνει ότι "ψάχνεται", να πιπιλάει, να κάνει γκριμάτσες που δείχνουν ότι θα κλάψει και τέλος να κλαίει.
- Να αποφεύγεται η χρήση πιπίλας ή άλλων θηλών τις πρώτες 40 μέρες ζωής του μωρού, μέχρι να εδραιωθεί ο θηλασμός.
- Κατά την επιστροφή από το μαιευτήριο στο σπίτι, η μητέρα χρειάζεται να επικεντρωθεί στη φροντίδα και τη διατροφή του μωρού της. Έχει, επίσης, ανάγκη από σωστή διατροφή, ψυχική και σωματική ξεκούραση. Σε αυτή τη φάση, περισσότερο από ποτέ, είναι απαραίτητη η υποστήριξη και η βοήθεια από τον σύντροφο και την οικογένειά της, όπως επίσης από τους επαγγελματίες υγείας που εμπλέκονται στη φροντίδα τη δική της και του μωρού της.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Το γάλα που παράγεται κατά τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό, λέγεται πύαρ ή πρωτόγαλα. Είναι συμπυκνωμένο και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και αντισώματα.
- Η ποσότητα του μητρικού γάλακτος που παράγεται αμέσως μετά τη γέννηση είναι μικρή. Η παραγόμενη ποσότητα αυξάνεται βαθμιαία ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του μωρού.
- Το μωρό θηλάζει συνήθως 8-12 φορές, μέσα στο 24ωρο. Ο χωρίς πρόγραμμα θηλασμός βοηθάει στην εδραίωσή του.
- Ο μητρικός θηλασμός λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της προσφοράς και ζήτησης. Συχνός θηλασμός και μεγαλύτερη διάρκεια θηλασμού συμβάλλουν στο να παραχθεί μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος. Το μέγεθος του μαστού δεν έχει καμία σχέση με την ικανότητα παραγωγής γάλακτος.
- Τα μωρά μπορούν να θηλάσουν σε διάφορες θέσεις στην αγκαλιά της μητέρας τους. Κάθε μητέρα μπορεί να διαλέξει αυτή που εξυπηρετεί καλύτερα την ίδια και το μωρό της.
- Το σωστό πιάσιμο του στήθους από το μωρό και η ανταπόκριση στις ανάγκες του, μπορούν να εξασφαλίσουν έναν ομαλό θηλασμό και να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που μπορεί να παρουσιαστούν.

Η ενημέρωση και η υποστήριξη από έγκυρες πηγές θα βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε στις δυσκολίες.

Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα www.epilegothilasmu.gr
"Αλκυόνη: Εθνική Πρωτοβουλία Προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού"

Τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης θηλασμού: 10525.

ΤΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ

ΠΡΩΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ

Βάρος:	Μήκος:	Περίμετρος Κεφαλής:	
Βαθμολόγηση APGAR	1 λεπτό:	5 λεπτά:	10 λεπτά:
Έκλαψε αμέσως		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Παρουσίασε:	Κυάνωση	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
	Καρδιακό φύσημα	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
	Αναπνευστική δυσχέρεια	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Σπληνομεγαλία	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Ηπατομεγαλία	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Έξω γεννητικά όργανα.....			
Συγγενείς ανωμαλίες		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Αν ναι, περιγράψτε:.....			
.....			
Αντίδραση στον ήχο		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Αντίδραση στο φως (φωτοκινητική αντίδραση)		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Φυσιολογικός μυϊκός τόνος		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Αν όχι, περιγράψτε:.....			
Φυσιολογική κινητικότητα		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Αν όχι, περιγράψτε:.....			
.....			
Χρειάστηκε να γίνει ανάνηψη:		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Αν ναι, με ποιόν τρόπο:.....			
.....			
Χρειάστηκε να δοθεί οξυγόνο:		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Πού μεταφέρθηκε το νεογνό μετά τη γέννησή του:			
Στο δωμάτιο της μητέρας	<input type="checkbox"/>		
Σε θάλαμο νεογνών	<input type="checkbox"/>		
Σε μονάδα απλής παρακολούθησης	<input type="checkbox"/>		
Σε μονάδα ενδιάμεσης παρακολούθησης	<input type="checkbox"/>		
Σε μονάδα εντατικής νοσηλείας	<input type="checkbox"/>		
Η μεταφορά έγινε:			
Στη μονάδα εντατικής νοσηλείας του ίδιου νοσοκομείου		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Τοποθετήθηκε το νεογνό στο στήθος της μητέρας αμέσως μετά τον τοκετό		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>

Ημερομηνία Σφραγίδα και υπογραφή γιατρού

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΓΝΩΣΕΙΣ (βαρύτητα, διάρκεια και αντιμετώπιση):

Νοσηλεία σε θερμοκοιτίδα: Αν ναι, γιατί.....
 Για πόσες ημέρες;.....
 Αναπνευστικό.....

 Κυκλοφορικό.....

 Πεπτικό.....

 Νευρικό.....

 Λοιμώξεις.....

 Ίκτερος/μέγιστη χολερυθρίνη.....Αντιμετώπιση.....

 Άλλα προβλήματα.....

 Συγγενείς ανωμαλίες.....

 Φάρμακα που χορηγήθηκαν στο νεογνό.....

ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕ ΠΑΛΜΙΚΗ ΟΞΥΜΕΤΡΙΑ:

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αποτέλεσμα:.....

ΑΝΙΧΝΕΥΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΚΟΗΣ:

ΝΑΙ ΟΧΙ

Ότοακουστικές εκπομπές Αυτόματα προκλητά δυναμικά στελέχους

Αποτέλεσμα: Δεξί αυτί Αριστερό αυτί
 Επανεξέταση Πότε

Ημερομηνία Σφραγίδα και υπογραφή εξεταστή:

ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΞΟΔΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ

Βάρος σώματος..... Χολερυθρίνη εξόδου

Γενική κατάσταση νεογνού

Κεφαλή (συμμετρία, πηγές, ραφές).....

Στοματική κοιλότητα (σχιστίες).....

Δέρμα

Νευρικό σύστημα (αντανακλαστικά, συμμετρία, μυϊκός τόνος).....

.....

Μυοσκελετικό

Ισχία (συμμετρία, απαγωγή, Barlow & Ortolani)

Έξω γεννητικά όργανα

Αναπνευστικό

Κυκλοφορικό (κυάνωση, ρυθμός, φυσήματα, μηριαίες)

Κοιλιά (κήλες, ηπατομεγαλία, σπληνομεγαλία)

Οφθαλμοί (αντίδραση στο φως, ρόδινη ανταύγεια αμφιβληστροειδή)

Αντίδραση στον ήχο

Χορήγηση βιταμίνης Κ: ΝΑΙ ΟΧΙ Αιτία μη χορήγησης

Ομάδα αίματος/RhesusG6PD.....

ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Μητρικός θηλασμός Τροποποιημένο γάλα αγελάδας

Αιτία χορήγησης τροποποιημένου γάλακτος.....

Άλλο γάλα.....Αιτία

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ημερομηνία Σφραγίδα και υπογραφή γιατρού

ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΠΟ ΙΑΤΡΟΥΣ ΑΛΛΩΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΑΙΤΙΑ, ΕΥΡΗΜΑΤΑ	ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

ΑΝΙΧΝΕΥΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΕΟΓΝΟΥ

ΑΙΜΟΛΗΨΙΑ ΓΙΑ: ΡΚΥ, ΤSH, ΓΑΛΑΚΤΟΖΑΙΜΙΑ, G-6PD ΝΑΙ ΟΧΙ

Ημερομηνία Υπογραφή λήπτη:

ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το μητρικό γάλα είναι ιδανική τροφή για το μωρό σας. Είναι η φυσική τροφή που ταιριάζει απόλυτα με τις ανάγκες του και προσαρμόζεται σε αυτές όσο το βρέφος μεγαλώνει. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας τα μωρά δεν χρειάζονται άλλο γάλα ή τροφή τους πρώτους 6 μήνες της ζωής τους και προτείνεται η εισαγωγή στερεών τροφών μετά τους πρώτους 6 μήνες ζωής. Τελευταία, γίνεται μία επιστημονική συζήτηση για εισαγωγή στερεών τροφών από τον 4ο -5ο μήνα. Έχει σημασία όμως η αναπτυξιακή ικανότητα και ετοιμότητα του βρέφους.

Αν το μωρό σας θηλάζει αποκλειστικά συστήνεται να λαμβάνει προληπτικά σταγόνες βιταμίνης D τουλάχιστον τους πρώτους 6 μήνες.

Η εισαγωγή των **στερεών τροφών** γίνεται παράλληλα με τη συνέχιση του μητρικού θηλασμού.

Η χορήγησή τους πρέπει να γίνει σταδιακά και μπορεί να συνοδευτεί από ποικίλες αντιδράσεις του παιδιού. Αρκετά παιδιά αρχίζουν να τρώνε γρήγορα μεγάλες ποσότητες, ενώ άλλα προσαρμόζονται αργά σ' αυτή την αλλαγή και χρειάζονται ενθάρρυνση ώστε να φάνε μια ικανοποιητική ποσότητα. Μετά τον 6ο με 8ο μήνα τα στερεά γεύματα είναι 2- 3 την ημέρα.

Η σειρά εισαγωγής και το είδος των τροφών δεν έχουν απαραίτητα τόσο σημασία και εξαρτώνται από τις διατροφικές συνήθειες των λαών και της οικογένειας. Πρέπει όμως να εξασφαλιζεται η συνολική επάρκεια των θρεπτικών συστατικών.

Το γεύμα των βρεφών καλό είναι να είναι φρέσκο, καλά παρασκευασμένο και συντηρημένο στη σωστή θερμοκρασία.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΛΑΜΑΤΟΣ

Το κλάμα είναι πηγή μεγάλου άγχους για τους γονείς. Μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορεί το μωρό να ανακουφιστεί είναι:

- Εάν θηλάζει, βάλτε το στο στήθος σας.
- Εάν σιτίζεται με τροποποιημένο γάλα αγελάδας, δώστε του γάλα. Εάν είναι ταϊσμένο, δώστε του πιπίλα.
- Πάρτε το μωρό στην αγκαλιά σας ή βάλτε το σε ένα μάρσιπο αγκαλιάς ώστε να είναι σε στενή επαφή μαζί σας.
- Λικνίστε το ήρεμα, μιλήστε του, σιγοτραγουδήστε του. Το μωρό σας **δεν «κακομαθαίνει»** κρατώντας το αγκαλιά.
- Χαϊδέψτε την πλάτη του σταθερά και ρυθμικά, ενώ είναι ξαπλωμένο επάνω σας, χρησιμοποιώντας ήπιες κινήσεις.
- Ένα ελαφρύ τύλιγμα με ένα τριγωνικό πανί, τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του, πολλές φορές ηρεμεί και χαλαρώνει το μωρό.
- Κουνήστε το ήπια και ρυθμικά μπρος-πίσω στο καρότσι ή βγάλτε το μια βόλτα.

- Βρείτε κάτι για να ακούσει ή να κοιτάξει (μουσική, κουδουνίστρα, κρεμαστά παιχνίδια στο κρεβάτι).
- Δοκιμάστε ένα χλιαρό μπάνιο. Συχνά, ηρεμεί τα μωρά.

Ποτέ μην τραντάζετε το μωρό για να ηρεμήσει



ΥΠΝΟΣ

Τα μωρά έχουν διαφορετικές ανάγκες ύπνου μεταξύ τους.

Τα νεογέννητα ξυπνούν αρκετές φορές στη διάρκεια της νύχτας για να φάνε. Στην ηλικία των 2 μηνών αρχίζουν να κοιμούνται συνεχόμενα για μεγαλύτερο διάστημα στη διάρκεια της νύχτας. Μετά την ηλικία των 6 μηνών, μερικά μωρά που είχαν συνεχόμενο ύπνο, αρχίζουν να ξυπνάνε ξανά. Πρόκειται για ένα φυσιολογικό αναπτυξιακό στάδιο των βρεφών που έχει να κάνει με τη συνειδητοποίηση της ατομικότητάς τους και την ανάγκη να επιβεβαιώσουν την παρουσία του προσώπου φροντίδας. Η ανταπόκρισή των γονέων σ' αυτά τα συχνά ξυπνήματα βοηθά τα παιδιά να ανακουφιστούν από το άγχος και την ανασφάλεια και να ξεπεράσουν ομαλά αυτή τη φάση ανάπτυξης.

Ακολουθώντας ήρεμες καθημερινές συνήθειες πριν τον βραδινό ύπνο οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα μικρά βρέφη να κοιμηθούν. Η ρουτίνα για τον βραδινό ύπνο μπορεί να περιλαμβάνει: μπάνιο, χάδι, μείωση του φωτισμού, νανούρισμα, ήρεμη μουσική και τοποθέτηση του μωρού στο κρεβάτι του όταν είναι νυσταγμένο και όχι κοιμισμένο.

Σύμφωνα με σύγχρονα δεδομένα, η συχνότητα του «συνδρόμου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου» μειώνεται εάν το μωρό κοιμάται ανάσκελα και εάν κατά τους πρώτους 6 μήνες κοιμάται στο δωμάτιο των γονέων, αλλά όχι στο κρεβάτι τους

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ:

- Το μωρό είναι σε ύπτια θέση, σε σταθερό στρώμα, με το κεφάλι ακάλυπτο και τα πόδια να αγγίζουν το κάτω μέρος της κούνιας.
- Η κούνια έχει τις προδιαγραφές ασφαλείας.
- Δεν υπάρχουν μαλακά ή μικρά αντικείμενα που μπορεί να προκαλέσουν ασφυξία (μαξιλάρια, μαλακά παιχνίδια, σφήνες, παπλώματα κ.ά.)
- Η κούνια είναι μακριά από κουρτίνες και κορδόνια.
- Το μωρό δεν εκτίθεται σε τσιγάρο ή καπνό.

ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ:

- Χρησιμοποιείτε πάντα βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου που είναι κατάλληλο για το βάρος και το ύψος του μωρού σας. Η χρήση καθίσματος με «μέτωπο προς τα πίσω» συνιστάται για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα.
- Βεβαιωθείτε ότι το βρέφος είναι σωστά δεμένο στο κάθισμά του.
- Μην αφήνετε ποτέ ένα μωρό μόνο του στο αυτοκίνητο.

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ:

- Ποτέ μην αφήνετε το μωρό μόνο του στην αλλαξιέρα ή σε άλλη υπερυψωμένη επιφάνεια.
- Προστατέψτε το μωρό σας από εγκαύματα από καυτό νερό, καυτά ροφήματα.
- Μην αφήνετε το μωρό μόνο του με κατοικίδια ζώα.
- Μην χρησιμοποιείτε στράτα γιατί εκθέτει το βρέφος και το μικρό νήπιο σε αυξημένο κίνδυνο για ατυχήματα. Επιπλέον, δεν προάγει την κινητική ωρίμανση του παιδιού.
- Το μωρό πρέπει πάντα και **χωρίς καμία εξαίρεση** να είναι δεμένο με τους ιμάντες ασφαλείας του καροτσιού. Όταν δεν κινείστε, ακόμη και σε επίπεδη επιφάνεια, κάντε χρήση του φρένου. Το μωρό που κουνιέται, μπορεί να κάνει το καρότσι να κυλίσει.
- Το ασφαλέστερο μέρος για να τοποθετήσετε τσάντες είναι το κάτω μέρος του καροτσιού και όχι τα χερούλια.
- Καθώς τα βρέφη αποκτούν μεγαλύτερη κινητική αυτονομία πρέπει να φροντίσετε ώστε όλα τα καθαριστικά του σπιτιού, τα χημικά κάθε είδους, τα φάρμακα, τα τσιγάρα και άλλα δυνητικά δηλητήρια να αποθηκεύονται μακριά από τα παιδιά.

Προστατεύετε το παιδί σας από το παθητικό κάπνισμα και τον ήλιο

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Το βρέφος αναπτύσσεται καλύτερα όταν υπάρχουν σταθερά πρόσωπα και σταθερό περιβάλλον. Έτσι, το μωρό αναπτύσσει **δεσμούς**, νιώθει ασφαλές και μαθαίνει να εμπιστεύεται. Πολύ σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη του παιδιού έχει το **παιχνίδι**. Είναι ο τρόπος να γνωρίσει το περιβάλλον του, να μάθει, να κινηθεί, να νιώσει και να αναπτύξει τις αντιληπτικές του λειτουργίες.

ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

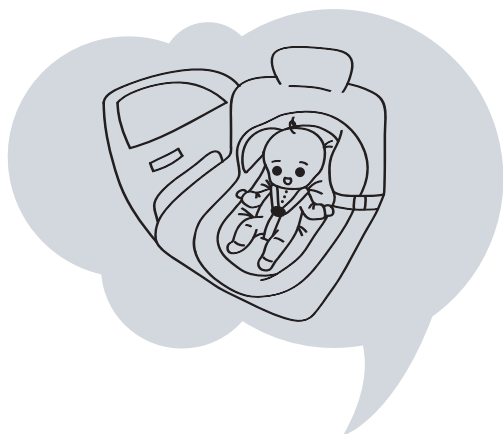
0-2 μηνών: ομιλία, τραγούδι, κοίταγμα, χάιδεμα, άγγιγμα, παιχνίδια με ήχους

3-8 μηνών: παιχνίδια με χρώματα, ήχους, μουσική και κίνηση, κρεμαστά παιχνίδια να βλέπει και να πιάνει, παιχνίδια αλληλεπίδρασης με τους ενήλικες

8-12 μηνών: παιχνίδια με κρύβω-βρίσκω (κούκου-τσα), παιχνίδια με τα χέρια (κου-πε-πε, παλαμάκια...), καθρέφτες, πάνινα ζώα, κρίκοι, κύβοι, μπάλες, μουσικά παιχνίδια, βιβλία με εικόνες

Η **συντροφιά** του ενήλικα, είναι πολύ σημαντική για την ασφάλεια και τη συναισθηματική ανάπτυξη των βρεφών.

Μιλήστε στο μωρό σας όταν το κάνετε μπάνιο, το ντύνετε ή το αλλάζετε, ετοιμάζετε το γεύμα του, πάτε βόλτα. Είναι η βάση για επικοινωνία, αλληλεπίδραση και εξέλιξη του λόγου



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 1-2 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../.....

Ηλικία παιδιού

Βάροςγρ. Μήκοςεκ. Περίμετρος Κεφαλήςεκ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός Μεικτή διατροφή
Τροποποιημένο γάλα αγελάδας Ειδική διατροφή Βιτ. D

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή (πηγές, ραφές)				
Οφθαλμοί (επισκόπηση, οπτική συμπεριφορά, ρόδινη ανταύγεια αμφιβλαστρεϊδή)				
Αυτιά (ακουστική συμπεριφορά)				
Στοματική κοιλότητα (σχιστίες)				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (κυάνωση, ρυθμός, φουσιμάτα, μηριαίες)				
Κοιλιά/Κήλες				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό (συμμετρία, νεογνικά αντανακλαστικά, δυσραφισμοί)				
Μυοσκελετικό (άκρα, σπονδυλική στήλη)				
Ισχία (απαγωγή, συμμετρία, Barlow & Ortolani)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)	
• Θηλαστικές κινήσεις	
• Προσπλώνει στιγμιαία σε πρόσωπα	
• Κλείνει τα μάτια σε ξαφνικό και έντονο φως	
• Ξαφνιάζεται στον θόρυβο	
• Δείχνει ενδιαφέρον για ανθρώπινη φωνή	

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Σίτιση, ύπνος, κλάμα, βρεφικοί κολικοί.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Υποστήριξη μητρικού θηλασμού. Φροντίδα νεογνού, ύπνος (θέση και συνθήκες). Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, μεταφορά. Προστασία από πτώσεις, εγκαύματα, κατοικίδια ζώα. Κάπνισμα γονέων.

ΑΝΙΧΝΕΥΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΚΟΗΣ Ναι Όχι Αποτέλεσμα:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 2 ΜΗΝΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού ΔΗ* σε προωρότητα.....

Βάροςγρ. Μήκοςεκ. Περίμετρος Κεφαλήςεκ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός Μεικτή διατροφή
 Τροποποιημένο γάλα αγελάδας Ειδική διατροφή Βιτ. D

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή (σχήμα, πρόσθια πηγή)				
Οφθαλμοί (επισκόπηση, οπτική συμπεριφορά, στραβισμός, ρόδινη ανταύγεια αμφιβληστροειδή)				
Αυτιά (ακουστική συμπεριφορά)				
Στοματική κοιλότητα (σχιστίες)				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (κυάνωση, ρυθμός, φυσήματα, μηριαίες)				
Κοιλιά/Κήλες				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό (μυϊκός τόνος, συμμετρία, νεογνικά αντανακλαστικά)				
Μυοσκελετικό (άκρα, σπονδυλική στήλη)				
Ισχύα (απαγωγή, συμμετρία, Barlow & Ortolani)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΗ: διορθωμένη ηλικία

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)	
• Σηκώνει το κεφάλι στην πρηνή θέση	
• Προσπλάνει σε πρόσωπο	
• Παρακολουθεί αντικείμενο οριζόντια σε κοντινή απόσταση	
• Χαμογελά σε ανταπόκριση (κοινωνικό χαμόγελο)	
• Παράγει ήχους	

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Αλληλεπίδραση με τους γονείς, σίτιση, ύπνος, κλάμα, βρεφικοί κολικοί.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Υποστήριξη μητρικού θηλασμού. Φροντίδα βρέφους, ύπνος (θέση και συνθήκες). Εκπαίδευση γονέων στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, μεταφορά. Προστασία από πτώσεις, εγκαύματα, ηλιακή ακτινοβολία, κατοικίδια ζώα. Κάπνισμα γονέων.

ΑΝΙΧΝΕΥΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΚΟΗΣ Ναι Όχι Αποτέλεσμα:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 4 ΜΗΝΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού ΔΗ* σε προωρότητα.....

Βάροςγρ. Μήκοςεκ. Περίμετρος Κεφαλήςεκ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός Μεικτή διατροφή
 Τροποποιημένο γάλα αγελάδας Ειδική διατροφή Βιτ. D

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή (σχήμα, πρόσθια πηγή)				
Οφθαλμοί (επισκόπηση, οπτική συμπεριφορά, στραβισμός, ρόδινη ανταύγεια αμφιβληστροειδή)				
Αυτιά (ακουστική συμπεριφορά)				
Στοματική κοιλότητα				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (κυάνωση, ρυθμός, φυσήματα, μηριαίες)				
Κοιλιά/Κήλες				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό (μυϊκός τόνος, συμμετρία, νεογνικά αντανακλαστικά/έξασθένηση)				
Μυοσκελετικό (άκρα, σπονδυλική στήλη)				
Ισχύα (απαγωγή, συμμετρία)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΗ: διορθωμένη ηλικία

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)	
• Στηρίζει το κεφάλι στην πρηνή και καθιστή θέση	
• Στηρίζει το κεφάλι κατά την έλξη από την ύπτια θέση	
• Κουνάει συμμετρικά τα άκρα του	
• Προσπαθεί να πιάσει αντικείμενα	
• Ανταλλάσσει φωνούλες με τους γονείς/πρωτοκουβέντα	
• Παρακολουθεί αντικείμενο που κινείται οριζόντια και κάθετα	

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Αλληλεπίδραση με γονείς, ιδιοσυγκρασία βρέφους, ύπνος, σίτιση, παιχνίδι.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Εκπαίδευση γονέων στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, μεταφορά. Ύπνος, μπάνιο (θέση και συνθήκες). Προστασία από πτώσεις, ασφυξία, πνιγμό, εγκαύματα, ηλιακή ακτινοβολία, κατοικίδια ζώα. Κάπνισμα γονέων.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 6 ΜΗΝΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού ΔΗ* σε προωρότητα.....

Βάροςγρ. Μήκοςεκ. Περίμετρος Κεφαλήςεκ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Μητρικός Θηλασμός Αποθλασμός Εισαγωγή στερεών τροφών
Τροποποιημένο γάλα αγελάδας Ειδική διατροφή.....

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή (σχήμα, πρόσθια πηγή)				
Οφθαλμοί (οπτική συμπεριφορά, ρόδινη ανταύγεια αμφιβλοπρωτεΐδη, στραβισμός/ δοκιμασία κάλυψης)				
Αυτιά (ακουστική συμπεριφορά)				
Στοματική κοιλότητα				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσήματα, μηριαίες)				
Κοιλιά/Κήλες				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό (μυϊκός τόνος, μυϊκή ισχύς, συμμετρία)				
Μυοσκελετικό (ισχία, άκρα, σπονδυλική στήλη)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΗ: διορθωμένη ηλικία

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)	
• Γυρίζει προς τους ήχους	
• Χαίρεται να ανταλλάσσει φωνούλες	
• Κάθεται με υποστήριξη	
• Γυρίζει από την ύπτια θέση στο πλάι	
• Συλλαμβάνει και κρατά αντικείμενα	
• Φέρνει αντικείμενα στη μέση γραμμή	

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Αλληλεπίδραση με γονείς, ιδιοσυγκρασία βρέφους, ύπνος, σίτιση, παιχνίδι.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Εκπαίδευση γονέων στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, μεταφορά. Ύπνος, μπάνιο (θέση και συνθήκες). Προστασία από πτώσεις, ασφυξία, πνιγμό, εισρόφηση, εγκαύματα, ηλιακή ακτινοβολία, κατοικίδια ζώα. Κάπνισμα γονέων. Εργασία μητέρας.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

.....

.....

.....

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 9 ΜΗΝΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού ΔΗ* σε προωρότητα.....

Βάροςγρ. Μήκοςεκ. Περίμετρος Κεφαλήςεκ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Μητρικός Θηλασμός Αποθλασμός Τροφικές αλλεργίες Στερεές Τροφές
Τροποποιημένο γάλα αγελάδας Ειδική διατροφή.....

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή (σχήμα, πρόσθια πηγή)				
Οφθαλμοί (οπτική συμπεριφορά, ρόδινη ανταύγεια αμφιβλοπρωτεΐδη, στραβισμός/ δοκιμασία κάλυψης)				
Αυτιά (ακουστική συμπεριφορά)				
Στοματική κοιλότητα				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσήματα, μηριαίες)				
Κοιλιά/Κήλες				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό (μυϊκός τόνος, μυϊκή ισχύς, συμμετρία, προστατευτικά αντανακλαστικά)				
Μυοσκελετικό (ισχία, άκρα, σπονδυλική στήλη)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΗ: διορθωμένη ηλικία

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)	
• Κάθεται σταθερά	
• Μεταφέρει αντικείμενα από το ένα χέρι στο άλλο	
• Μιμείται ήχους και "μπαμπαλίζει"	
• Κάνει χειρονομίες όπως παλαμάκια, κου πε...	
• Αναζητά αντικείμενο που πέφτει (μονιμότητα αντικειμένου)	
• Εμφανίζει φόβο για τους ξένους	

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Άγχος αποχωρισμού, μεταβατικό αντικείμενο, ύπνος/νυχτερινά ξυπνήματα, σίτιση, παιχνίδι.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Εκπαίδευση γονέων στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, μεταφορά. Ύπνος, μπάνιο (θέση και συνθήκες). Προστασία από πτώσεις, ασφυξία, πνιγμό, εισρόφηση, εγκαύματα, ηλιακή ακτινοβολία, κατοικίδια ζώα. Κάπνισμα γονέων. Εργασία μητέρας.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

.....

.....

.....

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΝΗΠΙΑΚΗ & ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μετά την ηλικία του ενός έτους, τα παιδιά μπορεί να συμμετέχουν στα γεύματα της οικογένειας, τρώγοντας σχεδόν ό,τι και τα υπόλοιπα μέλη, με μια μικρή προετοιμασία (λιώσιμο με πιρούνι, κόψιμο σε μικρά κομμάτια). Το πρόγραμμα διατροφής τους συνήθως αποτελείται από 3 κύρια γεύματα και 2 ενδιάμεσα.

Μερικές τροφές, όπως ολόκληροι ξηροί καρποί, τσίχλες, ποπ-κορν, πατατάκια, λουκάνικα, ολόκληρα σταφύλια, καραμέλες/ σκληρά γλυκά, μεγάλα κομμάτια ωμών λαχανικών/φρούτων και σκληρά κομμάτια κρέας, πρέπει να αποφεύγονται στη νηπιακή ηλικία εξαιτίας του κινδύνου πνιγμονής.

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν να φάνε σε ένα γεύμα μεγάλη ποσότητα τροφής, ενώ σε κάποιο άλλο πολύ λιγότερο. Χαρακτηριστικό της ηλικίας είναι η επιλεκτική διατροφή και οι ιδιοτροπίες σχετικά με το φαγητό. Μπορεί να αρνούνται ήδη δοκιμασμένες τροφές, να έχουν προτίμηση μόνο σε 4-5 φαγητά ή να παίζουν με το φαγητό τους. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να αντιστέκονται στη δοκιμή νέων τροφών.

Καλό είναι να προσφέρετε ποικιλία υγιεινών τροφών σε κάθε γεύμα και να μην ανησυχείτε αν δεν φάει όλη την ποσότητα.

Μετά τον δεύτερο χρόνο, τα παιδιά αρχίζουν να διεκδικούν την αυτονομία τους και τους αρέσει να τρώνε μόνα τους χρησιμοποιώντας τα χέρια τους ή κουτάλι. Χρειάζεται να έχετε υπομονή και να ενθαρρύνετε τα παιδιά να αποκτήσουν δεξιότητες σίτισης.

Μάθετέ τα, όταν μπορούν, να πίνουν από ποτηράκι.

Ο ΔΥΣΚΟΛΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Γύρω στα μέσα του 2ου χρόνου ζωής αρχίζουν να κάνουν την εμφάνισή τους νευρικά ξεσπάσματα, έντονες συμπεριφορές και κρίσεις θυμού. Είναι μια περίοδος που διαρκεί ένα ή και δύο χρόνια και χαρακτηρίζεται από αμφιθυμία, μεγάλες συναισθηματικές διακυμάνσεις και αρνητισμό. Το νήπιο παλεύει για την αυτονομία του και εκφράζεται με ένα συνεχές «όχι» σε όλα. Προσπαθεί να βρει τα όριά του, πειραματίζεται με αυτά και ανακαλύπτει ότι ο κόσμος έχει κανόνες που καλείται να εφαρμόσει.

ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ, ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ:

- Βάζετε όρια και να τα τηρείτε με σταθερότητα και συνέπεια. Αυτό θα πει πως κάθε φορά και από κάθε πρόσωπο που ασχολείται με το παιδί εφαρμόζονται οι ίδιοι κανόνες.
- Επαναλαμβάνετε σταθερά τον κανόνα και να επιβραβεύετε την τήρησή του. Ο έπαινος, η ανταμοιβή και η συνέπεια είναι τα πιο σημαντικά όπλα για να πετύχετε τον σκοπό σας.

- Απαιτείτε κανόνες που τηρείτε και εσείς.
- Σέβαστε την ιδιοσυγκρασία του παιδιού σας. Μερικά παιδιά χρειάζονται περισσότερες επαναλήψεις ώστε να υιοθετήσουν μια συμπεριφορά.
- Εξασφαλίζετε στο μικρό νήπιο ένα ασφαλές περιβάλλον, ώστε να αποφεύγονται τα πολλά και στείρα «μην».
- Μην απειλείτε με τιμωρίες και μη χρησιμοποιείτε λεκτική ή σωματική βία. Το παιδί την αντιλαμβάνεται σαν έλλειψη αγάπης και τελικά θα τη χρησιμοποιήσει σαν τρόπο να λύνει και τις δικές του συγκρούσεις.
- Εξασφαλίζετε τις κατάλληλες συνθήκες ώστε να αποφεύγονται ξεσπάσματα, που προκαλούνται από κούραση, αϋπνία, πείνα ή δίψα.
- Διατηρείτε την ηρεμία και την ψυχραιμία σας.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- Χρησιμοποιείτε πάντα βρεφικό ή παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου κατάλληλο για το βάρος και το ύψος του παιδιού σας. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί είναι σωστά δεμένο στο κάθισμά του, στο πίσω κάθισμα.
- Μην αφήνετε μόνο του το παιδί στο αυτοκίνητο.
- Δεν πρέπει ποτέ να αφήνετε μόνο του ένα παιδί κοντά σε νερό (μπαγιέρα, λεκάνες, ρηχές πισίνες, πισίνες κολύμβησης).
- Φροντίστε να είναι δεμένο όταν βρίσκεται σε ψηλές καρέκλες, κούνιες, καρότσια.
- Χρησιμοποιείτε τις πίσω εστίες της κουζίνας και βάζετε τις καταρόλες με τα χερούλια προς τα πίσω.
- Προστατεύστε το παιδί σας από καυτά υγρά ή αντικείμενα.
- Έχετε πορτάκι ασφαλείας στις σκάλες.
- Φυλάξτε τα φάρμακα, τα οικιακά χημικά, σπέρτα, αναπτήρες, κοφτερά αντικείμενα σε μη προσβάσιμα μέρη.
- Στερεώστε καλά την τηλεόραση και τα βαριά έπιπλα όπως βιβλιοθήκες, ντουλάπες.
- Επιβλέπετε την επαφή με κατοικίδια ζώα.
- Προστατεύετε το παιδί σας από το παθητικό κάπνισμα και τον ήλιο.

Είναι σημαντικό να πείτε στο παιδί σας ότι το σώμα του και ιδιαίτερα κάποια μέρη του, δεν επιτρέπεται να τα αγγίζει κανείς. Εξηγήστε του ότι δεν θα πρέπει να δέχεται από κανένα χάρδια που του προκαλούν αντίδραση ή αμηχανία

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Το παιχνίδι παίζει ένα πολύ σημαντικό και υποστηρικτικό ρόλο στην εξέλιξη του παιδιού. Δίνει χαρά και γνώση, είναι η πιο προνομιούχος διαδικασία μάθησης και οδηγεί το παιδί στην ολόπλευρη ανάπτυξή του. Το παιδί μέσα από το παιχνίδι γνωρίζει τον εαυτό του, επικοινωνεί με τους άλλους και αναπτύσσει μια αμφίδρομη σχέση με το περιβάλλον στο οποίο ζει. Ο χώρος που το παιδί παίζει πρέπει να έχει μια οργάνωση ανάλογη με την ηλικία του νηπίου, ασφάλεια και σταθερότητα. Το **μάζωμα** και η **τακτοποίηση** των παιχνιδιών βοηθούν στην καλύτερη χρήση τους και συμβάλλουν στην οργάνωση της σκέψης και του συναισθήματος του παιδιού.

ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ:

2ος - 3ος χρόνος: Κύβοι, ενσφηνώσεις, παζλ με λίγα κομμάτια, σχήματα
Κουζινικά, κουτιά, κούκλες, αυτοκινητάκια, παιχνίδια μίμησης
Βιβλία με εικόνες, απλές ιστορίες, παραμύθια
Μουσικά παιχνίδια, τραγουδάκια
Παιχνίδια με άμμο ή νερό
Φτυαράκια, κουβαδάκια, τσουγκράνες
Πλάσιμο, ζωγράφισμα
Κούνιες, τσουλήθρες, μπάλες
Παιχνίδια για σπρώξιμο, τράβηγμα, ποδήλατο με 3 ρόδες

4ος - 5ος χρόνος: Μολύβια, ψαλίδια, χρώματα, πλαστελίνες, πηλός
Ζωγράφισμα, κόλλημα, ταίριασμα
Παζλ με περισσότερα κομμάτια
Κουζινικά, κουτιά, παλιό υλικό σπιτιού
Μεταμφιέσεις, παιχνίδι ρόλων
Κούκλες, κουκλόσπιτα
Βιβλία, παραμύθια, παροιμίες
Παραδοσιακά παιχνίδια
Μουσικά όργανα (ξυλόφωνο, τύμπανο...), τραγούδι
Θέατρο
Μπάλα, ποδήλατο
Εμπειρίες έξω από το σπίτι

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία ετοιμάζονται για τη φοίτηση τους στο σχολείο. Μπορείτε να υποστηρίξετε την προετοιμασία αυτή, με τους εξής τρόπους:

- Φροντίστε να υπάρχει ένα καθημερινό πρόγραμμα, με σταθερότητα στην ώρα των γευμάτων, του νυχτερινού ύπνου, του παιχνιδιού.
- Ενθαρρύνετε τις φιλίες του και ενισχύστε τις κοινωνικές του δεξιότητες.
- Ενθαρρύνετέ το να μοιράζεται, να περιμένει τη σειρά του, να δέχεται κανόνες.
- Αφιερώστε χρόνο για να συνομιλείτε μαζί του και ενθαρρύνετε τον διάλογο και την αφήγηση.
- Διαβάστε βιβλία.
- Ενθαρρύνετε παιχνίδια που προάγουν τις προ-αναγνωστικές δεξιότητες.
- Υποστηρίξτε την απόκτηση γνώσεων μιλώντας του, εξηγώντας του ή με επισκέψεις σε μουσεία, ζωολογικούς κήπους, θέατρα κ.ά.
- Εμπλέξτε το παιδί σε δραστηριότητες μέτρησης και απλών πράξεων.
- Προτρέψτε το παιδί σας να ζωγραφίζει με μαρκαδόρους και ξυλομπογιές χρησιμοποιώντας σωστό πιάσιμο στο μολύβι.
- Μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί σας αν θέλει να αντιγράψει το όνομά του, γράμματα ή αριθμούς.
- Ενθαρρύνετέ το να δουλεύει στο τραπέζι για λίγη ώρα με προοδευτικά αυξανόμενο χρόνο.
- Ενισχύστε το κινητικό παιχνίδι.
- Παίξτε μαζί του παιχνίδια μνήμης, επίλυσης προβλημάτων καθώς και δημιουργικότητας και φαντασίας.
- Ενθαρρύνετέ το να είναι αυτόνομο και να παίρνει πρωτοβουλίες ανάλογα με την ηλικία του π.χ. ντύσιμο, τουαλέτα, μπάνιο, φαγητό, οργάνωση της τσάντας, των παιχνιδιών και των βιβλίων του.
- Βοηθήστε το να είναι υπεύθυνο.
- Ενθαρρύνετε συμπεριφορές που δείχνουν σεβασμό και ευγένεια προς τους άλλους.
- Ενθαρρύνετε τις προσπάθειές του και μην επιβραβεύετε μόνο το καλό αποτέλεσμα. Έτσι, το παιδί αποκτά εμπιστοσύνη και σιγουριά στον εαυτό του.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 18 ΜΗΝΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού ΔΗ* σε προωρότητα.....

Βάροςκιλά Μήκοςεκ. Περύμετρος Κεφαλήςεκ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Μητρικός θηλασμός Αποθηλασμός Γάλα αγελάδας Άλλο γάλα
 Εισαγωγή μη πολτοποιημένων τροφών Δυσκολίες διατροφής/σίτισης Τροφικές αλλεργίες
 Ειδική διατροφή

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή (σύγκλειση πρόσθιας πηγής)				
Οφθαλμοί (οπτική συμπεριφορά, ρόδινη ανταύγεια αμφιβληστροειδή, στραβισμός/δοκιμασία κάλυψης)				
Αυτιά (ακουστική συμπεριφορά, σδρή εκτίμηση ακοής)				
Στοματική κοιλότητα (δόντια, ούλα)				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσιόμετρα, μηριαίες)				
Κοιλιά				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό (μυϊκός τόνος, βάδιση)				
Μυοσκελετικό				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΗ: διορθωμένη ηλικία

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)	
• Περπατάει μόνο του	
• Ανεβαίνει σκαλοπάτια με υποστήριξη	
• Λέει μερικές λέξεις με νόημα	
• Δείχνει με τον δείκτη του αντικείμενα	
• Ακολουθεί απλές εντολές	
• Επικοινωνεί και αλληλεπιδρά με πρόσωπα	
• Παίζει απλό συμβολικό παιχνίδι	

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Αυτονομία/προσκόλληση, αμφιθυμία, αυτόνομη σίτιση, ύπνος, παιχνίδι, κρίσεις θυμού, όρια.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Εκπαίδευση γονέων στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, Ενίσχυση αυτόνομης σίτισης, Στοματική υγιεινή, Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, μεταφορά, παιδική χαρά, Ύπνος, μπάνιο (θέση και συνθήκες), Προστασία από πτώσεις, ασφυξία, πνιγμό, εισρόφηση, δηλητηριάσεις, εγκαύματα, ηλιακή ακτινοβολία, κατοικίδια ζώα, Κάπνισμα γονέων, Εργασία μητέρας.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 2-2,5 ΕΤΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού

Βάροςκιλά Ύψος.....εκ. Περίμετρος Κεφαλήςεκ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Μητρικός θηλασμός Αποθηλασμός Γάλα αγελάδας Άλλο γάλα

Σίτιση με φαγητό οικογένειας Δυσκολίες διατροφής/σίτισης Τροφικές αλλεργίες

Ειδική διατροφή

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή				
Οφθαλμοί (αδρή εκτίμηση όρασης, ρόδινη ανταύγεια αμφιβληστροειδή, στραβισμός/δοκιμασία κάλυψης)				
Αυτιά (ακουστική συμπεριφορά, αδρή εκτίμηση ακοής)				
Στοματική κοιλότητα (δόντια, ούλα)				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσήματα, μηριαίες)				
Κοιλιά				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό				
Μυοσκελετικό				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)

- Τρέχει με σχετική ευκολία
- Ανεβαίνει σκάλα με βοήθεια
- Κατασκευάζει πύργο με 6 κύβους περίπου
- Εκτελεί διπλή εντολή
- Δείχνει μέρη του σώματός του
- Αναγνωρίζει και ονοματίζει αντικείμενα σε εικόνες
- Συνδυάζει δύο ή περισσότερες λέξεις
- Παίζει συμβολικό παιχνίδι
- Αλληλεπιδρά με συνέπεια με πρόσωπα του περιβάλλοντος

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Οργάνωση και συγκέντρωση στο παιχνίδι, επικοινωνία με παιδιά, αυτόνομη σίτιση, ύπνος, κρίσεις θυμού, όρια, προσαρμογή σε παιδικό σταθμό.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Στοματική υγιεινή. Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, ποδήλατο, δρόμο, νερό, παιδική χαρά, σπίτι. Προστασία από ηλιακή ακτινοβολία, κατοικίδια ζώα. Κάπνισμα γονέων. Αγωγή τουαλέτας.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ότι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 4 ΕΤΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού

Βάροςκιλά Ύψοςεκ. ΔΜΣ*

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Τροφικές αλλεργίες Αν ναι, σε τι.....

Δυσκολίες/ ιδιαιτερότητες διατροφής - σίτισης

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή				
Οφθαλμοί (ρόδινη ανταύγεια αμφιβληστροειδή, στραβισμός/δοκιμασία κάλυψης)				
Αυτιά (αδρή εκτίμηση της ακοής)				
Στοματική κοιλότητα (δόντια, ούλα)				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσήματα, μηριαίες, αρτηριακή πίεση)				
Κοιλιά				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό				
Μυοσκελετικό				

Εξέταση οπτικής οξύτητας με οπτότυπο Φ* Επανεξέταση Π/Π*

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΜΣ: δείκτης μάζας σώματος

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)

- Τρέχει με έλεγχο και σταθερότητα
- Ανεβαίνει σκάλες μόνο του εναλλάσσοντας τα πόδια
- Πιάνει μπάλα με τα χέρια
- Κρατάει λειτουργικά το μολύβι
- Μιλάει κατανοητά και διηγείται μια απλή ιστορία
- Γδύνεται μόνο του, ντύνεται με βοήθεια
- Παίζει παιχνίδια προσποίησης με φαντασία

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Τήρηση κανόνων, διαχείριση θυμού, όρια, πειθαρχία, παιχνίδι σε ομάδα παιδιών, σίτιση, ύπνος, παιχνίδι, οργάνωση, συγκέντρωση, προσαρμογή σε πλαίσιο προσχολικής αγωγής, έλεγχος σφιγκτήρων.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Στοματική υγιεινή. Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, ποδήλατο, δρόμο, νερό, παιδική χαρά, σπίτι. Προστασία από ηλιακή ακτινοβολία, κατοικίδια ζώα, παθητικό κάπνισμα. Καθημερινότητα οικογένειας.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ότι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:



ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Την περίοδο αυτή εδραιώνονται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Οι γονείς ως πρότυπα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών. Παράλληλα όμως, τα παιδιά δέχονται επιρροές από τους συνομηλίκους τους αλλά και τους δασκάλους, προπονητές, μέσα μαζικής ενημέρωσης και διαχειρίζονται χρήματα για να αγοράσουν φαγητό. Η διατροφή του παιδιού σας πρέπει να είναι ισορροπημένη με επάρκεια θρεπτικών συστατικών. Συμπεριλάβετε τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων και προσφέρετε φρούτα και λαχανικά εποχής καθημερινά. Αποφεύγετε το πολύ αλάτι, τη ζάχαρη, τα λίπη και τα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος π.χ. αλλαντικά. Περιορίστε την κατανάλωση γλυκών ροφημάτων. Στην ηλικία αυτή ένα πρόγραμμα διατροφής που αποτελείται από 3 κύρια γεύματα και 2 ενδιάμεσα είναι επαρκές. Η παράλειψη ενός από τα κύρια γεύματα σχετίζεται με αυξημένο σωματικό βάρος των παιδιών. Είναι σημαντικό ένα τουλάχιστον γεύμα να καταναλώνεται με όλη την οικογένεια.

Το **πρωινό** αποτελεί ίσως το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Προσφέρει στο παιδί την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσει την ημέρα του και να ανταποκριθεί στις δραστηριότητες του σχολείου. Η παράλειψή του έχει συσχετιστεί με αίσθημα κόπωσης, μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης που επηρεάζει την επίδοση στο σχολείο και κατανάλωση πιο συχνά τροφών πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος.

Προτιμήστε να δώσετε στο παιδί σας, για το σχολείο, φαγητό από το σπίτι. Αν επιλέξει κάποιες φορές να πάρει κάτι από το κυλικείο βοηθήστε το να κάνει υγιεινές επιλογές.

Μην ενθαρρύνετε το παιδί σας να τρώει μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή.

ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ / ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ

Ο χρόνος που το παιδί παρακολουθεί τηλεόραση, παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια ή είναι στον υπολογιστή θα πρέπει να περιορίζεται **στη μία ώρα την ημέρα**.

Λειτουργήστε ως πρότυπο για το παιδί σας. Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που αφιερώνετε μπροστά στην τηλεόραση, τον υπολογιστή ή το κινητό τηλέφωνο.

Μην χρησιμοποιείτε τον χρόνο της οθόνης ως ανταμοιβή ή τιμωρία.

Τα παιδιά καλό είναι να μην έχουν τηλεόραση ή υπολογιστή στο δωμάτιό τους.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τα παιδιά καλό είναι να συμμετέχουν μερικές ημέρες την εβδομάδα σε κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας. Στην ηλικία των 7–8 ετών μπορούν να συμμετέχουν σε οργανωμένα αθλήματα.

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι σωματικά δραστήριο –όχι απαραίτητα σε οργανωμένη άθληση– για τουλάχιστον **μία ώρα κάθε μέρα**. Ο χρόνος αυτός δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενος.
 - Βρείτε δραστηριότητες που να αρέσουν σε όλα τα μέλη της οικογένειας και ενσωματώστε τις στο πρόγραμμά σας.
- Δραστηριότητες μη οργανωμένης άθλησης είναι: κυνηγητό, κρυφτό, τρέξιμο, ποδόσφαιρο, παιχνίδι στην παιδική χαρά, ποδήλατο, χορός, σχοινάκι, περπάτημα, κολύμπι στη θάλασσα κ.ά.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας όταν συμμετέχει σε ένα άθλημα, να μην εστιάζει στη νίκη αλλά στη χαρά της συμμετοχής.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- Χρησιμοποιείτε πάντα ανυψωτικό κάθισμα αυτοκινήτου με την κατάλληλη πρόσδεση. Τα παιδιά μπορούν να προσδένονται απευθείας με τη ζώνη ασφαλείας του αυτοκινήτου, μόνο όταν αποκτήσουν ύψος 150 εκ.
- Τα παιδιά κάθονται πάντα στο πίσω κάθισμα. Αν υπάρχει λόγος να καθίσουν στη θέση συνοδηγού πρέπει οπωσδήποτε να απενεργοποιηθούν οι αερόσακοι.
- Παιδιά ηλικίας έως 9 ετών έχουν ανάγκη επιτήρησης στον δρόμο γιατί δεν είναι σίγουρο ότι μπορούν ή θα θυμηθούν να εφαρμόσουν κυκλοφορικούς κανόνες. Δεν πρέπει να περνούν μόνα τους δρόμο μεγάλης κυκλοφορίας, γιατί συχνά είναι παρορμητικά και δεν μπορούν να αντιληφθούν και να υπολογίσουν την απόσταση και την ταχύτητα των αυτοκινήτων.
- Μέχρι την ηλικία των 11 χρόνων τα παιδιά δεν έχουν τις αναπτυξιακές ικανότητες να κάνουν ποδήλατο με ασφάλεια σε δρόμους κυκλοφορίας αυτοκινήτων.
- Το κράνος είναι απαραίτητο όταν το παιδί κάνει ποδήλατο ή πατίνι.
- Είναι απαραίτητη η συνεχής επίβλεψη του παιδιού όταν βρίσκεται κοντά σε νερό, ακόμη και αν ξέρει κολύμπι.
- Δεν πρέπει να υπάρχουν όπλα σε σπίτι με παιδιά.
- Προστατεύετε το παιδί σας από το παθητικό κάπνισμα και τον ήλιο.
- Πείτε στο παιδί σας ότι το σώμα του και ιδιαίτερα κάποια μέρη του, δεν επιτρέπεται να τα αγγίζει κανείς.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να νιώθει ικανό, ανεξάρτητο και υπεύθυνο, βοηθώντας το να κάνει διάφορα πράγματα μόνο του. Διδάξτε του ότι η αποτυχία και τα λάθη είναι αναπόφευκτα αλλά και χρήσιμα στην πορεία της ζωής.
- Το ήθος, οι αξίες σας καθώς και η στάση σας σε διάφορα θέματα αποτελούν πρότυπο για το παιδί σας.
- Μην αποδοκιμάζετε λεκτικά και μην επιβάλλετε σωματική τιμωρία στο παιδί.
- Βοηθήστε το παιδί σας να διατηρήσει μια **ισορροπία** ανάμεσα στις υποχρεώσεις στο σχολείο και στο σπίτι, στον χρόνο που ξοδεύει στην οικογένεια και στους φίλους, στις εξωσχολικές δραστηριότητες και στον ελεύθερο χρόνο του. Η επίτευξη αυτής της ισορροπίας είναι πολύ σημαντική για την υγιή ανάπτυξη.

ΣΧΟΛΙΚΗ ΖΩΗ

Η σχολική επίδοση αποτελεί ένα σημαντικό δείκτη της ανάπτυξης του παιδιού σε όλους τους τομείς. Η καλή σχολική επίδοση συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη αυτοεκτίμησης.

- Είναι σημαντικό να υποστηρίζετε τη σχολική ζωή του παιδιού σας.
- Ενθαρρύνετε την προσπάθειά του ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.
- Βοηθήστε το παιδί σας στην οργάνωση της μελέτης του και υποστηρίξτε τη σταδιακή αυτονόμησή του.
- Μην παρεμβαίνετε με άγχος και δώστε του ευθύνη και πρωτοβουλία.
- Σε περίπτωση που το παιδί σας δεν τα καταφέρνει καλά στο σχολείο συζητήστε με τον δάσκαλο της τάξης και τον παιδίατρο σχετικά με τα πιθανά αίτια της μειωμένης μαθησιακής του ικανότητας και την ανάγκη ή όχι διαγνωστικής εκτίμησης.
- Εάν το παιδί σας αρνείται να πάει σχολείο, είναι σημαντικό να διερευνηθούν τα αίτια ώστε να υπάρξει η κατάλληλη αντιμετώπιση. Άγχος, συναισθηματικές δυσκολίες, σχολικός εκφοβισμός ή μια μαθησιακή δυσκολία που τώρα αρχίζει να δυσκολεύει το παιδί, είναι συχνά αίτια σχολικής άρνησης.

Στην Ελλάδα τα παιδιά κατακλύζονται από εξωσχολικές δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να βιώνουν την καθημερινότητα με άγχος, χωρίς προσωπικό χρόνο, χωρίς παιχνίδι, σκέψη και δημιουργία και χωρίς χρόνο που να μπορεί να μοιράζεται ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Βοηθήστε το παιδί να έχει μια ισορροπία ανάμεσα στις σχολικές υποχρεώσεις και τις εξωσχολικές δραστηριότητες

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 7-8 ΕΤΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού

Βάροςκιλά Ύψοςεκ. ΔΜΣ*

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Τροφικές αλλεργίες Αν ναι, σε τι.....
Δυσκολίες/ ιδιαιτερότητες διατροφής - σίτισης

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή				
Οφθαλμοί (οπτική οξύτητα με οπτότυπο, ρόδινη ανταύγεια αμφιβληστροειδή, στραβισμός/δοκιμασία κάλυψης)				
Αυτιά (αδρή εκτίμηση της ακοής)				
Στοματική κοιλότητα (δόντια, ούλα)				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσήματα, μηριαίες, αρτηριακή πίεση)				
Κοιλιά				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό				
Μυοσκελετικό (σπονδυλική στήλη, έλεγχος σκολίωσης)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΜΣ: δείκτης μάζας σώματος

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)

- Έχει αναπτύξει κινητικές δεξιότητες όπως μπάλα, τρέξιμο, σκονιάκι
- Κάνει ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες
- Συμμορφώνεται με τους κανόνες
- Έχει φίλους
- Συγκεντρώνεται ικανοποιητικά στις σχολικές εργασίες
- Σχολική επίδοση

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Σχολική προσαρμογή, ανεξαρτητοποίηση, αυτοεκτίμηση, σχέσεις με συνομηλίκους, ύπνος, ομαδικό παιχνίδι, τήρηση κανόνων, επίπεδο κινητικότητας, συγκέντρωση, προσοχή, σίτιση, όρια, σχέση με οθόνες.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Υποστήριξη σχολικής ζωής, εδραίωση οικογενειακών συνθηκών, συμμετοχή σε αθλήματα. Στοματική υγιεινή. Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, ποδήλατο, δρόμο, παιδική χαρά, νερό, σπίτι. Ασφαλής χρήση τηλεόρασης, διαδικτύου, ηλεκτρονικών μέσων, κινητού τηλεφώνου. Ηλιακή ακτινοβολία. Παθητικό κάπνισμα. Πρόληψη σεξουαλικής κακοποίησης.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 9 ΕΤΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού

Βάροςκιλά Ύψοςεκ. ΔΜΣ*

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Τροφικές αλλεργίες Αν ναι, σε τι.....
Δυσκολίες/ ιδιαιτερότητες διατροφής - σίτισης

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή				
Οφθαλμοί (ρόδινη ανταύγεια αμφιβληστροειδή, στραβισμός/δοκιμασία κάλυψης)				
Αυτιά (αδρή εκτίμηση της ακοής)				
Στοματική κοιλότητα (δόντια, ούλα)				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσήματα, μηριαίες, αρτηριακή πίεση)				
Κοιλιά				
Έξω γεννητικά όργανα (στάδιο ενήβωσης)				
Νευρικό				
Μυοσκελετικό (σπονδυλική στήλη, έλεγχος σκολίωσης)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΜΣ: δείκτης μάζας σώματος

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων)

- Σχέση με συνομηλίκους
- Σχέση με οικογένεια
- Σχολική επίδοση
- Συγκέντρωση, προσοχή
- Οργάνωση μελέτης στο σπίτι

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Σχολική προσαρμογή, αυτοεκτίμηση, κοινωνικότητα, σχέσεις με συνομηλίκους, ομαδικό παιχνίδι, τήρηση κανόνων, επίπεδο κινητικότητας, ύπνος, όρια, σχέση με οθόνες. Πίεση από και προς συνομηλίκους.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Υποστήριξη σχολικής ζωής, όρια. Συμμετοχή σε αθλήματα. Στοματική υγιεινή. Ασφάλεια στο αυτοκίνητο, ποδήλατο, δρόμο, παιδική χαρά, νερό, σπίτι. Ασφαλής χρήση τηλεόρασης, διαδικτύου, ηλεκτρονικών μέσων, κινητού τηλεφώνου. Ηλιακή ακτινοβολία. Παθητικό κάπνισμα. Πρόληψη σεξουαλικής κακοποίησης.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ*

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΑΙΤΙΑ, ΕΥΡΗΜΑΤΑ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

* Οι ασθένειες καταγράφονται στη σελίδα 60, τα αποτελέσματα των παρακλινικών εξετάσεων στη σελίδα 65 και οι νοσηλείες σε νοσοκομείο στη σελίδα 67.

ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος που οδηγεί στη διαμόρφωση της ενήλικης προσωπικότητας και τη συνειδητοποίηση των υποχρεώσεων και των δικαιωμάτων του ατόμου. Χαρακτηρίζεται από βιολογικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές μεταβολές καθώς και από αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΤΟΥΣ

Η ήβη είναι μια περίοδος που αναστατώνει όχι μόνο το παιδί αλλά και τους γονείς του. Τα παιδιά βιώνουν αλλαγές στο σώμα τους, αλλά και αλλαγές στο πώς αισθάνονται.

Οι ορμόνες επηρεάζουν το συναίσθημα και οι έφηβοι συχνά έχουν ξαφνικές, έντονες αλλαγές στη διάθεση. Αλλαγές παρατηρούνται και στην ενεργητικότητα των εφήβων, που μοιάζουν τη μια στιγμή γεμάτοι δύναμη και την άλλη στιγμή κατάκοποι.

Οι έφηβοι προβληματίζονται για την εικόνα που έχει το σώμα τους και αναρωτιούνται για το πώς τους βλέπουν οι άλλοι.

- Είναι σημαντικό να προετοιμάσετε το παιδί σας για τις αλλαγές που πρόκειται να συμβούν και να εξηγήσετε ότι η έναρξη της εφηβείας και ο ρυθμός ανάπτυξης δεν είναι ίδιος για όλα τα παιδιά.
- Συζητήστε πως τα σώματα των ανθρώπων διαφέρουν και αποφύγετε να συγκρίνετε το σώμα του παιδιού σας με το σώμα άλλων παιδιών.
- Μη πιέζετε το παιδί σας να συζητήσει θέματα της εφηβείας του αν το ίδιο δεν το επιθυμεί. Σε αυτήν την περίπτωση, ίσως θα πρέπει να επιλεγεί κάποιο άλλο έμπιστο άτομο ή ο/η γιατρός του παιδιού.
- Σεβαστείτε την ιδιωτικότητά του και τον προσωπικό χώρο του.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι διατροφικές ανάγκες κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι μεγαλύτερες, εξαιτίας του αυξημένου ρυθμού της σωματικής αύξησης και των αλλαγών στη σύνθεση του σώματος.

Η αύξηση του σωματικού βάρους είναι μεγαλύτερη στα αγόρια, συγκριτικά με τα κορίτσια, γεγονός που οφείλεται κυρίως στη μεγαλύτερη αύξηση της μυϊκής μάζας. Για τον λόγο αυτό, οι θερμιδικές ανάγκες των εφήβων αγοριών είναι μεγαλύτερες από τις αντίστοιχες των κοριτσιών.

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ:

- Να ενημερώνονται για την αύξηση του σώματός τους και τις νέες διατροφικές ανάγκες. Η ενημέρωση μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή λανθασμένης διαίτας.

- Να μην παραλείπουν γεύματα, ιδιαίτερα το πρωινό. Η παράλειψη του πρωινού έχει συσχετιστεί με συχνότερη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος και αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας.
- Να αποφεύγουν την κατανάλωση μικρογευμάτων (σνακς) με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, ζάχαρη ή αλάτι. Να προτιμούν τροφές υψηλότερης θρεπτικής αξίας όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, γάλα, τυρί ή γιαούρτι, μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης, ανάλατους ξηρούς καρπούς.
- Να ενθαρρύνονται να κάνουν έξυπνες επιλογές όταν τρώνε σε εστιατόρια fast food. Να επιλέγουν τροφές χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος και υψηλότερης θρεπτικής αξίας.
- Να ενημερώνονται, ιδιαίτερα τα έφηβα κορίτσια, για τη σημασία που έχει η πρόσληψη ασβεστίου για την υγεία των οστών και να ενθαρρύνονται να καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα ή άλλες τροφές που περιέχουν ασβέστιο.

ΥΠΝΟΣ

Ο ύπνος είναι βασική προϋπόθεση για την καλύτερη δυνατή ανάπτυξη του εγκεφάλου και την ανάπτυξη του σώματος.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι συνήθειες του ύπνου αλλάζουν. Οι έφηβοι θέλουν να κοιμηθούν όλο και πιο αργά το βράδυ και να ξυπνήσουν αργότερα το πρωί. Οι αλλαγές που παρατηρούνται στον ύπνο κατά τη διάρκεια της εφηβείας κατά ένα μέρος οφείλονται σε αλλαγή του «κικκάρδιου ρυθμού», ένα είδος εσωτερικού βιολογικού ρολογιού.

Οι ιδανικές ώρες ύπνου διαφέρουν από άτομο σε άτομο, υπολογίζεται όμως ότι οι έφηβοι χρειάζονται περίπου 9 ώρες ύπνου ημερησίως.

Η έλλειψη ύπνου έχει επίπτωση στη σχολική παρακολούθηση καθώς και στην κοινωνική, συναισθηματική και σωματική υγεία των εφήβων. Οι καθημερινές συνήθειες των εφήβων καλό είναι να διαμορφωθούν ώστε να εξασφαλιστούν κατάλληλες συνθήκες για επαρκή νυκτερινό ύπνο. Καλό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωση καφεΐνης, αλκοόλ και νικοτίνης καθώς και η έντονη άσκηση πριν από τον ύπνο.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η σεξουαλική υγεία είναι απαραίτητη προϋπόθεση για υπεύθυνη, ασφαλή και ικανοποιητική σεξουαλική ζωή.

Είναι σημαντικός ο τρόπος με τον οποίο ο/η έφηβος αντιμετωπίζει το σώμα του και βιώνει τα αισθήματα της οικειότητας, έλξης και τρυφερότητας για άλλα άτομα.

Η έναρξη της σεξουαλικής ζωής σε πρώιμη ηλικία σε συνδυασμό με την πλημμελή υιοθέτηση

μέσων αντισύλληψης από τους εφήβους, αυξάνει την πιθανότητα της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης και της μετάδοσης σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων.

Οι έφηβοι αν έχουν έγκαιρη και σωστή πληροφόρηση, μαθαίνουν να σέβονται το σώμα τους και να παίρνουν σωστές αποφάσεις. Εξάλλου, κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας διαμορφώνονται οι συμπεριφορές και οι συνήθειες που αφορούν την υγεία και τον τρόπο ζωής, οι οποίες σε μεγάλο βαθμό συνεχίζονται και στην ενήλικη ζωή.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το κάπνισμα αποτελεί την κυριότερη αιτία πρώιμης εμφάνισης νόσων και θανάτων στις ανεπτυγμένες χώρες και η έναρξή του στην εφηβική ηλικία είναι αποδεδειγμένα περισσότερο επιβαρυντική.

Κανένα επίπεδο έκθεσης στον καπνό του τσιγάρου δεν μπορεί να θεωρηθεί ασφαλές. Το παθητικό κάπνισμα, δηλ. η έκθεση στον καπνό από κάπνισμα άλλου ατόμου, είναι επίσης επιβλαβές για την υγεία παιδιών και εφήβων.

Η έναρξη και η εγκατάσταση του καπνίσματος συνήθως γίνεται σε νεαρή ηλικία. Το 90% περίπου των καπνιστών ξεκινούν το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία.

Τα παιδιά είναι αρκετά ενημερωμένα για τα προβλήματα υγείας που προκαλεί το κάπνισμα, ωστόσο υποτιμούν τις επιπτώσεις καθώς η αίσθηση του μακροπρόθεσμου κινδύνου δεν τους είναι οικεία. Επιπλέον, οι καπνοβιομηχανίες έχουν κατορθώσει να συνδέσουν το κάπνισμα με μια εικόνα χειραφέτησης και απελευθέρωσης.

Είναι σημαντικό τα νέα παιδιά να κατανοήσουν ότι το κάπνισμα – τελείως αντίθετα με αυτά που προβάλλονται – οδηγεί σε εξάρτηση, τόσο με τη βιολογική όσο και με την ψυχολογική έννοια του όρου.

ΑΛΚΟΟΛ

Κατά την εφηβική ηλικία πολλά παιδιά πειραματίζονται με τη λήψη αλκοόλ.

Η χρήση του αλκοόλ συχνά αποτελεί μέρος της κοινωνικής συναλλαγής με συνομηλίκους ή μεγαλύτερους εφήβους, μερικές φορές με χαρακτήρα κοινωνικής πίεσης, στο πλαίσιο μιας διαδικασίας αυτονόμησης.

Το αλκοόλ είναι ουσία που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα. Ο εγκέφαλος των εφήβων είναι ακόμη σε διαδικασία ανάπτυξης και επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι η χρήση αλκοόλ επιδρά περισσότερο στον εφηβικό εγκέφαλο.

Κατάχρηση αλκοόλ έχει ως αποτέλεσμα αλλαγές στην εγκεφαλική λειτουργία, που

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 11-12 ΕΤΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού

Βάροςκιλά Ύψοςεκ. ΔΜΣ*

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Τροφικές αλλεργίες Αν ναι, σε τι.....
Δυσκολίες/ ιδιαιτερότητες διατροφής - σίτισης

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή				
Οφθαλμοί (οπτική οξύτητα με οπτότυπο)				
Αυτιά				
Στοματική κοιλότητα				
Θυρεοειδής αδένας				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσήματα, μπριαίες, αρτηριακή πίεση)				
Κοιλιά				
Έξω γεννητικά όργανα (στάδιο ενήβωσης)				
Νευρικό				
Μυοσκελετικό (σπονδυλική στήλη, έλεγχος σκολίωσης)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΜΣ: δείκτης μάζας σώματος

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων και του/της εφήβου)	
• Κοινωνική προσαρμογή	
• Συναισθηματική ωρίμανση, διαχείριση συναισθημάτων	
• Φιλίες, παρέα συνομηλίκων	
• Σχολική επίδοση	
• Ύπνος	

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Προσαρμογή στο σχολείο, αυτοεκτίμηση. Μεταπτώσεις στη διάθεση, άγχος. Τήρηση κανόνων. Ύπνος, σχέση με οθόνες. Πίεση από και προς συνομηλίκους. Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Ενημέρωση παιδιού και γονέων σχετικά με τις αλλαγές στο σώμα. Καθαριότητα, στοματική υγιεινή. Αθλητικές δραστηριότητες. Ασφάλεια ως επιβάτης και πεζός. Ασφαλής χρήση τηλεόρασης, διαδικτύου, ηλεκτρονικών μέσων, κινητού τηλεφώνου. Πρόληψη βίας και εκφοβισμού. Προστασία από ηλιακή ακτινοβολία.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

χαρακτηρίζουν τη μέθη. Τα άτομα υπό την επήρεια της μέθης έχουν την αίσθηση ότι ενεργούν φυσιολογικά, ενώ μπορεί να εκθέσουν τον εαυτό τους σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Επίσης, η άμετρη κατανάλωση αλκοόλ σε μικρό χρονικό διάστημα μπορεί να είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη.

ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ (ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ)

Η χρήση του όρου ναρκωτικά αναφέρεται σε παράνομες, κυρίως ψυχοτρόπες ουσίες, οι οποίες ανάλογα με τη δοσολογία και την πιθανή συνέργεια με άλλες ουσίες, μπορεί να επηρεάσουν τη φυσική, διανοητική και συναισθηματική κατάσταση του εφήβου.

Οι επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας αποτελούν ένα ιδιαίτερα σύνθετο ζήτημα.

Το σημαντικότερο πρόβλημα που προκαλούν οι ναρκωτικές ουσίες αποτελεί η **ανάπτυξη εθισμού** δηλ. εξάρτησης και ανοχής.

- Η **εξάρτηση** έχει ως αποτέλεσμα το σύνδρομο στέρησης σε περίπτωση διακοπής της ουσίας.
- Η **ανοχή** είναι η κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός συνθίζει την ουσία, με αποτέλεσμα οι δόσεις της να επιτυγχάνονται μόνο με ολοένα αυξανόμενες δόσεις.

Ο έφηβος περνά μεγάλο μέρος της μέρας μακριά από την οικογένεια και είναι πιθανό, στο σχολείο ή στο φιλικό του περιβάλλον, να εκτεθεί στη χρήση ουσιών. Η δυνατότητα του εφήβου να αρνηθεί εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ενδυνάμωση και την υποστήριξη που έχει από το οικογενειακό και σχολικό του περιβάλλον.

Συμπεριφορές όπως οι παρακάτω που έχουν κάποια συχνότητα ή διάρκεια, πρέπει να προβληματίσουν τους γονείς:

- Απότομες και συνήθως μεγάλες αλλαγές στη διάθεση και το συναίσθημα.
- Επιθετική συμπεριφορά.
- Μειωμένη απόδοση στο σχολείο, αδικαιολόγητες απουσίες, ξαφνική απώλεια ενδιαφέροντος για εξωσχολικές δραστηριότητες ή άλλες συνήθειες.
- Νέες παρέες, διακοπή μακροχρόνιων σχέσεων.
- Δραστικές αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση.
- Περιέργα τηλεφωνήματα, αδικαιολόγητα ψέματα, απώλεια αντικειμένων ή χρημάτων.

Εάν οι γονείς παρατηρήσουν επανειλημμένα κάποια από τα παραπάνω ή υποπτεύονται ενδεχόμενη χρήση ουσιών από το παιδί τους, οφείλουν να κινητοποιηθούν άμεσα και με ιδιαίτερα προσεκτικούς χειρισμούς.

Η συζήτηση με το παιδί αποτελεί το πρώτο βήμα, ενώ είναι καλό να αναζητήσουν μαζί με τον έφηβο την κατάλληλη βοήθεια από ειδικούς και φορείς υποστήριξης.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 14-15 ΕΤΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού

Βάροςκιλά Ύψοςεκ. ΔΜΣ*

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Τροφικές αλλεργίες Αν ναι, σε τι.....
Δυσκολίες/ ιδιαίτερες διατροφής - σίτισης

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή				
Οφθαλμοί (οπτική οξύτητα με οπτότυπο)				
Αυτιά				
Στοματική κοιλότητα				
Θυρεοειδής αδένας				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσήματα, μπριαίες, αρτηριακή πίεση)				
Κοιλιά				
Έξω γεννητικά όργανα (στάδιο ενήβωσης)				
Νευρικό				
Μυοσκελετικό (σπονδυλική στήλη, έλεγχος σκολίωσης)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΜΣ: δείκτης μάζας σώματος

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων και του/της εφήβου)

- Σωματική ανάπτυξη, εικόνα σώματος
- Συναισθηματική ωρίμανση, διαχείριση συναισθημάτων
- Κοινωνική προσαρμογή
- Φιλίες, παρέα συνομηλίκων
- Σχολική επίδοση
- Δυσκολίες διατροφής, ύπνου

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Προσαρμογή στο σχολείο, αυτοεκτίμηση, κοινωνικότητα. Μεταπτώσεις στη διάθεση, άγχος. Ανάγκη για προσωπικό χώρο. Πίεση από και προς συνομηλίκους. Τήρηση κανόνων. Φυσική δραστηριότητα και αθλητισμός. Εκτίμηση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου (αλκοόλ, κάπνισμα, διαδίκτυο).

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Αλλαγές στο σώμα. Καθαριότητα, στοματική υγιεινή. Ασφάλεια στην άθληση. Πρόληψη βίας και εκφοβισμού. Ασφάλεια ως επιβάτης και ως πεζός. Ασφαλής χρήση τηλεόρασης, διαδικτύου, ηλεκτρονικών μέσων, κινητού τηλεφώνου. Ενημέρωση για σεξουαλική υγεία. Προστασία από ηλιακή ακτινοβολία.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ - ΗΛΙΚΙΑ 17-18 ΕΤΩΝ

Ημερομηνία εξέτασης/...../..... Ηλικία παιδιού

Βάροςκιλά Ύψοςεκ. ΔΜΣ*

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Τροφικές αλλεργίες Αν ναι, σε τι.....
Δυσκολίες/ ιδιαίτερες διατροφής - σίτισης

ΕΞΕΤΑΣΗ	Φ*	ΕΥΡΗΜΑΤΑ	Π/Θ*	Π/Π*
Δέρμα				
Κεφαλή				
Οφθαλμοί (οπτική οξύτητα με οπτότυπο)				
Αυτιά				
Στοματική κοιλότητα				
Θυρεοειδής αδένας				
Αναπνευστικό				
Κυκλοφορικό (ρυθμός, τόνοι, φυσήματα, μπριαίες, αρτηριακή πίεση)				
Κοιλιά				
Έξω γεννητικά όργανα				
Νευρικό				
Μυοσκελετικό (σπονδυλική στήλη, έλεγχος σκολίωσης)				

* Φ: φυσιολογικό, Π/Θ: παρακολούθηση, Π/Π: παραπομπή, ΔΜΣ: δείκτης μάζας σώματος

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (συζητείστε τις ανησυχίες των γονέων και του/της εφήβου)

- Σωματική ανάπτυξη, εικόνα σώματος
- Συναισθηματική ωρίμανση, διαχείριση συναισθημάτων
- Κοινωνική προσαρμογή
- Ένταξη σε κοινωνικές/ αθλητικές ομάδες
- Προσωπικοί, επαγγελματικοί, ακαδημαϊκοί στόχοι
- Δυσκολίες διατροφής, ύπνου
- Σεξουαλική υγεία, σχέσεις

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Αυτοεκτίμηση, κοινωνικότητα. Μεταπτώσεις στη διάθεση, άγχος. Ανάγκη για προσωπικό χώρο. Πίεση από και προς συνομηλίκους. Τήρηση κανόνων. Εκτίμηση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου (αλκοόλ, κάπνισμα, χρήση ουσιών, οδήγηση, διαδίκτυο).

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: Ασφαλής χρήση τηλεόρασης, διαδικτύου, ηλεκτρονικών μέσων, κινητού τηλεφώνου. Ενημέρωση για σεξουαλική υγεία. Ασφάλεια στην άθληση. Πρόληψη βίας και εκφοβισμού. Ασφάλεια ως επιβάτης και πεζός. Προστασία από ηλιακή ακτινοβολία. Κάπνισμα, αλκοόλ.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: (Συμπληρώστε ό,τι είναι σημαντικό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και αλλαγές στο ιστορικό παιδιού και οικογένειας)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ*

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΑΙΤΙΑ, ΕΥΡΗΜΑΤΑ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

* Οι ασθένειες καταγράφονται στη σελίδα 60, τα αποτελέσματα των παρακλινικών εξετάσεων στη σελίδα 65 και οι νοσηλείες σε νοσοκομείο στη σελίδα 67.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΦΗΒΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Ο έλεγχος για συμμετοχή σε ανταγωνιστικό αθλητισμό* περιλαμβάνει συστηματική λήψη οικογενειακού και ατομικού ιστορικού, κλινική εξέταση, μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και ηλεκτροκαρδιογράφημα 12 απαγωγών.

Έχει ως στόχο την έγκαιρη αναγνώριση σπάνιων παθήσεων –κυρίως από την καρδιά, αλλά και από άλλα συστήματα– που δεν έχουν μέχρι τώρα διαγνωσθεί και είναι δυνατόν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα (και σπανιότατα ανακοπή) κατά την άσκηση.

Συστήνεται για εφήβους και νέους που μετέχουν σε ανταγωνιστικό αθλητισμό* και γίνεται από την ηλικία των 12 ετών και κάθε 2 χρόνια.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ*			
Ημ/νία: <input type="checkbox"/> Μπορεί να συμμετέχει σε δραστηριότητες ανταγωνιστικού αθλητισμού** <input type="checkbox"/> Άλλο (σημειώστε):..... Σφραγίδα/υπογραφή γιατρού	Ηλικία: <input type="checkbox"/> Μπορεί να συμμετέχει σε δραστηριότητες ανταγωνιστικού αθλητισμού** <input type="checkbox"/> Άλλο (σημειώστε):..... Σφραγίδα/υπογραφή γιατρού	Ημ/νία: <input type="checkbox"/> Μπορεί να συμμετέχει σε δραστηριότητες ανταγωνιστικού αθλητισμού** <input type="checkbox"/> Άλλο (σημειώστε):..... Σφραγίδα/υπογραφή γιατρού	Ηλικία: <input type="checkbox"/> Μπορεί να συμμετέχει σε δραστηριότητες ανταγωνιστικού αθλητισμού** <input type="checkbox"/> Άλλο (σημειώστε):..... Σφραγίδα/υπογραφή γιατρού
Ειδικότητα:	Ειδικότητα:	Ειδικότητα:	Ειδικότητα:

*Ο ανταγωνιστικός αθλητισμός τυπικά περιλαμβάνει προπόνηση και αγώνες που γίνονται στο πλαίσιο αθλητικών σωματείων. Μπορεί, επίσης, να περιλαμβάνει συμμετοχή σε Πανελλήνιους Σχολικούς Αγώνες και Πανελλήνια Σχολικά Πρωταθλήματα, καθώς και συμμετοχή σε άλλες αθλητικές δραστηριότητες κατά την κρίση του ιατρού.

**Από τον έλεγχο δεν προέκυψαν ενδείξεις για καρδιακό ή άλλο νόσημα που μπορεί να αποτελεί αντένδειξη συμμετοχής σε ανταγωνιστικό αθλητισμό.

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΓΝΩΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΓΝΩΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΓΝΩΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΓΝΩΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Οι τακτικές εργαστηριακές εξετάσεις κατά τη διάρκεια της βρεφικής, παιδικής και εφηβικής ηλικίας δεν είναι απαραίτητες. Εργαστηριακός έλεγχος συνιστάται μόνο όταν υπάρχουν επιβαρυντικοί παράγοντες από το ιστορικό του παιδιού και της οικογένειας ή ο γιατρός, με ενδείξεις από την κλινική εξέταση του παιδιού, τον κρίνει ως απαραίτητο.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	
Υπερηχογράφημα ισχίων σε βρέφη για την ανίχνευση αναπτυξιακής δυσπλασίας των ισχίων	Συνιστάται σε βρέφη που γεννήθηκαν με ισχιακή προβολή ή έχουν θετικό οικογενειακό ιστορικό σε συγγενείς 1ου ή 2ου βαθμού (κυρίως για τα κορίτσια)
Μέτρηση αιμοσφαιρίνης ή αιματοκρίτη για την ανίχνευση σιδηροπενικής αναμίας	Συνιστάται σε βρέφη/παιδιά/εφήβους, όταν υπάρχει: <ul style="list-style-type: none"> • Προωρότητα • Χαμηλό βάρος γέννησης • Πολύδυμη κύηση • Δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε σίδηρο • Παχυσαρκία • Περιοριστική δίαιτα • Χρόνια απώλεια αίματος • Υποκείμενο νόσημα (π.χ. κοιλιοκάκη)
Έλεγχος με λιπιδόγραμμα για την ανίχνευση δυσλιπιδαιμίας	Συνιστάται σε παιδιά/εφήβους, όταν υπάρχει: <ul style="list-style-type: none"> • Θετικό ή άγνωστο οικογενειακό ιστορικό σε συγγενείς 1ου ή 2ου βαθμού για έμφραγμα μυοκαρδίου, στεφανιαία νόσο ή αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (σε ηλικία <55 ετών για άνδρες και <65 ετών για γυναίκες) • Θετικό ή άγνωστο ιστορικό γονέων για ολική χοληστερόλη ≥ 240 mg/dL ή άλλη δυσλιπιδαιμία • Υπερβάλλον βάρος σώματος ή παχυσαρκία • Αυξημένος κίνδυνος για πρόωπη καρδιαγγειακή νόσο π.χ. σε αρτηριακή υπέρταση, υποθυρεοειδισμό, λήψη φαρμάκων που αυξάνουν τη χοληστερόλη
Έλεγχος για την ανίχνευση λοίμωξης από χλαμύδια	Συνιστάται σε σεξουαλικά ενεργούς εφήβους, όταν υπάρχει ιστορικό λοίμωξης από χλαμύδια ή άλλης σεξουαλικά μεταδιδόμενης λοίμωξης, σύντροφος με λοίμωξη από χλαμύδια ή ιστορικό σεξουαλικών επαφών χωρίς συστηματική χρήση προφυλακτικού

ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΥΡΗΜΑΤΑ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΥΡΗΜΑΤΑ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

ΝΟΣΗΛΕΙΕΣ ΣΕ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

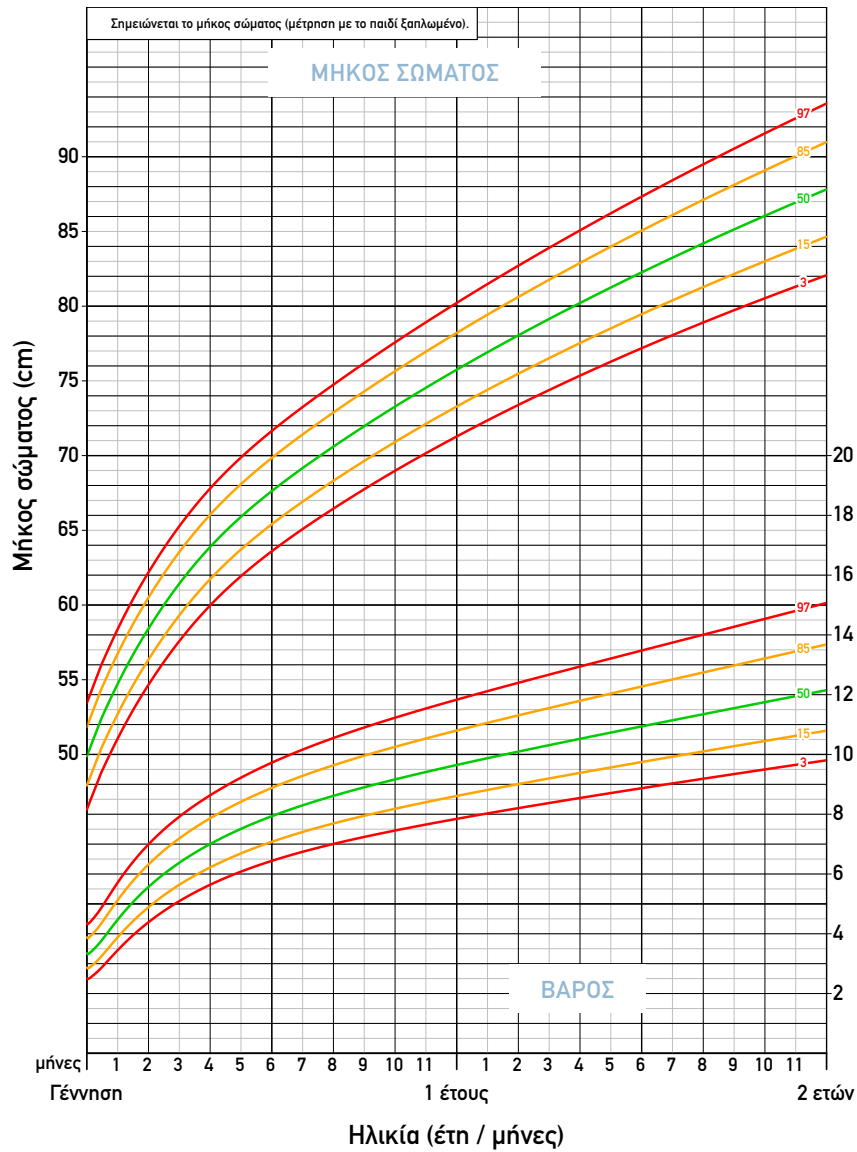
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΑΙΤΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ, ΔΙΑΓΝΩΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΙΑΤΡΟΥ/ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΥΞΗΣΗΣ

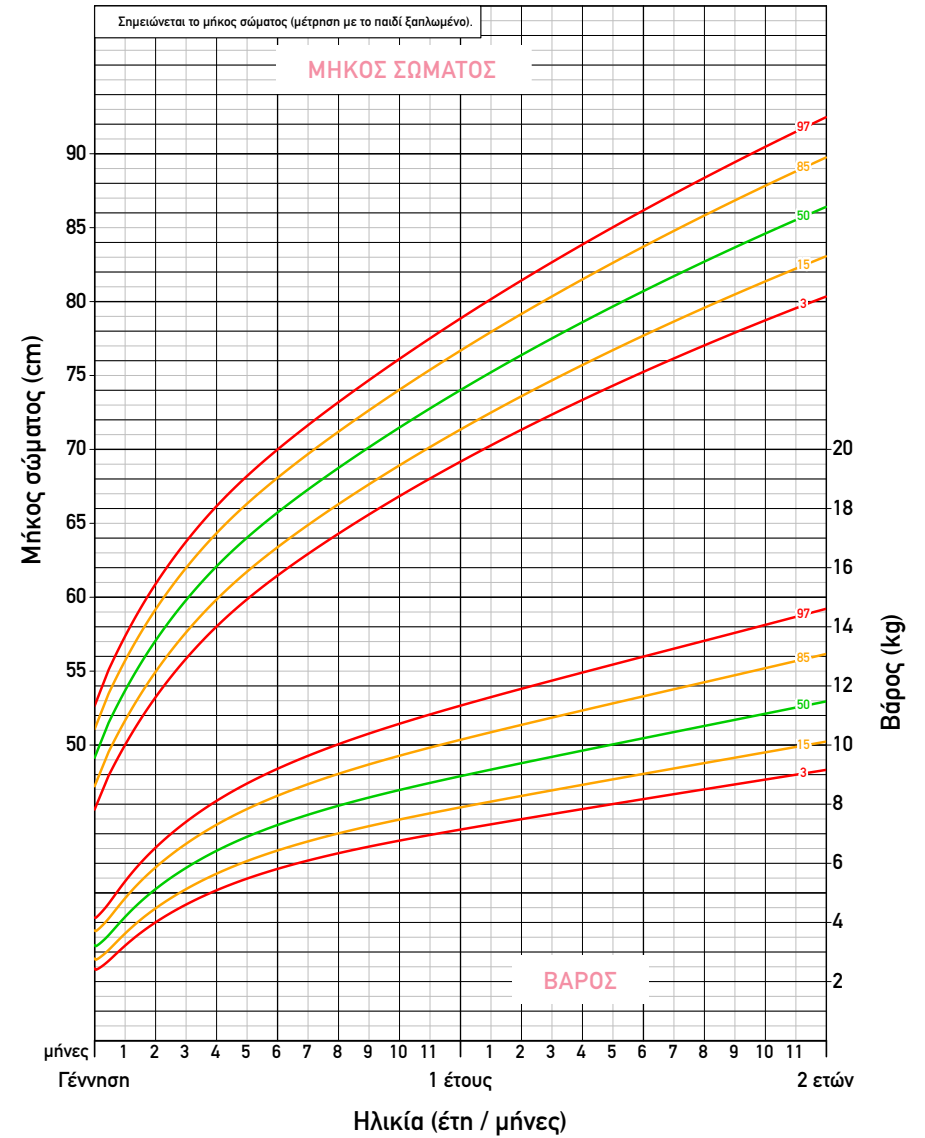
Τα πρότυπα διαγράμματα σωματικής αύξησης που περιλαμβάνονται εδώ έχουν δημιουργηθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, αντανακλούν την επιθυμητή σωματική αύξηση και προτείνονται για παγκόσμια χρήση.

Επιπλέον, για τον Δείκτη Μάζας Σώματος δίνονται τα διαγράμματα του International Obesity Task Force (Revised BMI cut-offs, 2012), η χρήση των οποίων προτείνεται για καλύτερη εκτίμηση του υπερβάλλοντος βάρους και της παχυσαρκίας.

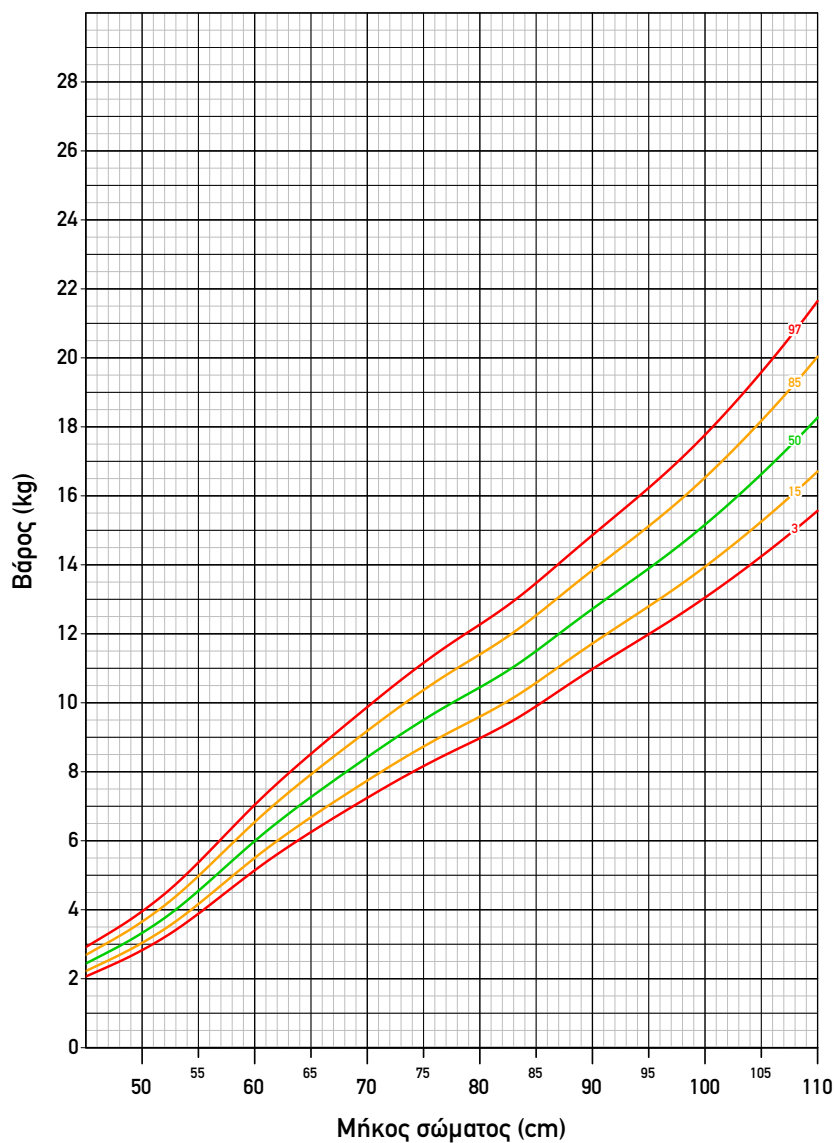
ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΜΗΚΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΑΓΟΡΙΑ 0-2 ΕΤΩΝ



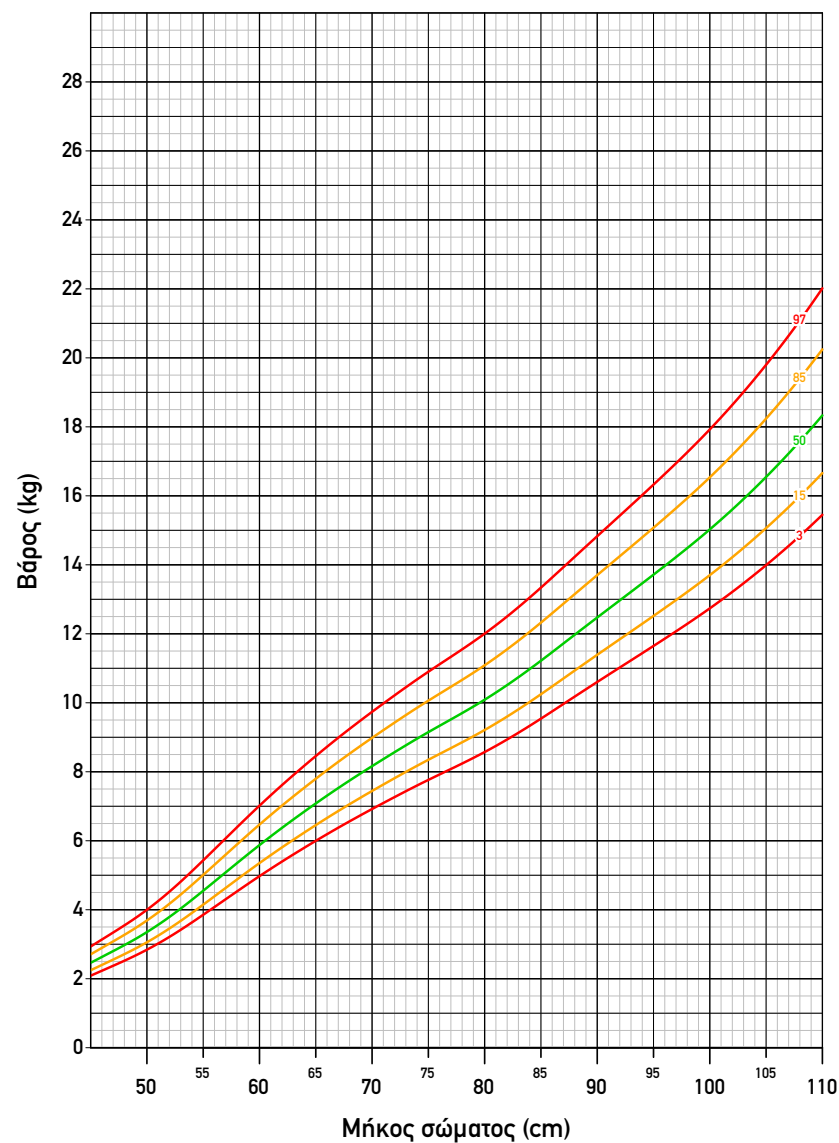
ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΜΗΚΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΚΟΡΙΤΣΙΑ 0-2 ΕΤΩΝ



ΒΑΡΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
ΑΓΟΡΙΑ 0-2 ΕΤΩΝ

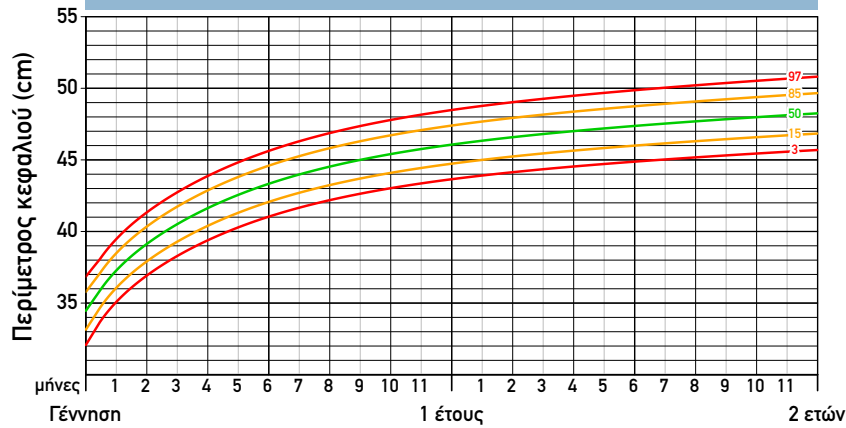


ΒΑΡΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
ΚΟΡΙΤΣΙΑ 0-2 ΕΤΩΝ



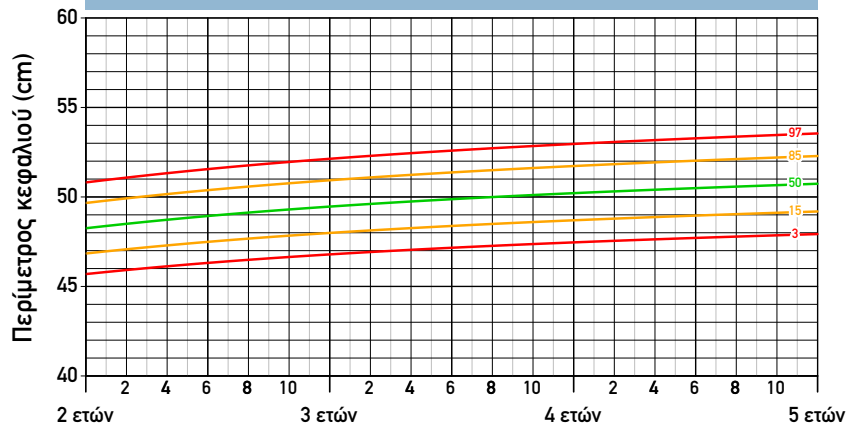
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΑΓΟΡΙΑ 0-5 ΕΤΩΝ

ΑΓΟΡΙΑ 0-2 ΕΤΩΝ



Ηλικία (έτη / μήνες)

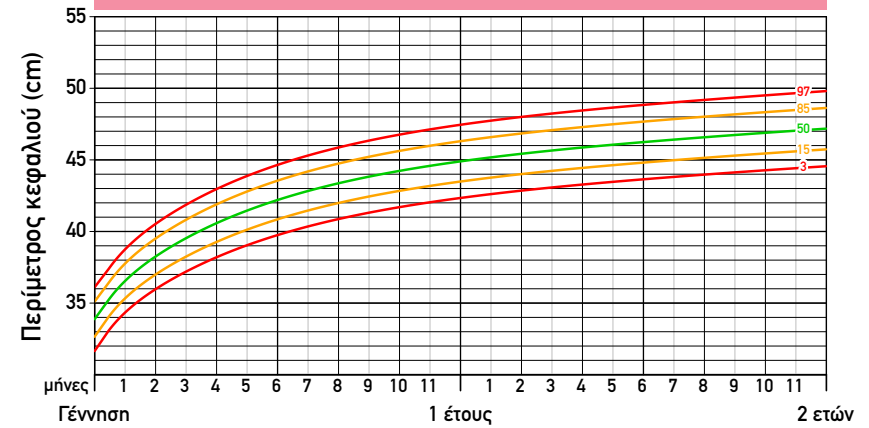
ΑΓΟΡΙΑ 2-5 ΕΤΩΝ



Ηλικία (έτη / μήνες)

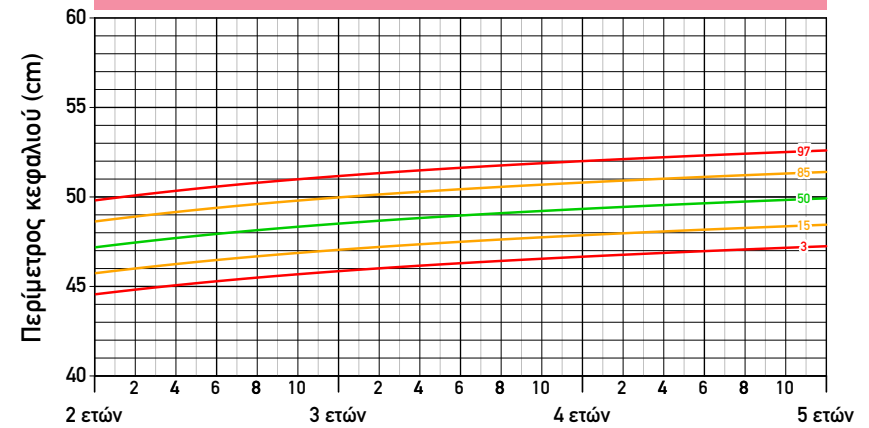
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΚΟΡΙΤΣΙΑ 0-5 ΕΤΩΝ

ΚΟΡΙΤΣΙΑ 0-2 ΕΤΩΝ



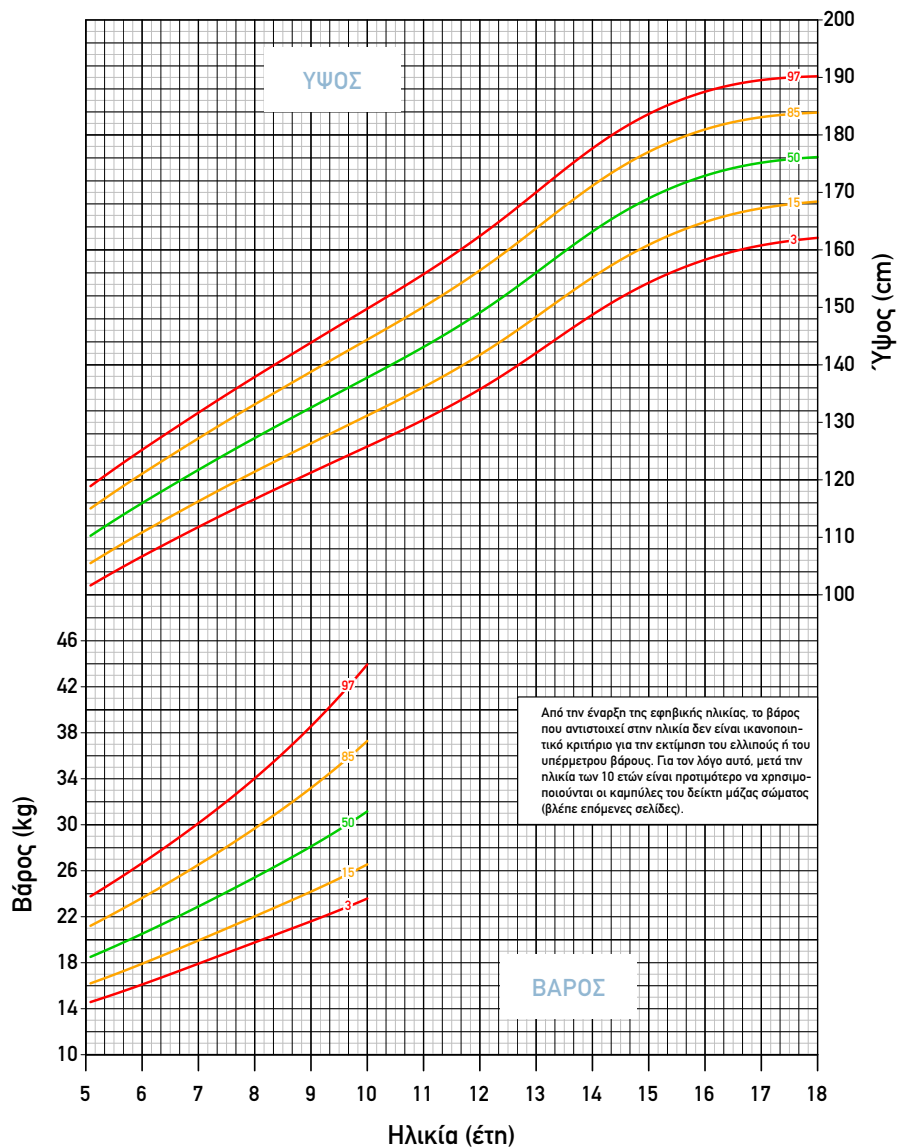
Ηλικία (έτη / μήνες)

ΚΟΡΙΤΣΙΑ 2-5 ΕΤΩΝ

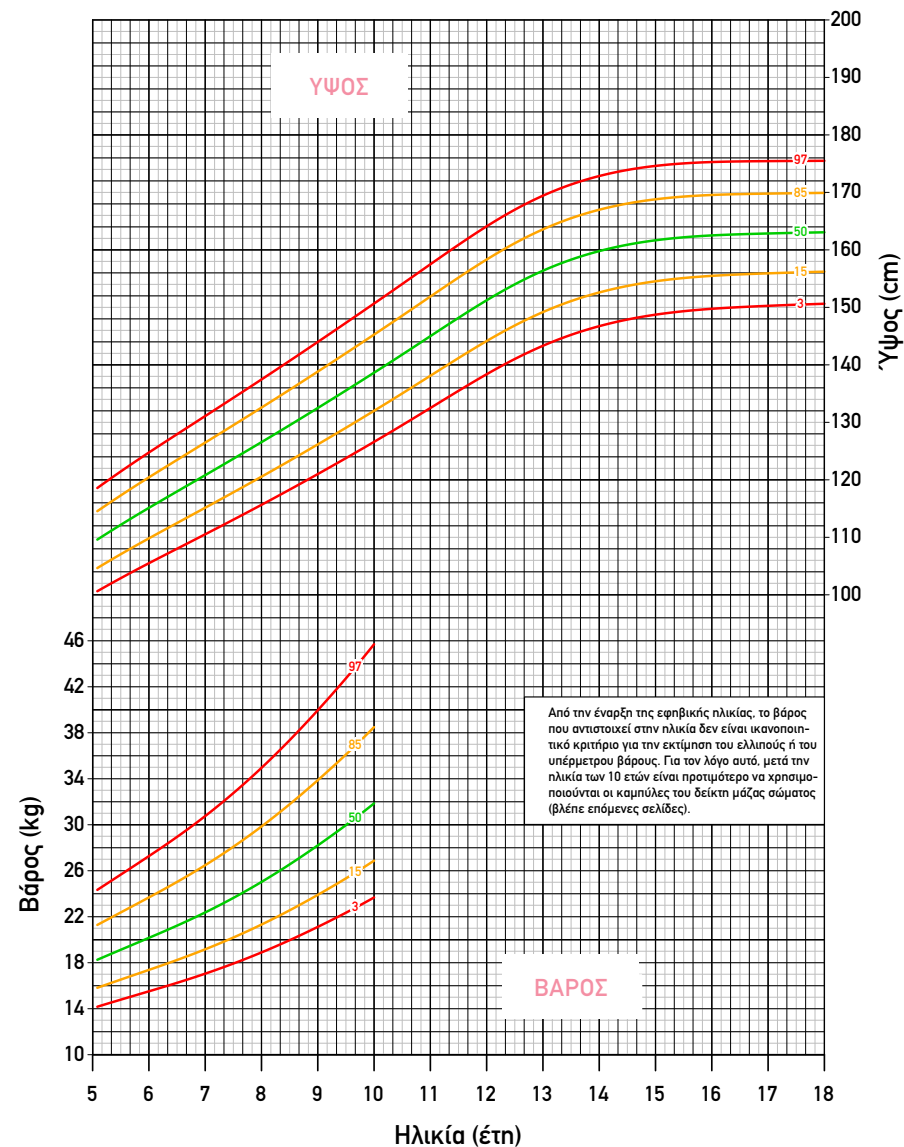


Ηλικία (έτη / μήνες)

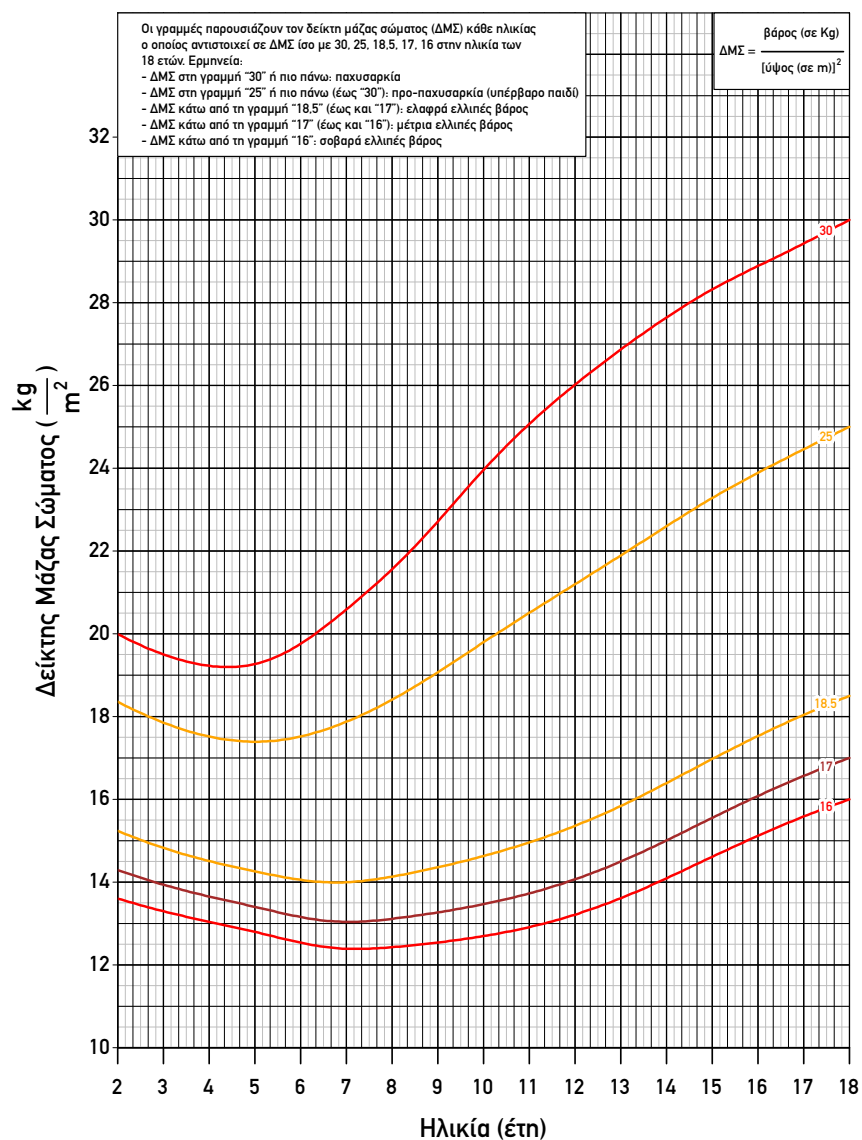
ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΥΨΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΑΓΟΡΙΑ 5-18 ΕΤΩΝ



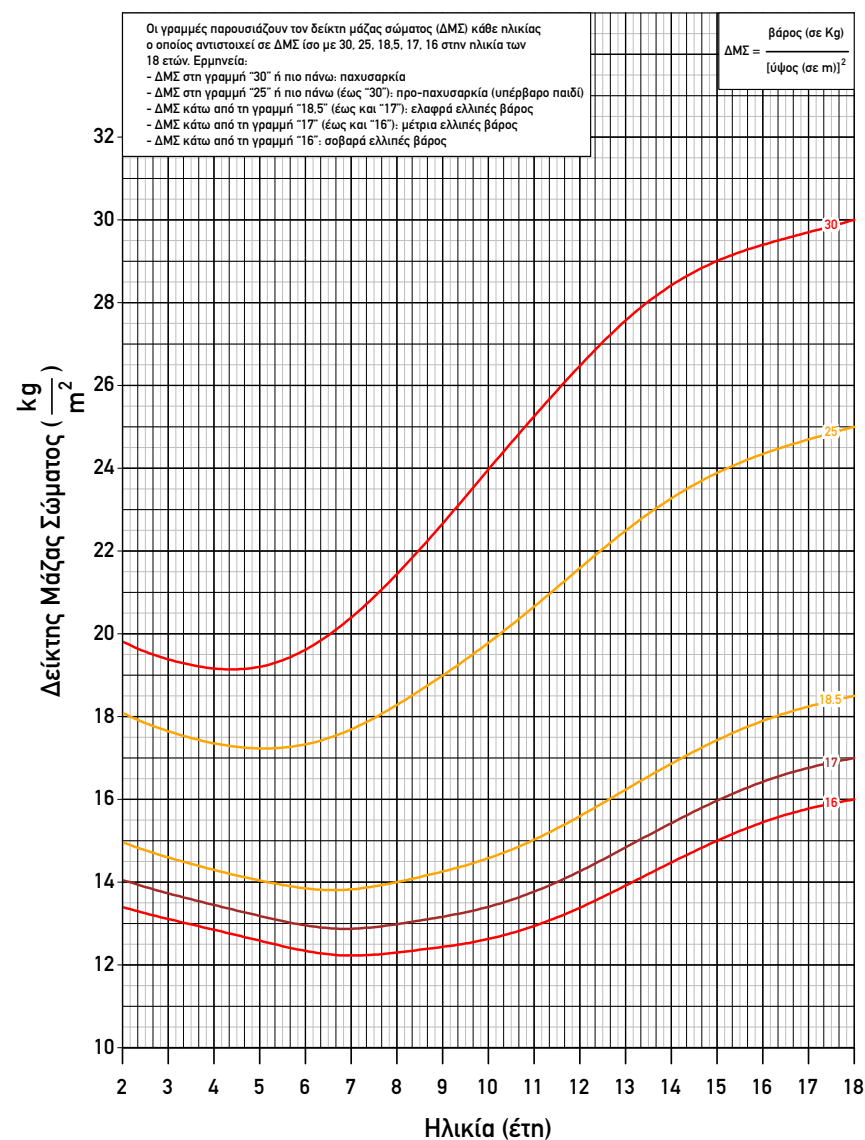
ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΥΨΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΚΟΡΙΤΣΙΑ 5-18 ΕΤΩΝ



ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΑΓΟΡΙΑ 2-18 ΕΤΩΝ



ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ 2-18 ΕΤΩΝ





ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

Στις επόμενες σελίδες του Βιβλιαρίου Υγείας Παιδιού και Εφήβου καταγράφονται οι εμβολιασμοί του παιδιού από τη γέννησή του μέχρι την ηλικία των 18 χρόνων.

Ο τρόπος αναγραφής των εμβολιασμών στις επόμενες σελίδες είναι συμβατός με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών που ισχύει το 2016.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΩΝ			
	1	2	3
Διφθερίτιδας-Τετάνου-Κοκκύτη (Diphtheria-Tetanus-Pertussis) [<7 ετών: DTaP (παιδικής ηλικίας) ≥7 ετών: Tdap/Td (τύπου ενηλίκου)]			
Πολιομελίτιδας (Polioomyelitis) [IPV]			
Αιμόφιλου ινφλουέντζας b (Haemophilus influenzae b) [Hib]			
Ηπατίτιδας B (Hepatitis B) [HepB]			
Πνευμονιόκοκκου, συζευγμένο (Pneumococcal, conjugate) [PCV]			
Μηνιγγιτιδόκοκκου C, συζευγμένο (Meningococcal C, conjugate) [MCC]		Μηνιγγιτιδόκοκκου A,C,Y,W-135, συζευγμένο (Meningococcal A,C,Y,W-135, conjugate) [MCV4]	

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΩΝ			
4	5	1	2
	Ιλαράς-Ερυθράς-Παρωτίτιδας (Measles-Mumps-Rubella) [MMR]		
	Ανεμευλογιάς (Varicella) [VAR]		
	Ηπατίτιδας A (Hepatitis A) [HepA]		
Ιού ανθρωπίνων θηλωμάτων (Human papilloma virus) [HPV]			

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΩΝ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΜΑΝΤΟΥ			
Φυματινική δοκιμασία Mantoux (Tuberculin test)			
Εμβόλια για παιδιά σε αυξημένο κίνδυνο νόσου ή επιπλοκών			
Φυματίωσης (Tuberculosis) [BCG]			
Γρίπης (Influenza) [INFL]			
Πνευμονιόκοκκου, 23-δύναμο, πολυσακχαριδικό (Pneumococcal, 23-valent, polysaccharide) [PPSV23]			
Άλλα Εμβόλια			
Ροταϊού (Rotavirus) [RV]			

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΩΝ			
Άλλα Εμβόλια			
Άλλο (Other):			
Άλλο (Other):			
Άλλο (Other):			
Άλλο (Other):			
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ			

Το παρόν συντάχθηκε από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού.
Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής,
μετά από ανάθεση από το Υπουργείο Υγείας το 2016.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Αντωνιάδου-Κουμάτου Ι. Παιδιάτρος-Αναπτυξιακή Παιδιάτρος, Δ/ντρια Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Ιατρικής, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

Παναγιωτόπουλος Τ. Παιδιάτρος-Επιδημιολόγος, Καθηγητής, Τομέας Υγείας του Παιδιού, Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας

Ατσιλάκος Α. Επίκουρος Καθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική σχολή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο «Αττικόν»

Λύτρας Θ. Ιατρός Εργασίας, Συνεργάτης Τομέα Υγείας του Παιδιού, Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας

Ξεκαλάκη Α. Παιδιάτρος, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Κέντρο Υγείας του Παιδιού Καισαριανής

Παπαδημητροπούλου Α. Παιδιάτρος, ΠΕΔΥ Ν. Φιλαδέλφειας

Πρασούλη Α. Παιδιάτρος-Αναπτυξιακή Παιδιάτρος, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Κέντρο Υγείας του Παιδιού Καισαριανής