

CONSELLS SANITARIS A L'EDAT PEDIÀTRICA

CONSEILS SANITAIRES POUR LES NOURRISSONS



Corporació
Parc Taulí



Institut Català de la Salut
Gerència Territorial Metropolitana Nord
Servei d'Atenció Primària
Vallès Occidental



MútuaTerrassa

Amb el suport de:



PRESENTACIÓ

Teniu a les vostres mans una de les guies editades pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca per ajudar els i les professionals dels serveis de salut en les orientacions que transmeten a les persones usuàries de forma entenedora i comprensible.

El present material sobre **Consells Sanitaris en l'Edat Pediàtrica** es centra en qüestions relatives a la primera infància i es divideix en quatre apartats. Hi trobareu consells generals entorn el naixement, els problemes de salut més freqüents a la infància, informació sobre l'alimentació des de la primera etapa de vida, i la taula de vacunacions sistemàtiques amb informació addicional sobre calendaris de vacunacions d'arreu del món. Cada apartat afegeix informació per a possibles dubtes que puguin sorgir als pares i mares.

Aquest projecte, que va néixer arran de les necessitats detectades des del *Servei de Traducció i Interpretació per a persones novingudes* del Consell Comarcal del Vallès Occidental, suposa una línia de treball pionera a favor de la facilitació d'eines de treball per a professionals i del treball en xarxa amb diferents institucions sanitàries del territori.

PRÉSENTATION

Vous avez entre les mains l'un des guides publiés par le Consell Comarcal del Vallès Occidental (Conseil Régional du Vallès Occidental) et les prestataires de soins de santé de la région, pour aider les professionnel(le)s de la santé lorsqu'ils transmettent des conseils aux usagers de manière claire et compréhensible.

Ce document de **Conseils Sanitaires pour l'Age Pédiatrique** se concentre sur les questions relatives à la petite enfance et est divisé en quatre sections. Vous y trouverez des conseils généraux relatifs à la naissance et aux problèmes de santé les plus courants chez l'enfant, des informations sur l'alimentation dès la première étape de la vie et le tableau de vaccinations systématiques avec des informations supplémentaires sur les calendriers de vaccinations dans le monde entier. De plus, chaque section contient des informations relatives aux doutes qui peuvent survenir chez les parents.

Ce projet, né en raison des besoins détectés par le *Service de Traduction et d'Interprétation pour les personnes récemment arrivées* du Consell Comarcal del Vallès Occidental, représente une ligne de travail pionnière en faveur de la fourniture d'outils de travail aux professionnels et en faveur du travail en réseau avec différentes institutions sanitaires du territoire.

ÍNDIX

TABLE DES MATIÈRES

I. EL BENESTAR DEL NADÓ



8

I. LE BIEN-ETRE DE L'ENFANT

8

2. PROBLEMES DE SALUT MÉS FREQÜENTS

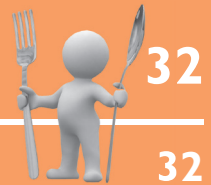


18

2. PROBLEMES DE SANTE LES PLUS FREQUENTS

18

3. ALIMENTACIÓ

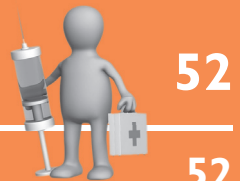


32

3. L'ALIMENTATION

32

4. VACUNACIONS



52

4. VACCINS

52

Edició 2011

Coordinació:

CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Carretera N-150, Km. 15 • 08227 Terrassa

Tel. 93 727 35 34

www.ccvoc.cat

Redacció:

Aquesta publicació ha estat possible gràcies a la tasca de la Comissió de treball "Salut i Ciutadania" conformada pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca:

Consorci Sanitari de Terrassa, Corporació Parc Taulí, Institut Català de la Salut i Mútua de Terrassa.

Traducció i il·lustracions:

STAR Servicios Lingüísticos, SL.

Maquetació i impressió:

Primera Impressió, SL.

Pes

- El nadó pot perdre fins un 10% del seu pes durant els primers dies de vida.
- Posteriorment augmentarà una mitjana de 150 gr. setmanals durant els 2 primers mesos.

Melic

- Cureu-li 2 cops al dia amb alcohol de 70° procurant que quedi la base ben seca.

Bany

- El nadó es pot començar a banyar quan li hagi caigut el cordó i el melic estigui ben cicatritzat, als 2 o 3 dies de la caiguda.
- La temperatura de l'aigua ha de ser d'uns 37°, comproveu-ho amb el colze o bé amb un termòmetre d'aigua.
- Mentre tingui cordó, renteu-li el cap, la cara, els plecs i el culet amb aigua tèbia i sabó sense submergir-lo.
- Podeu posar-li llet hidratant o oli d'ametlles per tot el cos.
- El bany o dutxa es pot fer cada dia o dies alterns, amb poc sabó.

Posició al dormir

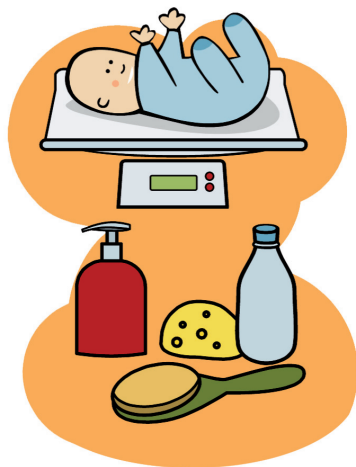
- Actualment es recomana col·locar el nadó **panxa enlaire**.

Signes d'alarma

- Cal vigilar si el nadó presenta algun d'aquestes signes: tos, temperatura axil·lar superior a 37,5°, vòmits o rebuig de l'aliment.
- Davant de qualsevol dubte, consulteu un professional sanitari.
- Els esternuts i sorolls nasals són normals.

Control de salut

- Cal fer una revisió amb el o la seva pediatra o infermer/a abans de les 2 primeres setmanes de vida.



Poids

- Un nouveau-né peut perdre 10% de son poids au cours des premiers jours de sa vie.
- Par la suite, son poids augmentera de 150 gr. hebdomadaires environ et ce pendant les 2 premiers mois.

Nombril

- Nettoyez-le 2 fois par jour avec de l'alcool à 70 ° en vous assurant que la base reste bien sèche.

Bains

- Un nouveau-né peut commencer à prendre des bains dès que son cordon ombilical est tombé et a bien cicatrisé, c'est-à-dire généralement après 2 ou 3 jours.
- La température de l'eau doit être proche de 37°. Vérifiez-la au moyen d'un thermomètre ou d'une sonde.
- Tant que le cordon n'est pas tombé, nettoyez le visage, la tête, les pieds et les fesses du nourrisson avec de l'eau tiède savonneuse en lui maintenant la nuque et sans l'immerger dans l'eau.
- Vous pouvez appliquer du lait hydratant ou de l'huile d'amandes sur le corps du nourrisson.
- Le bain peut être donné tous les jours ou en alternance, avec un peu de savon.

Position de sommeil

- Il est conseillé de coucher le nourrisson **sur le dos**.

Signes d'alerte

- Il convient de bien surveiller le nourrisson et de s'assurer: qu'il ne tousse pas, que sa température ne dépasse pas 37,5°, qu'il ne vomit pas et ne rejette pas les aliments.
- En cas de doute, contactez immédiatement votre professionnel de santé.
- Les éternuements et écoulements nasaux sont normaux.

Contrôle sanitaire

- Il convient de rendre visite au pédiatre ou à l'infirmière avant les 2 premières semaines de vie du nourrisson.



1.2. PETITES COSES QUE PODEN PREOCUPAR A LES MARES I ELS PARES, QUE SÓN NORMALS

Les **primeres caques** són de color negre i molt enganxoses, s'anomenen meconi, el nadó les fa durant els primers dies de vida.

A mesura que va mamant el colostre, la deposició es torna groc - verdosa.

Els nadons que s'alimenten amb pit fan deposicions de consistència semilíquida i de color groguenc.

Aquestes deposicions poden produir-se fins i tot una vegada en cada presa, sense que això deixi de ser normal. No es tracta de diarrees!

El nadó que s'alimenta amb llet artificial, fa caques més consistents.

Els **esternuts**, els **sorolls nasals** i el **singlot** són un reflex normal del nadó

La **durícia de succió** al llavi és deguda a la força amb què el nadó suciona la llet.

Les **nenes** poden presentar, els primers dies de vida, flux vaginal o pseudomenstruació. Durant l'embaràs la mare allibera certes hormones que poden produir aquest efecte.

Els **nens** poden presentar aigua als testicles (hidrocele). Normalment es controla i desapareix sol.

El nadó també pot tenir **inflamació dels pits** (mastitis). En aquest cas no tocar ni prémer els mugrons.

També pot aparèixer un **puntejat blanquinós**, minúscul (mílium neonatal) a l'arrel nasal i a vegades al mentó.

El nadó també pot presentar **erupcions cutànies** les primeres setmanes de vida com ara la **crosta làctia** al cuir cabellut, unes escames a la pell del cap d'aspecte groguenc (dermatitis seborreica), que es poden tractar aplicant oli d'oliva o d'ametlles.

Davant de qualsevol dubte consulta-ho al metge/ssa o infermer/a que tinguis de referència.



1.2. PETITES CHOSSES QUI PEUVENT PREOCUPER LES PARENTS MAIS QUI SONT NORMALES

Les **premières déjections fécales** sont de couleurs noires et collantes, on les appelle «méconium». Elles se produisent au cours des premiers jours du nourrisson.

Au fur et à mesure que le colostrum se forme, elles deviennent épaisses et vertes.

Les nourrissons nourris au sein maternel font des selles semi-liquides et jaunâtres.

Ces selles peuvent se produire de manière irrégulière sans que cela ne doive vous alarmer. Il ne s'agit pas de diarrhées!

Les nourrissons nourris au biberon font des selles plus épaisses.

Les **éternuements**, les **écoulements nasaux** et le **hoquet** sont des réflexes normaux chez le nourrisson

La **force d'aspiration** des lèvres dépend de la force avec laquelle le nourrisson aspire le lait.

Les **petites filles** peuvent souffrir, au cours de leurs premiers jours, d'écoulements vaginaux pseudomenstruels. Pendant la grossesse, la femme libère certaines hormones qui peuvent être la cause du phénomène.

Chez les petits garçons, de l'eau peut s'écouler des testicules (hydrocèle). Généralement, ces écoulements se résorbent tout seuls.

Le nourrisson peut également souffrir d'une **inflammation de la poitrine** (mammite). Dans ce cas, ne touchez et ne pressez pas les mammelons.

Vous pouvez également constater de **petits grains jaunâtres**, de taille minuscule (miliem néonatal) autour de l'arrête nasale ou parfois sur le menton.

Le nourrisson peut également présenter **des éruptions cutanées** au cours de ses premières semaines telles que des **croûtes de lait** sur le cuir chevelu, une légère desquamation de la peau du crâne de couleur jaunâtre (dermatite séborrhéique), que vous pouvez soigner en appliquant de l'huile d'olive ou du lait d'amandes.

En cas de doute, consultez immédiatement votre professionnel de santé.



I.3. COM TRACTAR ELS CÒLICS

Si el vostre nadó plora sense parar a la mateixa hora cada dia i no el podeu calmar, és possible que tingui **còlics**.

Aquesta situació pot durar de 2 a 3 mesos.

Un cop passat aquest temps, el còlic pot desaparèixer per si sol.

Per ajudar-vos a passar aquesta època, proveu els següents suggeriments:

El contacte i l'olor dels pares tranquil·litzen el bebè d'una manera especial.

Quan el toquen, el nadó sap que no està sol.

Utilitzeu **música i moviment**. Canteu-li i bressoleu-lo.

Acaricieu-lo suament a l'esquena o al cap.

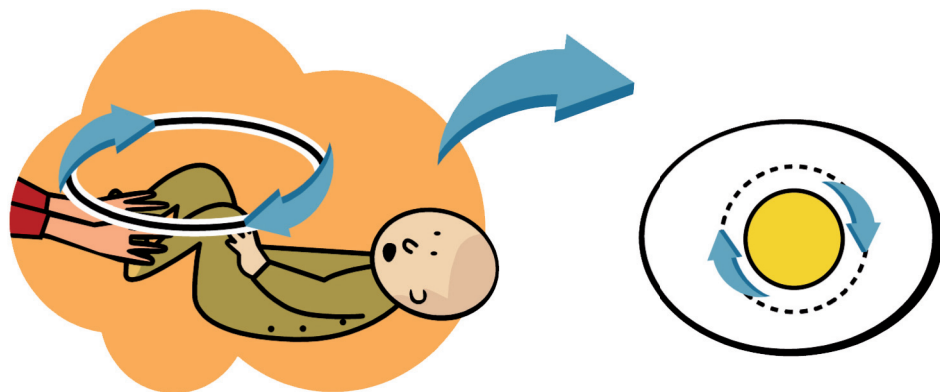
Feu-li un **massatge** als braços i les cames.

- Arronsar les cames del nadó cap a la panxa i estirar-les.
- Dibuixar el sol (fer un cercle a la panxa) i la lluna (semicercle en el sentit de les agulles del rellotge).
- Aplicar els dits a la panxa del nadó de dalt a baix.

Deixeu que el vostre nadó us agafi o xucli el dit.

Doneu-li de menjar. És possible que així deixi de plorar.

Manteniu la calma. El nadó pot notar quin és el vostre estat anímic.



I.3. COMMENT FAIRE PASSER LES COLIQUES



Si votre nourrisson pleure sans cesse à la même heure tous les jours et que vous ne parvenez pas à le calmer, il est possible qu'il ait des **coliques**.

Cette situation peut durer 2 à 3 mois. Après cette période, les coliques peuvent disparaître d'elles-mêmes. Pour vous aider à passer cette période compliquée, voici quelques conseils:

Le contact et l'odeur des parents rassurent le bébé d'une manière toute particulière.

Lorsqu'ils le touchent, le nourrisson comprend qu'il n'est pas seul.

Servez-vous de la **musique et du mouvement**. Chantez lui des chansons et bercez-le.

Carressez-lui doucement du bas du dos au haut de la tête.

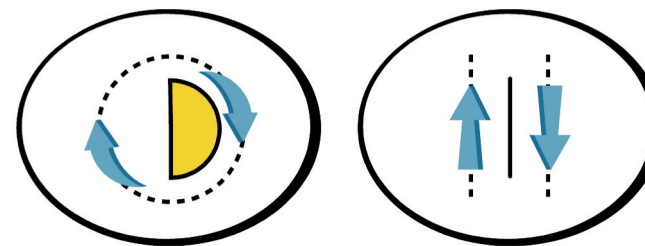
Massez-lui les bras et les jambes.

- Soulevez les jambes du nourrisson en direction du ventre et étirez-les.
- Dessinez un soleil (un cercle sur le ventre) ainsi qu'une lune (demi-cercle dans le sens des aiguilles d'une montre).
- Carressez le ventre du nourrisson de haut en bas.

Laissez votre nourrisson vous attraper ou vous sucer le doigt.

Donnez-lui à manger. Il est possible que ceci fasse cesser les pleurs.

Maintenez le calme. Le nourrisson est capable de ressentir votre humeur



I.4. GIMNÀSTICA PEL NADÓ 1/2

Per eixamplar el tòrax (1)

Agafa els braços del teu nadó creuant-los sobre el pit i estira'ls amb un moviment ampli cap avall, fins deixar-los enganxats al terra a ambdós costats del cap.

Per aprendre a aixecar el cap (2)

Col·loca el nadó cap per avall, Agafa una joguina que cridi la seva atenció i col·loca-la a mig metre de distància davant seu. Quan aixequi el cap prova d'agitar l'objecte d'un costat a l'altre.

Per coordinar la mirada i l'acció (3)

Aguanta una joguina per damunt del nadó i espera que s'hi fixi. Puja i baixa la joguina varies vegades.

Per desenvolupar les cames (4)

Col·loca el nadó panxa enlaire. Agafa les cames una mica més amunt del peu. Empeny les cames flexionant-les cap al seu ventre amb un petit esforç. Després fes mitjos cercles i estira-les cap a la dreta. Repeteix i estira-les cap a l'esquerra.

Per reforçar els braços (5)

Col·loca el nadó panxa enlaire. Posa els teus dits polzes a les seves manetes perquè s'agafi i subjecta els canells i els avantbraços. Fes que s'incorpori ell sol/a fins que quedi assegut.

I.4. GYMNASTIQUE DU NOURRISSON 1/2



Prenons l'exemple du thorax (1)

Prenez les bras de votre bébé et croisez-les sur sa poitrine en les étirant au-dessus de sa tête, jusqu'à ce que la tête se trouve entre les deux bras.

Pour soulever la tête (2)

Placez votre bébé la tête en avant, munissez-vous d'un jouet qui attire son attention et placez-le devant ses yeux, à quelques centimètres de distance. Lorsque vous souleverez la tête de votre bébé, vous pourrez agiter le jouet d'un côté à l'autre.

Pour coordonner le regard et le mouvement (3)

Maintenez un jouet au-dessus de votre bébé et attendez qu'il le fixe du regard.

Ensuite, faites descendre et remonter le jouets à plusieurs reprises.

Pour développer les jambes (4)

Placez votre bébé sur le dos. Soulevez légèrement les jambes de votre bébé, au-dessus de ses pieds. Ramenez les jambes vers le ventre, en appliquant une très légère force. Décrivez ensuite des cercles au moyen des jambes en les étirant vers la droite. Répétez le même mouvement, sur la gauche.

Pour muscler les bras (5)

Placez votre bébé sur le dos. Placez vos doigts au niveau des mains de votre bébé, pour qu'il puisse s'y accrocher, en soulevant ses poignets et ses avant-bras. Ramenez légèrement votre bébé vers vous, afin qu'il se tienne assis.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

I.4. GIMNÀSTICA PEL NADÓ 2/2

Per protegir de les caigudes (6)

Subjecta el nadó amb una mà per sota del seu pit i amb l'altra per sota de les cuixes. Aixeca el nadó i baixa'l cap a terra, de forma que estiri els braços per recolzar-s'hi.

Girar la columna vertebral (7)

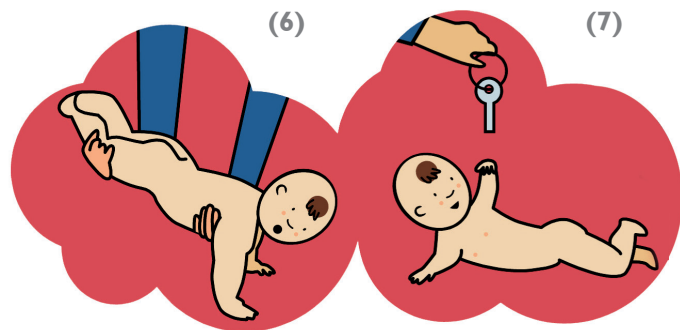
De bocaterrosa, anima al teu bebè amb una joguina que cridi la seva atenció, a moure's cap amunt i sobre un costat, recolzant-se en un braç.

Per mantenir l'equilibri (8)

Assegut. Desplaça el pes del bebè cap endavant, cap a la dreta i cap a l'esquerra, obligant-lo a recolzar-se en un braç cada vegada.

Per aixecar-se (9)

Asseu al nadó a la gatzoneta. Subjecta'l amb una mà al pit i amb l'altra al culet. Aixeca el culet, ajudant-lo amb l'altre mà a redreçar el tronc.



I.4. GYMNASTIQUE DU NOURRISSON 2/2



Pour éviter les chutes (6)

Soutenez votre bébé d'une main afin de lui maintenir le dos et servez-vous de l'autre pour supporter ses cuisses. Soulevez-le ensuite et placez-le la tête vers le bas, de façon à étirer ses bras et créer un équilibre.

Faites pivoter sa colonne vertébrale (7)

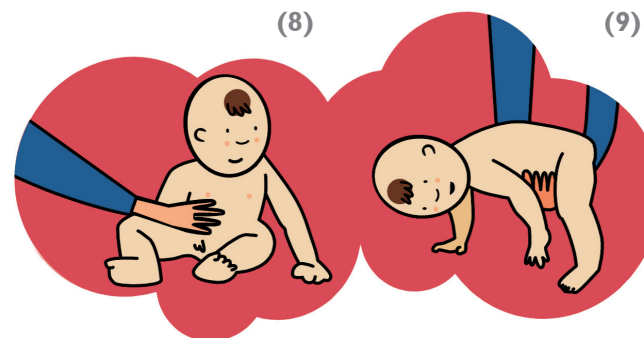
Tête vers le bas, divertissez votre bébé au moyen d'un jouet qui attire son attention, en faisant pivoter sa tête de côté et en lui soutenant les bras.

Pour maintenir l'équilibre (8)

Assis. Faites passer les pieds de votre bébé vers l'avant, sur la droite puis sur la gauche, en l'obligeant à étirer ses bras à chaque fois.

Pour se soulever (9)

Mettez votre bébé debout. Soulevez-le d'une main en le retenant au niveau des mains et des fesses. Soulevez-lui les fesses, en l'aidant à se relever de l'autre main.



2.1. LA FEBRE

La febre és l'elevació de la temperatura corporal.

Es considera **febreta** la temperatura per damunt dels 37°C axil·lar i **febvre** a partir de 38,5°C.

Per mesurar correctament la temperatura, a nivell de l'aixella, hem d'assegurar un bon contacte amb la pell i mantenir-lo 3 minuts abans de fer la lectura o quan ens avisi el mateix termòmetre, si és electrònic.

Mesures

La febre, en general, és ben tolerada i per si mateixa no causa cap trastorn important.

Només en casos esporàdics i si existeix predisposició, la febre pot induir les anomenades convulsions febrils.

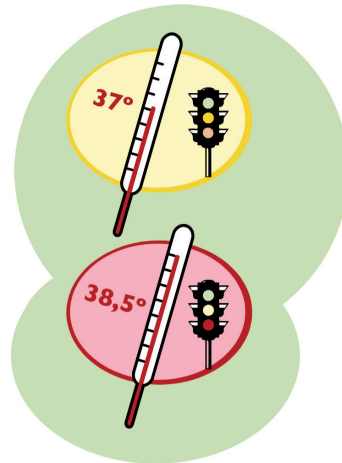
La febre no s'ha de sobre tractar amb medicaments o mesures més agressives.

Si la temperatura no passa de 38,5°C i el nen/a no es troba malament poden ser suficients les següents mesures:

- Alleugerir de roba el nen/a.
- Beure aigua sola o amb sucre.
- Bany amb aigua tèbia (no freda), una mica per sota de la temperatura del nen/a.
- No s'han de fer fregues amb colònia o alcohol pel perill d'intoxicació.

Medicaments per baixar la febre

Quan les mesures anteriors no són suficients per disminuir la **febvre** o el nen/a es troba malament, es pot donar el fàrmac que li recomani el professional sanitari.



2.1. LA FIEVRE



La fièvre est l'élévation de la température corporelle.

On parle de **petite fièvre** lorsque la température dépasse les 37°C et de **fièvre** à partir de 38,5°C.

Pour mesurer correctement la température, insérez un thermomètre sous l'aisselle en veillant à ce que le contact se fasse bien avec la peau puis patientez 3 minutes avant de lire le résultat, ou un peu plus si le thermomètre est électronique.

Mesures

En général, la fièvre est bien supportée par le bébé et ne provoque pas de traumatisme important.

Dans de rares cas et s'il existe des prédispositions, la fièvre peut provoquer de faibles convulsions. La fièvre doit être traitée au moyen de médicaments et de méthodes adaptés, non agressifs. Dans le cas où la température ne dépasse pas 38,5°C et si votre bébé ne se sent pas mal, les mesures suivantes peuvent suffire:

- Débarrasser le bébé de quelques vêtements.
- Boire de l'eau nature ou sucrée.
- Donner un bain à l'eau tiède (et pas fraîche), légèrement supérieure à la température du nourrisson.
- Ne pas frictionner le bébé d'eau de Cologne ni d'alcool, car cela pourrait entraîner des intoxications.

Médicaments pour faire baisser la fièvre

Lorsque les mesures précédentes ne suffisent pas à faire descendre la **fièvre** ou que le nourrisson se trouve mal, vous pouvez lui administrer les médicaments recommandés par le médecin.



2.2. VÒMITS I DIARREES

Quan el nen/a vomita cal incorporar-lo, aguantar-li el cap i mantenir-lo una mica inclinat cap endavant per tal que no s'empassi el vòmit.

Després de vomitar, deixeu-lo reposar de costat.

No el forceu a menjar. Oferiu-li porcions petites i freqüents de menjar o beure.

Per tal de mantenir una bona hidratació li heu d'oferir sovint aigua o líquids preparats per a la rehidratació (sèrums orals).

Sèrum oral casolà:

- 1 litre d'aigua bullida.
- Suc d'1 llimona.
- 2 cullerades soperes de sucre.
- 1 cullereta de bicarbonat.
- ½ cullereta de sal.

Recomanacions dietètiques

Per lactants:

- Farinetes d'arròs o arròs bullit.
- Puré de patata i pastanaga.
- Pollastre, vedella o peix blanc bullit o la planxa.
- Puré de poma o plàtan amb suc de llimona.
- Si pren pit, continuar.
- Pot prendre iogurt natural.

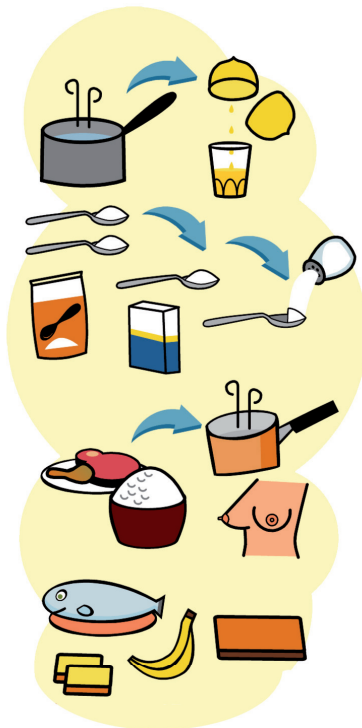
Per infants de més d'1 any:

- Arròs bullit o sèmola d'arròs.
- Maizena o tapioca.
- Puré de pastanaga i patates bullides.
- Pollastre bullit o a la planxa sense pell.
- Peix blanc (rap, lluç, llenguado...) bullit o a la planxa.
- Plàtan madur i sense fils.
- Poma ratllada (deixar oxidar) al forn o en compota.
- Codony.
- Pa torrat.

No han de prendre:

- Derivats làctics (flans, natilles, petit suís).
- Valorar llet i iogurt segons criteri sanitari.
- Pastes, pastissos, postres dolces.
- Fregits i aliments greixosos.

Si presenta vòmits freqüents, febre alta, moltes deposicions o amb mucositat o sang, consulti amb els professionals sanitaris de referència.



2.2. VOMISSEMENTS ET DIARRHEES



Si le nourrisson vomit, tenez-le la tête légèrement inclinée vers l'avant afin qu'il ne risque pas de s'étouffer avec le vomi.

Après qu'il a vomi, allongez-le sur le côté.

Ne le forcez pas à manger. Donnez-lui à manger et à boire par petites doses, régulièrement. Pour que le nourrisson reste bien hydraté, donnez-lui régulièrement à boire, de l'eau ou des liquides spécifiques pour la réhydratation (sérums à administration orale).

Sérum oral maison:

- 1 litre d'eau bouillie.
- Jus d'un citron.
- 2 cuillères à soupe de sucre.
- 1 cuillère de bicarbonate.
- ½ cuillère de sel.

Conseils diététiques

Pour les nourrissons:

- Flocons de riz ou riz bouilli.
- Purée de pommes de terre et de carottes.
- Poulet, veau ou poisson blanc bouilli ou grillé.
- Ecrasé de pommes ou de bananes au jus de citron.
- Si le nourrisson demande le sein, donnez-le lui.
- Vous pouvez lui donner un yaourt nature.

Pour les enfants de moins de 1 an:

- Riz bouilli ou semoule de riz.
- Maizena ou tapioca.
- Purée de carotte et de pommes de terres bouillies.
- Poulet bouilli ou grillé sans la peau.
- Poisson blanc (merlu, colin, sole...) bouilli ou a la plancha.
- Bananes mûres et non granuleuses.
- Pomme râpée (à laisser oxyder), au four ou en compote.
- Coing.
- Pain grillé.

A ne pas administrer:

- Des ferments lactiques (flans, crèmes, petit suisse).
- Respecter les consignes sanitaires pour le lait et les yaourts.
- Des sucres lents, gâteaux, desserts et bonbons.
- Des aliments frits et gras.

Si votre bébé vomit régulièrement, souffre de fièvre élevée ou rejette du sang, consultez immédiatement un professionnel de santé.



2.3. REFREDAT COMÚ

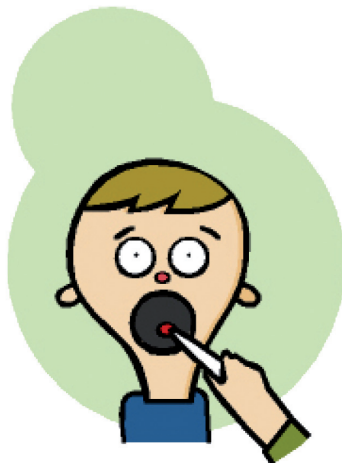
Què és?

És una infecció de nas i coll que provoca esternuts, mal de coll i tos.

La tos del refredat és un mecanisme defensiu, ajuda a expulsar les mucositats i, per tant, no sempre cal tractar-la. Pot durar alguns dies, especialment a la nit.

Pot tenir febre 2-3 dies, moc clar primer, després més espès i groguenc (2-3 dies) i altre cop clar.

En total 7-10 dies de malaltia.



Mesures

Si la mucositat nasal és important i molesta es poden fer rentats nasals amb **sèrum fisiològic**. A casa es pot preparar 1 litre d'aigua amb 1 culleradeta de sal dissolta i anar fent rentats.

És molt important que descansi, però si no hi ha febre en 24 hores, tos o altres símptomes que interfereixin la seva activitat pot anar a l'escola.

Convé oferir líquids.

El nen/a pot no tenir gana si es troba malament, no se l'ha de forçar a menjar.

Per facilitar la respiració es pot posar un coixí sota el matalàs a l'alçada del cap.

És molt important el rentat de mans, per evitar el contagi.

2.3. RHUME



De quoi s'agit-il?

Il s'agit d'une infection du nez et du cou qui provoque des éternuements, ainsi que de la toux et des douleurs au niveau du cou.

La toux est un mécanisme de défense qui permet au nourrisson d'expulser les mucosités et, pour cette raison, il n'est pas toujours obligatoire de la soigner. Elle peut durer quelques jours et se déclenche particulièrement la nuit.

Un nourrisson peut avoir de la fièvre pendant 2 à 3 jours et les mucosités peuvent passer du clair au foncé, (2-3 jours) puis revenir au clair. En tout, 7 à 10 jours de maladie.

Mesures

Si la mucosité nasale est encombrante et gêne le nourrisson, vous pouvez avoir recours à des solutions nasales et à du **sérum physiologique**. Dans ce cas, vous pouvez mélanger 1 litre d'eau à 1 cuillère de sel dissolu puis pratiquer le lavage.

Avant toute chose, votre enfant doit se reposer. Toutefois, si la fièvre s'atténue au bout de 24 heures, ou que la toux ou les autres symptômes disparaissent et que votre enfant peut pratiquer normalement ses activités, il peut retourner à l'école.

Pensez à lui donner à boire.

S'il se sent mal, votre enfant n'aura peut-être pas faim. Dans ce cas, ne le forcez pas. Pour faciliter la respiration, vous pouvez placer un oreiller au niveau de la tête du nourrisson.

Pensez à bien vous nettoyer les mains, afin d'éviter la contamination.



Què és?

La varicel·la és una malaltia infecciosa.

El seu contagi és molt fàcil per via respiratòria, contacte directe o en el cas de l'embaràs de la mare al fetus.

El **període d'incubació** és llarg, de 14-21 dies.

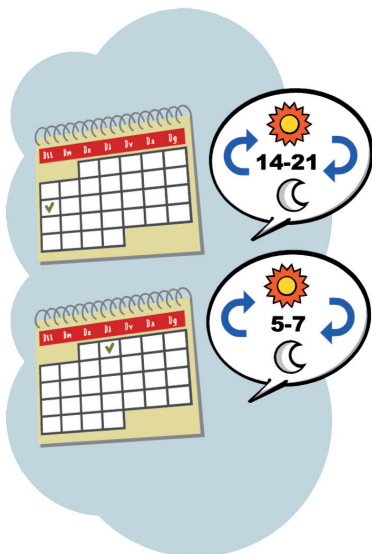
El **període de contagi** va dels 2 dies abans de l'aparició de l'erupció fins a 5-7 dies després, quan totes les lesions estan en fase de crosta.

Com es manifesta?

Apareixen lesions cutànies (vesícules) i finalment crostes. És típic trobar diferents tipus de lesions en el mateix moment. També pot donar febre i provocar picors.

Mesures

1. En cas de **febre**, cal administrar **paracetamol**. NO donar aspirina o derivats.
2. Si té picor, es pot aplicar una **solució de calamina** i administrar un **antihistamínic**.
3. És recomanable **dutxar** (NO banyar) el nen/a cada dia per mantenir la pell neta i alleugerar la picor. Tallar-li les ungles per evitar les possibles lesions i sobreinfeccions del rascat.
4. Esperar que totes les lesions estiguin en fase de crosta abans de portar-lo a l'escola i evitar el contacte amb persones que no hagin passat la varicel·la fins aquest moment.



De quoi s'agit-il?

La varicelle est une maladie contagieuse.

Elle se transmet plus facilement par voie respiratoire, par contact direct ou en cas de grossesse directement de la mère au fœtus.

La **période d'incubation** est longue, elle dure de 14 à 21 jours.

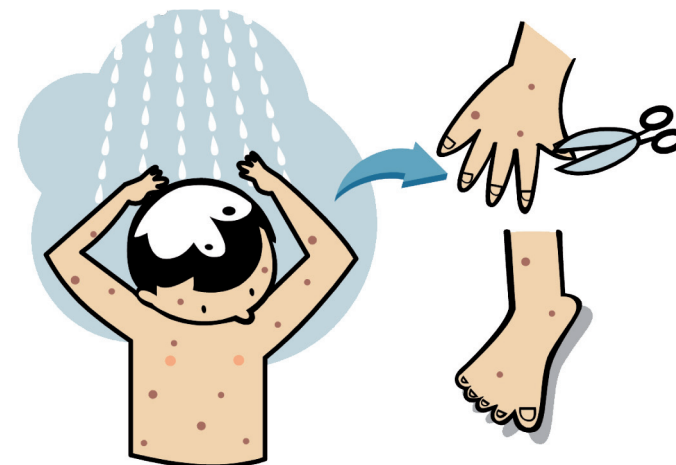
La **période de contagion** va de 2 jours avant l'apparition de l'éruption jusqu'à 5 à 7 jours suivant l'éruption, une fois que toutes les lésions sont en phase de cicatrisation.

Comment se manifeste-t-elle?

Des lésions cutanées apparaissent (vésicules), puis finissent par former des croûtes. Il est habituel de constater différents types de lésions au même moment. La varicelle peut également provoquer de la fièvre et des irritations.

Mesures

1. En cas de **fièvre**, il convient d'administrer du **paracétamol**. NE donnez jamais d'aspirine ou de dérivés.
2. Si votre bébé souffre d'irritations, **appliquez une lotion à base de calamine et** donnez-lui un **antistaminique**.
3. Il est conseillé de **doucher** (et NON PAS de baigner) votre enfant tous les jours afin de conserver la peau nette et atténuer les grattements. Coupez les ongles de votre bébé afin d'éviter d'éventuelles lésions ou surinfections de la peau.
4. Attendez que toutes les lésions soient en phase de cicatrisation avant de renvoyer votre enfant à la garderie ou à l'école et évitez tout contact avec les personnes n'ayant pas encore été touchées par la varicelle.



Què són?

Uns paràsits que viuen als cabells de les persones.

S'alimenten de la sang que xuclen quan piquen, produint picor al clatell i darrera de les orelles sobretot.

Les femelles ponen els seus ous a uns 2 centímetres de l'arrel del cabell.

Són de color blanc i poden confondre's amb la caspa.

Prevenió

El contagi és fàcil a través de jocs infantils col·lectius o per l'intercanvi o ús compartit d'objectes que estan en contacte amb el cabell (pintes, gorres, diademes, gomes, roba de llit, coixins, tapisseries...).

QUALSEVOL POT TENIR POLLS. TENIR-LOS NO VOL DIR SER BRUT I NO HA DE SER MOTIU DE VERGONYA.

- Cal revisar sovint els cabells dels nens i nenes i de les persones que hi conviuen, sobretot si es rasquen freqüentment.
- Rentar i pentinar el cabell són mesures d'higiene general que han de fer-se de manera habitual.
- Els nens/es han de saber que l'intercanvi d'objectes personals pot afavorir el contagi.

Mesures

Si a la classe del nen/a s'han presentat casos de polls, s'ha fer el següent:

1. Mirar el cabell del nen/a i observar si hi ha ous.
S'assemblen a la caspa, amb la diferència que els ous estan molt enganxats i la caspa cau fàcilment.
SI NO EN TÉ, NO S'HA DE FER RES.
2. Si té ous i/o polls, HA DE FER TRACTAMENT.



De quoi s'agit-il?

Il s'agit de parasites qui vivent dans les cheveux humains. Ils se nourrissent du sang qu'ils aspirent en piquant le crâne, ce qui provoque des picotements, surtout au niveau du cou et derrière les oreilles.

Les femelles pondent leurs oeufs à 2 centimètres de la racine du cheveu. Ces oeufs sont de couleur blanche et peuvent se confondre avec les pellicules.

Prévention

La contamination se fait facilement lors de jeux collectifs entre les enfants ou par l'échange d'objets ayant été en contact avec les cheveux (peignes, chapeaux, casquettes, draps de lit, coussins, tapisseries...).

LES POUX ATTAQUENT TOUT LE MONDE! AVOIR DES POUX NE SIGNIFIE PAS ETRE SALE ET NE DOIT PAS PROVOQUER DE GENE.

- Vérifiez régulièrement les cheveux de votre enfant et de ceux des autres enfants qu'il fréquente régulièrement, surtout si vous constatez qu'ils se grattent.
- Laver et peigner les cheveux de votre enfant sont des mesures d'hygiène que vous devez pratiquer de manière habituelle.
- Les enfants doivent être informés que l'échange d'objets personnels peut favoriser la contagion.

Mesures

Si certains cas de poux ont été constatés dans la classe de votre enfant, vous devez:

1. Vérifier les cheveux de votre enfant afin de voir s'il y a des oeufs.
Les oeufs ressemblent à des pellicules, à la différence qu'ils sont une texture molle qui se colle aux cheveux et se retire difficilement. SI VOTRE ENFANT N'A PAS ATTRAPE DE POUX, VOUS N'AVEZ RIEN A FAIRE.
2. Si votre enfant a attrapé des poux, vous DEVEZ LE TRAITER.



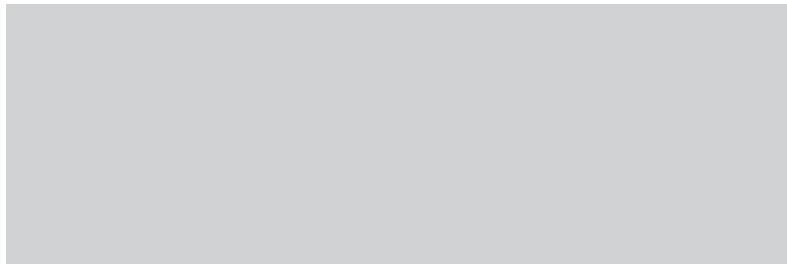
Tractament

- Totes les persones que comparteixen domicili, classe a l'escola i jocs han de ser observades. I si tenen pols també es farà tractament.
- Es rentarà el cap amb xampú, loció o crema per pols (mireu les instruccions de la caixa). Després es rentarà amb el xampú habitual.
- Hi ha preparats per aplicar al cabell sec que són més efectius. Després de 20 minuts, rentar el cabell amb xampú.
- Quan s'esbandeixi el xampú del cabell, s'hi pot afegir una solució tèbia de vinagre i aigua a parts iguals, d'aquesta manera serà més fàcil eliminar els ous morts que encara estiguin enganxats al cabell amb una pinta fina.
- Quan el cabell estigui sec, es pot tornar a pentinar amb una pinta especial molt fina amb la finalitat d'arrossegar els ous buits.
- Al cap d'uns dies, segons el medicament, es repetirà el mateix tractament (per eliminar la possibilitat que hagi pogut quedar viu algun ou després del tractament).



Cal evitar que el nen/a vagi a l'escola fins que no s'hagi aplicat el tractament, com a mínim, una vegada.

Productes antiparasitaris recomanats:



Traitement

- Toutes les personnes qui partagent le domicile, la classe ou fréquentent une personne contaminée doivent être contrôlées. Si elles ont aussi attrapé des poux, elles doivent suivre un traitement.
- Les cheveux doivent être lavés avec un shampoing, une lotion ou une crème anti-poux (consultez les indications sur la boîte). Après avoir appliqué la solution, lavez les cheveux avec votre shampoing habituel.
- Certaines lotions s'appliquent directement sur cheveux secs et sont plus efficaces. Après 20 minutes, lavez-vous les cheveux avec votre shampoing.
- Pour vous rincer les cheveux, vous pouvez utiliser une eau tiède mélangée à du vinaigre (à quantités égales), afin d'éliminer plus facilement les oeufs morts encore collés aux cheveux au moyen d'un peigne fin.
- Une fois les cheveux secs, vous pouvez vous les peigner avec un peigne spécial spécialement destiné à retirer les oeufs vides.
- Au bout de quelques jours, en fonction du traitement, il faudra renouveler l'opération (afin d'éliminer les oeufs qui auraient pu rester malgré le traitement).



Evitez d'envoyer votre enfant à l'école jusqu'à ce que le traitement ait entièrement agité.

Produits antiparasites recommandés:



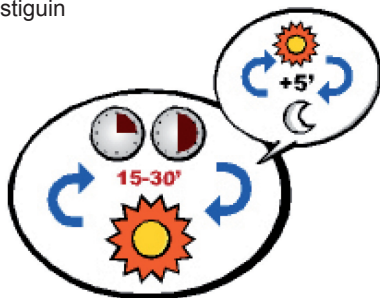
2.6. PROTECCIÓ SOLAR

No és aconsellable que els lactants menors de 6 mesos estiguin exposats al sol (platja, piscina, etc.).

S'ha de prendre el sol de forma lenta i progressiva:

- El primer dia d'exposició al sol no és aconsellable superar els 15-30 minuts. Posteriorment es pot augmentar el temps en 5 minuts cada dia.

Evitar prendre el sol a les hores de més intensitat (de 12 h a 16 h).



Mesures físiques

Utilitzar gorra amb visera.

Portar para-sol a la platja.

Protegir els ulls amb ulleres de sol i els llavis amb barres fotoprotectores.

Si l'estada a la platja és llarga, és convenient posar-se una samarreta, sobretot els més petits i petites.

Beure força aigua per compensar les pèrdues per la suor.

El filtre solar

A més de prendre les mesures físiques adequades, cal protegir la pell amb una crema amb factor de protecció resistent a l'aigua:

Pells normals, Factor de Protecció Solar (FPS) de més de 30.

Pells blanques i **nens/es petits/es**, FPS de més de 40 o factor "total".

Posar la crema uns 15 - 30 minuts abans de l'exposició al sol i encara que estigui núvol o que la pell estigui bronzejada.

El més important és renovar l'aplicació del protector cada hora, i més si es sua o si el nen/a es banya sovint.



2.6. LA PROTECTION SOLAIRE



Il n'est pas conseillé d'exposer les enfants de moins de 6 mois au soleil (plage, piscine, etc.).

Il faut les habituer au soleil de façon progressive:

- Le premier jour d'exposition au soleil ne doit pas dépasser 15 à 30 minutes. Par la suite, le temps d'exposition peut être augmenté de 5 minutes par jour.

Évitez de prendre le soleil aux heures les plus chaudes (entre midi et 16h).

Protection physiques

Utilisez une casquette à visière.

Pensez à apporter un parasol à la plage.

Protégez-vous les yeux au moyen de lunettes de soleil et vos lèvres au moyen d'un baume spécifique.

Si vous restez longtemps à la plage, il est conseillé de faire porter un T-shirt aux plus petits.

Buvez de l'eau pour compenser les pertes dues à la sueur.



Le filtre solaire

En plus de prendre des mesures de protection adéquates, pensez à vous protéger la peau au moyen d'une crème solaire résistante à l'eau.

Pour les peaux normales, l'indice de protection solaire (IPS) conseillé est de 30.

Pour les peaux blanches **et les plus petits**, l'IPS conseillé est de 40 ou facteur "total".

Appliquez la crème environ 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil et même si le temps est nuageux ou que la peau est déjà bronzée.

Le plus important est de renouveler l'application de la crème toutes les heures, surtout si votre enfant transpire beaucoup ou se baigne souvent.

3.1. LACTÀNCIA MATERNA 1/3

Totes les dones estan preparades per donar el pit i la seva llet és el millor aliment pel seu fill o filla, però segons les teves circumstàncies hauràs de decidir el tipus d'alletament que li oferiràs, natural o amb llet de fórmula.

Cal que respectin la teva decisió. Si tens dubtes és important que busquis recolzament i informació dels professionals sanitaris que t'atenen i de grups de suport a la lactància.

Avantatges i beneficis de la lactància materna

- La llet de la mare conté tots els nutrients necessaris per al nadó fins als 6 mesos de vida.
- Sempre està a punt i a la temperatura adequada.
- Redueix el risc d'al·lèrgies, còlics, asma, mort sobtada del lactant, diabetis, malalties intestinals i altres malalties cròniques i protegeix d'infeccions, entre d'altres.
- És més econòmic.
- Millora la recuperació de la mare després del part, ajuda a eliminar greixos i tornar a la silueta habitual. També disminueix el risc que tinguis anèmia, osteoporosi i càncer de mama i ovari.
- Crea un vincle molt especial entre la mare i el nadó.

Tècnica de lactància materna

- El nadó hauria d'iniciar la lactància només néixer, a la sala de parts.
- S'ha de facilitar que a l'hospital, mare i nadó convisquin junts les 24 hores del dia.
- Els primers dies s'alimenta de colostre, llet molt rica en defenses naturals.
- La "pujada" de la llet pot trigar més de 3 dies.
- La lactància és a demanda, les preses han de ser freqüents i quan ho demani el nadó, procurant, com a mínim, que faci entre 8 i 10 preses diàries, així també actives la producció de llet.

3.1. LAIT MATERNEL 1/3

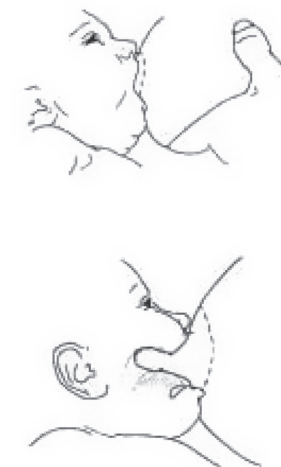


Toutes les femmes savent que donner le sein à leur enfant est la meilleure alimentation possible. Toutefois, dans certaines circonstances, elles peuvent décider de nourrir leur enfant avec du lait artificiel.

La décision est propre à chaque femme. Si vous avez des doutes concernant le type d'alimentation à donner à votre enfant, vous devez demander conseil aux professionnels de santé qui vous entourent ou, si vous décidez de donner le sein, participer à des groupes d'aide à l'allaitement.

Avantages et désavantages du lait maternel

- Le lait maternel contient tous les nutriments nécessaires au nourrisson jusqu'à 6 mois.
- Il est toujours disponible et à la bonne température.
- Il réduit les risques d'allergies, de coliques, d'asthme, de mort soudaine du nourrisson, de diabète, de maladies intestinales et autres maladies chroniques et protège des infections, entre autre choses.
- Il est plus économique.
- Il permet à la mère de récupérer plus rapidement après l'accouchement, aide à éliminer les graisses et à retrouver sa silhouette. Il diminue également le risque d'anémie, d'ostéoporose et de cancer du sein et des ovaires.
- Il permet d'établir un lien particulier entre la mère et l'enfant.



Font: Royal College of midwives. Manual per a un bon alletament matern. Associació Catalana de Levadores. Barcelona 1992.

Technique d'allaitement

- Le nourrisson devra être allaité dès la naissance, dans la salle d'accouchement.
- L'hôpital devra faire en sorte que la mère et son bébé soient ensemble 24 heures sur 24.
- Les premiers jours, le bébé se nourrit de colostrum, un lait riche en défenses naturelles.
- La «montée» de lait peut se produire au bout de 3 jours.
- L'allaitement doit avoir lieu dès que le bébé le sollicite, à prises fréquentes et au minimum 8 à 10 fois par jour, ce qui active la production de lait.

3.1. LACTÀNCIA MATERNA 2/3

- No s'ha de limitar la durada de les preses. És important **que mami tot el que vulgui del primer pit** perquè li arriba la llet més rica en greixos i calories.
- Si vol, **després pot prendre l'altre pit**. I a la presa següent es començarà per aquest pit.
- Per evitar el dolor i les clivelles cal assegurar-se que el nadó s'agafa bé al pit, que obre bé la boca i agafa tot el mugró i bona part de l'arèola, amb el llavi inferior doblegat cap enfora.
- Els orificis nasals li han de quedar lliures perquè pugui respirar.
- Si ho fa bé observaràs que mou la mandíbula i les orelles de forma rítmica i que els llavis li queden oberts cap enfora com una ventosa.
- Has de seure de forma còmoda, amb l'esquena i els peus ben recolzats. Hi ha moltes postures adients.
- Per evitar l'esgotament físic, adapta't als horaris del nadó.
- Per regla general, cada nen/a estableix un ritme horari regular cap al mes de vida.
- Per treure el nadó del pit, posa un dit entre les genives del nadó, per la vora de la boca. Això farà que se separin la boca i el mugró.

Mentre alimentis el teu fill, has de menjar variat i amb moderació, has de beure segons la set que tinguis i evitar els excessos de cafè i cola.



Font: Olds SB, London ML, Ladewing PW. Enfermeria Maternoinfantil. 2a ed. Mèxic: Ed. Interamericana, 1989.

3.1. LAIT MATERNEL 2/3



- Les prises ne doivent pas être limitées dans le temps. Le plus important **est que votre bébé consomme la totalité du lait** lors de première tétée car il s'agit de la plus riche en graisses et en calories.
- Si vous le souhaitez, **vous pouvez ensuite lui donner l'autre sein**. La prise suivante commencera par ce même sein.
- Pour éviter les douleurs et les fissures, vérifiez que le nourrisson s'accroche bien au sein, qu'il ouvre bien la bouche de manière à saisir le mamelon ainsi qu'une bonne partie de l'aérole, et que sa lèvre inférieure soit bien recourbée.
- Les orifices nasaux doivent rester libres afin de lui permettre de respirer.
- S'il tète correctement, vous constatez qu'il bouge sa mâchoire et ses oreilles de manière coordonnée et que ses lèvres agissent comme une ventouse.
- Veillez à installer votre bébé de manière confortable, le dos et les pieds bien soutenus. Il existe plusieurs positions d'allaitement.
- Pour éviter de vous fatiguer, adaptez-vous aux horaires du nourrisson.
- De façon générale, il faut un mois à l'enfant pour établir son rythme horaire.
- Pour porter votre bébé au sein, posez un doigt entre les gencives du nourrisson, à proximité de la bouche. Ceci permet de séparer la bouche du mamelon.

Pendant que vous alimentez votre bébé, vous devez manger varié et de façon modérée. Vous devez également boire dès que vous en ressentez le besoin et éviter les excès de café et de sodas.

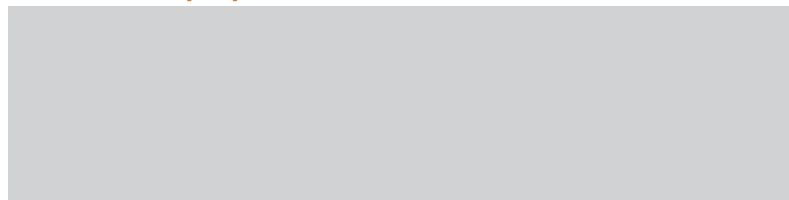


3.1. LACTÀNCIA MATERNA 3/3

La llet materna es pot extreure (el mètode ideal és l'extractor de llet minielèctric) i es pot conservar 24 hores a la nevera. També es pot congelar. Per escalfar la llet materna no utilitzis el microones. A part del perill de cremades per escalfament excessiu i irregular, la llet materna pot perdre vitamines i defenses.

El **grup de suport a la lactància** que tinguis més proper et pot donar informació i suport de forma gratuïta per un alletament matern adequat:

Adreces més properes:



Per més informació:

Federació Catalana de Grups per al Suport de la Lactància Materna:

www.grupslactancia.org/ca/grupos/

Associació Catalana Pro Alletament matern (ACPAM): www.acpam.org

També pots consultar el llibre:

UN REGALO PARA TODA LA VIDA: GUIA DE LA LACTANCIA MATERNA
del pediatra Carlos González.

3.1. LAIT MATERNEL 3/3



Le lait maternel peut être tiré (la meilleure méthode est le tire-lait minieléctrique) et peut être conservé 24 heures au frais. Le lait peut également être congelé. Pour faire chauffer le lait maternel, n'utilisez pas le four à micro-ondes. En plus de risquer de brûler le nourrisson, un lait trop chauffé peut perdre de ses vitamines et de ses défenses naturelles.

Le **groupe d'aide à l'allaitement** vous permet d'apprendre gratuitement comment donner correctement le sein:

Adresses à contacter:



Pour plus d'informations: Federació Catalana de Grups per al Suport de la Lactància Materna (Association Catalane de Soutien à l'Allaitement Maternel):

www.grupslactancia.org/es/grupos/

Associació Catalana Pro Alletament matern (ACPAM)/ Association Catalane Pour l'Allaitement Maternel: www.acpam.org

Vous pouvez également consulter le livre:

UN REGALO PARA TODA LA VIDA: GUIA DE LA LACTANCIA MATERNA
(UN CADEAU POUR LA VIE: GUIDE POUR L'ALLAITEMENT MATERNEL)
du pédiatre Carlos González.

3.2. LACTÀNCIA ARTIFICIAL

El sistema digestiu del nen/a no està preparat per rebre cap tipus d'aliment que no sigui l'alletament matern o artificial (fórmula de llet adaptada) fins els 4 mesos.

Durant aquest temps no s'ha d'administrar cap tipus de farinetes ni altres aliments.

Si fas servir l'alletament artificial, detallem tot seguit, les quantitats orientatives que corresponen, segons l'edat:

Edat	Quantitat de llet	Interval	Nombre de preses
0 – 2 mesos	90-120 cc	cada 3-4 h	5 o 6 cops al dia
2 – 4 mesos	150-180 cc	cada 4h	5 cops al dia
4 – 5 mesos	180-210 cc	cada 4h	4 o 5 cops al dia

Preparació del biberó:

Abans de tot cal rentar-se bé les mans.

Per preparar els biberons pots fer servir aigua de l'aixeta o bé aigua envasada pobre en minerals.

Rentar el biberó després de cada presa amb aigua i sabó.

Per cada 30 cc d'aigua, afegeix una mesura de llet en pols (rasa sense prémer)

Aigua	Mesures rases de llet
30 cc	1
60 cc	2
90 cc	3
120 cc	4
150 cc	5
180 cc	6
210 cc	7

Posar sempre primer l'aigua abans de la llet en pols.

Per remenar, mou el biberó entre els palmells de les mans.

La llet es pot prendre a temperatura ambient o lleugerament escalfada.

Vigila la temperatura de la llet abans de donar-li al nen/a. És útil provar-la a sobre la mà.

Per escalfar el biberó no utilitzis el microones. Hi ha perill de cremades per escalfament excessiu i irregular de la llet.

L'orifici de la tetina ha de permetre que la llet gotegi de forma continuada.

Cal donar el biberó sense presses, agafant el nen o la nena còmodament i sense forçar-lo a acabar-se el biberó. Cada nen/a regula la seva ingesta.

3.2. LAIT ARTIFICIEL



Jusqu'à ses 4 mois, le système digestif de votre bébé n'est pas préparé à recevoir n'importe quel type d'aliments, c'est à dire autre que le lait maternel ou artificiel (lait adapté aux bébés).

Pendant cette période, vous ne devez administrer aucun autre type d'aliment.

Si vous optez pour l'allaitement artificiel, vous trouverez à la suite toutes les informations nécessaires, selon l'âge du bébé:

Age	Quantité de lait	Intervalle	Nombre de prises
0 – 2 mois	90-120 cc	toutes les 3-4 h	5 ou 6 fois par jour
2 – 4 mois	150-180 cc	toutes les 4 h	5 fois par jour
4 – 5 mois	180-210 cc	toutes les 4 h	4 ou 5 fois par jour

Préparation du biberon:

Avant toute chose, lavez-vous bien les mains.

Pour préparer les biberons, vous pouvez utiliser de l'eau du robinet ou de l'eau en bouteille pauvre en minéraux.

Nettoyez le biberon après chaque prise avec de l'eau savonneuse.

Pour chaque 30 cc d'eau, ajoutez une mesure de lait en poudre (rase):

Eau	Mesures de lait
30 cc	1
60 cc	2
90 cc	3
120 cc	4
150 cc	5
180 cc	6
210 cc	7

Mettez toujours l'eau en premier, avant d'y ajouter le lait en poudre.

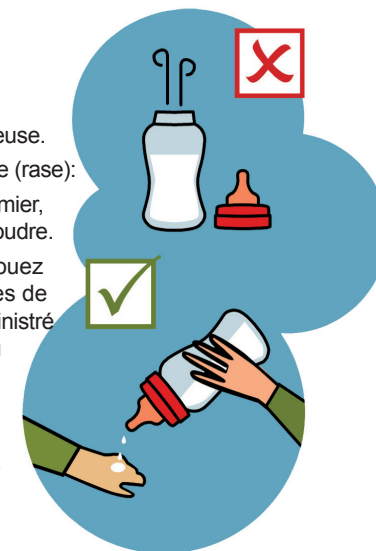
Pour mélanger le tout, secouez le biberon entre vos paumes de mains. Le lait peut être administré à température ambiante ou légèrement chaude.

Surveillez la température du lait avant de donner le biberon à votre bébé. Vous pouvez la tester sur votre main.

Pour chauffer le biberon, n'utilisez pas le four à micro-ondes. Si vous servez à votre bébé un lait trop chaud, il risque de se brûler.

L'orifice de la tétine doit laisser couler le lait de manière continue.

Donnez le biberon sans empressement, en veillant à installer votre bébé convenablement et sans le forcer à terminer le biberon. Chaque bébé boit à son propre rythme.



3.3. INTRODUCCIÓ DELS ALIMENTS

La introducció dels aliments ha de ser:

- Personalitzada i adaptada a cada família, als seus horaris i comoditat.
- Segons les necessitats del nadó, seguirà el seu propi camí, alçada i ritme de creixement.
- Sempre introduir els aliments de forma progressiva, d'un en un, en petites quantitats i deixant passar uns dies entre la introducció d'un aliment i un altre.

0-4 mesos	Llet.	
5 mesos	Farines de cereals sense gluten (arròs, blat de moro) i fruita.	
6 mesos	Llet de continuació. Brou vegetal i purés (pastanaga, patata, mongetes tendres, carbassó, carbassa, api, ceba, porro).	
7-8 mesos	Aliments amb gluten com el pa, sèmols de pasta o farines de cereals (blat, avena, ordi i sègol). Carn: pollastre, gall d'indi, conill i vedella.	
10 mesos	Peix blanc, rovell d'ou, tomàquet sense pell, iogurt natural i formatge fresc.	
12 mesos	Llet sencera, verdura crua, ou sencer, llegums (cigrons) i altres carns (cavall, poltre, xai, embotits).	
15 mesos	Peix blau. Fruits secs triturats (fins als 3 anys no donar sencers). Fruites vermelles i tropicals.	
18 mesos	Menjar a taula. No triturat. Verdura flatulenta.	
24 mesos	Ha de conèixer tots els gustos i menjar de tot. Cereals de l'esmorzar. Marisc (calamars...).	

*Il·lustració adaptada de l'Escaleta dels aliments elaborada per: Dra. Rosa Turull, Dra. Isabel Martínez i Sra. Joana Naranjo.

3.3. INTRODUCTION DES ALIMENTS



L'introducció dels aliments doit se faire:

- De manière personnalisée et adaptée à chaque famille, aux horaires et de la façon qui vous convient.
- En fonction des besoins de votre bébé, établissez un cycle de prises adapté à son rythme de croissance.
- Les aliments doivent être introduits de manière progressive, un à la fois, en petites quantités et en laissant passer quelques jours entre chaque aliment.

0-4 mois	Lait.
5 mois	Céréales sans glutène (riz, grains de maïs) et fruits.
6 mois	Lait de relais. Bouillon de légumes et purées (carottes, pommes de terre, haricots, citrouille, potiron, céleri, poireaux, oignons).
7-8 mois	Aliments contenant du glutène, comme le pain, les semoules ou les céréales (son, avoine, orge et seigle). Viande: poulet, dinde, lapin, boeuf.
10 mois	Poisson blanc, jaune d'oeuf, tomate sans peau, yaourt nature et fromage frais.
12 mois	Lait dilué, légumes crus, mélange de légumes (pois chiches) et autres viandes (cheval, volaille, agneau, saucisse).
15 mois	Poisson gras. Fruits secs écrasés (jusqu'à 3 ans, ne pas donner de mélanges). Fruits rouges et tropicaux.
18 mois	Manger à table. Pas meuler. Légumes qui donnent des gaz.
24 mois	Votre bébé doit s'habituer à différents goûts et avoir une alimentation variée. Céréales au petit-déjeuner. Fruits de mer (calmars...).

*Illustration adaptée de l'Échelle des aliments élaborée par: Le Docteur Rosa Turull, le Docteur Isabel Martínez et Madame Joana Naranjo.

3.4. CONSELLS PER A LA DIETA DE NENS I NENES DE 1 A 3 ANYS 1/2

Fomentar

L'ús de **cereals** (pa, pasta i arròs) i **fruites**, preferentment fresques i senceres.



L'ús d'**hortalisses i verdures**, sobretot de fulla verda.



L'ús d'**oli d'oliva** davant les mantegues, margarines i altres olis vegetals.



El consum de **peix**, substituint la carn 3 o 4 cops per setmana, i introduir el peix blau.



Els primers plats i les guarnicions de verdures i hortalisses i disminuir la mida de la peça de carn o peix (és suficient amb 75 - 100 grams).



3.4. CONSELLS D'ALIMENTATION POUR LES ENFANTS DE 1 A 3 ANS 1/2



Privilégiez

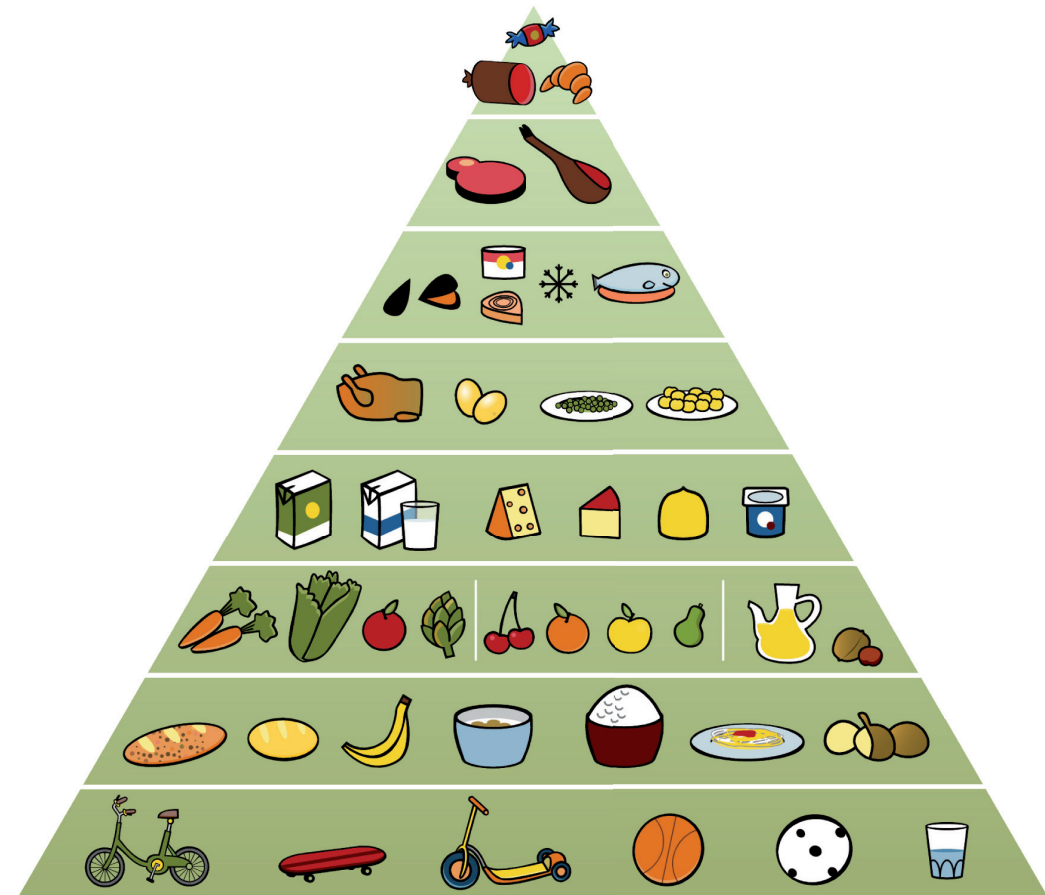
Les **céréales** (pains, pâtes et riz) et les **mélanges de fruits**, frais de préférence.

Les **légumes et les légumes**, verts de préférence.

L'huile d'**olive** plutôt que le beurre, la margarine et les autres huiles végétales.

Introduisez le **poisson** en le remplaçant par la viande 3 ou 4 fois par semaine, puis introduire le poisson gras.

Introduisez les premiers plats à base de poisson et de viande ainsi que les premières garnitures de légumes et de légumes (75 à 100 grammes maximum).



3.4. CONSEILS PER LA DIETA DE NENS I NENES DE 1 A 3 ANYS 2/2

Evitar:

- El consum del **greix** visible a la carn.
- **Aliments salats** i l'hàbit d'afegir sal als aliments ja cuinats.
- L'excés de **sucs no naturals**, de dolços i de sucres. La millor beguda és l'aigua.
- **Marisc i fruits secs sencers fins als 2 anys de vida.**
- Limitar al màxim la pastisseria industrial (pastissos, croissants, etc) i els **aliments que provoquen càries** (dolç, llaminadures, sucres ...) i assegurar una correcta higiene bucal.

A més...

Han de prendre llet sencera o semi descremada, no menys de 500 cc al dia o bé derivats (iogurts o formatges amb poc greix).

No sobrepassar els **3 o 4 ous per setmana**.

L'esmorzar:

Han d'anar a l'escola havent esmorzat un got de llet o un iogurt amb cereals o bé un entrepà, torrades o galetes maria i un suc de fruita.

Si l'horari escolar ho permet poden portar un entrepà o fruita a l'hora del pati.

El berenar:

És imprescindible durant tota l'etapa de creixement i no ha de substituir el sopar.

Pot ser llet o iogurt, fruita o bé un entrepà petit.

3.4. CONSEILS D'ALIMENTATION POUR LES ENFANTS DE 1 A 3 ANS 2/2



Evitez

La consommation du **gras** de la viande.

Les aliments salés et l'ajout de sel sur les aliments déjà cuits.

L'excès de **sucres artificiels**, de bonbons et de sucres. La meilleure boisson est l'eau.

Fruits de mer et fruits secs jusqu'à 2 ans.

Limitez au maximum les pâtisseries industrielles (gâteaux, croissants, etc) ainsi que les **aliments responsables de caries** (bonbons, caramels, sucres...) et observez une hygiène bucale stricte.

De plus...

Donnez à votre enfant au moins 500 cc de lait écrémé ou demi-écrémé par jour ou bien des produits laitiers (yaourts ou fromages non gras).

Ne donnez pas à votre enfant plus de 3 ou 4 œufs par semaine.

Le petit-déjeuner:

Avant d'aller à l'école, votre enfant doit prendre un petit-déjeuner à base de céréales avec du lait ou yogourt, ainsi que une sandwich, des toasts ou des petits biscuits secs et un jus de fruit.

Si le temps vous le permet, préparez un sandwich ou un fruit pour le goûter.

Le goûter;

Le goûter est un repas primordial pendant la croissance de l'enfant et ne doit en aucun cas remplacer le repas.

Il peut s'agir d'un yaourt, d'un fruit ou d'un petit sandwich.

3.5. SOBREPÈS INFANTIL

Per tractar el sobrepès o l'obesitat infantil cal modificar els hàbits incorrectes de l'alimentació i promoure una adequada activitat física.

Consells:

1. No estan indicades les dietes restrictives en lactants ni menors de 3 anys.
2. No es poden utilitzar medicaments per disminuir la gana.
3. La família ha de participar activament en els canvis de conducta alimentària.
4. El tractament del sobrepès necessita temps i canviar hàbits.

Mesures:

1. Canvis en l'alimentació:

Tipus d'aliments:

- EVITAR: begudes amb gas (cola, refrescos, etc.), dolços i llaminadures, productes de pastisseria, vísceres i pastisseria industrial.
- LIMITAR: embotits (1 cop a la setmana), rovell d'ou (3 cops a la setmana), pa blanc (2 llesques de pa al dia).
- SENSE LÍMIT: verdures, fruita, aigua.

Forma de preparació:

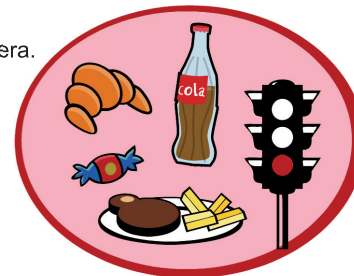
- EVITAR els fregits i els arrebossats. Cuinar al vapor, a la planxa o al forn.
- LIMITAR els aliments precuinats i les conserves. Preferència pels aliments naturals frescos o congelats.
- MODERAR la sal i utilitzar oli d'oliva (5 cullerades al dia per cuinar i amanir). NO cuinar amb mantegues o margarines.
- RETIRAR el greix visible dels aliments.
- UTILITZAR llet i derivats làctics de tipus semi descremat.

Forma i freqüència de la ingesta:

- MAI picar entre hores. Fer 4 àpats al dia (màxim 5).
- MASTEGAR lentament.
- NO menjar mirant la televisió.
- RETIRAR de la taula els aliments sobrants.
- NO ACUMULAR molts aliments ni al rebost ni a la nevera.

2. Canvis en l'activitat física:

Augmentar l'activitat física, preferentment en grups que obliguin a una assistència freqüent i controlada. No mirar la televisió, la videoconsola o l'ordinador més d'1 o 2 hores al dia.



3.5. SURPOIDS CHEZ L'ENFANT



Pour traiter les problèmes de surpoids ou d'obésité infantile, il convient de modifier les mauvaises habitudes alimentaires et pratiquer une activité physique régulière.

Conseils:

1. Les régimes restrictifs en produits laitiers sont fortement déconseillés pour les moins de 3 ans.
2. Ne donnez jamais à votre enfant des médicaments coupe-faim.
3. La famille entière doit accompagner l'enfant dans le changement d'habitudes alimentaires.
4. Le traitement contre le surpoids demande du temps et un changement d'habitudes.

Mesures:

1. Changement d'alimentation:

Types d'aliments:

- EVITER: les boissons gazeuses (cola et sodas), les bonbons et les gâteaux, les pâtisseries et les pâtisseries industrielles.
- LIMITER: la saucisse (1 fois par semaine), le jaune d'oeuf (3 fois par semaine, le pain blanc (2 tranches de pain par jour).
- A VOLONTE légumes, fruits, eau.

Comment les préparer?:

- EVITEZ de les frire ou de les paner. Cuisinez à la vapeur, à la plancha ou au four.
- LIMITEZ les aliments précuits et les conserves. Privilégiez les aliments naturels frais ou congelés.
- MODEREZ le sel et utilisez de l'huile d'olive (5 cuillères par jour et assaisonnez). NE cuisinez PAS au beurre ni à la margarine.
- RETIREZ le gras des aliments.
- UTILITSEZ du lait et des produits laitiers demi-écrémés.

Fréquences et méthodes d'alimentation:

- Ne mangez JAMAIS entre les repas. Mangez 4 fois par jour (maximum 5).
- Prenez le temps de MASTIQUER.
- NE mangez pas devant la télévision.
- RETIREZ de la table les aliments en trop.
- N'ACCUMULEZ pas trop d'aliments dans le frigidaire ni dans le garde-manger.

2. Modification de l'activité physique:

Augmentez votre activité physique, en optant de préférence pour des cours collectifs qui obligent à une pratique régulière et surveillée. Ne regardez pas la télévision, ne jouez pas au jeu vidéo et ne consultez pas l'ordinateur plus de 1 à 2 heures par jour.



3.6. CONFLICTES A L'HORA DELS ÀPATS

L'hora dels àpats ha de ser una estona de contacte agradable.

És el moment d'ensenyar al nen/a conductes apropiades i establir-hi una bona relació.

NO s'ha de permetre que el nen/a:

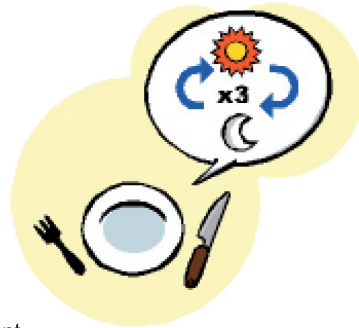
- Abandoni freqüentment la taula.
- Llenci el menjar.
- No utilitzi els coberts.
- Vegi la televisió en lloc de menjar.
- Refusi els aliments.
- Picotegi el menjar.
- Plori o organitzi rabietes.

Per PREVENIR aquestes conductes:

- A partir de l'any, ensenyar al nen/a a utilitzar correctament la cullera i el got.
- Menjar assegut. Horaris regulars. Donar un temps limitat de durada als menjars (30 minuts).
- Menjars amb condiments senzills i introduir novetats en petites quantitats.
- No oferir menjars entre hores (sobretot si s'ha refusat prèviament).
- Mai relacionar el menjar amb recompenses o càstigs.
- Recordar l'etapa de negativisme fisiològic (de 9 mesos a 3 anys), etapa del "no".

CONDUCTA A SEGUIR davant d'una situació conflictiva:

- Actuar amb serenitat. En cap moment donar mostres de disgust o conductes escandaloses.
- Si l'ambient excita al nen/a, fer-lo menjar sol, en hores diferents (si no hi ha espectadors no hi ha "actuació").
- No donar res entre hores ni consentir que ningú ho faci.
- Plantejar aquesta estratègia amb serenitat i no com un repte al nen/a (ell/a guanyaria la partida segur).
- Buscar l'acord familiar.



3.6. CONFLITS AUX HEURES DES REPAS

Les repas doivent être un moment de rencontre agréable.

Il est temps d'enseigner à votre enfant les bonnes attitudes à adopter et une conduite raisonnable.

NE PAS permettre à votre enfant:

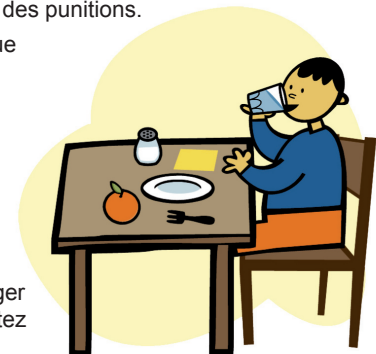
- De quitter la table à loisir.
- De gaspiller la nourriture.
- De manger sans les couverts.
- De regarder la télévision à la place de manger.
- De refuser certains aliments.
- De picorer plutôt que de manger.
- De faire des crises à table.

Pour PREVENIR ces comportements:

- A partir de un an, apprenez à votre enfant à utiliser correctement la cuillère et le verre.
- A manger assis. A respecter des horaires réguliers. A respecter une durée de repas précise (30 minutes).
- A manger varié, en introduisant les nouveaux aliments par petites quantités.
- Ne pas proposer à manger à votre enfant en dehors des heures de repas (surtout s'il a refusé de s'alimenter au dernier repas).
- Ne jamais associer les repas à des récompenses ou à des punitions.
- Souvenez-vous de l'étape de négativisme physiologique (de 9 mois à 3 ans), période du «non».

CONDUITE A SUIVRE en cas de conflit:

- Agissez avec calme. Vous ne devez à aucun moment montrer des signes d'énervement ou d'abandon.
- Si votre enfant commence à s'agiter, faites-le manger seul, à des heures différentes (sans spectateurs, votre enfant ne se donnera pas en spectacle).
- Ne cédez pas à votre enfant s'il vous demande à manger en dehors des heures de repas, et vous-même respectez cette discipline.
- Expliquez les choses avec calme et sérénité et non pas comme un «jeu» (il/elle gagnera à coup sûr!).
- Toute la famille doit suivre les mêmes règles.



3.7. HIGIENE BUCAL

Les dents es poden començar a netejar a partir dels **2 anys**, cal beure aigua després dels àpats i eixugar-se les dents amb una gasa. Més endavant, començar a utilitzar el raspall de dents sense pasta, abans d'anar a dormir.

A partir dels **3 anys**, afegir dentífric amb fluor i raspallar les dents, després de menjar i abans d'anar a dormir.

Cal canviar el raspall cada 3 mesos.

Observar les dents del nen o nena i si apareixen càries, inflamacions, dolor o sagnat consultar al dentista. L'abús de sucres i la falta d'higiene afavoreix la caries.



Tècnica de raspallat

1. Raspallar les dents en moviments verticals, començant per la geniva.

Cal passar per la part de fora de la dent i la part de dins, de totes les dents.

2. Raspallar en forma de remolí la part de les dents i dels queixals que fem servir per mastegar.

Cal que les fibres del raspall penetrin per tots els sècs que hi ha en aquesta zona, per evitar hi quedin restes d'aliments i que els bacteris puguin començar a provocar una càries.

3. Netejar el coll de les genives i també l'espai entre dent i dent.

No oblidar la neteja dels espais que hi ha entre les dents, on no pot arribar el raspall.

En aquest cas haurem de fer servir un fil dental per passar-lo entre les dents o bé un raspall interproximal.

4. No oblidar-se de raspallar la llengua.

Recordeu que els elements per fer una bona higiene són el raspall i el dentífric.

3.7. HYGIENE BUCALE



Votre enfant doit commencer à se laver les dents dès **2 ans**. Il doit boire de l'eau après son repas et s'essuyer les dents avec une gaze. Plus tard, vous pourrez introduire la brosse à dent sans dentifrice, avant l'heure du coucher.

A partir de **3 ans**, commencez à instaurer le dentifrice au fluor pour le lavage des dents après le repas et avant le coucher.

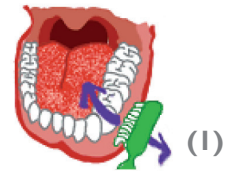
Une brosse à dent doit se changer tous les 3 mois.

Contrôlez les dents de votre enfant. Si vous voyez des caries, une inflammation ou des saignements, consultez un dentiste. L'abus de sucres et le manque d'hygiène favorise l'apparition de caries.

Brossage des dents

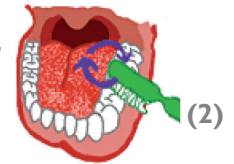
1. Pour se brosser les dents, effectuez des mouvements verticaux, en commençant par la genive.

Passez bien la brosse sur l'extérieur et sur l'intérieur de chaque dent, sans en oublier aucune.



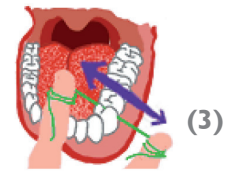
2. Faites ensuite des mouvements circulaires, en ne négligeant pas les molaires, qui servent à mastiquer.

Les poils de la brosse doivent bien pénétrer entre les dents, afin d'éliminer tous les résidus d'aliments et les bactéries, responsables des caries.



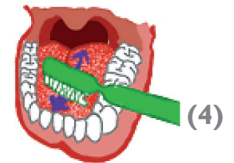
3. N'oubliez pas le haut des gencives ainsi que l'espace entre chaque dent.

N'oubliez pas non plus l'espace entre les dents que la brosse à dents ne parvient pas à atteindre. Pour cette partie, il convient d'utiliser du fil dentaire et de le faire passer entre les dents, ou bien une brosse à dent interproximale.



4. Enfin ne négligez pas la langue!

Souvenez-vous qu'une bonne hygiène dentaire passe par une bonne brosse à dents et du dentifrice.





CALENDARI DE VACUNACIONS SISTEMÀTIQUES

d'acord amb el decret 219/2008, d'11 de novembre (Generalitat de Catalunya)

		DTP			VPI	Hib	MCC	TV (XRP)			VHB	VHA+B	Td	VVZ	VPH	G	PN23
Vacunes		Diftèria	Tètanus	Tos ferina	Poliomielitis	Haemophilus influenzae b	Meningitis C conjugada	Xarampió	Rubeòla	Parotiditis	Hepatitis B	Hepatitis A i B combinada	Tètanus i diftèria adult	Varicel·la	Papiloma humà	Antigripal	Pneumococ 23-valent
Vaccins		Diftèria	Tètanus	Coqueluche	Poliomyélite	Haemophilus influenzae b	Méningite C	Xarampion	Rubéole	Parotidite	Hépatite B	Hépatite A et B combinées	Tétanos et diftérie de l'adulte	Varicelle	Papilloma virus	Antigrippe	Pneumocoque 23
2 mesos	2 mois	X	X	X	X	X	X				X						
4 mesos	4 mois	X	X	X	X	X					X						
6 mesos	6 mois	X	X	X	X	X	X				X						
12 mesos	12 mois							X	X	X							
15 mesos	15 mois						X										
18 mesos	18 mois	X	X	X	X	X											
4 anys	4 ans							X	X	X							
4-6 anys	4-6 ans	X	X	X													
11-12 anys	11-12 ans											□		■			
14-16 anys	14-16 ans												X				
Cada 10 anys	Tous les 10 ans												X				
A partir dels 60 anys	A partir de 60 ans														X	X	

□ Programa Pilot vigent fins el curs escolar 2013 - 2014 (3 dosis)

> A partir del curs 2005-06, s'administrarà una dosi de la vacuna de la varicel·la a tots els nens que no l'hagin rebut anteriorment ni hagin passat la malaltia.

■ Només a nenes (3 dosis)

□ Programme pilote de contrôle 2013 - 2014 (3 doses)

> A partir de 2005-06, administrer un vaccin contre la varicelle à tous les enfants non vaccinés et n'ayant pas transmis la maladie

■ Uniquement pour fillettes (3 doses)

CALENDRIER DES VACCINS SYSTEMATIQUES

D'après le Décret 219/2008, daté du 11 novembre (Generalitat de Catalunya)

Informació adicional:

Calendaris de vacunacions internacionals:

Organització Mundial de la Salut

Pàgina principal: www.who.int/en/

Dreccera: www.who.int/immunization_monitoring/en/globalsummary/scheduleselect.cfm

A molts països d'arreu del món:

es vacuna de tuberculosi (BCG) al naixement i en alguns també en edat escolar (6 anys) no s'administra la triple vírica sinó la vacuna del xarampió. Segons àrees geogràfiques també es poden rebre vacunes com ara per l'encefalitis japonesa i la febre groga entre d'altres.

Fulls informatius sobre vacunes en diferents llengües

Portal de la Coalició per l'Acció Immunitària (IAC)

Pàgina principal: www.immunize.org/vis/#index

Dreccera: www.immunize.org/vis/vis_spanish.asp