

# CONSELLS SANITARIS A L'EDAT PEDIÀTRICA

## CONSULTAȚIE MEDICALĂ LA VÂRSTĂ PEDIATRICĂ



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.

## PREZENTARE

Aveți în puterea dumneavoastră unul din ghidurile editate de Consiliul Comărcii din Valles Occidental și al distribuitorilor sanitari ai comărcii pentru a ajuta profesionalii din domeniul sănătății în orientarea pe care o transmit uzuarilor de formă inteligibilă și comprensivă.

Materialul prezent despre **Sfaturi Sanitare la Vârsta de Pediatrie** se centrează în teme relative a primei copilării și se divide în patru părți. Puteți găsi sfaturi generale asupra nașterii, problemele cele mai frecvente de sănătate ale copilăriei, informație asupra alimentației în prima etapă de viață, și lista de vaccine sistematice cu informație adițională asupra calendarelor de vaccinedin împrejurul lumii. Fiecare parte adaugă informație pentru posibile dubii care pot apărea părinților .

Acest proiect, care a născut din necesitățile detectate de către *Serviciul de Traducție și Interpretare pentru persoanele nouvenite* al consiliului comărcii din Valles Occidental, supune o linie de muncă pionieră în favoarea promovării uneltelor de muncă pentru profesionali și a muncii în rețea cu distincte instituții sanitare al teritoriului.

# ÍNDIX

## INDEX

### I. EL BENESTAR DEL NADÓ



8

#### I. BUNĂSTAREA COPILULUI

8

### 2. PROBLEMES DE SALUT MÉS FREQUENTS

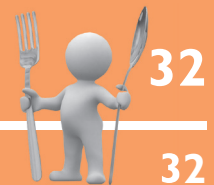


18

#### 2. CELE MAI FRECVENTE PROBLEME DE SĂNĂTATE

18

### 3. ALIMENTACIÓ

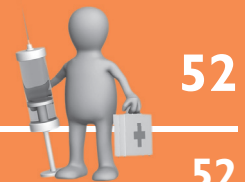


32

#### 3. DIETA

32

### 4. VACUNACIONS



52

#### 4. VACCINURILE

52

Edició 2011

**Coordinació:**

CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Carretera N-150, Km. 15 • 08227 Terrassa

Tel. 93 727 35 34

[www.ccvoc.cat](http://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.

**Dipòsit legal:**

B-9008-2012

### 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

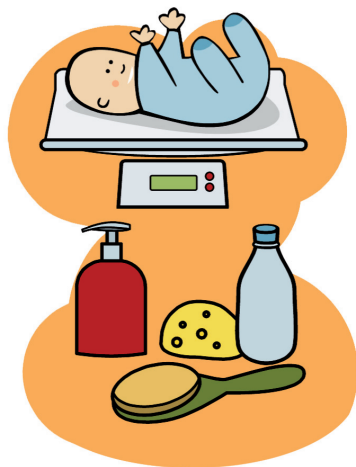
- Actualment es recomana col·locar el nadó **panxa enlaire**.

### 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.



### Gatea

- În primele câteva zile de viață, copilul poate să piardă până la 10% din greutate.
- Ulterior, în primele două săptămâni, copilul va adăuga în medie 150 grame pe săptămână.

### Buricul

- Prelucrați de două ori pe zi utilizând alcool de 70°, asigurându-vă că baza rămâne uscată.

### Baia

- Copilul poate fi îmbăiat odată ce cordonul ombilical s-a micșorat și buricul s-a vindecat corect, două sau trei zile după micșorare.
- Temperatura apei trebuie să fie în jur de 37 °C, încercați-o cu cotul dvs. sau utilizând un termometru de apă.
- Atât timp cât cordonul ombilical rămâne lipit, spălați capul copilului, fața, mâinile și picioarele cu apă caldă și săpun fără a cufunda corpul.
- Puteți aplica cremă hidratantă sau ulei de migdale dulci pe tot corpul copilului.
- Baia sau dușul poate fi efectuat în fiecare zi sau în zile alternative, utilizând cantități mici de săpun.

### Poziția de somn

- Prezenta recomandare este de a culca copilul **pe spate**.

### Semne de îngrijorare:

- Trebuie să fiți conștienți în cazul în care copilul prezintă oricare dintre aceste semne: tuse, febră subaxială peste 37.5 °C, vomă sau respingerea mâncării.
- În cazul apariției oricăror întrebări, vă rugăm să discutați cu personalul medical.
- Strănutul și sunetele nazale sunt normale.

### Controale ale stării de sănătate

- Copilul dvs. trebuie să fie examinat de către medicul său pediatru sau asistenta medicală înainte să treacă două săptămâni de la naștere.





## I.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 calostre, la deposició es torna groc - verduosa.

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.



## I.2. LUCRURI MICI CARE POT ÎNGRIJORA MAMELE ȘI TAȚII ȘI CARE DE FAPT SUNT NORMALE

**Primele scaune** sunt negre și foarte lipicioase, numite meconiul, pe care copilul le depozitează în primele câteva zile.

Pe măsura ce copilul se hrănește cu colostru, scaunele capătă o culoare galbenă-verzuie.

Copiii care sunt alăptați produc scaune semi-lichide de culoare gălbuie.

Aceste scaune pot fi produse cu fiecare mâncare, fără ca aceasta să fie anormal. Aceasta nu este diarea!

Copilul care este hrănit cu lapte artificial, produce scaune mai consistente.

Orice **strănut**, sunet **nazal** și **sughituri** sunt reflexele normale ale unui copil

**Sucțiunea înăsprită** de pe buze se datorează forței cu care copilul sughe laptele.

**Fetițele mici** în primele câteva zile, pot avea eliminări vaginale sau pseudo menstruație. În timpul sarcinii, mamele elimină anumiți hormoni care pot cauza acest efect.

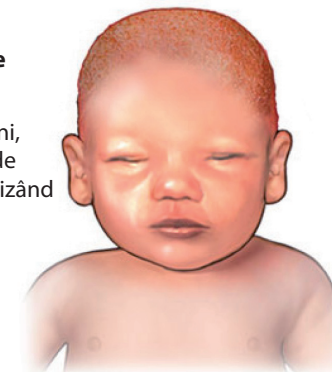
**Băieții copii** pot avea apă în testicule (hidrocel). Aceștia sunt monitorizați și tind să dispară de sine stătător.

Un copil poate de asemenea să aibă **sânii umflați** (mastită), în acest caz, nu atingeți sau strângeți sfârcurile.

Copiii pot de asemenea să sufere de **pete albicioase minuscule** (acnee neonatală) în jurul nasului și uneori pe frunte.

Copilul poate avea **erupții cutanate** în primele câteva săptămâni, cum ar fi **dermatita seboreică** pe scalp, solzi de piele pe scalp de o culoare gălbuie (dermatita seboreică), care poate fi tratată utilizând ulei de măsline sau ulei de migdale.

Dacă aveți îndoieli, vă rugăm să discutați cu medicul relevant sau asistenta medicală.



### 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.

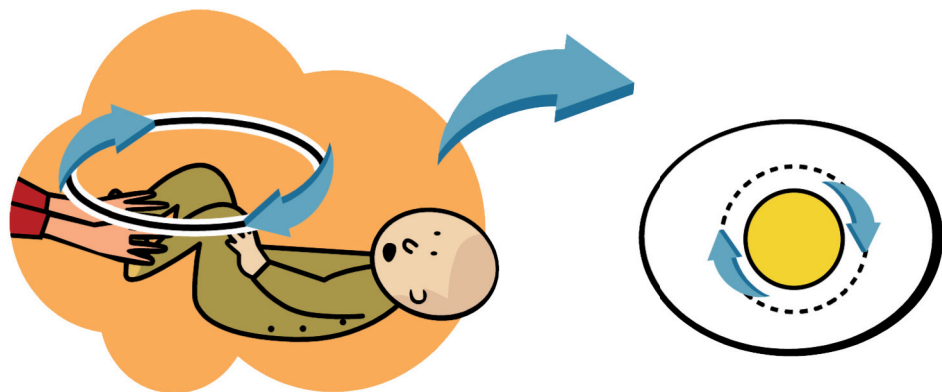
Feu-li un **massatge** als braços i les cames.

- 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. CUM SĂ TRATAȚI COLICELE



Dacă copilul dvs. plânge des în fiecare zi și la aceeași oră și dvs. nu îl puteți liniști, el ar putea să sufere de **colici**.

Această situație poate dura două sau trei luni.

Dup această perioadă, colicele tind să dispară de sine stătător.

Pentru a putea trece peste această perioadă, probabil veți dori să încercați următoarele sugestii:

#### **Contactul cu părinții și mirosul lor calmează copii într-un mod special.**

Atunci când copilul este atins, el știe că nu este singur.

Utilizați **muzică și mișcare**. Cântați-i copilului și dansați.

Mângâiați **ușor** spatele sau capul copilului.

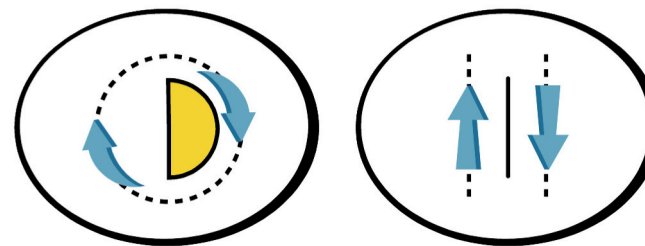
Masați mâinile și picioarele **copilului**.

- Indoți picioarele copilului înspre burtă și întindeți-le.
- Desenați soarele (desenați un cerc pe burtica bebelușului) și luna (semicerc desenat contrar acelor ceasornicului).
- Mișcați degetele în sus și în jos pe burtică.

Permiteți-i copilului să vă țină și să vă sugă degetul.

Hrăniți copilul. Aceasta poate să îl facă să nu mai plângă.

Fiți liniștită. Copilul dvs. poate simți starea dvs. emoțională.



## 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 vàries 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.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

## I.4. GIMNASTICA PENTRU COPILUL DVS 1/2



### Pentru a întinde toracele (1)

Mențineți brațele copilului dvs. încrucișate peste piept și întindeți-le în jos, până când acestea sunt la nivelul corpului.

### Pentru a-i învăța să își ridice capul (2)

Așezați copilul cu fața în jos, luați o jucărie care să îi atragă atenția și puneți-o la aproximativ un metru în fața capului copilului. Atunci când copilul ridică capul, încercați să mișcați jucăria dintr-o parte în alta.

### Pentru a coordona vederea și mișcarea (3)

Țineți o jucărie de asupra copilului și așteptați ca el să se concentreze asupra ei. Ridicați și scăpați jucăria de câteva ori.

### Pentru a dezvolta picioarele (4)

Așezați copilul pe spate. Țineți picioarele mai sus de nivelul picioarelor. Îndoțiți picioarele în timp ce le împingeți spre burta copilului, folosind foarte puțină forță. Apoi desenați semicercuri și întindeți-le spre dreapta. Repetați și întindeți-le spre stânga.

### Pentru a întări brațele (5)

Așezați copilul pe spate. Puneți degetele dvs. pe palmele copilului așa încât el să le poată ține și să își sprijine încheieturile și antebrățele. Faceți-l să își ridice corpul singurel până când va putea să se așeze.

## 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)

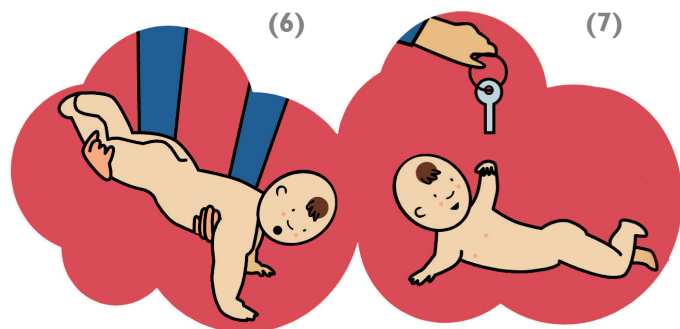
De bocaterrosa, anima al teu bebè amb una joguina que cridi la seva atenció, a moure's cap amunt i sobre un costat, recolzant-se en un braç.

### 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. GIMNASTICA PENTRU COPILUL DVS 2/2



### Pentru a-l proteja să nu cadă (6)

Țineți copilul dvs. cu o mână sub piept și cealaltă sub coapse. Ridicați și coborâți copilul spre pământ ca el să își întărească brațele pentru a se putea sprijini.

### Pentru a activa măduva spinării (7)

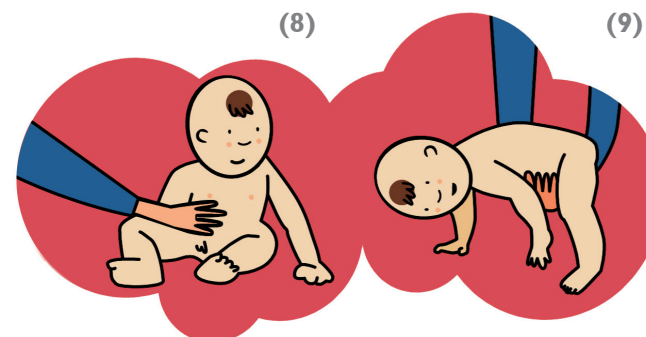
Cu fața în jos, încurajați copilul dvs., cu o jucărie care să îi atragă atenția, pentru a mișca capul lui în sus și într-o parte, sprijinindu-se pe un braț.

### Pentru a menține balanța (8)

În poziție așezat. Mișcați înainte greutatea copilului, la dreapta și la stânga, făcându-l de fiecare dată să se sprijine pe brațe diferite.

### Pentru a se ridica (9)

Puneți copilul într-o poziție ghemuită. Țineți-l cu o mână pe piept și cu cealaltă de funduleț. Ridicați-i fundulețul, ajutându-l să se îndrepte cu cealaltă mână.



## 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 **febte** a partir de 38,5°C.

Per mesurar correctament la temperatura, a nivell de l'aixel·la, 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.

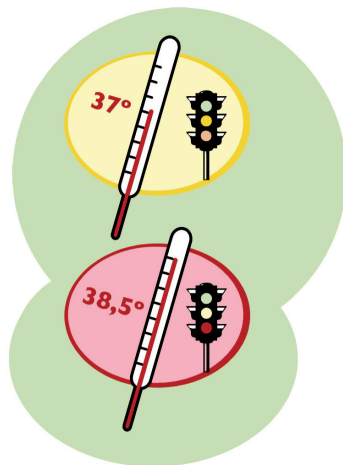
La febre no s'ha de sobre tractar amb medicaments o mesures més agressives.

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 **febte** o el nen/a es troba malament, es pot donar el fàrmac que li recomani el professional sanitari.



## 2.1. FEBRA

Febra este o creștere a temperaturii corpului.

Se consideră a fi **febră ușoară** atunci când temperatura corpului este peste 37°C luată subaxial și **febră** temperatură de peste 38.5°C.

Pentru a măsura temperatura corect, luată subaxial, trebuie să ne asigurăm că termometrul este în contact adecvat cu pielea și să îl ținem timp de trei minute sau în cazul termometrelor electronice, până când acesta a afișat datele.

### Precauții

În general, febra este bine tolerată și rareori cauzează dereglări semnificative.

Doar în cazuri izolate și atunci când este predispoziție, febra provoacă așa numitele convulsii febrile.

Febra nu se va trata cu medicamente sau cu alte măsuri mai agresive.

Dacă febra nu depășește 38.5°C și copilul se simte bine, următoarele măsuri pot fi suficiente:

- Scoateți câteva hăinuțe.
- Consumați apă plată sau îndulcită.
- Îmbăiați-l în apă călduță (nu rece), puțin mai scăzută decât temperatura corpului copilului.
- Nu folosiți apă de colonie sau alcool din cauza riscului de intoxicare.

### Medicamente care scad febra

În cazul când măsurile precedente nu sunt suficiente pentru a **scădea febra** sau copilul nu se simte bine, îi puteți administra un medicament, care a fost recomandat anterior de către un profesionist medical.





## 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.

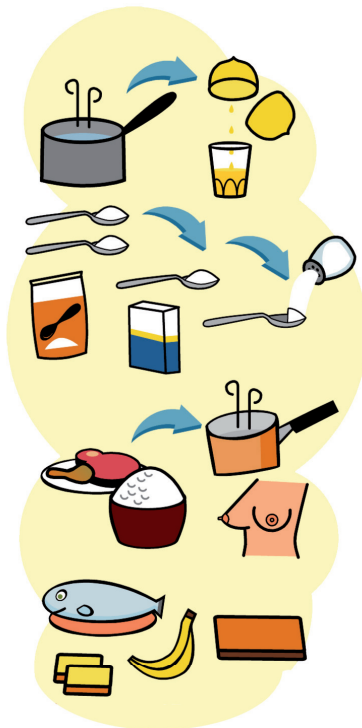
#### Per infants de més d'1 any:

- 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 (flams, 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. VOMELE ȘI DIAREA



Atunci când copilul vomită, dvs. trebuie să îl ridicăți și să îi țineți ușor capul înainte pentru a evita înghițirea vomei.

După vomă, culcați copilul pe o parte.

Nu forțați copilul să mănânce. Oferiți-i porții mici și frecvente de mâncare sau băutură.

Pentru a menține nivelul de hidratare, copilului i se va oferi apă sau lichide hidratante la intervale regulate (soluții orale saline).

### Soluții saline pregătite la domiciliu:

- Un litru de apă fiartă.
- Sucul la o lămâie.
- Două linguri de masă pline cu zahăr.
- O lingură plină de bicarbonat de sodiu.
- ½ linguriță cu sare.

### Recomandări de dietă

#### Pentru copiii care beau lapte:

- Mâncare pentru copii din orez sau orez fiert.
- Pireu de cartofi și morcovi.
- Pui, vită sau pește alb, fiert sau pe grill.
- Pireu de mere sau banane cu suc de lămâie.
- Dacă alăptați, continuați să faceți acest lucru.
- Copiii pot mânca iaurt simplu.

#### Pentru copii cu vârsta peste 1 an:

- Orez fiert sau orez simplu.
- Făină de porumb sau tapioca.
- Cartofi fierți și pireu de cartofi.
- Pui fiert sau la grătar, fără piele.
- Pește alb (pește undițar, merluciu, limbă...), fiert sau pe grătar.
- Banane coapte fără fibre.
- Măr ras (lăsați-l să se oxideze), copt sau fiert la foc mic.
- Jeleu din gutuie.
- Pâine prăjită.

### Ei nu trebuie să mănânce:

- Produse lactate (cremă caramel, budinci, branza proaspata).
- Evaluați laptele în funcție de criteriile medicale.
- Produse de patiserie, prăjituri, deserturi dulci.
- Alimente prăjite și grase.

**Dacă copilul vomită frecvent, are febră înaltă, scaune excesive sau scaune cu mucus sau sânge, consultați personalul dvs. medical relevant.**



## 2.3. REFREDAT COMÚ

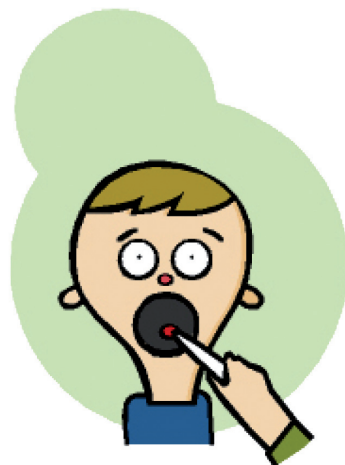
### Què és?

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. RĂCEALA OBIȘNUITĂ



### Ce este aceasta?

Este o infecția nazală sau a gâtului, care cauzează strănut, durere de gât și tuse.

O tuse datorată unei răceli este un mecanism de apărare, care ajută la eliminarea mucusului și, prin urmare, nu întotdeauna necesită tratament. Poate dura câteva zile și este prezentă în special noaptea.

Copilul poate avea febră câteva zile, precum și mucus incolor, care apoi devine mai gros și mai gălbui (2-3 zile) și apoi devine incolor din nou.

Boala durează de la 7-10 zile.

### Precauțiuni

Dacă mucusul este mult și deranjează, puteți curăța năsul cu **soluție salină**. Pentru a curăți cavitatea nazală la domiciliu, puteți prepara un litru de apă amestecat cu o linguriță de sare.

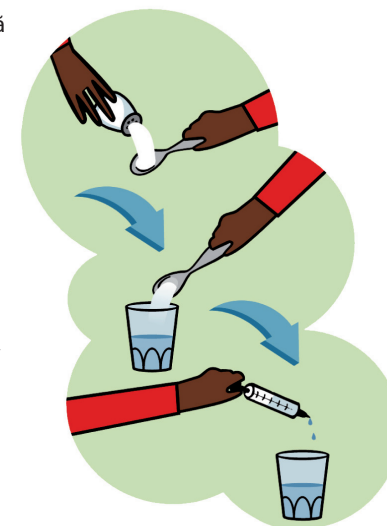
Este important ca copilul să se odihnească, însă dacă după 24 de ore nu mai are febră, tuse sau alte simptome, care interfere cu activitățile normale, copilul poate merge la școală.

Se recomandă să îi dați lichide.

Atunci când este bolnav, copilul poate să nu dorească să mănânce, însă el trebuie să mănânce.

Pentru a ușura respirația, puteți pune o pernă sub saltea, acolo unde stă capul.

Este foarte important ca mâinile să fie întotdeauna curate, deoarece astfel evitați contagiarea.



### 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.

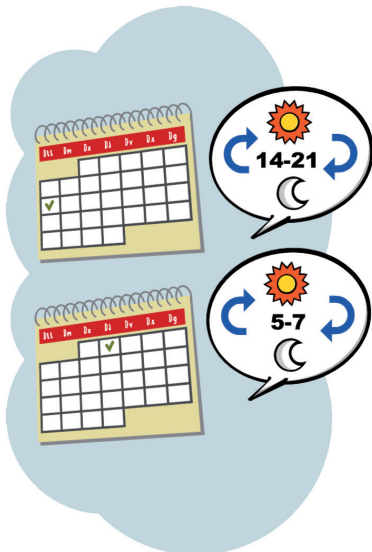
El **període de contagi** va dels 2 dies abans de l'aparició de l'erupció fins a 5-7 dies després, quan totes les lesions estan en fase de crosta.

### 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.



### Ce este aceasta?

Varicela este o boală infecțioasă.

Se transmite ușor prin respirație, contact direct sau în cazul unei sarcini, de la mamă la făt.

**Perioada de incubație** este lungă, care durează între 14 și 21 de zile.

Perioada contagioasă variază de la 2 zile până la apariția oricărui semn pe piele, până la 5 - 7 zile după, când toate leziunile sunt în faza de crustă.

### Cum se manifestă?

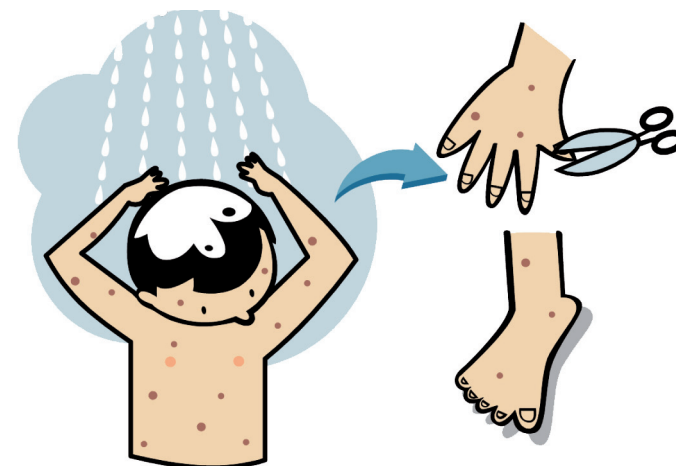
Apar leziuni pe piele (umflături), care se transformă apoi în cruste.

Este normal să vedeți diferite tipuri de leziuni în același timp.

Acestea pot de asemenea cauza febră și mâncărime.

### Precauții

1. În caz de **febră**, trebuie să administrați **paracetamol**. NU administrați aspirină sau derivatele acesteia.
2. Dacă este mâncărime, puteți aplica o **soluție de calamină** și să administrați un **antihistamin**.
3. Se recomandă să **ii faceți duș** (NU baie copilului în fiecare zi pentru a menține pielea curată și pentru a calma mâncărimea. Tăiați scurt unghiile de la degete pentru a evita orice leziune posibilă și infecții cauzate de zgâriere.
4. Așteptați până când toate leziunile sunt în faza de crustă înainte de a duce copilul la grădiniță sau școală, pentru a evita contactul cu persoane care nu au suferit de varicela anterior.





### 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 diferencia 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.



### Ce este aceasta?

Aceștia sunt paraziți care trăiesc în părul uman.

Ei să hrănesc cu sângele pe care îl sug atunci când străpung pielea, cauzând iritații în special în spatele gâtului și după urechi.

Păduchii femelă își depun ouăle la aproximativ doi centimetri de la suprafața scalpului.

Ele sunt albe și pot fi confundate cu mătreața.

### Prevenire

Contagiarea are loc cu ușurință, datorită jocurilor dintre copii, sau ca urmare a utilizării sau a schimbului în comun a obiectelor, care sunt în contact cu părul (pieptene, pălării, benzi, benzi de păr, lenjerie de pat, perne, tapiserie ...).

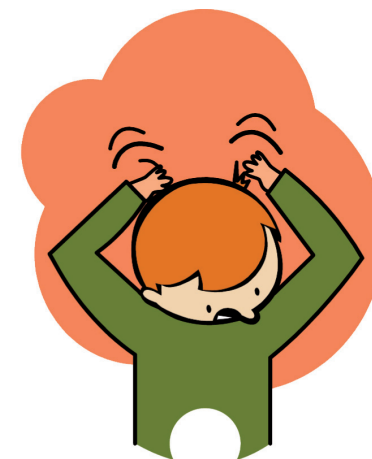
ORICINE POATE AVEA PĂDUCHI. SĂ AI PĂDUCHI NU ÎNSEAMNĂ LIPSĂ DE IGIENĂ ȘI NU AI NICIUN MOTIV SĂ-ȚI FIE RUȘINE.

- Este important să monitorizați părul copiilor și părul celor care locuiesc cu copiii, în special dacă aceștia se scarpină frecvent pe cap.
- Spălarea și pieptănarea părului sunt măsuri generale de igienă care trebuie să fie efectuate în mod regulat.
- Copiii trebuie să știe că schimbul obiectelor favorizează contagiarea.

### Precauții

Dacă au fost cazuri de păduchi în sala de clasă a copilului, trebuie să faceți următoarele:

1. Verificați părul copilului și căutați ouă.  
Ele se aseamănă cu mătreața, doar că ouăle sunt atașate ferm, iar mătreața cade ușor. DACĂ NU SUNT SEMNE, NU TREBUIE SĂ FACEȚI NIMIC
2. Dacă sunt ouă și/sau lindini, TREBUIE SĂ ADMINISTRAȚI TRATAMENTUL.



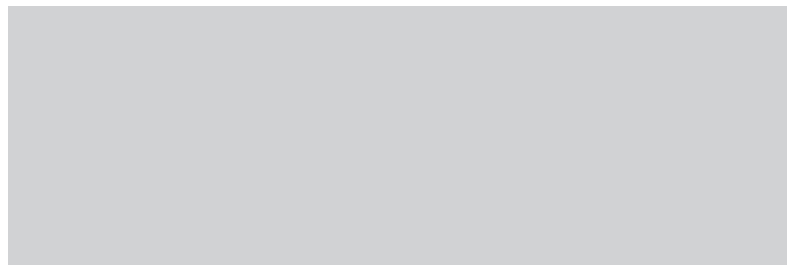
### Tractament

- Totes les persones que comparteixen domicili, classe a l'escola i jocs han de ser observades. I si tenen polls també es farà tractament.
- Es rentarà el cap amb xampú, loció o crema per polls (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:



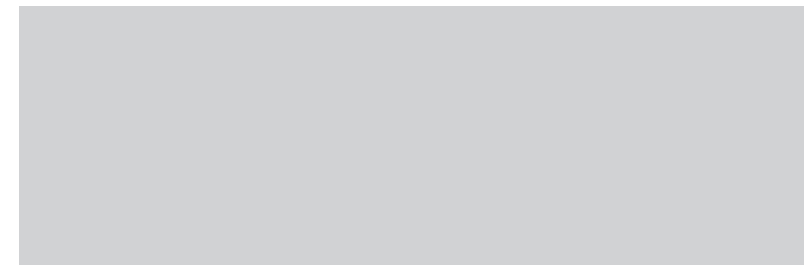
### Tratament

- Persoanele care locuiesc în aceeași casă, sală de clasă și joc trebuie să fie monitorizați. Dacă au păduchi, ei de asemenea trebuie tratați.
- Spălați părul cu șampon special împotriva păduchilor, loțiune sau cremă (citiți instrucțiunile). Apoi spălați părul cu șampon normal.
- Există produse preparate pentru a fi utilizate pe păr uscat și deseori sunt mai eficiente. După 20 minute, spălați părul cu șampon.
- Atunci când clătiți șamponul, puteți de asemenea aplica o soluție caldă făcută din oțet și apă în părți egale, aceasta va ușura înlăturarea ouălelor moarte, care încă mai sunt lipite de păr, utilizând un pieptene cu dinți ascuțiți.
- Când părul este uscat, puteți să îl pieptănați din nou utilizând un pieptene special cu dinți foarte ascuțiți, cu scopul de a înlătura ouăle goale, care încă mai pot să rămână pe păr.
- După câteva zile, în dependență de tratament, repetați aceeași procedură (pentru a elimina ouăle vii, care puteau să supraviețuiască după tratamentul inițial).

Nu lăsați copilul să meargă la școală decât după ce tratamentul a fost administrat cel puțin o dată.



### Produse anti-parazitare recomandate:



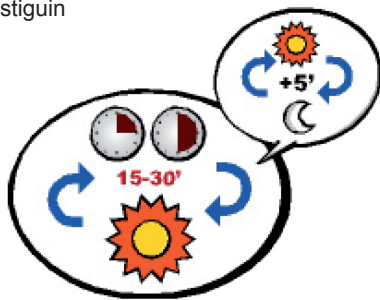
## 2.6. PROTECCIÓ SOLAR

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 fotoprotectors.

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. SOLUȚIA DE PROTEȚIE SOLARĂ



Nu se recomandă expunerea copiilor sub șase luni la soare (plajă, piscină etc.).

Ei trebuie să vină în contact cu soarele încet și treptat:

- Se recomandă ca prima zi de expunere la soare să nu dureze mai mult de 15-30 minute. Apoi, timpul de expunere poate fi mărit cu cinci minute în fiecare zi.

Evitați soarele în timpul orelor de vârf (de la 12:00 la 16:00).

### Precauții fizice

Utilizați o pălărie cu un vârf.

Întotdeauna când mergeți la plajă, luați o umbrelă.

Protejați ochii cu ochelari de soare și buzele cu balsam de buze pentru protecție solară.

Dacă planificați să petreceți mult timp pe plajă, se recomandă să utilizați un tricou, în special pentru copiii mici.

Consumați foarte multă apă pentru a compensa pierderile cauzate de transpirație.



### Protecție solară

Pe lângă toate măsurile fizice de precauție necesare luate, pielea trebuie să fie protejată folosind o loțiune de protecție solară rezistentă la apă.

Ten normal, factor de protecție solară (SPF) 30 sau mai sus.

Ten palid și copii mici, SPF 40 sau factor "total".

**Aplicați loțiunea de protecție solară 15-30 minute înainte de expunerea** la soare și chiar dacă este înorat sau dacă pielea este deja cafenie.

**Este foarte important să aplicați repetat soluția la fiecare oră, în special dacă soarele nu este prea puternic sau dacă copilul se scaldă de multe ori.**

## 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'aliment 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. ALĂPTAREA 1/3

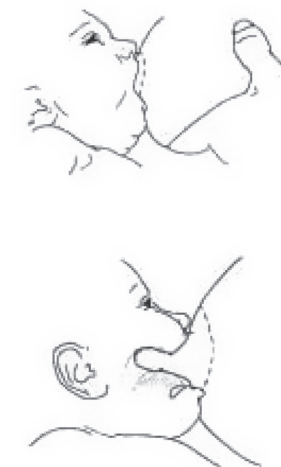


Fiecare femeie este pregătită să alăpteze și laptele lor este cel mai nutritiv aliment pentru copilul lor, însă în funcție de fiecare situație personală, va trebui să decideți tipul de lapte cu care veți hrăni copilul dvs., fie lapte matern, fie formula de lapte.

Decizia dvs. trebuie respectată. Fără îndoială, este important să cereți sprijin și informații de la personalul medical, care vă va ajuta, și de la grupuri de susținere pentru mamele care alăptează.

### Avantajele și beneficiile alăptării

- Laptele matern conține toți nutrienții necesari pentru copilul dvs. până la vârsta de șase luni.
- Este întotdeauna gata și la temperatura corectă.
- Reduce orice risc de alergii, colici, astm, moarte infantilă subită, diabet, boli intestinale și alte boli cronice și protejează printre altele, împotriva infecțiilor.
- Este mai econom.
- Îmbunătățește recuperarea mamei după naștere, ajută la eliminarea grăsimilor și la recuperarea unei figuri normale. De asemenea, reduce riscul de a suferi de anemie, osteoporoză și cancer mamar sau ovarian.
- Acesta creează o legătură specială între mamă și copil.



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

### Tehnici de alăptare

- Copilul trebuie să înceapă să se alăpteze imediat după naștere, în sala de naștere.
- În spital, mamei și copilului trebuie să li se permită să petreacă 24 de ore pe zi împreună.
- În timpul primelor zile, copilul se hrănește datorită colostrului, un lapte bogat în nutrienți naturali.
- "Apariția" laptelui poate dura cel mult trei zile.
- Alăptarea este la cerere, trebuie să fie frecventă și atunci când copilul dorește, progresând de la cel puțin opt la nouă alăptări pe zi, fapt care la rândul său activează producerea laptelui.

### 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. ALĂPTAREA 2/3



- Durata alăptării nu trebuie să fie limitată. Este important ca copilul **să se hrănească cât de mult dorește din primul sân**, pentru a obține laptele care este foarte bogat în grăsimi și calorii.
- Dacă copilul dorește, **el poate apoi să se hrănească de la celălalt sân**. La următoarea alăptare, va trebui să începeți cu acest sân.
- Pentru a evita durerea și crampele, trebuie să vă asigurați că copilul ține sânul corect, că gura este larg deschisă și că suge tot sfârcul și o parte din aureolă, având buza de jos întoarsă în afară.
- Nările trebuie să fie libere pentru a putea respira.
- Dacă totul este corect, veți vedea cum copilul își mișcă fălcile și urechile în mod ritmic și cum buzele lui rămân deschise spre exterior semănând cu o ventuză.
- Dvs. trebuie să stați confortabil, ținând spatelul și picioarele corespunzător. Există mai multe poziții corecte.
- Pentru a evita oboseala fizică, adaptați-vă rutina la cea a copilului dvs.
- O regulă generală este că copilul stabilește perioade regulate după aproximativ o lună.
- Pentru a mișca copilul de la sân, plasați un deget între gingiile copilului, dintr-o parte a gurii. Aceasta va face ca gura să se separe de sfârc.

În timp ce alăptați copilul dvs., trebuie să aveți o dietă variată și moderată, să beți apă conform setei și să evitați consumarea unor cantități excesive de cafea sau cola.

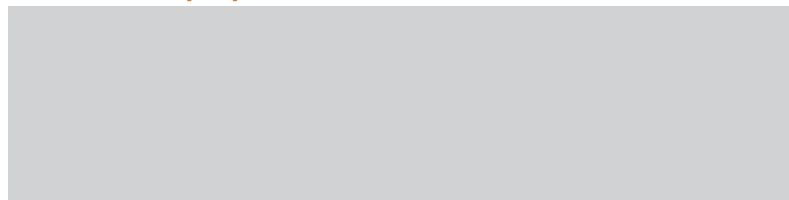


## 3.1. LACTÀNCIA MATERNA 3/3

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:

### Adreçes més properes:



Per més informació:

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

[www.grupslactancia.org/ca/grupos/](http://www.grupslactancia.org/ca/grupos/)

Associació Catalana Pro Alletament matern (ACPAM): [www.acpam.org](http://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. ALĂPTAREA 3/3



Laptele matern poate fi stors (metoda ideală este utilizarea unei mini pompe electrice pentru sân) și poate fi păstrat în frigider până la 24 ore. El poate fi de asemenea congelat. Nu folosiți un cuptor cu microunde pentru a încălzi laptele matern. În afară de riscul de a se arde din cauza încălzirii excesive sau neregulate, laptele matern poate pierde vitaminele și nutrienții naturali.

**Grupul de susținere a femeilor care alăptează**, care este mai aproape de dvs., vă poate oferi informații gratuite și sfaturi pentru o alăptare corectă.

### Cele mai apropiate adrese:



Pentru mai multe informații

Federació Catalana de Grups per al Suport de la Lactància Materna (Fedeția catalană a grupurilor de suport pentru alăptare):

[www.grupslactancia.org/es/grupos/](http://www.grupslactancia.org/es/grupos/)

Associació Catalana Pro Alletament matern (ACPAM)

(Asociația catalană în favoarea alăptării): [www.acpam.org](http://www.acpam.org)

Puteți de asemenea vedea cartea:

UN REGALO PARA TODA LA VIDA (UN CADOU PENTRU O VIAȚĂ ÎNTREGĂ):  
GUIA DE LA LACTANCIA MATERNA (GHID DE ALĂPTARE)



## 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, detalem 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. HRĂNIREA ARTIFICIALĂ



Până la patru luni, sistemul digestiv al copilului nu este pregătit să primească orice tip de mâncare altă decât laptele matern sau cel artificial (formula de lapte).

Pe parcursul acestei perioade, copilului nu i se va da orice tip de mâncare pentru copii sau altă mâncare.

Dacă utilizați formula de lapte, următoarele puncte sunt niște instrucțiuni privind cantitățile care urmează a fi date, în dependență de vârstă:

Vârsta	Cantitatea laptelui	Intervalul	Numărul de hrăniri
0 – 2 luni	90-120 ml	fiecare 3-4 ore	de 5 sau 6 ori pe zi
2 – 4 luni	150-180 ml	fiecare 4 ore	de 5 ori pe zi
4 – 5 luni	180-210 ml	fiecare 4 ore	de 4 sau 5 ori pe zi

### Pregătirea biberonului:

Mai întâi de toate, întotdeauna trebuie să vă spălați pe mâini bine.

Pentru a pregăti biberonul, puteți utiliza fie apă de la robinet, fie apă îmbuteliată, cu conținut scăzut de minerale.

Spălați biberonul după fiecare hrănire cu săpun și apă.

Apă	Măsuri de lingurițe pline cu lapte praf
30 ml	1
60 ml	2
90 ml	3
120 ml	4
150 ml	5
180 ml	6
210 ml	7

Pentru fiecare 30 ml de apă, adăugați o măsură de lapte praf (nivel, fără presare):

Întotdeauna se adaugă laptele praf în apă și nu invers.

Pentru a amesteca, mutați sticla între palme.

Laptele poate fi dat la temperatura camerei sau puțin mai cald.



Verificați temperatura laptelui înainte să i-l dați copilului. Testați-l pe partea din spate a mâinii.

Nu folosiți un cuptor cu microunde pentru a încălzi laptele.

Riscați să ardeți copilul datorită încălzirii excesive sau inegale a laptelui.

### 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.

<b>0-4 mesos</b>	Llet.	
<b>5 mesos</b>	Farines de cereals sense gluten (arròs, blat de moro) i fruita.	
<b>6 mesos</b>	Llet de continuació. Brou vegetal i purés (pastanaga, patata, mongetes tendres, carbassó, carbassa, api, ceba, porro).	
<b>7-8 mesos</b>	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.	
<b>10 mesos</b>	Peix blanc, rovell d'ou, tomàquet sense pell, iogurt natural i formatge fresc.	
<b>12 mesos</b>	Llet sencera, verdura crua, ou sencer, llegums (cigrons) i altres carns (cavall, poltre, xai, embotits).	
<b>15 mesos</b>	Peix blau. Fruits secs triturats (fins als 3 anys no donar sencers). Fruites vermelles i tropicals.	
<b>18 mesos</b>	Menjar a taula. No triturat. Verdura flatulenta.	
<b>24 mesos</b>	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. INTRODUCEREA ALIMENTELOR



Introducció dels aliments ha de ser:

- Personalitzades i adaptades la fiecare familie, în funcție de obiceiurile și rutina lor de alimentare.
- În funcție de necesitățile copilului, el își urmează propriul drum, înălțime și ritm de creștere.
- Întotdeauna introduceți alimentele treptat, câte unul, în cantități mici și lăsați să treacă câteva zile până să introduceți un aliment și apoi altul.

<b>0-4 luni</b>	Lapte.
<b>5 luni</b>	Făină de cereale fără gluten (orez, porumb) și fructe.
<b>6 luni</b>	Reluarea laptelui. Stoc și pireuri de legume (morcov, cartofi, fasole, dovlecei, dovleac, țelină, ceapă, praz).
<b>7-8 luni</b>	Alimente care conțin gluten cum ar fi pâinea, pastele din grâu sau făină (grâu, ovăz, orz și secară). Carne: pui, curcan, iepure și vită.
<b>10 luni</b>	Pește alb, gălbenuș de ouă, roșii decojite, iaurt simplu și brânzeturi proaspete.
<b>12 luni</b>	Lapte cu grăsime, legume crude, ouă întregi, leguminoase (năut) și alte produse din carne (cal, miel, cărnuri reci).
<b>15 luni</b>	Pește bogat în ulei. Nuci zdrobite (nu se vor da întregi copiilor până la vârsta de trei ani). Fruite roșii și tropicale.
<b>18 luni</b>	Mâncatul la masă. Nu se vor amesteca legumele care provoacă balonare.
<b>24 luni</b>	Copilul dvs. trebuie să perceapă toate aromele și să mănânce diferite tipuri de alimente. Cereale. Fruite de mare (calmar...).

\*Ilustrații adaptate de Food Pyramid desenate de: Dr. Rosa Turull, Dr. Isabel Martínez și D-na 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. SFATURI DE DIETĂ PENTRU COPII CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 1 ȘI 3 ANI 2/2



#### Promovați

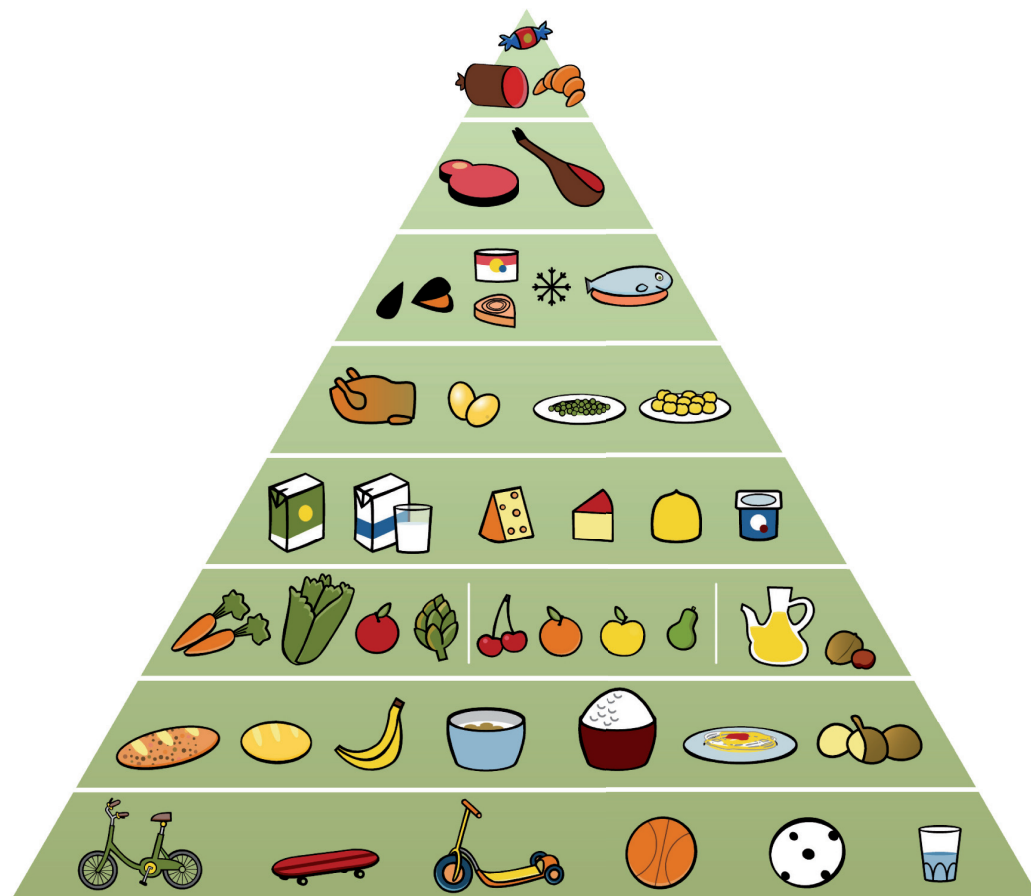
Utilizarea **cerealelor** (pâine, paste și orez) și **fructe**, de preferință proaspete și întregi.

Utilizarea **legumelor**, în special cele verzi.

Utilizarea **uleiului de măsline** în locul untului, margarinei și a altor uleiuri vegetale.

Consumul de **pește**, care va înlocui carnea de trei sau patru ori pe săptămână și introducerea peștelui bogat în ulei.

Aperitive și garnituri de legume și reduceți cantitatea de carne sau pește (75–100 grame este suficient).



### 3.4. CONSELLS 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 (pastissets, 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. SFATURI DE DIETĂ PENTRU COPII CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 1 ȘI 3 ANI 1/2



#### Evitați:

- Să mâncați **grăsimea** vizibilă de pe carne.
- **Alimentele sărate** și obiceiul de a adăuga sare la alimentele pregătite.
- Cantitățile mari de **sucuri artificiale**, dulci și zaharuri. Cea mai bună băutură este apa.
- **Fructele de mare și fructele întregi până la vârsta de doi ani.**
- Reduceți la minim consumul de produse coapte prelucrate (prăjituri, cornuri etc), **alimente care cauzează carii** (dulciuri și zaharuri) și asigurați igiena dentara corectă.

#### De asemenea...

Ei trebuie să bea lapte cu grăsime sau cu jumătate de grăsime, nu mai puțin de 500 ml pe zi sau produse lactate (iaurt degresat sau brânzeturi).

Nu mâncați mai mult de **trei sau patru ouă** pe săptămână.

#### Dejunul:

Copiii trebuie să meargă la școală după ce au băut un pahar cu lapte cu cereale sau un iaurt cu: cereale, pâine, sandwich, pâine prăjită sau biscuiți simpli, un sandwich mic și un suc de fructe.

În cazul în care programele școlare permit acest lucru, ei pot lua un sandwich sau o bucată de fruct pentru pauza de dimineață.

#### Gustarea **de după amiază:**

Este importantă în timpul procesului de creștere și nu trebuie să înlocuiască cina.

Aceasta poate fi un iaurt sau lapte, fructe sau un sandwich mic.

## 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:

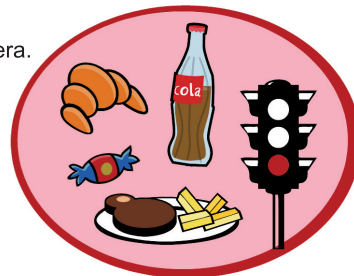
- EVITAR els fregits i els arrebossats. Cuinar al vapor, a la planxa o al forn.
- LIMITAR els aliments precuinats i les conserves. Preferència pels aliments naturals frescos o congelats.
- MODERAR la sal i utilitzar oli d'oliva (5 cullerades al dia per cuinar i amanir). NO cuinar amb mantegues o margarines.
- 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. OBEZITATE ÎN COPILĂRIE



Pentru a ne ocupa de copiii supraponderali sau obezi, trebuie să schimbăm obiceiurile de a mânca nesănătos și să încurajăm exercițiile.

### Sfat:

1. Dietele restrictive nu sunt indicate pentru copiii care se hrănesc cu lapte sau pentru cei cu vârsta sub trei ani.
2. Nu puteți folosi medicamente pentru a le reduce pofta.
3. Întreaga familie trebuie să participe activ în schimbarea modului de alimentare.
4. Tratarea cazurilor cu copii supraponderali durează și trebuie modificate modurile de alimentare.

### Precauții:

1. Schimbarea mâncării:

#### • Tipul de mâncare:

- EVITAȚI: băuturile reci (cola, fanta etc.), dulciurile și bomboanele, prăjiturile și bunurile coapte procesate.
- LIMITAȚI: cărnurile reci (o dată pe săptămână), gălbenuș de ou (de trei ori pe săptămână), pâinea albă (două felii de pâine pe zi).
- NELIMITAT: legume, fructe, apă.

#### Pregătire:

- EVITAȚI alimentele prăjite și bătute. Gătiți mâncarea pe abur, pe grătar sau prin coacere.
- LIMITAȚI alimentele gata pregătite și conservate. Dați prioritate produselor naturale, proaspete sau înghețate.
- MODERAȚI consumul de sare și utilizați ulei de măsline (5 linguri de masă pe zi pentru a găti și asezona). NU gătiți cu unt sau margarină.
- ÎNLĂȚURAȚI orice grăsime vizibilă de pe carne.
- UTILIZAȚI lapte cu jumătate de grăsime și produse lactate.
- **Cum și cât de des trebuie să mănânce copilul dvs:**
- NICIODATĂ nu ciuguliți între mese. Mâncați de patru ori pe zi (maximum cinci).
- RUGUMAȚI încet.
- NU mâncați în timp ce vă uitați la televizor.
- ÎNLĂȚURAȚI resturile de mâncare de pe masă.
- NU ÎNGRĂMĂDIȚI cantități mari de alimente în frigider sau cămară.

2. Schimbări în modul de a face exerciții:

Creșteți numărul de exerciții, de preferință în grupuri care necesită atenție regulată și monitorizată. Nu priviți televizorul, nu jucați jocuri video sau nu vă jucați la computer mai mult de o oră sau două pe zi.



## 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:

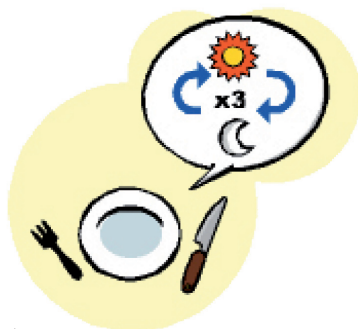
- Abandoni freqüentment la taula.
- Llenci el menjar.
- No utilitzi els coberts.
- Vegi la televisió en lloc de menjar.
- Refusi els aliments.
- Picotegi el menjar.
- Plori o organitzi rabietes.

### 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. CONFLICTELE ÎN TIMPUL MESELOR



Orele mesei trebuie să fie un moment plăcut.

Acesta este timpul când copilul trebuie să cunoască obiceiurile adecvate, care se vor utiliza pentru a stabili o relație bună.

### Copilului NU trebuie să i se permită următoarele:

- Să părăsească masa frecvent.
- Să arunce mâncarea.
- Să nu folosească tacâmuri.
- Să privească televizorul în loc să mănânce.
- Să refuze să mănânce anumite alimente.
- Să ciugulească mâncarea.
- Să plângă sau să facă crize de isterie.

### Trebuie să PREVENIȚI aceste obiceiuri:

- Încă de la vârsta de un an, învățați-vă copilul să folosească corect o lingură și să bea din pahar.
- Mâncați așezat. Ore regulate de masă. Limitați durata meselor (30 minute).
- Includeți în alimentație mese cu condimente simple și introduceți ceva nou în cantități mici.
- Nu îi oferiți mâncare între mese (în special nu atunci când copilul a refuzat anterior să mănânce).
- Nu vă referiți la mâncare cu recompense sau pedepse.
- Amintiți-vă de perioada negativismului fiziologic (de la nouă luni la trei ani), perioada „nu”.

### CUM SĂ VĂ COMPORTAȚI într-o situație de conflict apărută:

- Fiți calm. Niciodată nu arătați că sunteți supărat sau că aveți un comportament scandalos.
- Dacă mediul îl agită pe copil, faceți-l să mănânce singur, în momente diferite (dacă nu există nicio audiență, nu va exista nicio „performanță”).
- Nu hrăniți copilul între mese și nu permiteți nimănui să procedeze astfel.
- Planificați această strategie în mod calm și nu ca o provocare pentru copil (copilul probabil va câștiga jocul).
- Ajungeți la un acord cu restul familiei.



## 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 càries.



### 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 sécs 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. IGIENA DENTARĂ



Dinții pot fi spălați atunci când copilul are **doi ani**, înainte de aquesta ei trebuie să bea apă după masă și să își curețe dinții cu un tifon. Mai târziu, începeți să folosiți o periută de dinți fără pastă de dinți, înainte de a merge la culcare.

Începând cu vârsta de **trei ani**, adăugați pastă de dinți fără fluor și spălați dinții, după masă și înainte de a merge la culcare.

Trebuie să schimbați periūta de dinți după fiecare trei luni.

Monitorizați dinții copilului și dacă vedeți semne de carii, inflamație, durere sau sângerare, consultați un medic stomatolog.

Zahărul în exces și lipsa igienei favorizează apariția cariilor dentare.

### Tehnici de periere

**1. Periați dinții cu mișcări circulare, începând de la gingie.**

Trebuie să periați partea interioară și exterioră a dintelui, a tuturor dinților.

**2. Periați prin rotire zona dintelui și molarilor, care sunt folosiți pentru a ruguma.**

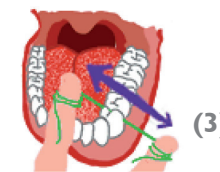
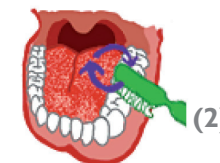
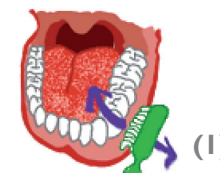
Firele periei de dinți trebuie să treacă printre toți dinții în această zonă, evitând ca resturile de mâncare și bacteriile să se depună și să cauzeze carii.

**3. Curățați gâtul gingiilor și, de asemenea, spațiul dintre fiecare dinte.**

Nu uitați să curățați spațiile dintre dinți, unde peria nu poate să ajungă. În acest caz, va trebui să folosiți ață dentară între dinți, sau chiar o perie interproximală.

**4. Nu uitați să periați limba.**

Rețineți că elementele care formează o igienă dentară optimă sunt peria de dinți și pasta de dinți.





### 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	Rubeola	Parotiditis	Hepatitis B	Hepatitis A i B combinada	Tètanus i diftèria adult	Varicel·la	Papiloma humà	Antigripal	Pneumococ 23-valent
Vaccinuri		Difterie	Tetanos	Tuse convulsivă	Poliomelită	Gripă hemofilică tip b	Meningită conjugată tip C	Pojar	Rubeola	Oreion	Hepatita B	Hepatita A și B combinată	Tetanos și difterie la adult	Varicela	Papilom uman	Gripă	Pneumococ polizaharidic 23-valente
2 mesos	2 luni	X	X	X	X	X	X				X						
4 mesos	4 luni	X	X	X	X	X					X						
6 mesos	6 luni	X	X	X	X	X	X				X						
12 mesos	12 luni							X	X	X							
15 mesos	15 luni						X										
18 mesos	18 luni	X	X	X	X	X											
4 anys	4 ani							X	X	X							
4-6 anys	4-6 ani	X	X	X													
11-12 anys	11-12 ani											□	>	■			
14-16 anys	14-16 ani												X				
Cada 10 anys	Fiecare 10 ani												X				
A partir dels 60 anys	După 60 ani														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)

□ Program pilot în vigoare până în anul școlar 2013 - 2014 (3 doze)

> După anul școlar 2005-06, se va administra o doză de vaccin împotriva varicellei la fiecare copil care nu a fost vaccinat anterior sau care nu a suferit această boală.

■ Doar pentru fete (3 doze)

### CALENDARUL CU VACCINI DE RUTIN

în conformitate cu decretul 219/2008, din 11 noiembrie (Guvernul autonom Catalan)

#### Informació adicional:

#### Calendaris de vacunacions internacionals:

Organització Mundial de la Salut

Pàgina principal: [www.who.int/en/](http://www.who.int/en/)

Dredera: [www.who.int/immunization\\_monitoring/en/globalsummary/scheduleselect.cfm](http://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](http://www.immunize.org/vis/#index)

Dredera: [www.immunize.org/vis/vis\\_spanish.asp](http://www.immunize.org/vis/vis_spanish.asp)