

ZDRAVLJE VAŠEG DJETETA

Saveti za roditelje



Rečnik Srpsko-Hrvatski / Francuski

Dobar dan	Bonjour
Moje dete se zove	Mon enfant s'appelle
Moje dete ima ... meseca	Mon enfant a mois
Moje dete ima ... godine	Mon enfant a ans
Trudna sam	Je suis enceinte
Moje dete je bolesno	Mon enfant est malade
Moje dete ima temperaturu	Mon enfant a de la fièvre
Moje dete kašlje	Mon enfant tousse
Moje dete ima probleme sa disanjem	Mon enfant a de la peine à respirer
Moje dete je povraćalo	Mon enfant a vomi
Moje dete ima proliv	Mon enfant a des diarrhées
Moje dete ima bolove u stomaku	Mon enfant a mal au ventre
Moje dete ima opekotine kad piški	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
Moje dete nije dobro	Mon enfant a fait un malaise
Moje dete ima probleme sa kožom	Mon enfant a un problème de peau
Moje dete se povredilo	Mon enfant s'est blessé
Moje dete ima zatvor	Mon enfant est constipé
Moje dete plače	Mon enfant pleure
Moje dete ništa ne jede / ništa ne pije	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
Moje dete je gladno / žedno	Mon enfant a faim/soif
Moje dete krvari	Mon enfant saigne
Mom detetu curi nos	Mon enfant a le nez qui coule
Moje dete je palo	Mon enfant est tombé
Moje dete je alergično na....	Mon enfant est allergique à ...
Potrebna mi je pomoć	J'ai besoin d'aide
Moram da idem u Hitnu pomoć	Je dois aller aux urgences
Moram da vidim doktora / zubara	Je dois voir un médecin/dentiste
Gde je bolnica?	Où se trouve l'hôpital?
Hitno je!	C'est une urgence!
Lekovi	Médicaments
Toplomer / termometar	Thermomètre
Zavoj	Pansement

Sadržaj

Telo	4
------------	---

Prevenција

Ishrana odojčeta i deteta	6
Zubi	11
Vitamin D	12
Gvoždje / Željezo	13
Vakcine / Cjepivo	14
Sindromom Iznenađne smrti odojčeta	15
Opasnosti svakodnevnog života	16

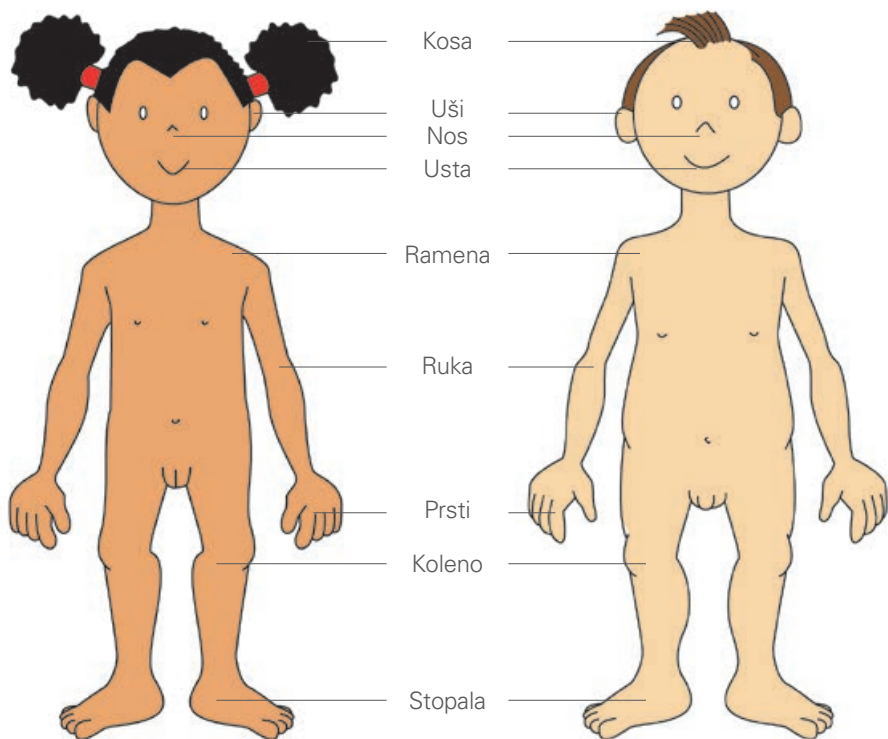
Zajednički medicinski problemi

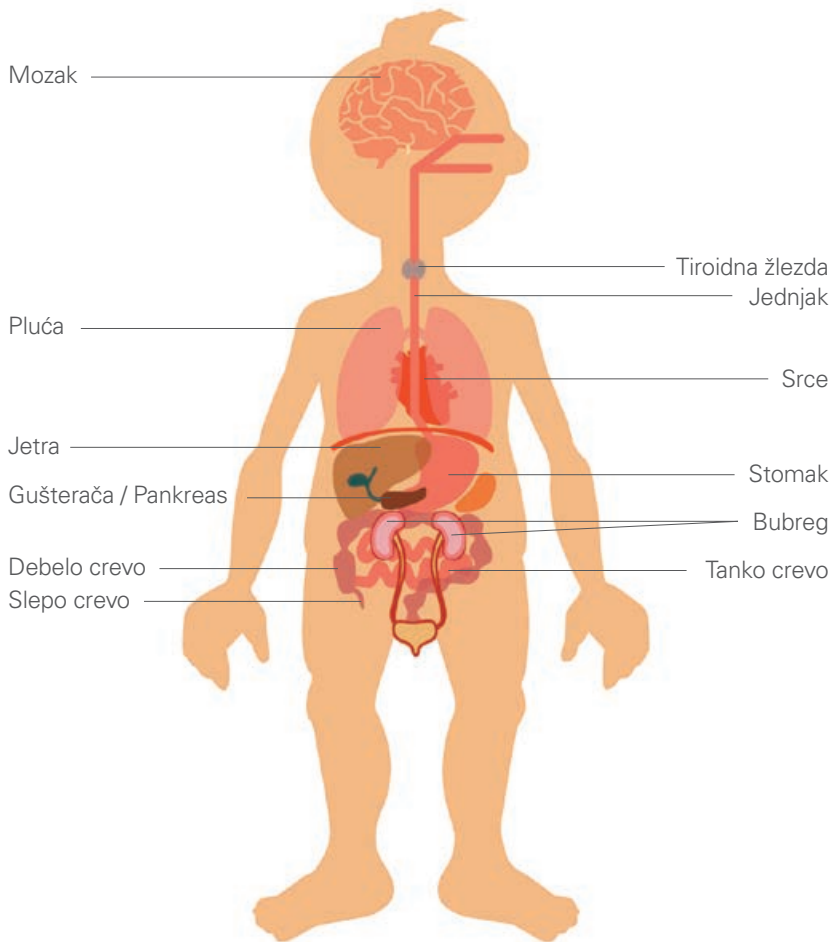
Groznica	20
Kijavica	23
Kašalj	26
Upaljene grla	27
Zatvor	28
Proliv i povraćanje	30
Zrvena guza	33
Vaške	34
Plakanje novorođenčeta	36

Hitni slučajevi

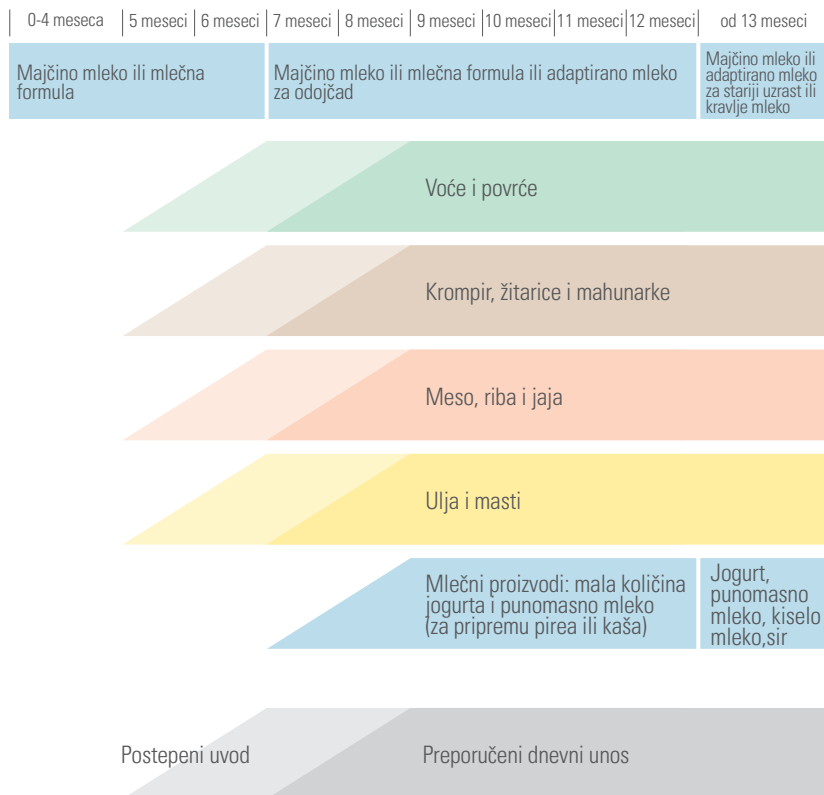
Znaci upozorenja	38
------------------------	----

Telo





Ishrana odojčeta i deteta



Adaptirano iz "Uvod hrane kod odojčadi," Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie SSP, 2011



Mleko i mlečni proizvodi

Dojenje je naj preporučljivia ishrana za odojčad. Majčino mleko ili mleka za bebe su dovoljni do 5-6 meseci i nema potrebe da se daje voda.

- ▶ Od 6-7 meseci: dodati malu količinu jogurta u voćni pire ili malo punomasnog mleka u kašu.
- ▶ Od 1 godine: dati svakog dana 3 do 4 dl punomasnog kravljeg mleka ili drugih mlečnih proizvoda (jogurt, mlečni desert, petit suisse, sir, mladi sir, itd).

Pića

- ▶ Posle 4-6 meseca: uvedite druga pića pored mleka. Dajte prioritet vodi ili biljnim čajevima bez šećera (osim crnog čaja). Konzumirajte druga pića u umjerenim količinama. Izbegavajte slatka pića, jer ona izazivaju karijese/propadanje zuba (vidite poglavlje o zubima str. 11).
- ▶ Uklonite bebi boce mleka ili noćno dojenje kada vaše dete uzima celu potrebnu količinu tokom dana.





Voće

- ▶ Od 5-6 meseci počnite davati sezonsko voće: banane, jabuke, kruške, kajsije, breskve, dinje i šljive, itd...

Povrće

- ▶ Od 5-6 meseci: počnite davati sezonsko povrće: šargarepu, tikvice, komorač, bundevu, zelenu salatu, repu, spanać, cveklu, endiviju, plavi patlidžan, brokoli, paradajz, itd.
- ▶ Nakon 6 meseci: počnite davati svo ostalo povrće po ukusu vašeg deteta.





Krompiri, žitarice i mahunarke

- ▶ Između 5 i 6 meseca: počnite davati specijalne, mlevene ili u pahuljama, žitarice za malu decu, koje idealno dopunjuju dojenje.
- ▶ Od 9 meseci: počnite davati skrob (krompire, batat / slatki krompir, manioku, testenine, hleb), sve žitarice (griz, pirinač, proso, kinou, palentu itd...) i mahunarke (sočiva itd) zavisno od tolerancije vašeg deteta.

Masti

- ▶ Od 5-6 meseca: dodajte repičino / kolzaino ulje u kuvanu hranu (1 kašičica dnevno). Ne dodajte masti (ulje, puter / maslac itd.) pri kuvanju hrane.



Meso, riba i jaja

- ▶ Od 5 meseci: počnite davati dnevno od prilike 1 kašiku mesa ili ribe, ili 1/4 jajeta (belance i žutance).
- ▶ Od 12 meseci: dajte dnevno od prilike 2 kašike mesa ili ribe, ili pola jajeta (belance i žutance).

Izaberite mekana i niskomasna mesa (piletinu, teletinu, govedinu, itd..) i ribu bez kostiju.

U slučaju alergije ili neke specifične situacije, posavetujte se sa svojim pedijatrom.



PREPORUKE

- ▶ Do godinu dana, da bi ste poboljšali ukus hrane detetu stavljajte samo biljne i osnovne začine.
- ▶ Izbegavajte grickanje.
- ▶ Do godinu dana izbegavajte sojine proizvode, kao i sojine napitke, jogurt, tofu, itd...
- ▶ Mekoća hrane mora da se prilagodjava rastu zuba vašeg deteta i njegovim željama.
- ▶ Postepeno počnite davati: svaki put unosite u ishranu samo jedan novi prehrambeni proizvod.
- ▶ Čim dete može da sedi za porodičnim stolom, obezbedite mu svoje mesto.
- ▶ Za uravnoteženu ishranu, tek posle prve godine, davati masne proizvode (pržene u ulju ili na masti, suvo meso), u izuzetnim prilikama i samo po jednu umerenu količinu.
- ▶ Dodatak vitamina D se preporučuje od rođenja vašg deteta do treće godine (pogledati podgavlje vitamina D str. 12).

Količina hrane koju dete pojede se menja iz dana u dan. To je sasvim normalno.



PAŽNJA

Ne davati detetu ispod 3 godine, orahe, kikiriki, cele lešnike, hleb od oraha, čvrste voćne komade, bobice, ceo grožd ili ribu sa kostima, da nebi došlo do gušenja.

Zdravi i čisti mlečni zubi omogućavaju vašem detu da dobro sažvaće hranu.

Karijesi su rupe u zubima koje izazivaju bolove. One se pojavljuju ako se ne peru redovno zubi. Pokvareni mlečni zubi bole i moraju biti opravljeni, jer mogu da štete zdravlju budućih stalnih zuba.

Dobro prati četkicom nove zube

Čim prvi zub počne da raste prati ga mekanom četkicom, za bebe ili za decu, najmanje dva puta dnevno sa vrlo malo dečije zubne paste sa fluorom.

Dobra higijena zuba sprečava probleme

Pustite vaše dete da pere samo svoje zube, čim ono to može.

Kod najmladjih, proverite svaki put da li su dobro oprani. Kod starije dece, do osme godine, preporučuje se da im ponovo operete zube, barem veći.



PREPORUKE

- ▶ Vaše dete treba da pere zube posle svakog obroka i posle jela slatkiša.
- ▶ Izbegavajte da stavljate njegovu kašiku, cuclu ili bocu u vaša usta, jer to prenosi bakterije koje uzrokuju karijes.
- ▶ Izbegavajte da vaše dete zaspi sa flašicom mleka u ustima, jer se o od toga dobijaju karijesi.

Vitamin D

Vitamin D vrši vrlo važnu ulogu pri apsorpciji kalcijuma i pomaže jačanju kostiju.

Izlaganje kože sunčevoj svetlosti se snadbeva taj vitamin. U svakom slučaju, izbegavati izlaganje bebe direktnoj sunčevoj svetlosti.

Za nadoknadu, pedijatar će propisati vašem detu vitamin D u kapljicama, koji se uzima svaki dan od dve sedmice starosti do svoje treće godine, možda i više ako nedostatak nastavi da traje.

Lekovi

Postoji više doza vitamina D.

Dobro proverite da li je pedijatar prepisao vašem detetu tačnu dozu da bi ste mu dali dobru kolicinu.

Ime		
Pakovanje		
Uputstva	Za svu decu do tri godine. Iznad tri godine: ako nedostatak nastavi da traje	Za svu decu do tri godine. Iznad tri godine: ako nedostatak nastavi da traje
0-1 godinu	1 kap dnevno Rastvorena sa majčinim mlekom ili mlečnom formulom, u maloj kašičici	4 kapi dnevno Rastvorene sa majčinim mlekom ili mlečnom formulom, u maloj kašičici
1-3 godine	1 kap dnevno Rastvorena u tecnosti	6 kapi dnevno Rastvorene u tečnosti

Gvoždje / Željezo

Gvoždje/željezo je vrlo bitno za proizvodnju crvenih krvnih zrnaca. Najčešće, uravnotežena ishrana sadrži dovoljno gvoždja/željeza koje je potrebno vašem detetu.

Ali ponekad deca imaju nedostatak gvoždja/željezo i njihovo telo nije više u stanju da proizvede crvena krvna zrnca. Postaju slaba i bleđa, brzo se umore i imaju teškoće da se skoncentrišu.

U tom slučaju se radi o anemiji.

Ako vašem detu nedostaje gvoždje /željezo, pedijatar će mu to propisati u obliku kaplica ili u tableta.



Vaksine / cjepiva

Vakcine/cjepiva efikasno štite vaše dete od bolesti koje mogu biti ozbiljne i ponekad uzrokovati smrt.

Vakcine/cjepiva koje nisu primljene u predviđenom uzrastu moraju biti nadoknadjene. Neke druge vakcine/cjepiva, kao na primer protiv hepatitisa A, mogu biti prepisane zavisno od rizika.

Da biste saznali plan vakcinacije za vašu bebu ili malo dete, obratite se svom pedijatru.



Sindromom iznenadne smrti odojčeta

Sindromom iznenadne smrti (SIDS) ili neočekivane smrti se pojavljuje tokom sna kod mlađjih od godinu dana. Do današnjih dana, uzroci nisu poznati.

Ali sledeće preporuke znatno smanju rizik.

- ▶ Stavite vašu bebu na leđja u vreću za spavanje, na čvrst dušek, bez ćebeta/deke ni jorgana ni jastuka ili plišanih igrački.
- ▶ Provetrite sobu svakog dana.
- ▶ U slučaju velikih vrućina, ne oblačite previše vaše dete.
- ▶ Ne pušite u okruženju ili prisustvu vašeg deteta.

Dojenje umanjuje rizik pojave sindroma iznenadne smrti odojčeta.



VAŽNO

Kad je budan i u vašem prisustvu, stavite vašu bebu da spava na stomaku sa rukama na gore, tako da nauči da diže glavu i da mu se spreči deformacija lobanje («Ravno teme»). Učeći dete da samo diže glavu, ono će zadržati pravilni oblik glave.

Opasnosti svakodnevnog života

Preduhitriti padanje



Uvek imajte na vidu vašu bebu.

Bez obzira na uzrast deteta stepenice predstavljaju opasnost za njega.



Obavezno stavite kacigu vasem detetu kada je na biciklu.

Kada otvorite prozor u nekoj prostoriji obratite pažnju da vase dete ne može da ga dostigne ako se popne na stolicu.



Sprečiti strujne šokove, opekotine i davljenje



Opremite električne utičnice sa krajnjim poklopcem ili debelim flasterom.

Sprečite svoje dete da se približuje vrućem šporetu ili uključenoj rerni.



Uvek pazite na vaše dete kada je u kadi ili u blizini bare, reke, jezera ili bazena.




Sprečiti rizik trovanja

Lekove i proizvode za čišćenje držite van dohvata vašeg deteta.

Pre nego što kupite biljku bilo ukrasnu bilo za dvorište pitajte prodavca da nije toksična.



PAŽNJA

U slučaju trovanja nazovite  145 ili hitno konsultujte lekara.



Sprečiti opasnosti u saobraćaju



Naučite vaše dete da hoda trotoarom. Držite ga za ruku na ulici i na prelazu.

Prevenција pasivnog pušenja

Dim cigarete može da izazove respiratorna oboljena.

Izbegavajte pušenje u kući i stavite cigarete i pepeljaru van domaha vašeg deteta.



Ograničiti gledanje televizije i raznih ekrana

Prerano ili prolongirano gledanje ekrana (televizora, tableta, itd) kod dece može da utiče na njihov razvoj.

Do 2 godine

Izbegavajte da prinosite malu decu televizoru.

Od 3 do 6 godina

Maksimalno 30 minuta ekrana dnevno.

Ne stavlјati televizor u sobu vašeg deteta.



Temperatura

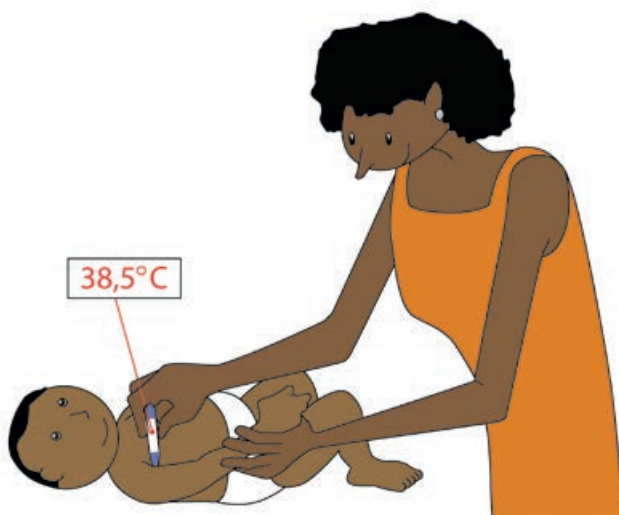
Kada je telesna temperatura veća od 38° radi se o groznici.

Temperatura je jedna normalna reakcija organizma da se bori protiv infekcija. Ona je česta kod malih bolesti kao što je prehlada. Ona nema uvek ozbiljne posledice.

U većini slučajeva, ona nestaje bez upotrebe lekova.

Kako izmeriti temperaturu vašeg deteta?

Postoje dva načina da se izmeri temperatura vašeg deteta: aksilarno (ispod pazuha) ili rektalno (kroz anus). Bilo koji način izaberete, termometar mora da bude u kontaktu sa suvom kožom.



Šta raditi u slučaju temperature?

Kod odojčeta do tri meseca

I ako vasa beba ne izgleda bolesna, konsultujte pedijatra.

Kod bebe starije od 3 meseca

- ▶ Skinite odeću sa deteta
- ▶ Dajte mu da pije (sveža pića)
- ▶ Držite temperaturu u sobi između 18 i 20°C
- ▶ Izmerite temperaturu nakon 30 minuta

Ako vaše dete nije dobro i / ili njegova temperatura prelazi 39°C, dajte mu lek protiv temperature, prepisan od vašeg pedijatra. Pazite na dete i ako nema poboljšanja brzo se obratite pedijatru ili hitnoj pomoći.

Ako vašem detetu ne smeta temperatura i ako je ispod 39°C, pripazite na njega i vodite kod pedijatra ako mu nije bole.

Bez brige možete povesti dete i sa temperaturom kod lekara.

Kada treba ići kod pedijatra?

Odmah ako:

- ▶ vas stanje vašeg deteta zabrinjava
- ▶ je vaše dete bledo i nereaguje na okolinu
- ▶ puno kašlje i ima ubrzano disanje
- ▶ na koži mu se pojavljuju modre tačkice koje se brzo šire
- ▶ boli ga glava, povraća ili ne može da savije vrat.

U toku dana ako njegova temperatura:

- ▶ traje više od tri dana
- ▶ ako se pojavi posle par dana prehlade ili početka kašlja
- ▶ i uz to ima bolove : grla, ušiju, stomaka i kada piški.

Grčevi zbog groznice

Vaše dete ima temperaturu, izgubi svest (njegove oči se okrenu na gore) postaje mlitavo ili se naprotiv ukoči, drhte mu ruke i noge. Sigurno su u pitanju grčevi zbog groznice. Oni se pojavljaju između 6 meseci i 6 godina.

Najčešće, oni spontano prestaju nakon par minuta. I ako deluju strašno, bezopasni su po mozak.

Kako reagovati u slučaju napada?

1. Ostanite mirni.
2. Sprečite vaše dete da se povredi.
3. Stavite ga da legne na stranu.
4. Skinite ga golo da mu spadne temperatura. Ako je nesvesno, ne dajte mu ništa da guta.

Kada ici kod pedijatra?

- ▶ Ako se radi o prvoj grčevitoj groznici sa temperaturom: pozovite hitno pedijatra.
- ▶ Ako grčevi traju duže od nekoliko minuta: proverite da je vaše dete bezbedno i pozovite hitnu pomoć (broj 📞 144).
- ▶ Ako je vaše dete već imalo grčevitu groznicu i ako je u dobrom zdravstvenom stanju, obratite se pedijatru kada kriza prodje.

Kijavica / Prehlada

Prehladu i grip izazvaju virusi. Deca do 2 godine mogu da imaju i do deset prehlada godišnje.

Kada je dete prehladjeno, može: da mu curi nos ili da je zapušten, kijati, kašaljati, imati blagi bol u grlu, izgubiti apetit i imati malu temperaturu. U principu, ova vrsta oboljenja traje od jednu do dve sedmice. Simptomi prehlade i gripa su slični, ali je grip je obično teže oboljenje.

Prehladjeno dete, ako se oseća bolje može da nastavi da se igra i da se bavi u uobičajenim aktivnostima.

Šta raditi u slučaju prehlade?

Ništa ne leči prehladu: ona prolazi sama od sebe. Ali možete olakšati neke simptome:

- ▶ po potrebi, nežno obrišite njegov zapušten nos ili ako curi (pročitati u nastavku)
- ▶ dajte vašem detu dovoljno da pije, posebno ako ima temperaturu
- ▶ ako vam se učini da se vaše dete ne oseća dobro i ima temperaturu, dajte mu paracetamol. Ovaj lek olakšava bolove vašem detu, ali mu ne leči prehladu.



INFORMACIJE

Lekovi protiv kašlja i hladnoće bez recepta su neprilagodjeni deci ispod 6 godina i mogu biti opasni za njih.

Šta raditi u slučaju zapušenog nosa?

Prehladjena beba može imati problema sa disanjem, jer je njegov nos zapušen.

Pošto ono pogotovo diše kroz nos onda mu to može smetati. Zato se preporučuje ispiranje nosa pre obroka.

Kako oprati nos?

Bebin nos je osetljiv i delikatan. Izvršiti nežno ovde ispod navedene pokrete.



Etape 1: Pripremite fiziološki rastvor i položite bebu na stranu.



Etape 2: Postavite odgovarajući kraj bočice dublje u nozdrvu i ispraznite pola količine (oko 2 ml). Sačekajte 2-3 sekunde. Tečnost i sekrecije će izaći kroz nozdrvu ili otići u grlo.



Etapa 3: Stavite vašu bebu da sedi da joj se povрати dah.



Etapa 4: Stavite je da legne na drugu stranu, i uradite isto i sa drugom nozdrvom



Etapa 5: Obrisite bebin nos sa maramicom.



VAŽNO

Da ne bi ste povredili vaše dete za vreme čišćenja dobro ga držite. Ne upotrebite više od 2 ml, fiziološkog rastvora, po nozdvi.

Kašalj

Kašalj je koristan refleks da se očisti respiratorni sistem upale grla. Najčešće, se kašlje zbog virusa, naglašen sekrecijama prehlade (videti poglavlje o kijavici /prehladi str. 23). U redjim slučajevima, može biti izazvan od upale bronhija ili pluća.

Šta prvo uraditi?

1. U slučaju jake prehlade, podignite uzglavlje kreveta i ako je potrebno isperite vašem detu nos. (vidi str 24-25).
2. Ako vaše dete ima astmu, prvo mu dajte svoju uobičajenu terapiju.
3. U svakom slučaju, dajte mu često da pije male količine vode ili biljnog čaja.

Obično, kašalj prodje sam od sebe.



VAŽNO

Kontaktirati pedijatra ako:

- ▶ vaše dete teško diše
- ▶ kašalj traje više od 10 dana
- ▶ uz kašalj, ima temperaturu već 3 dana, ubrzano diše ili ima bolove u grudima.

Zvati  144 ako

- ▶ vaše dete vrlo teško diše
- ▶ vaše dete po prvi put ima astmatičan napad ili ako mu terapija nije efikasna
- ▶ zaglavio mu se mali predmet i teško diše
- ▶ puno balavi i jako ga boli grlo.

Ne dozvolite da dete bude izloženo dimu duvana.

Upala grla

Bolove u grlu često izazivaju virusi. Uz koje se razvijaju kijavica, iritacija očiju i eventualno kašalj i groznica.

Bol u grlu može biti i simptom gnojne angine, mikrob koji treba u principu lečiti antibioticima. U tom slučaju, dete često ima visoku temperaturu, ponekad i povraća. Ono takodje može da ima osip malih roze i crvenkastih bubuljica. To se onda zove šarlah.

Šta uraditi prvenstveno?

1. Ako vaše dete ima više od 4 godine, možete mu dati lekova za sisanje koji smiruju bol. Tražite savet od apotekara da vam predloži prilagodjen lek njegovom uzrastu.
2. Ako ima temperaturu, dajte mu lek na bazi paracetamola.
3. Dajte mu da pije hladna pića. Izbegavajte voćne sokove ili limunade koje nagrizzaju grlo.



VAŽNO

Ako bol traje više od 3 dana, i vaše dete ima temperaturu ili osip/ bubuljica, obratite se pedijatru.

Ako je vaše dete jako bolesno, i ako ne može da guta tečnost, puno bali i teško diše, stavite ga u sedeći položaj i pozovite

 144, hitnu pomoć da ga odevezu u bolnicu.

Konstipacija / Zatvor

Bebe koje doje retko imaju Konstipacija/Zatvor, jer se majčino mleko u potpunosti svari. Ako dojite vašu bebu i ako ima stolicu samo jednom sedmično, proverite izgled stolice, ako je mekana i odojče nema bolove u stomaku, vaša beba nema zatvor.

Šta je Konstipacija/Zatvor?

Dete ima Konstipaciju/Zatvor kada mu je stolica neredovna, tvrda i napreže se. Neka deca imaju Konstipaciju/Zatvor, čak i ako imaju stolicu svaki dan, jel ona izbacuju samo «višak» hrane iz njihovih creva u obliku vrlo tvrde stolice.

Ponekad, tvrda stolica uzrokuje male pukotine na anusu i izlazi sveža krv. Ove pukotine veoma bole i sprečuju dete da redovno ide na stolicu. Taj bol izaziva refleks zadržavanja umesto guranja.

Šta možete uraditi?

Ishrana (takodje pročitati poglavlje o ishrani str. 6)

- ▶ Vaša beba ima manje od četiri meseca.
Ako ima tvrdnu stolicu, obavestite pedijataru i tražite savet.
- ▶ Vaša beba ima više od četiri meseca
Uz obroke, dajte mu kajsije, breskve, kruške ili žitarice (ispirane).
- ▶ Vaše dete ima više od 1 godinu
Dajte mu voće ili povrće najmanje pet puta dnevno (suvo groždje, urme, šljive, smokve, komorač, tikvice, itd). Takodje možete mu dati žitarice, integralni keks ili smedji pirinač.

Smanjite potrošnju mleka, sladoleda, čokolade ili sira, jel višak mlečnih proizvoda izaziva konstipaciju/zatvor.

Vaše dete treba da pije dosta tečnosti i jedan voćni sok za doručak.

Način života

Vaše dete mora redovno i bez uzdržavanja da ide na stolicu.

Ponudite mu da ide u toalet uvek u isto vreme.

Ako i pored ovih saveta zatvor nastavi, posavetujte se sa pedijatrom: on će vam prepisati lek za lakšu probavu.



VAŽNO

Ako zatvor i dalje traje, beba povraća, ima krv u stolici ili se presporo goji, otidjite kod pedijatra. Nikada ne dajte laksative ili dodatke iz slobodne prodaje vašoj bebi bez lekarskog saveta.

Prolivi i povraćanja

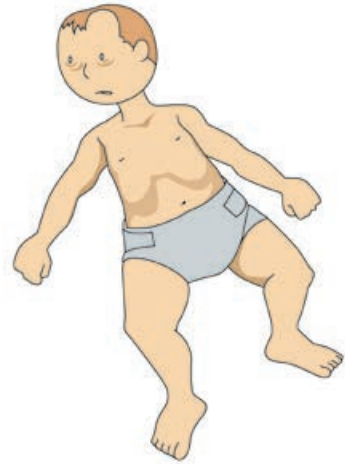
Vaše dete povraća sve što proguta? Ima vrlo tečan i smrdljiv proliv, temperaturu, boli ga stomak na momente (kolike) i izgubilo je apetit?

Verovatno ima gastroenteritis, ili "stomačni grip", to jest infekciju želudca i creva. Ona je najčešće virusna.

Vaše dete gubi mnogo tečnosti kroz povraćanje i proliv. Dehidranje je opasno za njega. Sto je dete mlađe, dehidriranje je brže.

Koji su znaci dehidriranja?

- ▶ Vaše dete je umorno, odbija da se igra i leži.
- ▶ Gubi težinu.
- ▶ Ima podočnjake.
- ▶ Suše mu se koža, usta i jezik.
- ▶ Kada plače, nema više suza.
- ▶ Mokri malo, ujutro mu je pelena lagana i suva.



Kako lečiti vaše dete?

Proliv i povraćanje obično traju 5 do 7 dana i spontano se izleče.

Ako dojite vaše dete, ponudite mu kraće i češće dojenje. Ako ne doji, ponuditi mu češće i u manjim količinama uobičajeno mleko.

Ako vaše dete izgleda dehidrirano, rastvor za rehidraciju će mu na doknaditi sve što mu je potrebno da se rehidrira. Vaš pedijatar će vam prestavi minimalnu količinu tečnosti koju primeniti u roku od 24 sata.



Etapa 1 Rastvorite sadržaj kesice za rehidraciju kao što je prikazano na pakovanju. Držite rastvor u frižideru.



Etapa 2: Dajte svaka 3 minuta male količine rastvora vašem detu. Upotrebljavajte kašiku ili špric.

Etapa 3: Povećajte postepeno količinu ako ne povraća. Ako ponovo povraća, dajte mu iznovno male količine.



Etapa 4: Posle 4 sata, nastavite dojenje ili mu dajte druga nerazblažena mleka.

Kada povraćanje prestane, vaše dete može da počne jesti male količine. Dajte mu jednostavnu hranu. Pirinač, šargarepa i banane su korisni za povećanje gustine stolice.

Koji lek dati?

Ukoliko vaše dete ima temperaturu, možete mu dati paracetamol.

Da li je zarazno?

Da, vasa je zarazan preko stolice i povraćanja. Pojavljuje se kao mini-epidemija uglavnom u vrtićima, u porodičnom krugu ili u kolektivnim zajednicama. Prenosi se preko ruku, kontaminiranom hranom ili vodom.

Perite ruke svaki put kad menjate pelene ili posle svakog proliva.

Kad vratiti dete u vrtić ili u školu?

U trenutku kada vaše dete nema više temperaturu i ne povraća.



VAŽNO

Obratite se odmah pedijatru ili hitnoj pomoći:

- ▶ ako vas stanje vašeg deteta zabrinjava
- ▶ ako ga je teško održati u budnom stanju
- ▶ ako više ne suzi
- ▶ ako već 8 sati nije piškilo
- ▶ ako je izgubilo kilažu
- ▶ ako mu je povraćanje zelenkasto ili sadrži krv
- ▶ ako krvari uz stolicu.

Obratite se pedijatru ili hitnoj pomoći ako vaše dete ima proliv više od 2 sedmice.

Crvena guža

Ispod pelene vašeg deteta može da se pojavi crvenilo na guzi i da se postepeno širi. To crvenilo uzrokuju mokraćna ili stolica koje iritiraju njegovu osetljivu kožu. U slučaju proliva, stolica još više nagriza.

Ovo crvenilo nije strašno i brzo nestaje sa primenom jednostavnih sredstava.

Šta se može uraditi?

- ▶ Proverite pelene svaki sat i promenite ih čim su mokre.
- ▶ Operite mu guzu toplom vodom bez sapuna.
- ▶ Ostavite da se koža osuši na vazduhu.
- ▶ Kada je koža vašeg deteta dobro osušena namažite debeo sloj pomade, za zalečivanje na bazi zinka.



VAŽNO

Otici kod vašeg pedijatra ako:

- ▶ crvenilo i dalje traje pored prepisane terapije
- ▶ a kraste ili plihovi se i dalje razvijaju
- ▶ crvenilo se širi i oko pelene.

Vaške



DA LI STE ZNALI?

Vaške vole isto tako čistu kao i prljavu kosu, prenose se direktnim kontaktom glave od glavu. Dalje od korena kose ili temena, umiru za 48 sati.

Vaške su mali sivi insekti. Kače se za kosu i hrane ljudskom krvlju.

Kada pomisliti na vaške?

- ▶ Kada se vaške pojave u okolini (školi, vrtiću, u porodici, među prijateljima, itd..).
- ▶ U slučaju svraba glave.
- ▶ U prisustvu gnjida na korenu kose. Gnjide liče na perut. Teško ih je odkloniti.

Kako ih pretražiti i uništiti?

Sa češljem kupljenim u apoteci, obavite kontrolu, ovde dole navedenu, kod svih članova porodice.



Pokvasite kosu.



Utrljajte u velikoj količini proizvod za razčešljavanje kose.



Razčešljajte kosu vašim češljem.



Provucite kroz kosu češalj za vaške: češljate pramen po pramen od temena ka vrhu.



Između svakog provlačenja češlja kroz kosu, obrišite ga papirnom maramicom da se očisti od vaški ili gnjida.



Dobro isperite kosu.

U slučaju vaški, obnovite ovo 2 do 3 puta sedmično tokom mesec dana.

Niste ništa našli:

- ▶ Prekontrolisite za sedam dana.

Našli ste gnjide:

- ▶ Pretražite vaške još dva puta u sedmici.
- ▶ Budite pažljivi, jel se vaške mogu ponovo pojaviti.

Našli ste vaške:

- ▶ Obavesti te školu ili vrtić vašeg deteta.
- ▶ Istog dana: proverite prisustvo vaški kod svih članova porodice i lečite one koji ih imaju.
- ▶ Upotrebavajte poseban češalj za svaki član porodice.

Šta raditi ako neuspete?

- ▶ Ako uprkos ovih mera, vaške ne nestanu, kupite u apoteci proizvod koji sadrži dimethikon i guši vaške. U principu dve do tri primene su neophodne (prvi, osmi i petnaesti dan). Ne postoje preventivni tretmani.
- ▶ Ako proizvod nije efikasan, pitajte pedijatra koji drugi tretman protiv vaški bi bio adekvatan.



INFOR- MACIJE

U slučaju vaški, nije neophodno prati posteljinu, odeću, igračke, itd...

Plać novorođenčeta

Plać je način izraživanja i komunikacije jedne bebe. To je njegov način da privuče pažnju. Zdrava beba može da plače po 2- 3 sata dnevno, najčešće pedveče ili uveče.

Postepeno ćete naučiti da primetite razliku između plača kada je gladno i plača zbog nelagodnosti ili bolova.

Tokom prvih meseci, beba ne plače iz razmaženosti. Ponekad ništa nemože da ga umiri i to nije strašno. Možete ga staviti u krevet na leđja, ostaviti ga u polutami i obilaziti ga svakih 10-15 minuta dok se ne smiri.

Zašto vaša beba plače?

- ▶ Gladna je.
- ▶ Umorna je.
- ▶ Toplo joj je ili hladno.
- ▶ Smeta joj prljava pelena.
- ▶ Smetaju mu buka i svetlost.
- ▶ Leži u neudobnom ili neprijatnom položaju.
- ▶ Potrebno mu je da ispolji višak napetosti akumulirane u toku dana, pre nego što se uspava.
- ▶ Potrebno mu je da se oseća bezbedno, sigurno i u blizini svog okruženja.

Takođe može da plače i bez nekog posebnog razloga.

Kako ga smiriti?

- ▶ Proverite da li je gladno, da li mu je hladno, ili mu je prljava pelena.
- ▶ Uzmite ga u naručje da ga utešite, ljuljajte ga, prošetajte sa bebom u naručju.
- ▶ Pričajte mu tiho i pevušite nežno.
- ▶ Okupaj te ga da se opusti.
- ▶ Masirajte ga, naročito po stomaku ako mu se nadme stomak.
- ▶ Ako ima svoju cuculu, daj te mu je jel sisanje može da ga smiri.



VAŽNO

Ako vam plač vaše bebe deluje preteran ili neobičan:

- ▶ Odvedite vaše dete kod pedijatra ili u bolnicu.

Ne podnosite više plakanje vašeg deteta:

- ▶ Nikada ne prodrmajte vaše dete: kada se beba prodrma u tom slučaju mu glava naglo krene od napred ka nazad što mu može biti fatalno/smrtonosno ili mu može ozbiljno oštetiti mozak.
- ▶ Nevičite
- ▶ Stavite vaše dete u krevet na udoban način, izadjite iz sobe.
- ▶ Pozovite osobu od poverenja (iz porodice, komšije, prijatelja, itd..) da vam pomogne da pazi na njega.

Ne oklevajte da kontaktirate centar za hitne slučajeve koji može da cuva vaše dijete, za vreme dok se vi odmorite.

Znaci upozorenja

Pri dole navedenim znacima upozorenja hitno se posavetujete sa pedijatarom ili se obratite dečijoj hitnoj pomoci.

Znaci opasnih oboljenja

Što pre se javite pedijatru ako i pored lekova protiv prehlade, primetite sledeće simptome:

- ▶ ako su vašem detetu modre koža i usne
- ▶ vrlo je umorno, nervozno i oseća se mnogo loše
- ▶ ako je malaksalo kao krpena lutka ili odbija da se kreće
- ▶ isuviše je slabo da bi plakalo ili vrišti kada probate da ga dodirnete ili pomerite
- ▶ ako neprestalno plače bez ikakvog razloga i neutešljiv je čak i u naručju
- ▶ ako ga je teško probuditi ili vam ne odgovara
- ▶ ako ima izgubljen pogled i odbija da se igra
- ▶ ako ima čudno ponašanje ili je dezorijentisan.

Znaci dehidracije

Što pre se javite pedijatru i pored vaših pokušaja da ga rehidirate (videti str. 30 o prolivu i povraćanju):

- ▶ nije mokrilo tokom više od 8 sati
- ▶ ako plače a nema suza
- ▶ ako ima podočnjake
- ▶ ako je umorno i letargično
- ▶ ako su mu suva usta i usne ili ispucale.

Otežano disanje

Što pre se javite pedijatru ako vaše dete:

- ▶ napreže se i jeca dok diše
- ▶ jeca pri svakom udahu
- ▶ ima zviždajuće i ubrzano disanje
- ▶ modre su mu usne
- ▶ isprekidano diše i ima problema pri udisavanju vazduha
- ▶ iscrpljuje se.

Bol na testisu

Hitno se javite pedijatru ako vaš mali sin:

- ▶ ima bol na testisu.

Odbijanje hodanja

Hitno se javite pedijatru ako vaše malo dete:

- ▶ odbija da hoda
- ▶ plače svaki put kada pokuša da hoda.

Simptomi dijabetesa

Brzo se javite pedijatru ako vaše dete:

- ▶ često mokri i u velikim količinama
- ▶ stalno je žedno
- ▶ pije nekoliko litara tečnosti dnevno
- ▶ je umornije i gubi na težini.



PAŽNJA

Do tri meseca

Hitno se javite pedijatru ako vaše odojče:

- ▶ ima više od 38°C
- ▶ postane veoma bledo
- ▶ neobično se ponaša (npr tiho vrišti)
- ▶ često povraća i u mlazevima
- ▶ ima tečnu i vrlo čestu stolicu
- ▶ pupak mu je crven ili modar i zagnojen.

Prakticne informacije

Dečija bolnica
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève
☎ 022 372 40 00

Pedijatrijska hitna pomoć
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève
☎ 022 372 45 55

Impressum

Ovu brošuru su napisale Doktorka Noémie Wagner, Profesorka Klara Posfay-Barbe i Gospodja Olivia Fahrni u saradnji sa informativnom ekipom HUG-a za pacijente, njihovu rodbinu i bliske (na francuskom GIPP) uz podršku sledećih institucija ili izvora:

- ▶ Sajt www.monenfantestmalade.ch, za poglavlja o prolivu i povraćanju, crvenih guza i znacima upozorenja
- ▶ Ministarstvo zdravlja kantona i grada Bazela, za poglavlja o zubima, vakcinama/cjepiva, konstipaciji/zatvor i opasnosti svakodnevnog života
- ▶ Švicarsko pedijatrijsko društvo, za poglavlja o groznici, kašlju, gušobolji i znacima upozorenja
- ▶ Referentni zentar za dečije bolničarke (na francuskom CRIPE) kantona Vaud-AVASAD (www.avasad.ch), posebno beleške: «Ishrana odojčeta i malog deteta», «Temperatura kod deteta», «Zapušen nos: ispiranje», «Plakanje», «Sindrom iznenadne smrti odojčeta».
- ▶ Nacionalni institut za zdravstvo Kvebeka, za poglavlja o vitaminu D, gvoždju/željezu, i prehladi
- ▶ Kancelarija za decu i omladinu (na francuskom SSEJ) DIP Ženeva, za poglavlja o vaške (ge.ch/enfance-jeunesse/publication)
- ▶ Švajcarsko društvo za ishranu, za tabelu u poglavlju o odojčadi i maloj deci.

Uz stručnu i finansijsku podršku migesplus-a
www.migesplus.ch- Informacije o zdravlju na više stranih jezika