

# CONSELLS SANITARIS A L'EDAT PEDIÀTRICA

---

نصائح طبية في مرحلة الطفولة



## 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 novvingudes* 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.

## عرض

لديك بين يديك دليل نشره المجلس الإقليمي لمنطقة الفاييس أوكسيدنتال ومقدمي الرعاية الصحية في المنطقة لمساعدة المهنيين في الخدمات الصحية في التوجيهات التي تنتقل إلى المستخدمين بشكل واضح ومفهوم.

هذا الدليل يركز حول النصائح الصحية للأطفال والقضايا في مرحلة الطفولة المبكرة ، وينقسم إلى أربعة أقسام. ستجد نصائح عامة محيطة بالولادة ، أكثر المشاكل الصحية عند الأطفال ، معلومات حول التغذية منذ المراحل الأولى من الحياة و حول جدول التلقيح الروتيني مع معلومات حول جداول التلقيح في جميع أنحاء العالم. كل قسم يتوفر على معلومات عن أي استفسارات قد تكون عند الآباء.

هذا المشروع ، الذي بدأ نتيجة للاحتياجات المحددة من طرف خدمة الترجمة للوافدين الجدد للمجلس الإقليمي لمنطقة الفاييس أوكسيدنتال ، يعتبر هذا العمل رائدا لصالح توفير أدوات العمل من أجل التواصل المهني مع مختلف المؤسسات الصحية في المنطقة. ي الولادة.

# ÍNDEX

فهرس

## I. EL BENESTAR DEL NADÓ



6

١. صحة الرضيع

6

## 2. PROBLEMES DE SALUT MÉS FREQÜENTS



16

٢. المشاكل الصحية الأكثر تكرارًا

16

## 3. ALIMENTACIÓ



30

٣. النظام الغذائي

30

## 4. VACUNACIONS



50

٤. التطعيمات

50

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-9009-2012



## 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.



## الوزن

- يمكن أن يفقد الرضيع نحو 10% من وزنه في الأيام القليلة الأولى من حياته.
- ولاحقًا، سيكتسب ما يعادل 150 جرامًا كل أسبوع في الشهرين الأولين.

## سرة البطن

- قومي بعلاج السرة مرتين في اليوم باستخدام كحول طبي مركز بنسبة 70%، مع التأكد من بقاء قاعدة السرة جافة.

## تحميم الرضيع حديث الولادة

- يمكن تحميم الرضيع بمجرد سقوط الحبل السري وبعد التئام سرة البطن بشكل صحيح؛ أي بعد مرور يومين أو ثلاثة على سقوط الحبل السري.
- ينبغي أن تكون درجة حرارة الماء حوالي 37 درجة مئوية، ويمكنك اختبار درجة سخونتها بمرفقك أو باستخدام مقياس حرارة الماء.
- وإذا ما كان الحبل السري لا يزال ملتصقًا بسرة البطن، فيمكنك غسل رأس طفلك ووجهه وثنيات جسمه ومؤخرته بماء فاتر وصابون دون غمر جسمه في الماء.
- يمكنك دهن جسم الرضيع بأكمله بكريم مرطب أو زيت اللوز الحلو.
- يمكنك تحميم الرضيع أو إعطاؤه دُشًا كل يوم أو كل يومين باستخدام كميات قليلة من الصابون.

## أوضاع النوم

- يُوصى حاليًا بوضع الرضيع على ظهره.

## العلامات التحذيرية:

- يجب أن تكوني منتبهة إذا ظهرت أي من العلامات التالية على طفلك: السعال أو حمى تحت الإبط حيث تتجاوز درجة حرارة الرضيع 37.5 درجة مئوية أو القيء أو رفض تناول الطعام.
- في حالة وجود أي استفسارات، يرجى الرجوع إلى مقدم الخدمة الطبية المختص.
- العطس والأصوات الأنفية شيء طبيعي عند حديثي الولادة.

## الفحوصات الصحية

- ينبغي أن تذهبي بطفلك إلى طبيب الأطفال أو الممرضة قبل مرور أسبوعين على



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## 1.2. أشياء بسيطة يمكن أن تقلق الأمهات والآباء على الرغم من أنها في الواقع طبيعية



يتسم البراز الأول للطفل بعد الولادة بأنه لزج جدًا ولونه أسود، ويُعرف باسم العقي، ويستمر نزول هذا العقي خلال الأيام القليلة الأولى بعد الولادة.

أثناء الفترة التي يرضع فيها الرضيع اللبأ، فإن لون البراز يتحول إلى الأصفر المائل للاخضرار.

جدير بالذكر أن براز الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يكون شبه سائل ومائلاً إلى اللون الأصفر.

ويمكن أن يبرز الأطفال حديثو الولادة بعد كل رضعة، مع الوضع في الاعتبار أن هذا أمر طبيعي. ولا يعد التبرز بهذا الشكل إسهالاً!

هذا، في حين أن الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي يكون برازهم أكثر تماسكاً.

بالإضافة إلى ذلك، فإن كلاً من **العطس** و**الأصوات الأنفية** و**الفواق** تعد منعكسات طبيعية للطفل حديث الولادة ويرجع **الشفط القاسي** على الشفاة إلى القوة التي يشفط بها الرضيع الحليب.

يمكن أن تعاني الفتيات حديثات الولادة خلال الأيام القليلة الأولى من ولادتهن من إفرازات مهبلية أو حيض كاذب. ويرجع السبب في ذلك إلى أنه خلال فترة الحمل تفرز الأمهات هرمونات معينة يمكن أن تؤدي إلى حدوث هذا التأثير.

**الأولاد حديثو الولادة** يمكن أن يوجد لديهم ماء في الخصية (القيلة المائية). ويمكن مراقبتها بشكل طبيعي دون قلق واستختفي بمفردها.

كذلك، يمكن أن يعاني الرضيع حديث الولادة من **التهدي المتضخم** (التهاب الثدي)، وفي هذه الحالة لا تلمسي الحلمات أو تعصرها.

هذا بالإضافة إلى أن الأطفال حديثي الولادة يمكن أن يعانون كذلك من **بقع بيضاء صغيرة** (حب الشباب الوليدي) حول الأنف وأحياناً على الجبهة.

يمكن أن يعاني الرضيع حديث الولادة من **طفح جلدي** خلال الأسابيع الأولى، مثل **قبة المهد** على فروة الرأس والرقائق الجلدية على فروة الرأس التي يميل لونها إلى الأصفر (التهاب الجلد المني) والتي يمكن علاجها بزيت الزيتون أو زيت اللوز.

إذا ساورك الشك، فارجى الرجوع إلى طبيبك أو الممرضة المختصة.





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 esta 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.

إذا كان طفلك يبكي باستمرار في نفس الوقت كل يوم وأنت غير قادرة على تهدئته، فرمما يعاني من المغص. يمكن أن يستمر هذا الوضع لمدة شهرين أو ثلاثة شهور.

بعد هذه المدة، فإن المغص سيختفي بمفرده.

وحتى تتمكني من التكيف مع الوضع خلال هذه الفترة الحرجة، فرمما تحتاجين إلى تجربة الاقتراحات التالية:

إن ملامسة الأبوين وشم رائحتهم يهدئ الرضيع بطريقة خاصة.

عند ملامسة الرضيع، فإنه يعلم أنه ليس بمفرده.

استخدمي الموسيقى والحركة. غني لطفلك وهدديه.

ربتي بحنان على ظهر طفلك أو رأسه.

دلكي ذراعي وقدمي طفلك.

• قومي بثني ساقيه باتجاه معدته ثم فردهما.

• ارسمي الشمس (ارسمي دائرة على معدة طفلك) والقمر (نصف دائرة مرسومة في عكس اتجاه

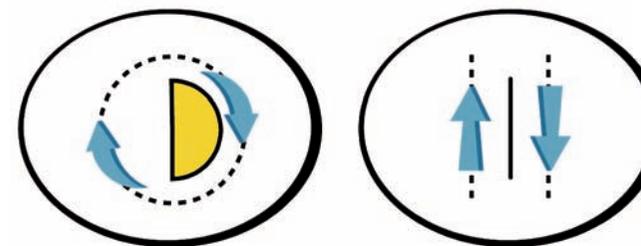
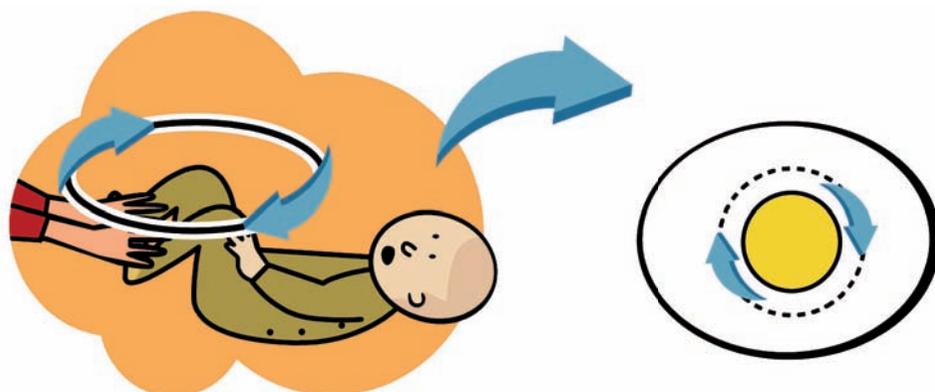
عقارب الساعة) بيدك طبعًا.

• حركي أصابعك على معدته إلى أعلى وأسفل.

دعيه يسك إصبعك ومعه.

قومي بإرضاع طفلك. فيمكن أن يساعد ذلك في جعله يتوقف عن البكاء.

حافظي على هدوئك. فطفلك يمكنه الإحساس بحالتك النفسية والانفعالية





### Per eixamplar el tòrax (1)

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

### Per aprendre a aixecar el cap (2)

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

### Per coordinar la mirada i l'acció (3)

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

### Per desenvolupar les cames (4)

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

### Per reforçar els braços (5)

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

### لتوسيع القفص الصدري (١)

أمسكي ذراعي طفلك الرضيع بشكل متقاطع في مقابل صدره، ثم شديهما لأسفل حتى يصبحا مفرودين على جانب الرضيع.

### لتعليم الرضيع كيفية رفع رأسه (٢)

ضعي الرضيع مستلقيًا على بطنه بحيث يكون وجهه لأسفل، ثم أمسكي بلعبة تجذب انتباهه وضعيها على بُعد حوالي نصف متر أمام رأسه. وعندما يرفع رأسه، حاولي تحريك اللعبة من جانب لآخر.

### للتسيق بين النظر والحركة (٣)

أمسكي لعبة فوق الرضيع وانتظري حتى يركز ببصره عليها. قومي برفع وخفض اللعبة عدة مرات.

### للمساعدة على نمو الساقين (٤)

ضعي الرضيع على ظهره، وأمسكي بساقيه من فوق القدم بقليل. قومي بثني الساقين أثناء دفعهما باتجاه معدة الرضيع، باستخدام قدر ضئيل جدًا من القوة. بعد ذلك، حركي الساقين على شكل نصف دائرة مع فردهما ناحية اليمين. كرري نفس الحركة مع فردهما ناحية اليسار.

### لتقوية الذراعين (٥)

ضعي الرضيع على ظهره. وضعي إبهامك في راحة يده حتى يستطيع إمساكهما وسند رسيه وساعديه. واجعليه يرفع جسده بمفرده حتى يتمكن من الجلوس.

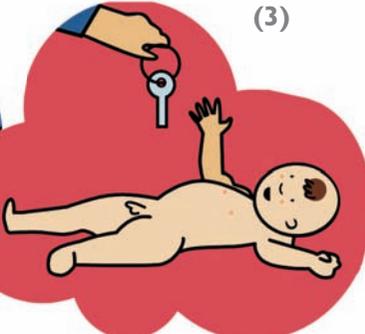
(1)



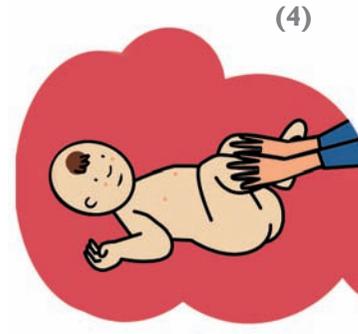
(2)



(3)



(4)



(5)





### 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 gatizoneta. 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.

### لحماية طفلك الرضيع من السقطات (٦)

أمسكي طفلك الرضيع بيد واحدة تحت الصدر والأخرى تحت الفخذين. قومي برفعه وإنزاله باتجاه الأرض، وذلك حتى يبسط ذراعيه ليسند نفسه.

### لتحريك النخاع الشوكي (٧)

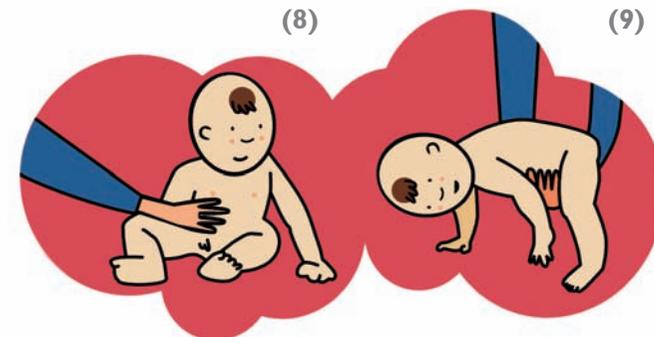
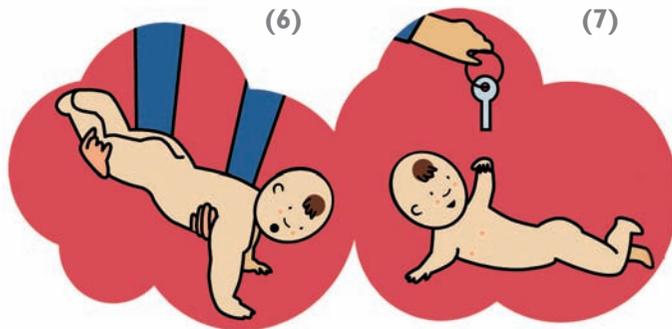
ضعي طفلك الرضيع مستلقيًا على بطنه بحيث يكون وجهه لأسفل وشجعيه بأية لعبة تجذب انتباهه على تحريك رأسه لأعلى وإلى أحد الجانبين، بينما يكون متكئًا على أحد ذراعيه.

### لمساعدة طفلك الرضيع في الحفاظ على توازنه (٨)

أثناء جلوس طفلك الرضيع، قومي بتحريك ثقل جسم طفلك الرضيع إلى الأمام وناحية اليمين وإلى اليسار ولا تجعليه يتكأ على نفس الذراع في كل مرة.

### لمساعدة طفلك على النهوض (٩)

اجعلي طفلك الرضيع يجلس في وضعية القرفصاء. وأمسكيه بيد واحدة على الصدر والأخرى على المؤخرة. وارفعي يدك من على مؤخرته وساعديه على الوقوف باليد الأخرى.





La febre és l'elevació de la temperatura corporal.

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

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

### Mesures

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

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

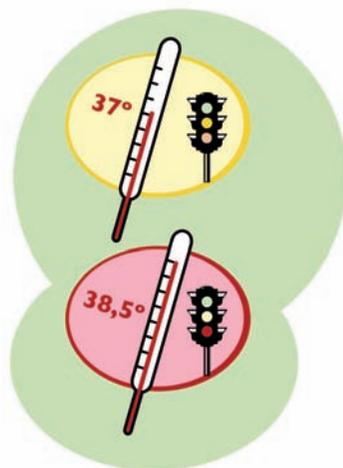
La febre no s'ha de sobre tractar amb medicaments o mesures més agressives.

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

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

### Medicaments per baixar la febre

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



الحمى هي ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

ويتم التعامل معها باعتبارها حمى خفيفة عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 37 درجة مئوية عند قياسها من تحت الإبط، وتعتبر حمى عندما تبلغ درجة حرارة الجسم 38.5 درجة مئوية عند قياسها من أي مكان في الجسم.

لقياس درجة حرارة الجسم بدقة من تحت الإبط، ينبغي أن نتأكد من ملائمة مقياس الحرارة للجهد جيدًا وتركه في موضعه لمدة ثلاث دقائق أو حتى تظهر القراءة على شاشة مقياس الحرارة، وذلك في حالة استخدام مقياس الحرارة الإلكتروني.

### الاحتياطات

عامة يمكن أن تمر الحمى بشكل جيد ونادرًا ما تتسبب بمفردها في أية اضطرابات خطيرة. في حالات فردية فقط وعندما يكون هناك استعداد سابق لذلك، تتسبب الحمى في الإصابة بالمرض المعروف باسم الاختلاجات الحموية. وينبغي عدم الإفراط في علاج الحمى بالأدوية أو أية تدابير طبية أخرى أكثر صرامة. وإذا لم تتجاوز الحمى 38.5 درجة مئوية وكان طفلك الرضيع لا يشعر بالمرض، فإن التدبير التالي يمكن أن يكون كافيًا لعلاجها:

- اخلعي عن طفلك الرضيع بعض ثيابه.
- اجعلي طفلك يشرب ماءً عاديًا أو ماءً محلي بالسكر.
- حممي طفلك بماء فاتر (ليس باردًا)، بحيث يكون أقل من درجة حرارة جسده بقليل.
- لا تستخدم ماء الكولونيا أو الكحول نظرًا لخطر الإصابة بالتسمم الكحولي.

### الأدوية الخافضة للحمى

في حالة عدم نجاح التدابير السابقة في خفض درجة الحمى أو إذا كان طفلك الرضيع مريضًا، فيمكنك إعطاؤه دواءً كان قد وصفه له سابقًا أحد أخصائيي الخدمات الصحية.





Quan el nen/a vomita cal incorporar-lo, aguantar-li el cap i mantenir-lo en 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.

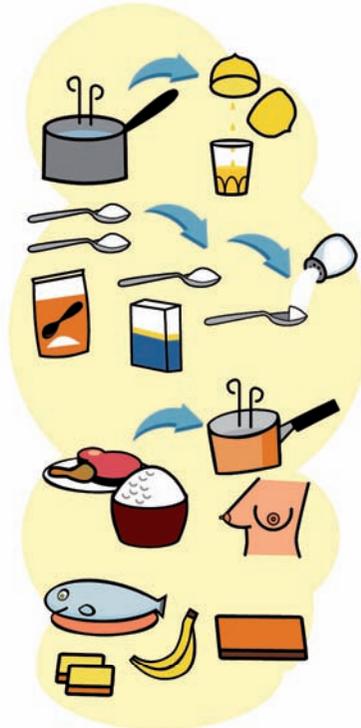
#### Per infants de més d'1 any:

- 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.



عندما يتقيأ الرضيع، ينبغي أن تجلسه وتمسكي برأسه مع إمالتها إلى الأمام قليلاً لتجنب ابتلاع القيء.

بعدما يتقيأ طفلك الرضيع، اجعليه يتمدد على جانبه.

لا تجبري الرضيع على تناول الطعام. وقدمي له كميات صغيرة من الطعام أو الشراب بحيث تكون على فترات متقاربة. حتى تتمكني من الحفاظ على مستويات الإماهة في جسم طفلك الرضيع، ينبغي إعطاؤه الماء أو السوائل المرطبة على فترات منتظمة (محاليل ملحية عن طريق الفم).

### المحلول الملحي منزلي الصنع:

- لتر واحد من الماء المغلي
- عصير ليمونة واحدة
- ملء ملعقتين كبيرتين من السكر
- ملء ملعقة واحدة من بيكربونات الصوديوم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح.

### توصيات النظام الغذائي

#### للأطفال الرضع:

- طعام الأطفال من الأرز أو الأرز المسلوق
- مهروس البطاطس والجزر
- دجاج أو لحم بقري أو سمك أبيض مسلوق أو مشوي
- مهروس التفاح أو الموز مع عصير الليمون
- إذا كان طفلك يرضع رضاعة طبيعية، فاستمري في ذلك
- يمكن أن يتناول الأطفال الرضع الزبدي السادة

#### للأطفال فوق عمر السنة:

- الأرز المسلوق أو الأرز المطحون
- دقيق الذرة أو التيبوكة (مستحضر نشوي)
- مهروس البطاطس والجزر المسلوق
- الدجاج منزوع الجلد المسلوق أو المشوي
- السمك الأبيض (سمك الراهب أو البقلة أو سمك موسى...) المسلوق أو المشوي
- الموز الناضج بدون ألياف
- التفاح المقشور (يُترك ليتأكسد) المطهون في الفرن أو بطريقة السوتيه
- جبلي السفرجل
- الخبز المحمص

### يجب ألا يتناول الأطفال الرضع:

- منتجات الألبان (الكريم كراميل والكسترد والجبين الفرنسي)
- تقييم مدى ملاءمة تناولهم الحليب والزبادي تبعاً لمعايير طبية
- المعجنات والكعك والحلويات
- الأطعمة المقلية والدسمة

إذا كان طفلك الرضيع يتقيأ كثيراً أو يعاني من ارتفاع درجة الحرارة أو يتبرز كثيراً أو يفرز مخاطاً أو دمًا مع البراز، فاستشري أخصائي الخدمة الطبية المختص.





### 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.

### ما هو الزكام؟

هو عدوى في الأنف والحنك تتسبب في الإصابة بالعدس والتهاب الحلق والسعال. إن السعال الناتج عن الإصابة بالزكام هو آلية دفاعية للجسم تساعد في طرد المخاط، وبالتالي لا تحتاج دوماً إلى العلاج ويمكن أن يستمر السعال لعدة أيام، ويزيد خصوصاً أثناء الليل. قد يُصاب الرضيع بالحمى لبضعة أيام، بالإضافة إلى إفراز مخاط شفاف تقريباً والذي يصبح بعد ذلك أكثر سمكاً ومائلاً إلى الاصفرار (2-3 أيام)، ثم يصبح شفافاً مرةً أخرى. ويستمر المرض ما بين سبعة إلى 10 أيام.

### الاحتياطات

إذا كان المخاط كثيراً ومزعجاً، فيمكنك تنظيف أنف طفلك باستخدام محلول ملحي. في المنزل، يمكنك تحضير لتر واحد من الماء الممزوج بمعلقة صغيرة من الملح لتنظيف التجويف الأنفي.

من الضروري للغاية أن يستريح الرضيع، ولكن إذا لم يعد يعاني بعد مرور 24 ساعة من الحمى أو السعال أو أية أعراض أخرى تؤثر على أنشطته الطبيعية، فمن الممكن أن يعود إلى المدرسة.

يُنصح بإعطاء الرضيع السوائل.

يمكن ألا يشعر الرضيع بالجوع عندما يكون مريضاً، ولكن يجب أن يأكل. لتسهيل عملية التنفس، يمكنك وضع وسادة تحت المرتبة عند تلك المنطقة المرتفعة التي يضع عندها الرضيع رأسه.

احرصي على بقاء يديه نظيفتين لتجنب نقل العدوى.





### 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.

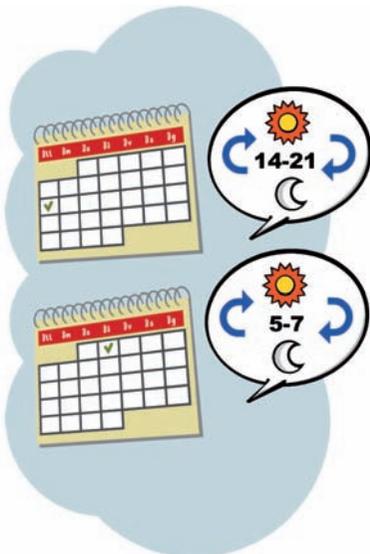
El **període de contagi** va dels 2 dies abans de l'aparició de l'erupció fins a 5-7 dies després, quan totes les lesions estan en fase de crosta.

### 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.



### ما هو الجدري المائي؟

الجدري المائي هو مرض مُعدي.

من السهل أن ينتقل الجدري عن طريق التنفس أو المخالطة المباشرة للمريض أو ينتقل أثناء الحمل من الأم إلى الجنين. تتسم فترة حضانة المرض بأنها طويلة؛ حيث تستمر بين 14 و21 يومًا.

تتراوح فترة العدوى من يومين قبل ظهور أية علامات على الجلد حتى خمسة إلى سبعة أيام بعد ظهورها، وذلك عندما تكون جميع الآفات في مرحلة نشوء القشور.

### كيف يظهر المرض؟

تظهر آفات الجلد (البثور) التي تتحول بعد ذلك إلى قشور، ومن الشائع العثور على أنواع مختلفة من الآفات في نفس الوقت. كذلك، يمكن أن يتسبب الجدري المائي في الإصابة بالحمى والحكة.

### الاحتياطات

1. في حالة إصابة الرضيع بالحمى، يجب إعطاؤه الباراسيتامول. وتجنبني تمامًا إعطاءه الأسبرين أو مشتقاته.
2. إذا كان الرضيع يعاني من الحكة، فيمكنك استخدام محلول الكالامين وإعطاؤه مضاد الهيستامين.
3. يُنصح بإعطاء الرضيع دش يوميًا (وليس تحميمه) من أجل الحفاظ على نظافة الجلد وتخفيف الحكة. واحرصي على قص أظفاره لتجنب أية آفات وتلوثات ناتجة عن خدش الجلد.
4. انتظري حتى تكون جميع الآفات الجلدية في مرحلة القشور قبل ذهاب الرضيع إلى الروضة أو المدرسة، وذلك لتجنب مخالطة الأشخاص لم يصابوا بالجدري المائي من قبل.





### 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 pols, s'ha fer el següent:

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

### ما هو قمل الرأس؟

قمل الرأس هي حشرات طفيلية تعيش على شعر الإنسان. وتتغذى هذه الحشرات على الدم الذي تشربه عندما تخترق الجلد مسببة تهيجاً في مؤخرة العنق وخلف الأذنين على وجه الخصوص.

وتضع أنثى القمل بيضها على بُعد حوالي ٢ سم من سطح فروة الرأس.

ويكون لون البيض أبيض مما يصعب التفريق بينه وبين القشرة.

### طرق الوقاية

تحدث العدوى بسهولة بسبب الألعاب التي يمارسها الأطفال بشكل جماعي أو بسبب التبادل أو الاستخدام المشترك للأشياء التي تلامس الشعر (الأمشاط والقبعات وعصابات الرأس وأطواق الشعر وأغطية الأسرة والوسائد والمفروشات...).

يمكن أن يصاب أي أحد بقمل الرأس. والإصابة به لا تعني افتقارك إلى النظافة الشخصية، ومن ثم لا يوجد داعٍ للشعور بالخجل.

- لا بد من الاهتمام والعناية بشعر الأطفال والأشخاص الذين يعيشون مع الأطفال، وخاصةً إذا كانوا يحكون رأسهم بكثرة.
- إن غسل وتمشيط الشعر من التدابير العامة للنظافة الشخصية والتي يجب القيام بها بشكل منتظم.
- ينبغي أن يكون الأطفال على دراية بأن تبادل المتعلقات الشخصية يزيد من احتمالات الإصابة بالعدوى.

### الاحتياطات

إذا ظهرت حالات إصابة بقمل الرأس في الفصل الذي يدرس فيه طفلك، فيجب عليك اتباع الخطوات التالية:

١. افحصي شعر طفلك وابحثي عن بيض القمل.  
يبدو البيض مثل القشرة، غير أن البيض يلتصق بقوة في الشعر والقشرة تتساقط بسهولة. إذا لم تجد أية علامات تشير إلى إصابة طفلك بقمل الرأس، فليس هناك داعٍ لأن تفعلين أي شيء.
٢. في حالة العثور على بيض القمل و/أو الصنبان، فيجب أن تبديني على الفور في علاج طفلك.





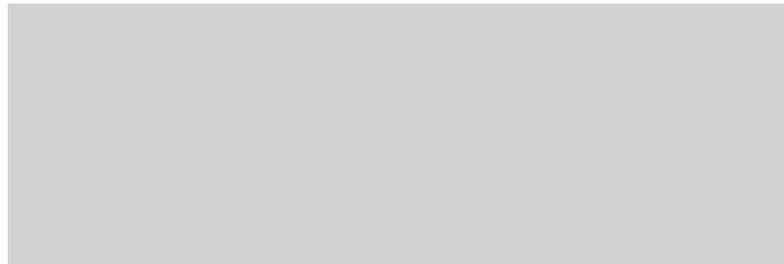
### Tractament

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



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

### Productes antiparasitaris recomanats:

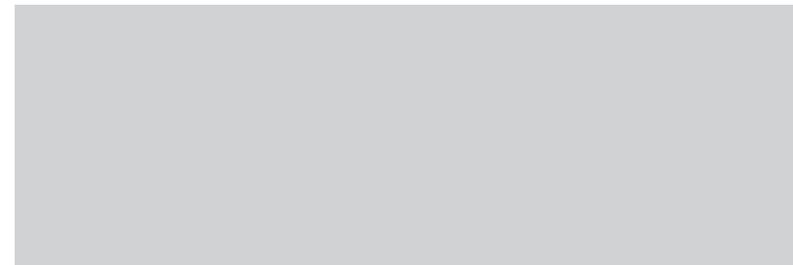


### طرق العلاج

- يجب فحص شعر جميع الأفراد الذين يعيشون في نفس المنزل مع الشخص المصاب أو يتواجدون معه في نفس الفصل الدراسي أو يلعبون معه. وإذا ما كانوا مصابين بالقمل، فينبغي أن يتم علاجهم أيضًا.
- اغسلي شعر طفلك بشامبو أو غسول أو كريم خاص مضاد للقمل (ينبغي قراءة الإرشادات). ثم اغسلي شعره بشامبو عادي.
- توجد منتجات معدة خصيصًا لاستخدامها على الشعر الجاف وغالبًا ما تكون أكثر فاعلية. وبعد مرور 20 دقيقة من وضع المنتج على الشعر، اغسلي الشعر بالشامبو العادي.
- بعد شطف الشعر من الشامبو، يمكنك أيضًا وضع محلول فاتر معد من الخل والماء بكميات متساوية، ويجعل هذا المحلول من السهل إزالة أي بيض قمل ميت لا يزال عالقًا في الشعر، وذلك باستخدام مشط ذي أسنان رفيعة.
- عندما يجف الشعر، يمكنك تمشيطه مرة أخرى باستخدام مشط خاص ذي أسنان رفيعة جدًا من أجل إزالة أي بيض فارغ لا يزال عالقًا في الشعر.
- بعد مرور بضعة أيام، وتبعًا لطريقة العلاج المتبعة، كرري الخطوات نفسها (من أجل التخلص من أي بيض حي يمكن أن يكون قد نجا من العلاج الأولي).
- تجنب إرسال الرضيع إلى المدرسة إلا بعد إجراء خطوات العلاج مرة واحدة على الأقل.



### المستحضرات المضادة للطفيليات الموصى بها:



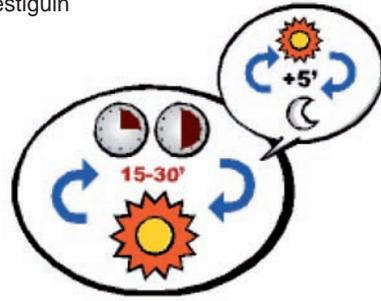


No és aconsellable que els lactants menors de 6 mesos estiguin exposats al sol (platja, piscina, etc.).

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

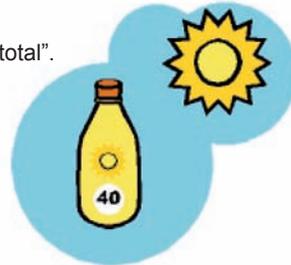
A més de prendre les mesures físiques adequades, cal protegir la pell amb una crema amb factor de protecció resistent a l'aigua:

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.**



لا يُنصح بأن يتعرض الأطفال الرضع تحت سن ستة شهور إلى الشمس (الشاطئ وحمام السباحة، وغيرها).

يجب أن يتعرضوا للشمس ببطء وبشكل تدريجي:

- في اليوم الأول من تعرضهم للشمس، يُنصح بألا تتعدى مدة جلوسهم في الشمس ٥١ إلى ٠٣ دقيقة. بعد ذلك، يمكن زيادة مدة تعرضهم للشمس حوالي خمس دقائق كل يوم.

يجب تجنب تعريض الأطفال للشمس في تلك الساعات التي تكون فيها ساخنة للغاية (من الساعة 12:00 إلى الساعة 16:00).



### الاحتياطات اللازمة لحماية الجسم من الأشعة

استخدمي قبعة ذات حافة ناتئة.

خذي معك دوماً شمسية عندما تذهبين إلى الشاطئ.

وُيُنصح بارتداء نظارات الشمس لحماية العينين مع استخدام دهان للشفاه واق من الشمس.

وإذا كنتِ ستمكثين فترة طويلة على الشاطئ، فيُنصح بارتداء تي شيرت، وخاصةً للأطفال الصغار.

يُنصح بشرب كمية كبيرة من الماء للتعويض عن الماء المفقود من الجسم نتيجة التعرق.

### الوقاية من الشمس

إلى جانب اتباع جميع الاحتياطات اللازمة لحماية الجسم من أشعة الشمس، يجب حماية البشرة أيضاً من الأشعة باستخدام مستحضرات الوقاية من الشمس المقاومة للماء:

مستحضر البشرة العادية، عامل الحماية من الشمس (SPF) 30 أو أكثر

مستحضر البشرة الشاحبة والأطفال الصغار، عامل الحماية من الشمس 40 أو العامل الذي يوفر «الحماية القصوى»

ضعي مستحضر الوقاية من الشمس قبل 15 إلى 30 دقيقة من تعرضك للشمس، وذلك حتى إذا كانت السماء ملبدة بالغيوم أو إذا كانت بشرتك قد تحولت بالفعل إلى اللون البرونزي.

من المهم إعادة استخدام مستحضر الوقاية من الشمس كل ساعة، وخاصةً إذا لم يكن قوياً جداً أو إذا كان طفلك يسبح في الماء كثيراً.



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

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

إن طبيعة جسم كل امرأة تؤهلها للرضاعة الطبيعية، مع العلم بأن حليب الأم هو الغذاء الأمثل للرضيع، ولكن استناداً إلى الظروف الشخصية لكل امرأة، فإنه يتعين عليها أن تقرر نوع الحليب الذي سترضعه لوليدها، سواء أكان حليب ثديها أو تركيبة حليب الأطفال المجفف. على أية حال، يجب أن يُقابل قرارك بالاحترام. ومما لا شك فيه أنه من المهم أن تطلبي الدعم والمعلومات من الأخصائيين الطبيين الذين يقدمون لك الرعاية الصحية ومن مجموعات الدعم الخاصة بالأمهات المرضعات.

### Avantatges i beneficis de la lactància materna

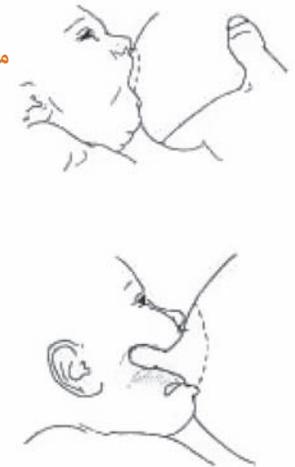
- La llet de la mare conté tots els nutrients necessaris per al nadó fins als 6 mesos de vida.
- Sempre està a punt i a la temperatura adequada.
- Redueix el risc d'al·lèrgies, còlics, asma, mort sobtada del lactant, diabetis, malalties intestinals i altres malalties cròniques i protegeix d'infeccions, 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 calostre, 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.

### مزايا وفوائد الرضاعة الطبيعية

- يحتوي حليب الثدي على كل العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها طفلك حتى سن ستة شهور.
- يتميز بأنه متوفر دائماً ودرجة حرارته مناسبة للطفل.
- يقلل من أية مخاطر محتملة للإصابة بأمراض الحساسية والمغص وداء الربو وموت الرضيع الفجائي وداء السكري وأمراض الأمعاء والأمراض المزمنة الأخرى، كما يقي من العدوى، بالإضافة إلى العديد من الأمراض الأخرى.
- يتميز بأن تكلفته المادية أقل.
- يزيد من شفاء الأم بعد الولادة ويساعد في التخلص من الدهون الزائدة واستعادة قوامها الطبيعي. كذلك، فإنه يقلل من خطر إصابة الأم بفقر الدم وهشاشة العظام وسرطان الثدي أو المبيض.
- يساعد في بناء علاقة حميمة بين الأم والرضيع.



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

### طريقة الرضاعة الطبيعية الصحيحة

- ينبغي إرضاع الرضيع مباشرة بعد ولادته، في غرفة الولادة.
- داخل المستشفى، ينبغي السماح للأم وطفلها بقضاء 24 ساعة يومياً معاً.
- خلال الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، يتغذى الرضيع على اللبأ؛ وهو حليب غني بالأجسام المضادة الطبيعية.
- ويمكن أن يستغرق «نزول» الحليب من الثدي فترة تصل إلى ثلاثة أيام بعد الولادة.
- ينبغي أن يكون إرضاع الرضيع عند الطلب، ويجب أن تكون الرضعات متكررة وعندما يريد الرضيع، مع ضرورة أن يتم إرضاع الرضيع من ثماني إلى عشر رضعات على الأقل يومياً، وهو ما يؤدي كذلك إلى تنشيط إدرار الحليب.



- No s'ha de limitar la durada de les preses. És important **que mami tot el que vulgui del primer pit** perquè li arribi 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.

- يجب ألا تكون مدة الرضعات محدودة. فمن المهم إرضاع الرضيع بالقدر الذي يريده هو من الثدي الأول حتى يحصل على الحليب الذي يحتوي على أكبر نسبة من الدسم والسرعات الحرارية.
- إذا أراد الرضيع استئناف الرضاعة، فيمكن عندئذ أن يرضع من الثدي الآخر. بالنسبة للرضعة الثانية، يجب أن تبدي بهذا الثدي.
- حتى تتجنبني الشعور بالألم وحدوث تشققات في حلمة الثدي، يجب أن تتأكد من إمساك طفلك للثدي بشكل صحيح؛ أي أنه يفتح فمه فتحة كبيرة ويمص من الحلمة كلها ومعظم هالة حلمة الثدي، وتكون الشفة السفلية مقلوبة إلى الخارج.
- يجب ألا تكون فتحتا أنفه تحت ثديك حتى يستطيع أن يتنفس.
- إذا كان وضع الرضيع صحيحًا أثناء الرضاعة، فسوف تتمكنين من رؤية كيف يحرك فكه وأذنيه بشكل إيقاعي وأن شفثيه تظلان مفتوحتين إلى الخارج فيما يشبه قبعة الشفط.
- يجب أن تجلسي مرتاحة وتسندي ظهرك وقدميك بشكل صحيح. توجد العديد من الأوضاع الصحيحة للجلوس أثناء الرضاعة الطبيعية.
- لتجنب الإرهاق الجسدي، حاولي أن تكيفي روتين أعمالك اليومية مع احتياجات طفلك.
- كقاعدة عامة، يصبح لكل طفل أوقات منتظمة يرضع فيها بعد حوالي شهر من ولادته.
- لإبعاد طفلك عن ثديك، ضعي إصبعك بين لثة الرضيع من داخل فمه. وسوف يؤدي ذلك إلى إبعاد فم طفلك عن حلمة الثدي.

في فترة الرضاعة، يجب عليك اتباع نظام غذائي متنوع ومعتدل مع شرب الماء حسب حاجتك وتجنب شرب كميات كبيرة من القهوة أو الكولا.

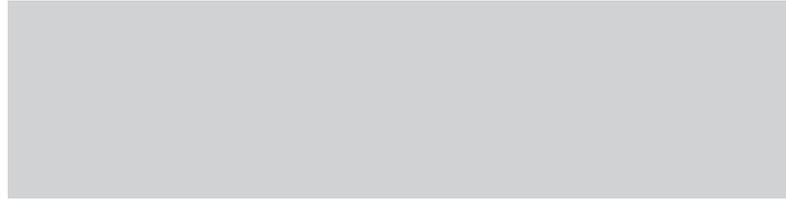




La llet materna es pot extreure (el mètode ideal és l'extractor de llet minielèctric) i es pot conservar 24 hores a la nevera. També es pot congelar. Per escalfar la llet materna no utilitzis el microones. A part del perill de cremades per escalfament excessiu i irregular, la llet materna pot perdre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

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

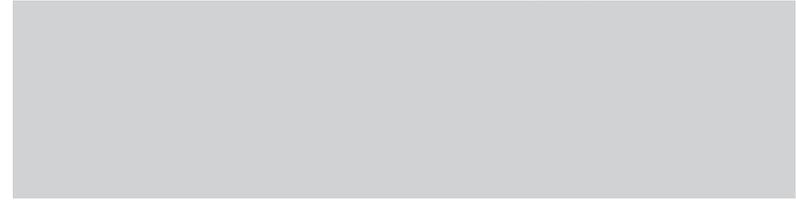
#### Adreces més properes:



يمكن عصر حليب الثدي (الطريقة المثلى من خلال استخدام مضخة الثدي الكهربائية الصغيرة)، كما يمكن حفظه لمدة تصل إلى 24 ساعة في الثلاجة. كذلك، يمكنك تجميده. ولا تستخدم الميكروويف لتدفئة حليب الثدي. فيغض النظر عن احتمالات حرق فم طفلك نتيجة التسخين الزائد أو غير المتجانس للحليب، فإن حليب الثدي يمكن أن يفقد ما يحتويه من فيتامينات وأجسام مضادة.

يمكن أن تعمل مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية الأقرب إليك على توفير المعلومات والدعم المجاني لتعريفك بأساليب الرضاعة الطبيعية الصحيحة:

#### عناوين المجموعات الأقرب إليك:



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.

لمزيد من المعلومات:

Federació Catalana de Grups per al Suport de la Lactància Materna

(اتحاد مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية في كاتالونيا): [www.grupslactancia.org/es/grupos/](http://www.grupslactancia.org/es/grupos/)

www.acpam.org (جمعية تأييد الرضاعة الطبيعية في كاتالونيا): [www.acpam.org](http://www.acpam.org)

كذلك، يمكنك الاطلاع على كتاب: UN REGALO PARA TODA LA VIDA (منحة لحياة صحية): [www.acpam.org](http://www.acpam.org)

LACTANCIA MATERNA (دليل الرضاعة الطبيعية الصحيحة) تأليف أخصائي أمراض الأطفال كارلوس غونزاليس.



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

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

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

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

### Preparació del biberó:

Abans de tot cal rentar-se bé les mans.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

لا يكون الجهاز الهضمي للطفل الرضيع مهياً لاستقبال أي نوع من الطعام غير حليب ثدي الأم أو الحليب الصناعي (تركيبية حليب الأطفال المجفف) حتى سن أربعة شهور.

خلال هذه الفترة، يجب ألا تحاوي إطعام طفلك أي نوع من أنواع طعام الأطفال أو أي طعام آخر.

إذا كنت تستخدمين تركيبة حليب الأطفال المجفف في إرضاع طفلك، فإن الجدول التالي يشتمل على تعليمات توضح لك الكميات التي ينبغي إعطاؤها له بناءً على عمره:

العمر	كمية الحليب	الوقت بين الرضعات	عدد الرضعات
0-2 شهر	90-120 سم مكعب	كل ٣-٤ ساعات	٥ أو ٦ مرات في اليوم
2-4 شهور	150-180 سم مكعب	كل ٤ ساعات	٥ مرات في اليوم
4-5 شهور	180-210 سم مكعب	كل ٤ ساعات	٤ أو ٥ مرات في اليوم

### تحضير زجاجة الرضاعة:

أولاً، ينبغي أن تحرصي على غسل يديك جيداً باستمرار. لتحضير زجاجات الرضاعة، يمكنك إما استخدام ماء الصنبور أو مياه معدنية ذات محتوى منخفض من المعادن.

اغسلي الزجاجاة بعد كل رضعة بالماء والصابون. لكل 30 سم مكعب من الماء، قومي بإضافة مكيايل واحد من الحليب البودرة (امسحي المكيايل دون الضغط عليه):

أضيفي دائماً الحليب البودرة إلى الماء وليس العكس.

ولخلط المزيج، انقلي زجاجة الرضاعة بين راحتي يديك.

ويمكن تقديم الحليب لطفلك عندما يكون في درجة حرارة الغرفة أو أدفاً قليلاً.

تأكدي من درجة سخونة الحليب قبل إطعامه لطفلك.

واختبري درجة حرارته على ظهر يدك.

لا تستخدمي الميكروويف في تدفئة الحليب. فإذك بذلك

تخاطرين بحرق فم طفلك بسبب التسخين الزائد أو غير

المتجانس للحليب.

يجب أن تسمح حلقة الزجاجاة للحليب بأن يقطر منها.

يجب عدم الاستعجال مطلقاً في إرضاع الرضيع من

الزجاجاة مع ضرورة حمل طفلك في وضعية مريحة

له وعدم إجباره على شرب كل الحليب الموجود في

الزجاجاة. فكل طفل رضيع يعمل بشكل طبيعي على

ضبط مقدار الحليب الذي يشربه.

الماء	المكيايل من المعلق المسوحة من حليب البودرة
30 سم مكعب	١
60 سم مكعب	٢
90 سم مكعب	٣
120 سم مكعب	٤
150 سم مكعب	٥
180 سم مكعب	٦
210 سم مكعب	٧



### 3.3. INTRODUCCIÓ DELS ALIMENTS

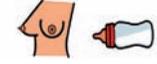
### 3.3. تقديم الأطعمة لطفلك



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.

- يجب أن تكون الأطعمة المقدمة لطفلك الرضيع:
- معدة حسب الطلب وملائمة لاحتياجات كل أسرة، وذلك بناءً على عاداتهم وأساليبهم الخاصة بتناول الطعام.
- على حسب احتياجات الرضيع؛ حيث سيتبع الرضيع مسار ومنسوب وإيقاع نموه.
- ابدئي دائماً بتقديم الأطعمة بإيقاع متأن ونوع واحد من الطعام في كل مرة وبكميات صغيرة وانتظري مرور بضعة أيام بين تقديم نوع من الطعام ونوع آخر.

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

0-4 شهور	الحليب
5 شهور	دقيق الحبوب الخالي من الجلوتين (الأرز والذرة) والفاكهة
6 شهور	الحليب التكميلي مرقة الخضار ومهروس الخضراوات (الجزر والبطاطس والفاصوليا والكوسة والقرع والكرفس والبصل والكراث)
7-8 شهور	الأطعمة التي تحتوي على مادة الجلوتين، مثل الخبز أو سميد المكرونة أو أنواع الدقيق (دقيق القمح والشوفان والشعير والسلت) اللحوم: الدجاج والديك الرومي والأرانب واللحم البقري
10 شهور	السّمك الأبيض وصفار البيض والطماطم منزوعة القشرة والزبادي السادة والجبنّة الطازجة
12 شهرًا	الحليب كامل الدسم والخضراوات النيئة والبيض الكامل والبقوليات (الحمص) وأنواع أخرى من اللحوم (لحم الخروف والماعز واللحوم الباردة).
15 شهرًا	الأسماك الغنيّة بالزيوت المكسرات المجروشة (ينبغي عدم تقديم المكسرات كاملة وصحيحة لطفلك حتى سن ثلاث سنوات) والفواكه الحمراء والاستوائية
18 شهرًا	يتناول الطعام على المائدة مع الأسرة عدم خلط الخضراوات المسببة للغازات
24 شهرًا	يجب أن يكون طفلك قد تذوق كل النكهات وتناول كل أنواع الأطعمة المختلفة. الحبوب والأطعمة البحرية (الجمار...).

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

\*الأمثلة المذكورة تم الحصول عليها من الهمم الغذائي الذي وضعته: دكتورة روزا ترولي ودكتورة إيزابيل مارتينز والسيدة جوانا نارانجو. tac.lledabaja@nitramm

### 3.4. CONSELLS PER A LA DIETA DE NENS I NENES DE 1 A 3

3.4. نصائح متعلقة بالنظام الغذائي الصحي

للأطفال بين عمر سنة و ٣ سنوات ٢/١



#### 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).



#### احرصي على تعزيز

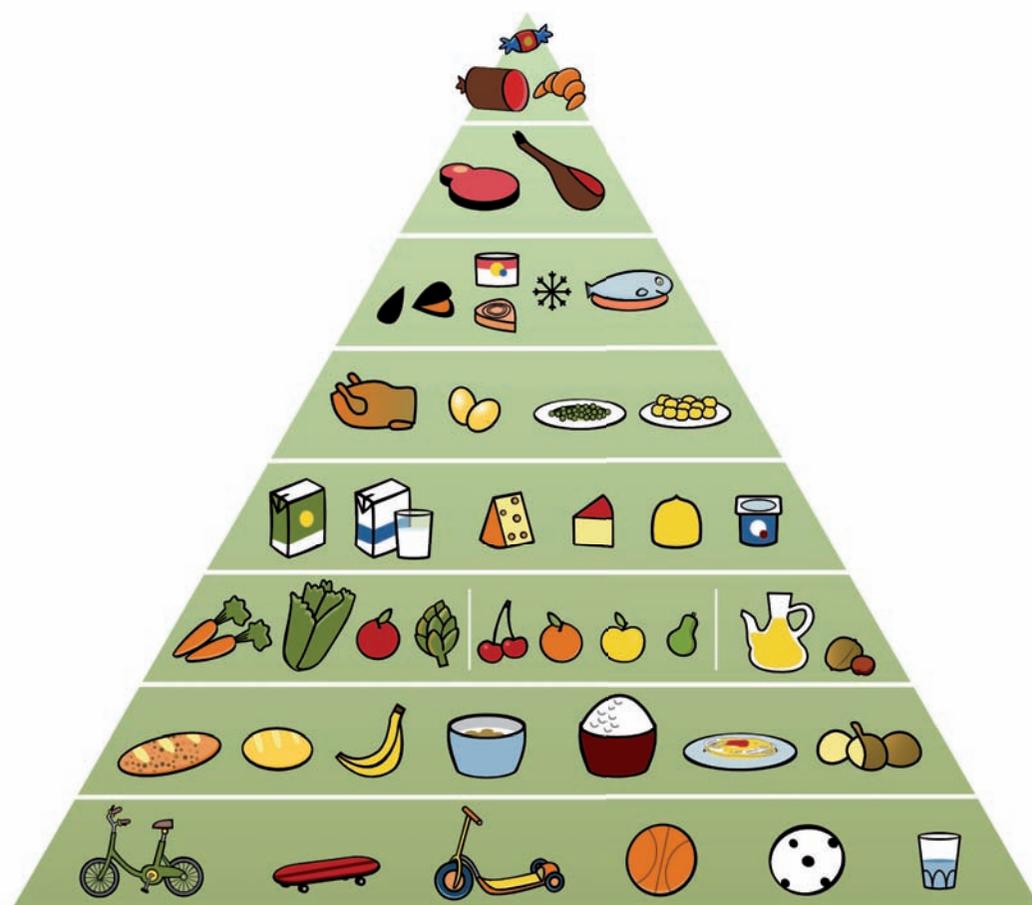
استخدام الحبوب (الخبز والمعكرونة والأرز) والفاكهة، ويُفضل الفاكهة الطازجة والكاملة.

استخدام الخضراوات ، وخصوصاً خضراء اللون.

استخدام زيت الزيتون بدلاً من الزبدة والسمن الصناعي النباتي والزيوت النباتية الأخرى.

تناول الأسماك بدلاً من اللحوم من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع وتقديم الأسماك الغنية بالزيوت لطفلك.

تقديم المشهيات والمقبلات من الخضراوات وتقليل كمية اللحوم أو الأسماك (75-100 جرام كمية كافية).



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

### 3.4. نصائح متعلقة بالنظام الغذائي الصحي للأطفال بين عمر سنة و 3 سنوات ٢/١



#### Evitar:

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

#### A més...

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

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

#### L'esmorzar:

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

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

#### El berenar:

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

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

#### تجنبني

تناول الدهون الظاهرة على اللحوم.  
الأطعمة المملحة وعادة إضافة الملح على الطعام المطهي.  
كميات كبيرة من العصائر الصناعية والحلويات والسكريات. فأفضل مشروب هو الماء.  
الأطعمة البحرية وثمار الفاكهة الكاملة قبل سن عامين.  
تقليل مقدار ما يتناوله الرضيع من أغذية مخبوزة معالجة إلى أقل ما يمكن (الكعك والكعك الهلالي (الكرواسون)، وما إلى ذلك) والأطعمة التي تسبب تسوس الأسنان (الحلويات والسكريات) والتأكد من صحة الفم والأسنان من خلال اتباع العادات الصحية السليمة.

#### كذلك...

يجب أن يشرب الأطفال الحليب كامل الدسم أو نصف الدسم، ولا تقل الكمية عن 500 سم مكعب في اليوم أو منتجات الألبان (الزبادي أو الأجبان منخفضة الدسم).

يجب عدم تناول أكثر من ثلاث أو أربع بيضات في الأسبوع.

#### وجبة الإفطار

يجب أن يذهب الأطفال إلى المدرسة بعد شرب كوب من اللبن مع حبوب الإفطار أو علبه زبادي مع: حبوب الإفطار أو الخبز أو شطيرة أو خبز محمص أو بسكويت سادة وشطيرة صغيرة وعصير فاكهة.

إذا كانت جداول المدرسة تسمح بذلك، فيمكنهم أخذ شطيرة أو ثمرة فاكهة معهم من أجل تناولها في استراحة وسط النهار.

#### الوجبة الخفيفة بعد الظهر

تعتبر هذه الوجبة مهمة للغاية خلال مرحلة نمو الأطفال ولا ينبغي أن تحل محل وجبة الغداء.

ويمكن أن تتكون من زبادي أو حليب وثمره فاكهة أو شطيرة صغيرة.



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.



حتى يمكن التعامل مع زيادة الوزن أو السمنة لدى الأطفال، يجب تغيير عادات تناول الطعام غير الصحية وتشجيع الأطفال على ممارسة التمارين الرياضية.

### نصائح مهمة:

1. الأنظمة الغذائية الصارمة ليست مخصصة للأطفال الرضع أو الأطفال تحت سن ثلاث سنوات.
2. لا يمكن استخدام أدوية لتقليل شهية الأطفال.
3. ينبغي أن تشارك الأسرة كلها وبشكل فعال في تغيير عادات تناول الطعام.
4. يتطلب علاج حالات زيادة الوزن عند الأطفال بعض الوقت، كما يجب تغيير عادات تناول الطعام.

### الاحتياطات:

1. تغيير الأطعمة:

#### نوع الطعام:

- تجنب تناول: المشروبات الغازية (الكولا والفانتا، وغيرها) والحلويات والمليبيس والكعك والأغذية المخبوزة المعالجة.
- تقليل تناول: اللحوم الباردة (مرة في الأسبوع) وصفار البيض (ثلاث مرات في الأسبوع) والخبز الأبيض (شريحتان من الخبز في اليوم).
- تناول كميات غير محدودة من: الخضراوات والفاكهة والماء.

#### طرق تحضير الطعام:

- تجنب الأطعمة المقلية والمقلية بعد غمرها في عجينة شبه سائلة. ويفضل طهي الطعام بالبخار أو الشوي أو التحميص.
- يتم التقليل من تناول الوجبات الجاهزة والأطعمة المعلبة. ويفضل تناول الأطعمة الطبيعية أو الطازجة أو المجمدة.
- يتم تخفيف مقدار الملح المضاف إلى الطعام واستخدام زيت الزيتون (خمس ملاعق كبيرة في اليوم في طهي وتتبيل الطعام). ويجب عدم طهي الطعام بالزبدة أو السمن الصناعي النباتي.



- تتم إزالة أية دهون ظاهرة من الطعام.
- يتم استخدام الحليب نصف الدسم ومنتجات الألبان.
- كيفية إطعام طفلك وعدد مرات الطعام في اليوم:
- لا تقدمي لطفلك مشهيات أو أطعمة بين الوجبات. بل أطعميه أربع وجبات في اليوم (خمس وجبات على الأكثر).
- اجعليه يمضغ الطعام ببطء.
- لا تجعله يتناول الطعام أمام التلفيزيون.
- أزيل أي بقايا طعام موجودة على المائدة.
- لا تكديسي كميات كبيرة من الطعام في الثلاجة أو في خزانة الأطعمة.

2. إدخال تغييرات على عادات ممارسة التمارين الرياضية:

احرصي على زيادة ممارسة التمارين الرياضية، ويُفضل أن تكون في مجموعات وتكون من الرياضات التي تتطلب حضوراً متكرراً مع وجوده تحت الإشراف والمراقبة. لا تسمح لطفلك بمشاهدة التلفيزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو أو اللعب على الكمبيوتر لأكثر من ساعة أو ساعتين في اليوم.

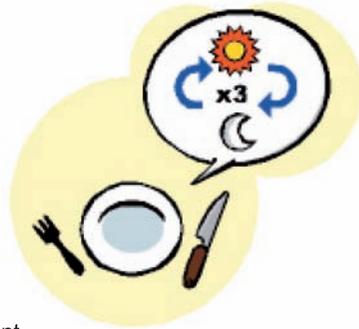
## 3.6. CONFLICTES A L'HORA DELS ÀPATS

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. الصراعات في أوقات الوجبات



يجب أن تكون أوقات الوجبات أوقاتاً ممتعة لطفلك. فهذا هو الوقت الذي ينبغي أن تقومي فيه بتعليم طفلك عادات تناول الطعام السليمة، كما ينبغي استغلاله في إقامة علاقة جيدة مع طفلك.

### ينبغي عدم السماح للطفل بـ:

- مغادرة مائدة الطعام كثيراً.
- رمي الطعام.
- عدم استخدام أدوات المائدة.
- مشاهدة التلفيزيون بدلاً من تناول الطعام.
- رفض تناول أطعمة معينة.
- الأكل دون شهية.
- البكاء أو الدخول في نوبات غضب.

### يجب أن تعني طفلك من ممارسة هذه العادات:

- عندما يصبح طفلك في عمر سنة، قومي بتعليمه كيفية استخدام الملعقة والشرب من الكوب بشكل صحيح.
- اجعليه يتناول الطعام وهو جالس. وحددي أوقاتاً منتظمة للأكل. وقللي مدة تناول الوجبات (30 دقيقة).
- قدي له وجبات تحتوي على توابل بسيطة مع ضرورة تقديم الأنواع الجديدة من الأطعمة بكميات صغيرة.
- لا تقدي له أي طعام بين الوجبات (وخاصةً إذا كان قد رفض تناول الطعام من قبل).
- لا تربطي أبداً بين الطعام والمكافأة أو العقاب.
- تذكري المرحلة النفسية المعروفة باسم السلبية المعادة التي يمر بها الأطفال (تبدأ من تسعة شهور وحتى ثلاث سنوات)، وهي ما تعرف باسم مرحلة «لا».

### كيف تتصرفين عندما تواجهين موقفاً عدوانياً ومشاكساً مع طفلك:

- حافظي على هدوئك. لا تظهر أي تعبيرات توضح أنك غاضبة أو تجعلي سلوكك مهيناً أو صارخاً.
- إذا كانت البيئة المحيطة تشجع الرضيع على التصرف بهذه الطريقة المشاكسة، فاجعليه يتناول طعامه بمفرده وفي أوقات مختلفة (تأكدي أنه طالما لا يوجد من يراه، فلن يتصرف بطريقة جاذبة للاهتمام أو «درامية»).
- لا تطعمي الرضيع بين الوجبات ولا تسمح أي أحد آخر بفعل ذلك.
- قومي بتنفيذ هذه الإستراتيجية بطريقة هادئة ولا تجعلي الأمر يبدو وكأنه تحدٍ للطفل (لأن طفلك على الأرجح هو من سيفوز في المنافسة).
- اتفقي مع باقي أفراد الأسرة على الالتزام بهذه القواعد.





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 sècs que hi ha en aquesta zona, per evitar hi quedin restes d'aliments i que els bacteris puguin començar a provocar una càries.

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

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

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

#### 4. No oblidar-se de raspallar la llengua.

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

يمكن تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة عندما يصبح عمره سنتين، وقبل ذلك يجب أن يشرب الماء بعد تناول الطعام ثم تقومي بتنظيف أسنانه بقطعة شاش. وفيما بعد، يمكنه البدء في استخدام فرشاة أسنان بدون معجون أسنان قبل الخلود إلى النوم.

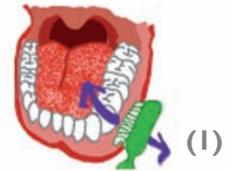
وعندما يبلغ سن الثالثة، أضيفي معجون الأسنان بالفلوريد وفرشاة أسنان لتنظيف أسنانه، وذلك بعد تناول الطعام وقبل الخلود إلى النوم.

يجب تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة شهور.

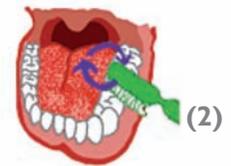
راقبي أسنان طفلك وإذا رأيت علامات تدل على إصابتها بالتسوس أو الالتهاب أو إذا كان يشعر بالألم أو أسنانه تنزف دمًا، فاذهبي به إلى طبيب الأسنان. يؤدي تناول السكريات بكثرة وعدم الاهتمام بنظافة الفم إلى إصابة الأسنان بالتسوس.

### الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان بالفرشاة

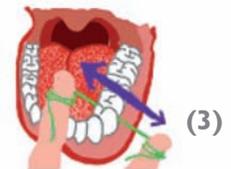
١. يتم تنظيف الأسنان بالفرشاة في حركات دائرية والبداية من اللثة. يجب تنظيف الجزء الداخلي والخارجي من السن، وذلك بالنسبة لجميع الأسنان.



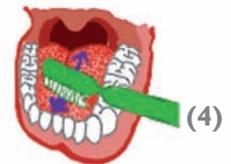
٢. يتم التنظيف بطريقة دائرية سريعة لمنطقة الأسنان والضروس التي يتم مضغ الطعام عليها. يجب أن تدخل شعيرات الفرشاة بين جميع الأسنان في هذه المنطقة، وذلك لتجنب تراكم بقايا الطعام والبكتيريا والتسبب في تسوس الأسنان.



٣. يتم تنظيف عنق اللثة وكذلك الفراغ الموجود بين كل سن. لا تنسي تنظيف الفراغات الموجودة بين الأسنان والتي لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها. في هذه الحالة، سيتوجب عليك استخدام خيط سني بين الأسنان أو حتى الفرشاة الخاصة بالتنظيف بين الأسنان.



٤. لا تنسي تنظيف اللسان بالفرشاة. تذكر أن العناصر التي تتألف منها عملية العناية المثلى بصحة الفم والأسنان هي فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان.





## CALENDARI DE VACUNACIONS SISTEMÀTIQUES

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

## مواعيد التطعيمات الروتينية

وفقًا للقرار رقم 2008/219 الصادر في 11 نوفمبر (حكومة الحكم الذاتي لمقاطعة كاتالونيا)

Vacunes	DTP			VPI	Hib	MCC	TV (XRP)			VHB	VHA+B	Td	VVZ	VPH	G	PN23
	Diftèria	Tètanus	Tos ferina	Poliomielitis	Haemophilus influenzae b	Meningitis C conjugada	Xarapió	Rubeòla	Parotiditis	Hepatitis B	Hepatitis A i B combinada	Tètanus i diftèria adult	Varicel·la	Papiloma humà	Antigripal	Pneumococ 23-valent
التطعيمات	الدفتيريا	التيتانوس	السعال الديكي	شلل الأطفال	المستدمية النزلية من النوع ب	التهاب السحايا س المقترن	الحصبة	الحصبة الألمانية	التهاب الغدة التكافية	التهاب الكبد الفيروسي ب	التهاب الكبد الفيروسي المركب أ وب	الدفتيريا والتيتانوس للبالغين	الجدري المائي	الورم الحليمي البشري	الإنفلونزا	مكافئ للقاح المكورات الرئوية
2 mesos	٢ شهر	X	X	X	X	X				X						
4 mesos	٤ شهور	X	X	X	X	X				X						
6 mesos	٦ شهور	X	X	X	X	X				X						
12 mesos	12 شهرًا						X	X	X							
15 mesos	15 شهرًا					X										
18 mesos	18 شهرًا	X	X	X	X	X										
4 anys	٤ سنوات						X	X	X							
4-6 anys	4-6 سنوات	X	X	X												
11-12 anys	11-12 سنة										□	>	■			
14-16 anys	14-16 سنة											X				
Cada 10 anys	كل 10 سنوات											X				
A partir dels 60 anys	بعد سن الستين													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)

□ البرنامج التجريبي قيد التنفيذ حتى السنة الدراسية 2014 - 2013 (٣ جرعات)

> بعد السنة الدراسية 2005-2006 سيتم إعطاء جرعة من تطعيم الجدري المائي لكل طفل لم يتم تطعيمه من قبل أو لم يُصَب بهذا المرض.

■ للفتيات فقط (٣ جرعات)

### Informació adicional:

#### Calendaris de vacunacions internacionals:

Organització Mundial de la Salut

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

Dreccera: [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 xarapió. 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)

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



Corporació  
**Parc Taulí**



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



**MútuaTerrassa**

Amb el suport de:

