

CONSELLS SANITARIS A L'EDAT PEDIÀTRICA

婴幼儿期的医学建议



Corporació
Parc Taulí



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



MútuaTerrassa

Amb el suport de:



PRESENTACIÓ

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

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

Aquest projecte, que va néixer arran de les necessitats detectades des del *Servei de Traducció i Interpretació per a persones nouvingudes* 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.

简介

在您的手中有一份由西谷区市政委员会和保健机构，为了帮助保健领域的专业人士，以生动和易懂的方式向医疗用户传导保健常识。

这份关于儿科保健提示手册，内容集中在幼儿期可能出现的问题上，并分为四个部分：婴儿出生时的护理常识，婴幼儿时期比较常见的健康问题，婴幼儿饮食信息，常规免疫接种表和关于世界各地疫苗接种计划的附加信息。每个章节都会对家长可能产生的疑问进行解说。

这个项目，是西谷区市政府根据新移民翻译和口译服务项目发现的新移民的需要而展开的，这条有前瞻性的工作线为该地区专业人员和不同医疗机构配合提供了工作平台。

ÍNDEX

目录

I. EL BENESTAR DEL NADÓ



8

I. 宝宝的健康

8

2. PROBLEMES DE SALUT MÉS FREQUENTS

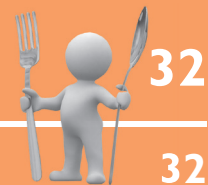


18

2. 最常见的健康问题

18

3. ALIMENTACIÓ

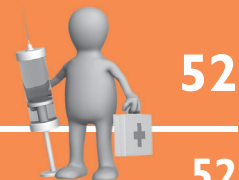


32

3. 饮食

32

4. VACUNACIONS



52

4. 疫苗

52

Edició 2011

Coordinació:

CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Carretera N-150, Km. 15 • 08227 Terrassa

Tel. 93 727 35 34

www.ccvoc.cat

Redacció:

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

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

Traducció i il·lustracions:

STAR Servicios Lingüísticos, SL.

Maquetació i impressió:

Primera Impressió, SL.

Pes

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

Melic

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

Bany

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

Posició al dormir

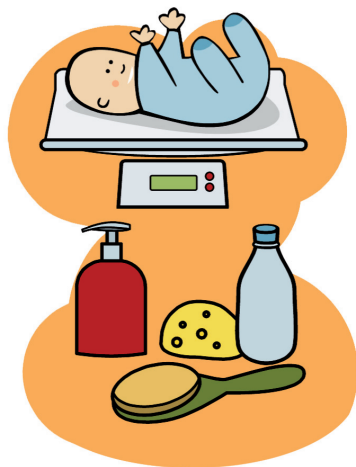
- Actualment es recomana col·locar el nadó **panxa enlaire**.

Signes d'alarma

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

Control de salut

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



体重

- 出生头几天，宝宝体重可能会减轻10%。
- 然后，在头两个月，体重将会每周平均增加150克。

肚脐

- 使用70° 酒精每天处理两次，确保肚脐眼保持干燥。

洗澡

- 只有在肚脐带脱落且肚脐完全愈合之后，一般在脐带脱落后两三天，才能给宝宝洗澡。
- 水温应在37 °C左右，用您的手肘或使用水温表试一下水温。
- 如果脐带还未脱落，则使用温水和肥皂清洗婴儿的头部、脸部、褶皱和屁股等，不要把宝宝的身体浸入水中。
- 可以在宝宝全身涂抹润肤霜或甜杏仁油。
- 可以每天或隔天给宝宝洗澡或冲澡，使用少量肥皂。

睡眠姿势

- 目前的建议是让宝宝仰卧睡眠。

警示征兆：

- 如宝宝出现以下征兆请加强警惕：咳嗽、腋下体温超过37.5 °C、呕吐或者拒绝食物。
- 如有任何问题，请咨询医疗人员。
- 打喷嚏和有鼻音是正常的。

健康检查

- 应在宝宝出生后两周内，带宝宝去看儿科医生或护士。



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 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**, mínuscul (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. 让爸爸妈妈烦恼的小毛病 通常都是正常的

宝宝出生后的前几次大便**是黑色的**，而且非常粘稠，称作胎便，在宝宝出生头几天会排胎便。

在给宝宝喂初乳之后，大便颜色会转为淡黄绿色。

以母乳喂养的宝宝会排出半液体状的黄色大便。

甚至每次喂完母乳之后都会排便，这是正常情况，不是腹泻。

以人造乳喂养的宝宝会排出更稠厚的大便。

任何喷嚏、鼻音和打嗝都是宝宝的正常反射

嘴唇硬皮是宝宝吸奶时用力造成的。

女宝宝 在出生头几天会排出阴道分泌物或者出现假月经。在妊娠期间，母亲释放出的某种荷尔蒙可能会造成这个影响。

男宝宝 的睾丸可能会有水（阴囊水囊肿）。这种情况可以正常监测，一般会自行消失。

宝宝还可能有**乳房肿大**（乳腺炎）的症状，在这种情况下不要触摸或挤压乳头。

宝宝的鼻子周围，有时在前额上还可能长有**极其微小的白点**（新生儿痤疮）。

头几周，宝宝可能会患**皮疹**，比如头皮上的**乳痂**，头皮上黄色的皮屑（脂溢性皮炎），可以使用橄榄油或杏仁油处理。

如有疑问，请咨询相关医生或护士。



1.3. COM TRACTAR ELS CÒLICS

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

Aquesta situació pot durar de 2 a 3 mesos.

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

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

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

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

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

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

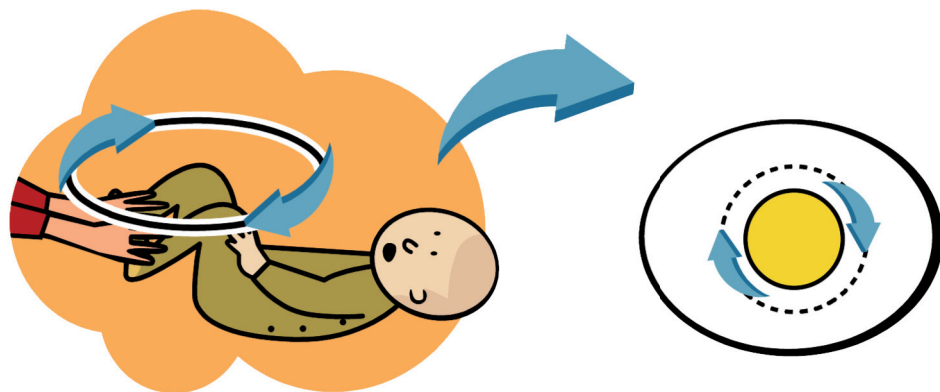
Feu-li un **massatge** als braços i les cames.

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

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

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

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



1.3. 如何处理肠痉挛

如果宝宝总在每天同一时刻啼哭不止并难以安抚，则宝宝可能肠痉挛。这种情况可能持续两、三个月。

经过这段时间后，腹痛一般会自行消失。

为了帮助您度过这段时期，您可能会希望尝试以下建议：

父母的气息和抚摸是对宝宝安抚的一种特殊方式。对宝宝的爱抚能让他知道有人陪着他。

利用音乐和运动。给宝宝唱歌并摇动宝宝。
轻柔地爱抚宝宝的背部或头部。

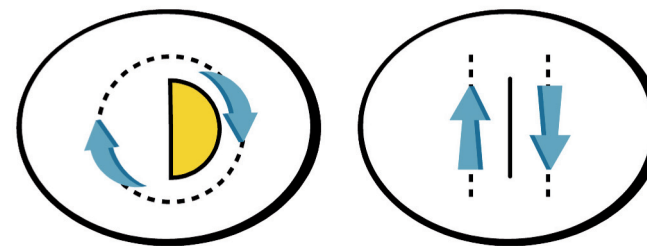
按摩宝宝的手臂和大腿。

- 将宝宝的双腿向其腹部弯曲并伸直。
- 画太阳（在宝宝的腹部画一个圆圈）和月亮（顺时针方向画半圆）。
- 将您的手指在宝宝的腹部上下移动。

允许宝宝握住并吮吸您的手指。

给宝宝喂奶。这有助于让宝宝停止哭泣。

保持冷静。宝宝能够感知您的情绪状态



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.



扩胸运动 (1)

握住宝宝的双臂在胸前交叉，向两边放下，直到宝宝双臂在身体两侧与地面接触。

教宝宝抬头 (2)

将宝宝脸朝下趴着，拿一个可以吸引宝宝注意力的玩具，放在离宝宝头部前方半米远的地方。当宝宝抬头时，尝试将玩具从一端移到另一端。

视力和动作协调性锻炼 (3)

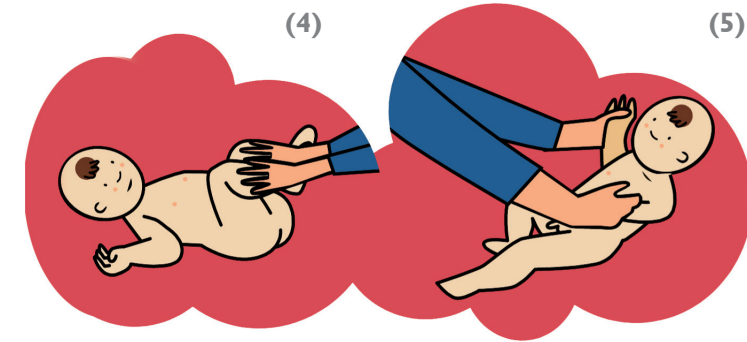
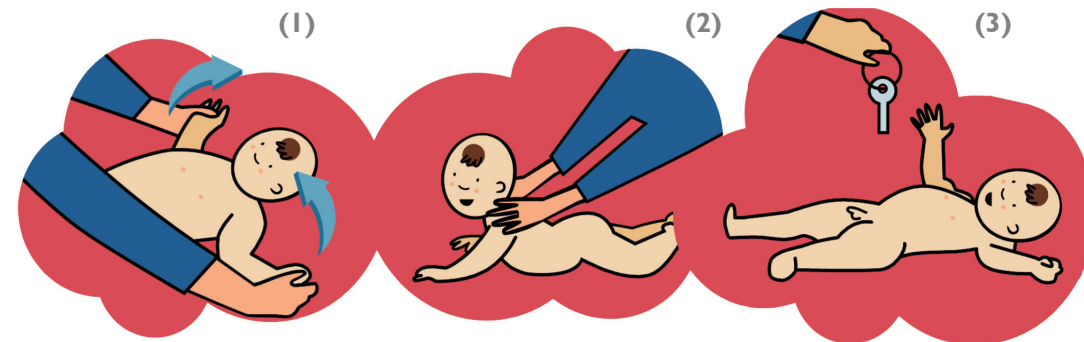
拿一个玩具在宝宝上方，并等宝宝将目光集中在玩具上。上下移动玩具数次。

下肢运动 (4)

在脚腕上方握住双腿。将宝宝双腿同时轻轻屈缩至腹部。然后画半圆，并让双腿朝右侧伸直。重复一次，并让双腿朝左侧伸直。

手臂力量锻炼 (5)

让宝宝仰卧。将您的拇指放在宝宝的手掌上，让宝宝握住您的拇指，并支撑宝宝的手腕和前臂。让宝宝自己抬高身体，直到坐起。





Per protegir de les caigudes (6)

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

Girar la columna vertebral (7)

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

Per mantenir l'equilibri (8)

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

Per aixecar-se (9)

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

防止跌倒 (6)

用一只手放在宝宝的胸下，另一只手放在宝宝的 大腿下方抱住宝宝。将宝宝离地举起再放下，让他可以伸直双臂支撑自己。

脊柱转动运动 (7)

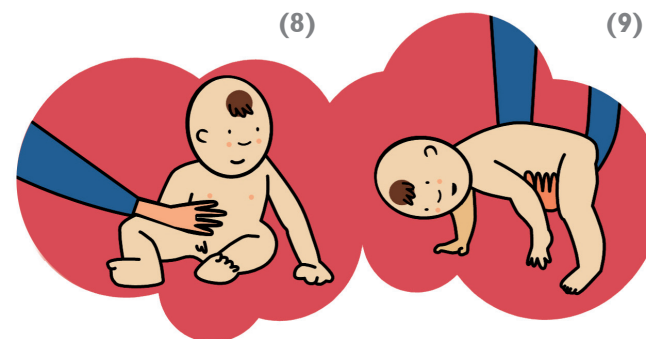
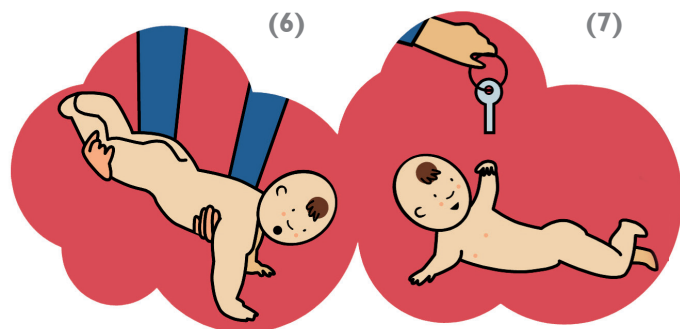
让宝宝脸朝下，使用玩具吸引宝宝的注意力，鼓励宝宝在一只手臂支撑的情况下将头抬起并转到一侧。

保持平衡 (8)

将宝宝坐下，让他将重心向左前方和右前方移，使其每次用不同的手臂支撑体重。

起身 (9)

让宝宝蹲下。用一只手放在宝宝胸前，另一只手放在宝宝屁股上，抱住宝宝。抬高宝宝的屁股，用另一只手让宝宝直起身来。



2.1. LA FEBRE

La febre és l'elevació de la temperatura corporal.

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

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

Mesures

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

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

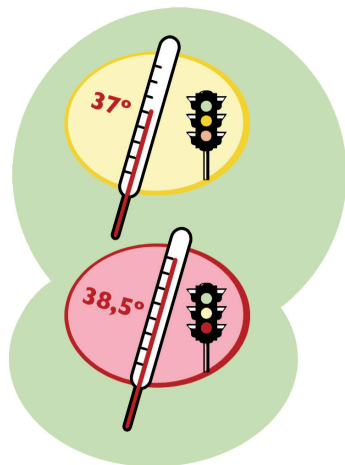
La febre no s'ha de sobre tractar amb medicaments o mesures més agressives.

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

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

Medicaments per baixar la febre

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



2.1. 发烧



发烧是一种体温的增加 的现象。

从宝宝腋下测得体温高于37° C，应被认为是低烧，体温高于38.5° C时，应被认为是 发烧。

正确测量体温的方法是，将温度计置于腋下，保证其与肌肤充分接触三分钟，如果是电子温度计，直至温度计显示读数。

注意事项

发烧，一般情况下是身体可以承受的，本身不会导致任何疾病。

只有在偶发情况下，而且在易患病体质时，发烧才会导致所谓的热惊厥。

发烧不应过度采用药物或任何其它更为激进的措施治疗。

如果发烧没有超过38.5° C，而且宝宝没有感到不适的话，采取以下措施就已经足够了：

- 脱下宝宝的一些衣服。
- 喝白开水或糖水。
- 在温水(不是冷水)里给宝宝洗澡，水温稍微低于宝宝的体温。
- 不要使用古龙水或酒精，因为有中毒风险。

退烧药

如果前述措施还不能让宝宝退烧或者宝宝感到不舒服，您可以使用医护人员推荐使用的药品。



2.2. VÒMITS I DIARREES

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

Després de vomitar, deixeu-lo reposar de costat.

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

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

Sèrum oral casolà:

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

Recomanacions dietètiques

Per lactants:

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

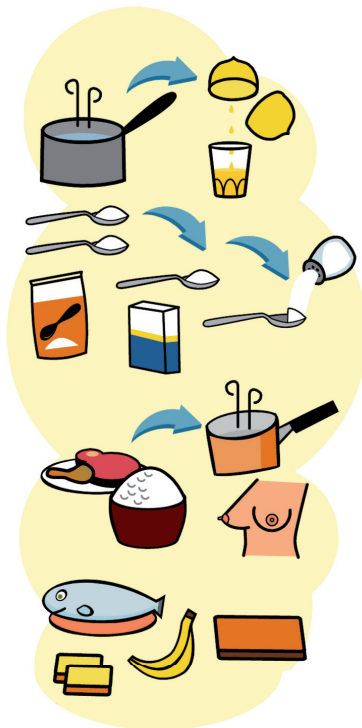
Per infants de més d'1 any:

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

No han de prendre:

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

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



2.2. 呕吐和腹泻



婴儿呕吐时，应该让宝宝坐起身，并让他的头稍稍往前倾，避免宝宝吞咽呕吐物。

呕吐之后，让宝宝侧躺。

不要强迫宝宝吃东西。宝宝应少吃多餐。

应注意保持水分，经常给宝宝喂水或其它配置好的体液补充液体（生理盐水。

家庭自制生理盐水：

- 一升开水。
- 一个柠檬汁。
- 两大勺糖。
- 一勺小苏打。
- 半茶匙盐。

饮食建议

哺乳期婴儿：

- 米粉或白饭。
- 马铃薯和胡萝卜泥。
- 煮或烤的鸡肉、牛肉或白鱼。
- 拌有柠檬汁的苹果或香蕉泥。
- 如果是母乳喂养，请保持。
- 宝宝可以喝原味酸奶。

一岁以上的孩子：

- 米饭或米粉。
- 玉米粉或木薯粉。
- 煮过的马铃薯和胡萝卜泥。
- 煮或烤的去皮鸡。
- 水煮或煎的白鱼（鳊鱼， 鲳鱼， 鲷鱼.....）。
- 无纤维的熟香蕉。
- 烘焙或炖的苹果泥（应让其氧化）。
- 木瓜冻。
- 烤面包片。

不应食用：

- 乳制品（焦糖膏、奶油冻、清爽干酪）。
- 根据医疗标准来评估牛奶和酸奶。
- 糕饼、蛋糕、甜点。
- 油炸和油腻食品。

如果宝宝呕吐频繁、高烧、排便过多或大便中有粘液或血液，请咨询相关的医疗服务人员。



2.3. REFREDAT COMÚ

Què és?

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

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

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

En total 7-10 dies de malaltia.

Mesures

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

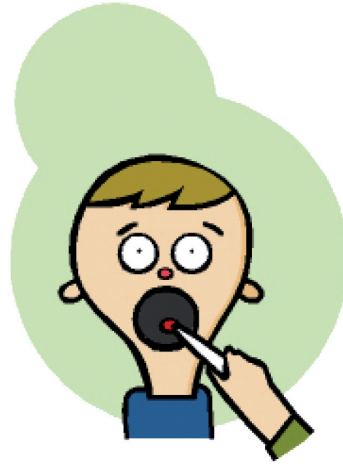
És molt important que descansi, però si no hi ha febre en 24 hores, tos o altres símptomes que interfereixin la seva activitat pot anar a l'escola.

Convé oferir líquids.

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

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

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



2.3. 常见感冒

是什么？

感冒是一种鼻子和咽喉感染，会导致打喷嚏、咽喉疼痛和咳嗽。

由于感冒引起的咳嗽是一种防御机制，能够帮助驱除粘液，因此不是都需要治疗的。咳嗽可能会持续几天，特别是在夜里出现。

宝宝可能会发烧两到三天，伴随清鼻涕，然后鼻涕会变得更稠、更黄（2-3天），然后会再度变清。感冒一般会持续七至十天。

注意事项

如果鼻涕量较大、并造成困扰，您可以使用 **生理盐水**来清洁鼻子。在家里，您可以使用一升水与一茶匙盐混合制成盐水，用来清洁鼻腔。

对于孩子来说，休息很重要，但是在24小时之内，孩子没有发烧、咳嗽或其它干扰正常活动的症状，则孩子可以返回学校上学。

建议给孩子补水。

孩子生病时可能会厌食，不必强制其进食。

为了让呼吸更顺畅，可以在头部枕靠的床垫下方放一个垫子。

要注意勤洗手，避免传染。



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.

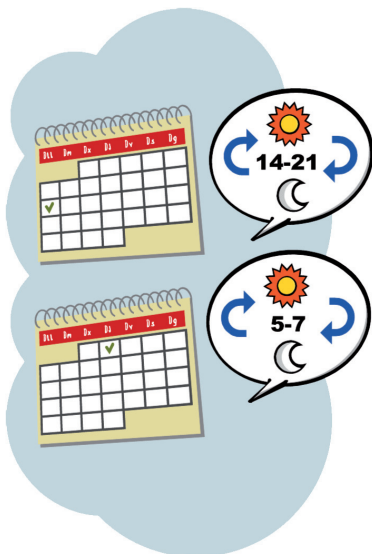
El **període de contagi** va dels 2 dies abans de l'aparició de l'erupció fins a 5-7 dies després, quan totes les lesions estan en fase de crosta.

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.

**什么是水痘？**

水痘是一种传染性疾病。

它很容易通过呼吸道，直接接触感染或在孕妇怀孕期间母婴感染。这种病的**潜伏期**很长，会持续14-21天。

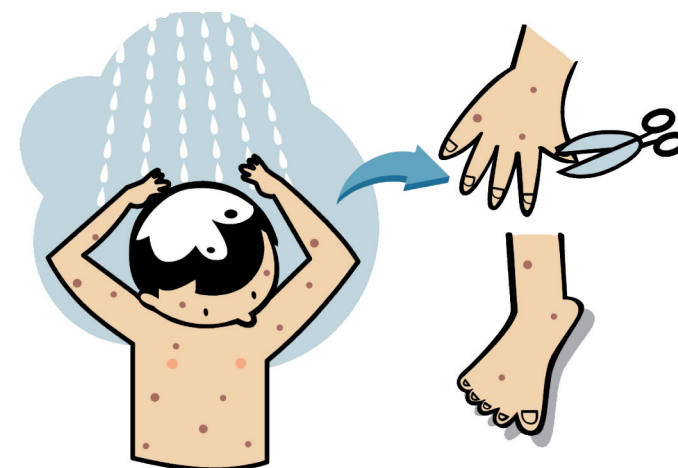
传染期在出疹前两天到出疹后五到七天疱疹结痂阶段。

水痘的症状是什么？

皮肤出现皮疹（水泡），然后结痂。经常会同时见到不同类型的皮肤损伤。这还可能导致发烧和瘙痒。

注意事项

1. 如果出现 **发烧**，请使用扑热息痛。请勿使用阿斯匹林或衍生物。
2. 如果出现瘙痒，您可以涂抹 **炉甘石液** 并使用抗组胺剂。
3. 建议每天给孩子**淋浴**（不是泡澡），以便保持皮肤清洁并缓解瘙痒。将指甲剪短，避免因为挠痒出现任何可能的损伤和感染。
4. 应等到所有皮肤损伤都处于结痂阶段时，才能带孩子去托儿所或学校，避免与之前没有患过水痘的人群接触。



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.

Prevenció

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.



什么是头虱？

它们是寄生在头发中的寄生虫。

它们依靠叮咬头皮吸食血液为生，使后颈部特别是耳后产生瘙痒。

母虱会将卵下在离头皮两厘米处。

卵是白色的，可能会被误认为是头皮屑。

预防

在孩子之间游戏，交换或共同使用和头发有接触的物品时，（梳子、帽子、头巾、发带、床单枕套、垫子、室内装饰……），很容易发生接触性传染。

任何人都可能长虱子。长虱子并不意味着不讲卫生，无需羞愧。

- 关键的是要经常查看孩子的头发，以及与孩子一起生活的人的头发，特别是当孩子经常抓头发时。
- 洗头 and 梳头是一般的卫生措施，必须经常洗头 and 梳头。
- 孩子们必须知道交换使用个人物品会促进传染。

注意事项

如果孩子的班上有人长过头虱，您就必须采取以下措施：

1. 检查孩子的头发，找找是否有虱卵。
虱卵看起来像头皮屑，只是虱卵会牢牢附着在头发上，而头皮屑则很容易掉落。如果没有任何症状，则无需采取任何措施。
2. 如果发现虱卵和/或幼虫，则必须采取治疗措施。





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:



治疗措施

- 所有共享住家，学校教室和一起玩游戏的人都该接受观察。如果他们头虱，也必须采取治疗措施。
- 使用抗虱洗发水、乳液或膏状物（阅读说明）来洗头发。然后再使用正常的洗发水洗头。
- 有很多产品经设计是用在干发上的，通常更有效果。20分钟后，使用洗发水洗发。
- 在将洗发水从头发上冲洗掉时，您还可以使用以等量醋和水制成的温和溶液，这样可以帮助您在使用细齿梳的时候更容易去除仍附着在头发上的死虱卵。
- 等头发干了，可以使用极细齿的特制梳子梳头，去除仍可能存在的空壳虱卵。
- 几天之后，根据治疗情况，重复相同的程序（为了去除在第一次处理时遗留下的任何活虱卵）。

在采取治疗措施（至少一次）前，应避免让孩子上学。



推荐的抗寄生虫产品：



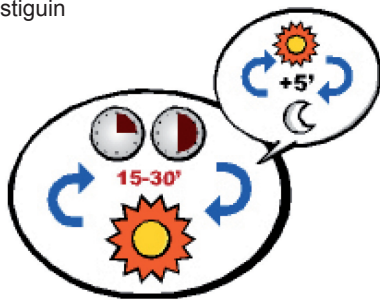
2.6. PROTECCIÓ SOLAR

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

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

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

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



Mesures físiques

Utilitzar gorra amb visera.

Portar para-sol a la platja.

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

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

Beure força aigua per compensar les pèrdues per la suor.

El filtre solar

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

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

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

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

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



2.6. 防晒

不建议6个月以下哺乳期婴儿在阳光下暴晒（海滩、游泳池等）。

宝宝必须逐步缓慢地与阳光接触：

- 建议第一天不要在阳光下待超过15到30分钟，之后每天可延长5分钟。

应避开阳光最强烈的时候（12:00至16:00）。

物理防晒措施

戴鸭舌帽。

去海滩时使用太阳伞。

戴墨镜保护眼睛，涂抹防晒唇膏保护嘴唇。

如果准备长时间待在海滩上，建议穿一件T恤，特别是幼儿。

应大量饮水以补充排汗流失的水分。



防晒霜

除了采取正确的物理防晒措施以外，还必须使用防水防晒霜来保护皮肤：

普通皮肤应使用防晒系数（FPS）在30度以上的防晒霜。

偏白皮肤和幼儿应使用防晒系数为40度以上或“全”防晒度的防晒霜。

注意每小时都要重新涂抹防晒霜，特别是小孩流汗或经常泡澡的情况下。



3.1. LACTÀNCIA MATERNA 1/3

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

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

Avantatges i beneficis de la lactància materna

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

Tècnica de lactància materna

- El nadó hauria d'iniciar la lactància només néixer, a la sala de parts.
- S'ha de facilitar que a l'hospital, mare i nadó convisquin junts les 24 hores del dia.
- Els primers dies s'alimenta de 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.

3.1. 母乳喂养 1/3



每位母亲都已经为母乳喂养做好了准备，而且母乳对婴儿来说是最有营养的食物。但是根据个人情况的不同，您得决定是母乳喂养孩子还是其它配方奶喂养。

您的决定必须得到尊重。如果您有任何疑问，请及时向照顾您的医护人员和母乳喂养支持组织咨询相关信息，并获得他们的支持。

母乳喂养的优势和好处

- 母乳中含有宝宝六个月前所需所有营养成分。
- 母乳能随时供应，并且温度适中。
- 减少发生任何过敏、肠痉挛、哮喘、婴儿猝死、糖尿病、肠胃疾病和其它慢性疾病的风险，特别是能防止感染。
- 而且更为经济。
- 母乳喂养能够促进产妇在分娩之后的康复，帮助消除肥胖并恢复到正常体形。它还会降低患上贫血症、骨质疏松症和乳腺癌或卵巢癌的风险。
- 能为母亲和宝宝之间建立起一条特殊的纽带。



母乳喂养技巧

- 宝宝出生后在产房内就应该尽快开始母乳喂养。
- 在医院里，应允许母亲和宝宝一天24小时在一起。
- 在最初几天内，宝宝应以初乳喂养，初乳中富含天然免疫要素。
- “下奶”可能会一直持续三天。
- 母乳喂养要根据需要进行，喂养次数必须频繁，且在宝宝需要时喂养，目标是每天至少喂八到十次，这样反过来也能刺激母乳的分泌。

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

3.1. LACTÀNCIA MATERNA 2/3

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

3.1. 母乳喂养 2/3



- 不应限制母乳喂养时间。应在前乳时期尽量满足婴儿的吸奶量，因为这时候的奶汁含有丰富的脂肪和卡路里。
- 如果宝宝还想喝，可以让他吸取另一侧乳汁。下一次哺乳应从这一侧开始。
- 为了避免疼痛和伤痕，您必须确保宝宝正确靠在乳房上，让他可以张开嘴吸住整个乳头和大部分乳晕，下嘴唇向外。
- 鼻孔必须能够自由呼吸。
- 如果姿势正确，您会看到宝宝有节奏地移动下巴和耳朵，嘴唇保持向外张开，类似一个吸碗。
- 您必须以舒适的姿势坐着，让背部和双腿保持适当的姿势。正确的哺乳姿势多种多样。
- 为了避免身体上的疲劳，将您的作息时间调整到与宝宝一样。
- 通常，每个宝宝都会在大约一个月后建立起自己的作息时间。
- 若要让宝宝从乳房移开，将一根手指从嘴巴一侧放在宝宝的齿龈之间。这样可以宝宝的嘴巴与乳头分开。

在给宝宝喂奶期间，您必须使用丰富多样且适度的饮食，根据口渴程度来饮水，避免饮用过量的咖啡或可乐。

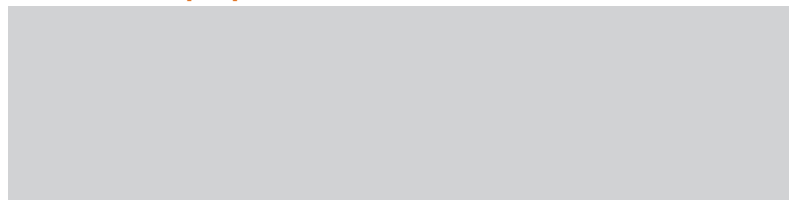


3.1. LACTÀNCIA MATERNA 3/3

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

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

Adreces més properes:



Per més informació:

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

www.grupslactancia.org/ca/grupos/

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

També pots consultar el llibre:

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

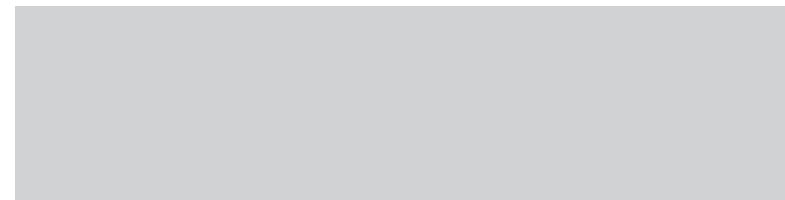
3.1. 母乳喂养 3/3



乳汁可以挤出（最理想的方法使用一个迷你电动吸奶器），可以在冰箱中保存24小时。也可冷冻。不要使用微波炉加热母乳。因为除了由于过分加热或者不均匀加热导致的烫伤宝宝风险之外，还会丧失母乳中的维生素和免疫成分。

离您最近的**母乳喂养支持团体** 能够为您提供正确哺乳的资讯和支持：

最近的母乳喂养支持团体地址：



欲知详情，请联系：Federació Catalana de Grups per al Suport de la Lactància Materna: (加泰罗尼亚母乳喂养支持团体联合会)：

www.grupslactancia.org/es/grupos/

Associació Catalana Pro Alletament matern (ACPAM): (加泰罗尼亚母乳喂养协会)：

www.acpam.org

您还可以查阅书籍：UN REGALO PARA TODA LA VIDA（一生的馈赠）：

GUIA DE LA LACTANCIA MATERNA（母乳喂养指南）作者：儿科医生 Carlos González.

3.2. LACTÀNCIA ARTIFICIAL

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

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

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

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

Preparació del biberó:

Abans de tot cal rentar-se bé les mans.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. 人工喂养



在四个月以前，宝宝的消化系统还没准备好接纳所有食物类型，除了母乳或人造乳（配方奶）以外。

在这段时间内，不应给宝宝喂食任何类型的面糊或其它食品。

如果您使用配方奶，以下是不同年龄段的食用量指南：

年龄	食用量	间隔	喂养频率
0 – 2个月	90-120 cc	每3-4小时	每天5或6次
2 – 4个月	150-180 cc	每4小时	每天5次
4 – 5个月	180-210 cc	每4小时	每天4或5次

准备奶瓶:

首先，应注意仔细清洁双手。

准备奶瓶时，您可以使用自来水或者含有少量矿物质的瓶装水。

每次喂完之后，应使用肥皂和水清洗奶瓶。

每30 cc的水，冲调一个单位的奶粉（没有按压过的量）：

水	奶粉的平均冲调量
30 cc	1
60 cc	2
90 cc	3
120 cc	4
150 cc	5
180 cc	6
210 cc	7

始终应在水中添加奶粉，而不应颠倒。

调和奶粉时，将奶瓶在双掌之间移动。

奶粉可以在室温或略温的情况下喂养。

在给宝宝喂奶之前，

应先检查奶水的温度。可在手背试温。

不要使用微波炉加热 奶水。

有可能由于过度加热或不均匀加热而造成烫伤宝宝的风险。

奶嘴必须能让奶水滴出。

用奶瓶喂奶时必须缓慢不急促，以舒适的姿势抱住宝宝，不强迫宝宝一次喝完奶瓶中的所有奶水。每个孩子都能调整自己的摄取量。



3.3. INTRODUCCIÓ DELS ALIMENTS

La introducció dels aliments ha de ser:

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

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

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

3.3. 食物引入



引入食物必须是:

- 应根据每个家庭的作息时间和饮食习惯而定。
- 根据每个宝宝的身体情况，身高和发育节奏来满足宝宝的需求。
- 引入食物应缓慢，一次引入一种食物，少量，在引入一种食物和另一种食物之间应允许间隔几天。

0-4个月	奶水
5个月	无麸质谷类粉（大米、玉米）和水果
6个月	继续喂奶 蔬菜类和泥状食物（胡萝卜、马铃薯、豆子、小胡瓜、南瓜、芹菜、洋葱、韭菜）
7-8个月	含麸质的食物，比如面包、意大利面食粗粒小麦粉或面粉类食品（小麦、燕麦、大麦和黑麦） 肉类：鸡肉、火鸡、兔肉和牛肉
10个月	白鱼、蛋黄、去皮番茄、原味酸奶和新鲜奶酪
12个月	全脂牛奶、生菜、全鸡蛋、豆类（鹰嘴豆）和其它肉类（马肉、羊肉、冷盘肉）。
15个月	含油量高的鱼 碎果仁（三岁之前不应食用整颗果仁）、红色和热带水果
18个月	在饭桌上吃饭 未压碎的食物、可引起肠胃胀气的蔬菜
24个月	宝宝应该尝试过所有口味并食用过所有不同类型的食物。 谷类、海鲜（鱿鱼……）、

*改编自食物金字塔的图表

起草:

Rosa Turull 医生、Isabel Martínez 医生
和 Joana Naranjo 女士。

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

Fomentar

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



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



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



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



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



3.4. 1至3岁婴儿饮食建议 1/2



推荐

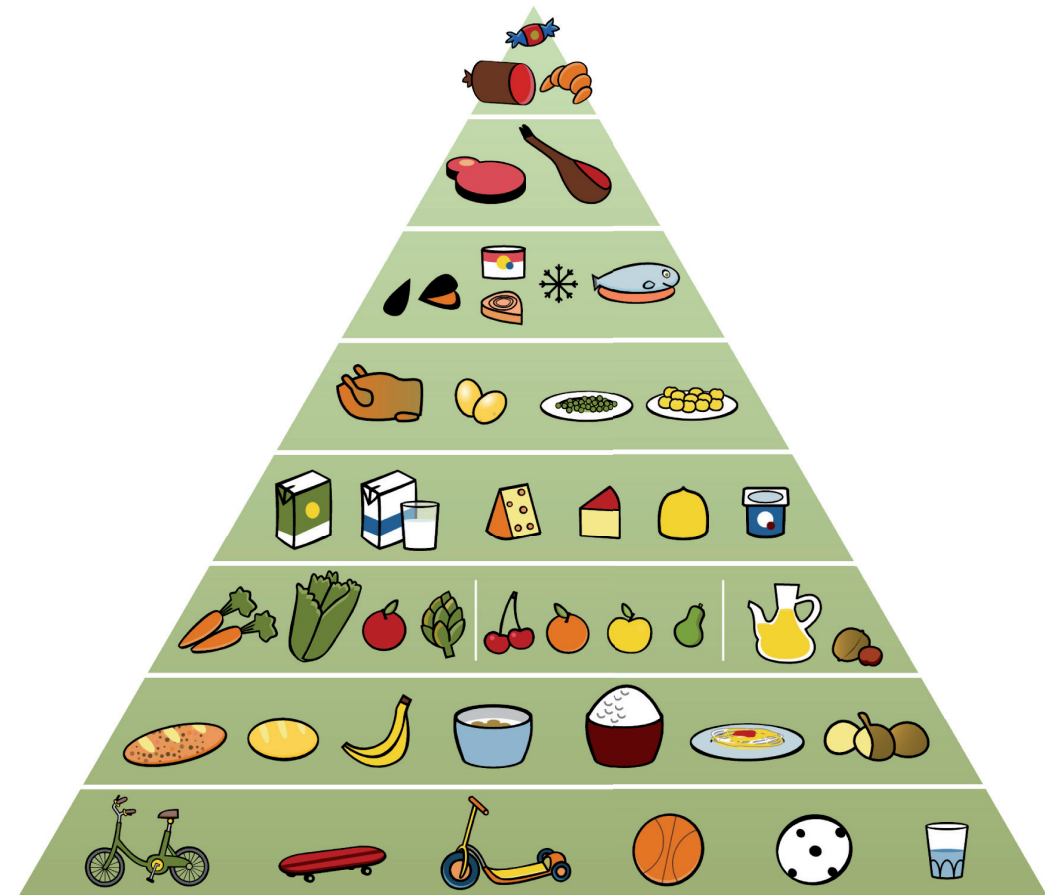
食用谷类食品（面包、意大利面食和大米）和水果，最好是新鲜和完整的。

食用蔬菜瓜果，特别是绿色蔬菜。

食用橄榄油 代替黄油、人造黄油和其它植物油。

食用鱼类，每周代替三到四次肉类，并引入含油量高的蓝色鱼类。

蔬菜前菜和小菜，减少肉或鱼的量（75 - 100 克已足够）。



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

Evitar:

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

A més...

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

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

L'esmorzar:

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

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

El berenar:

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

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

3.4. 饮食建议1至3周岁婴儿 2/2



避免

食用肉类上的可见脂肪。

食用过咸食物和在已烹制食物中加盐的习惯。

大量的 人造果汁、甜食和糖。最好的饮料是水。

2岁之前吃海鲜和完整的坚果。

尽量减少涉入工业糕点（蛋糕、羊角面包等）

和可能导致牙齿腐蚀的食品（甜食和糖）并确保正确的牙齿健康习惯。

另外...

每天应涉入不少于500cc的全脂或半脂奶。或者乳制品（低脂酸奶或奶酪）。

每周食用鸡蛋的量不应超过三到四个。

早餐

孩子应吃过早餐后再去上学 早餐可食用一杯牛奶或酸奶配谷类食品， 三明治 面包或 烤面包片， 玛丽饼干加一杯果汁。

如果学校的课程表允许，他们可以带一个三明治或水果在上午课间休息时食用。

下午点心

这对他们的发育阶段非常关键，而且不能代替晚餐。

可以是一杯酸奶或牛奶，水果或者少量三明治。

3.5. SOBREPÈS INFANTIL

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

Consells:

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

Mesures:

1. Canvis en l'alimentació:

Tipus d'aliments:

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

Forma de preparació:

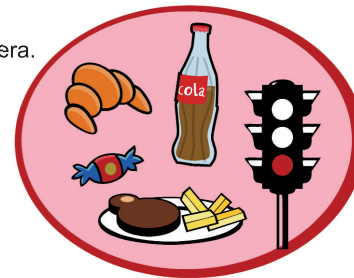
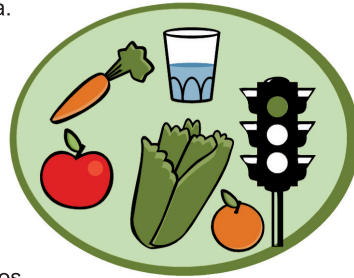
- EVITAR els fregits i els arrebossats. Cuinar al vapor, a la planxa o al forn.
- LIMITAR els aliments precuinats i les conserves. Preferència pels aliments naturals frescos o congelats.
- MODERAR la sal i utilitzar oli d'oliva (5 cullerades al dia per cuinar i amanir). NO cuinar amb mantegues o margarines.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

Forma i freqüència de la ingesta:

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

2. Canvis en l'activitat física:

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



3.5. 儿童体重超重

对待超重或肥胖孩子，我们必须改变不健康的饮食习惯并鼓励孩子进行体育锻炼。

建议：

1. 对于哺乳期或者三周岁以下儿童并不可限制饮食。
2. 不能食用药物来减少孩子的胃口。
3. 全家都应积极参与改变饮食习惯。
4. 体重超重的治疗需要时间和改变生活习惯。

注意事项：

1. 改变食物：

食物类型：

- 避免：起泡饮料（可乐、其它碳水化合物等）、甜食和糖果、蛋糕以及加工过的烘烤食品。
- 限制：冷盘肉（一周一次）、蛋黄（一周三次）白面包（每天两片面包）。
- 不限制：蔬菜、水果、水。

烹饪方法：

- 避免煎炸食物。采用蒸、烤或烘焙方式烹调食物。
- 限制已加工食品和罐头食品。优先选择天然食品，新鲜或冷冻的。
- 适量用盐和食用橄榄油（每天五大勺用于烹调和调味）。请勿使用黄油或人造黄油烹调。
- 除去食物上的任何可见脂肪。
- 食用半脂牛奶和乳制品。

儿童饮食的方法及频率：

- 不要在两餐之间吃零食。每天吃四餐（最多五餐）。
- 慢慢咀嚼。
- 不在吃东西时看电视。
- 桌上剩余食物应及时清理。
- 不要在冰箱或食品室堆积大量食品。

2. 改变锻炼习惯：

增加锻炼，最好是在需要频繁并监督出勤的团体中锻炼。每天看电视、玩电子游戏或者玩电脑的时间不要超过一两个小时。



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:

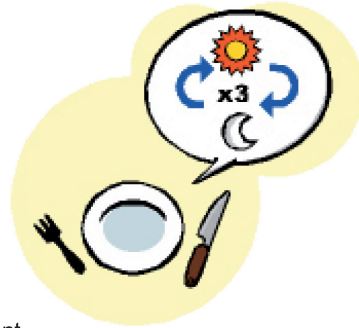
- Abandoni freqüentment la taula.
- Llenci el menjar.
- No utilitzi els coberts.
- Vegi la televisió en lloc de menjar.
- Refusi els aliments.
- Picotegi el menjar.
- Plori o organitzi rabietes.

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. 进餐时的冲突

进餐应该是一段让人享受的时间。

这是一个教育孩子养成正确生活习惯和建立良好亲自关系的好机会。

不应允许孩子:

- 经常离开饭桌。
- 乱扔食物。
- 不使用餐具。
- 看电视而不吃饭。
- 拒绝吃某种食物。
- 挑食。
- 哭泣或发脾气。

为避免以上行为:

- 一岁之后, 应教孩子正确使用勺子和使用杯子喝东西。
- 坐着吃东西。规律的吃饭时间。限制吃饭时间(30分钟)。
- 使用简单的调味料, 少量地添加新奇食物。
- 不要在两餐之间提供食物(特别不要在孩子之前已经拒绝吃东西的情况下)。
- 不要将食物和奖励或惩罚联系在一起。
- 请记住生理违拗阶段(九个月到三岁), "说不"的阶段。

面对冲突情形时应该如何表现:

- 保持冷静。不要表现出心烦或者其他反感的行为。
- 如果环境会刺激孩子, 可以让孩子在不同的时间单独吃饭(如果没有观众, 也就没有"表演"了)。
- 不要在两餐之间给孩子喂东西吃, 同时不允许任何其他人这么做。
- 冷静地开始这个策略, 不能是对孩子的挑战(孩子往往会赢得胜利)。
- 寻求家庭其他成员的一致意见。



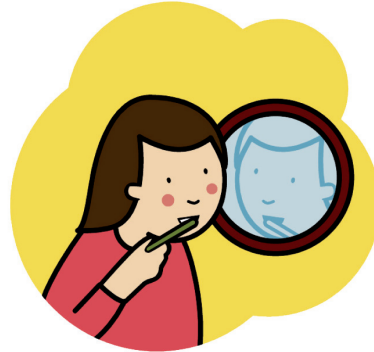
3.7. HIGIENE BUCAL

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

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

Cal canviar el raspall cada 3 mesos.

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



Tècnica de raspallat

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

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

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

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

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

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

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

4. No oblidar-se de raspallar la llengua.

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

3.7. 牙齿保健



孩子两岁开始可以清洗牙齿了，应在饭后喝水，并用纱布擦拭牙齿。

之后可以在睡前使用不带牙膏的牙刷刷牙。

到三岁时，在饭后和上床睡觉之前，应使用含氟牙膏刷牙。

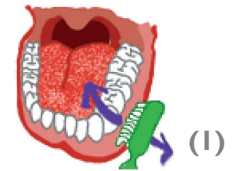
每三个月应该更换一支牙刷。

定期检查孩子的牙齿，如果发现蛀牙、发炎、疼痛或出血，应咨询牙医。吃过多的糖以及缺乏卫生习惯能够导致蛀牙。

刷牙技巧

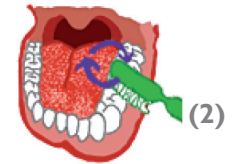
1. 上下竖刷牙齿，从牙龈开始。

内外两侧的所有牙齿都必须刷干净。



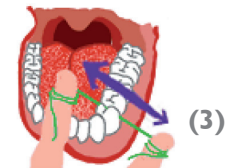
2. 以画圈的方式刷牙齿和臼齿用来咀嚼部分。

牙刷上的所有纤维都必须进入到这个部位的所有牙齿之间，避免食物残留并滋生细菌导致蛀牙。



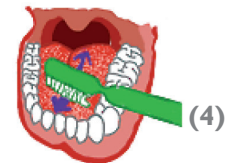
3. 清洁牙龈以及每颗牙齿之间的空隙。

不要忘了清洁牙齿之间的空隙，这里牙刷够不到。这种情况下，你将必须在牙齿之间使用牙线，或者牙间隙牙刷。



4. 别忘了刷舌头。

请记住，牙齿保健的最佳组成因素是牙刷和牙膏。





CALENDARI DE VACUNACIONS SISTEMÀTIQUES

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

根据2008年11月11日219号法令(加泰罗尼亚自治区政府)的
例行性疫苗接种日程表

	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	Xarampió	Rubeòla	Parotiditis	Hepatitis B	Hepatitis A i B combinada	Tètanus i diftèria adult	Varicel·la	Papiloma humà	Antigripal	Pneumococ 23-valent
	疫苗	白喉	破伤风	百日咳	急性骨髓灰白	乙型流感嗜血桿菌	丙型脑膜炎球菌结合疫苗	麻疹	风疹	腮腺炎	乙肝	甲肝和乙肝结合疫苗	成人用白喉破伤风联合疫苗	水痘	人乳头瘤病毒疫苗	流感疫苗	23价肺炎球菌多糖疫苗
2 mesos	2个月	X	X	X	X	X	X				X						
4 mesos	4个月	X	X	X	X	X					X						
6 mesos	6个月	X	X	X	X	X	X				X						
12 mesos	12个月							X	X	X							
15 mesos	15个月						X										
18 mesos	18个月	X	X	X	X	X											
4 anys	4岁							X	X	X							
4-6 anys	4-6岁	X	X	X													
11-12 anys	11-12岁										□		>	■			
14-16 anys	14-16岁											X					
Cada 10 anys	每10年											X					
A partir dels 60 anys	60岁以后														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)

□ 试点计划实施到2013 - 2014学年(3剂)

> 2005-06学年之后, 将会给之前未接种或者未患过水痘的每个儿童接种一剂水痘疫苗。

■ 仅针对女孩(3剂)

Informació adicional:

Calendaris de vacunacions internacionals:

Organització Mundial de la Salut

Pàgina principal: www.who.int/en/

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

A molts països d'arreu del món:

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

Fulls informatius sobre vacunes en diferents llengües

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

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

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