

CONSELLS SANITARIS A L'EDAT PEDIÀTRICA

MEDICAL ADVICE AT PEDIATRIC AGE



Corporació
Parc Taulí

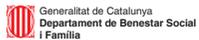


Institut Català de la Salut
Gerència Territorial Metropolitana Nord
Servei d'Atenció Primària
Vallès Occidental



MútuaTerrassa

Amb el suport de:



PRESENTACIÓ

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

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

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

PRESENTATION

You have in your hands one of the guides published by the Consell Comarcal del Vallès Occidental (Regional Council of Vallès Occidental) and the healthcare providers of the region, in order to help the health professionals in the advice they give to users in a clear and understandable way.

The following material about **Medical advice at pediatric age** focuses on issues relating to early childhood and is divided into four sections. You will find general advice related to the birth, the most common child health problems, information about diet from the earliest age, and the table of systematic vaccinations, with additional information on vaccination calendars worldwide. Each section also contains information for any doubts that may arise for parents.

This project was created as a result of the needs detected by the *Translation and Interpretation services for newcomers* of the Consell Comarcal del Vallès Occidental. It constitutes pioneering work in favor of supplying working tools for professionals and of networking with various health institutions of the region.

ÍNDIX

CONTENTS

I. EL BENESTAR DEL NADÓ



8

I. THE WELL-BEING OF THE BABY

8

2. PROBLEMES DE SALUT MÉS FREQÜENTS

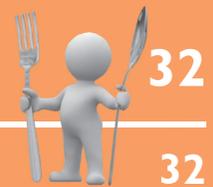


18

2. MOST FREQUENT HEALTH PROBLEMS

18

3. ALIMENTACIÓ

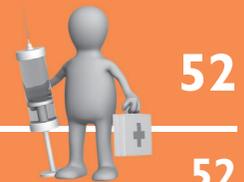


32

3. DIET

32

4. VACUNACIONS



52

4. VACCINES

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.

I.I. LA CURA DEL NADÓ

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.



I.I. TREATING THE BABY



Weight

- The baby may lose up to 10% of its weight during the first few days of life.
- Subsequently it will gain an average of 150 grs. per weeks during the first 2 months.

Belly button

- Treat twice a day using 70° alcohol, ensuring the base remains dry.

Bathing

- The baby can be bathed once the umbilical cord has dropped off and the belly button has healed correctly, 2 or 3 days after dropping off.
- The temperature of the water should be around 37 °C, test it with your elbow or using a water thermometer.
- While the umbilical cord remains attached, wash the baby's head, face, folds and bottom with lukewarm water and soap without submerging the body.
- You can apply moisturising cream or sweet almond oil all over the baby's body.
- The bath or shower can be given every day or on alternate days, using small amounts of soap.

Sleeping position

- The current recommendation is to place the baby **on its back**.

Alarm signs:

- You must be aware if the baby shows any of these signs: coughing, underarm fever in excess of 37.5 °C, vomiting or rejecting food.
- In the event of any queries, please speak to medical personnel.
- Sneezing and nasal sounds are normal.

Health checks

- Your baby should be seen by its paediatrician or nurse before 2 weeks have gone by since birth.



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 succiona 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. SMALL THINGS WHICH CAN WORRY MOTHERS AND FATHERS AND ARE ACTUALLY NORMAL



The **first stools** are black and very sticky, called meconium, the baby deposits these during the first few days.

As the baby feeds on the colostrum, the stools turn to a yellow-greenish colour.

Babies which are breastfed produce semi-liquid yellowish stools.

These stools can even be produced with every feed, without this being abnormal. This is not diarrhea!

The baby which is fed on artificial milk, produces more consistent stools.

Any **sneezing**, nasal **sounds** and **hiccups** are a normal reflex of a baby.

The **hardened suction** on the lip is due to the strength with which the baby sucks the milk.

Baby girls can produce, during their first few days, vaginal discharge or pseudo menstruation. During the pregnancy, mothers release certain hormones which can cause this effect.

Baby boys can have water in their testicles (hydrocele). It is normally monitored and tends to disappear on its own.

A baby can also have **swollen breasts** (mastitis), in this case do not touch or squeeze the nipples.

Babies can also suffer from **miniscule whitish spots** (neonatal acne) around the nose and sometimes on the forehead.

The baby can have **skin rashes** during the first few weeks, such as **cradle cap** on the scalp, skin flakes on the scalp of a yellowish colour (seborrheic dermatitis), which can be treated using olive oil or almond oil.

If in doubt, please speak to your relevant doctor or nurse.



I.3. COM TRACTAR ELS CÒLICS

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

Aquesta situació pot durar de 2 a 3 mesos.

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

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

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

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

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

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

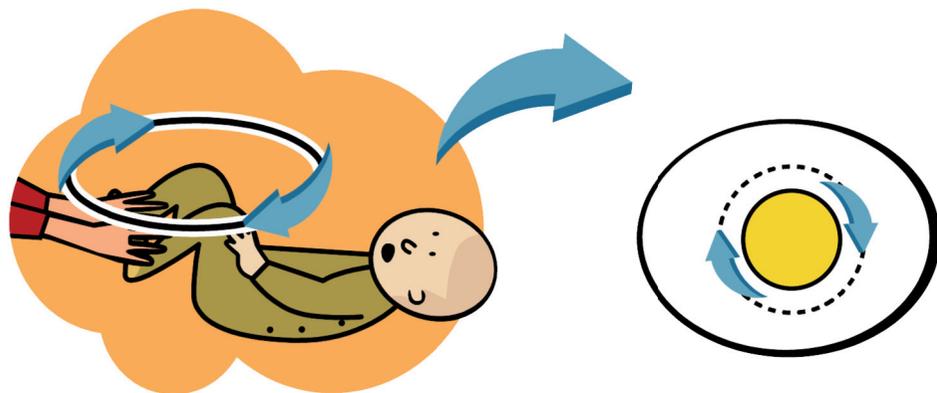
Feu-li un **massatge** als braços i les cames.

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

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

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

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



I.3. HOW TO TREAT COLICS

If your baby cries constantly at the same time each day and you are unable to calm him, he may be suffering from **colic**.

This situation can last for 2 or 3 months.

After this period, the colic tends to disappear on its own.

To help to live through this period, you may want to try the following suggestions:

The contact with the parents and their smell calms babies in a special way.

When the baby is touched, he knows he is not alone.

Use **music and movement**. Sing to the baby and rock him.

Softly caress the baby's back or head.

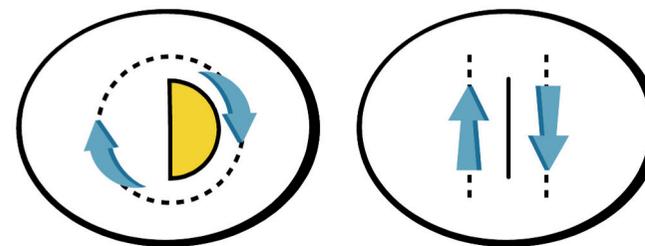
Massage the **baby's** arms and legs.

- Bend the baby's legs towards his tummy and stretch them.
- Draw the sun (draw a circle on the baby's tummy) and the moon (semicircle drawn clockwise).
- Move your fingers up and down the baby's tummy.

Allow your baby to hold and suck your finger.

Feed your baby. This may help to stop the crying.

Stay calm. Your baby can sense your emotional state



I.4. GIMNÀSTICA PEL NADÓ 1/2

Per eixamplar el tòrax (1)

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

Per aprendre a aixecar el cap (2)

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

Per coordinar la mirada i l'acció (3)

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

Per desenvolupar les cames (4)

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

Per reforçar els braços (5)

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

I.4. GYMNASTIC FOR YOUR BABY 1/2



To expand the thorax (1)

Hold your baby's arms crossed across the chest and stretch them downwards, until they are straight against the baby's side.

To teach them how to lift their head (2)

Place the baby face down, take a toy which gets his attention and place it about half a metre in front of the baby's head. When he lifts his head, try to move the toy from side to side.

To coordinate sight and movement (3)

Hold a toy above the baby and wait for him to focus on it. Lift and drop the toy several times.

To develop the legs (4)

Place the baby on its back. Hold the legs slightly above the feet. Bend the legs while pushing them towards the baby's tummy, using very little strength. Then draw half circles and stretch them towards the right. Repeat and stretch them towards the left.

To strengthen arms (5)

Place the baby on its back. Place your thumbs on the baby's palms so he/she can hold them and support his/her wrists and forearms. Make him raise his body alone until he can sit.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

I.4. GIMNÀSTICA PEL NADÓ 2/2

Per protegir de les caigudes (6)

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

Girar la columna vertebral (7)

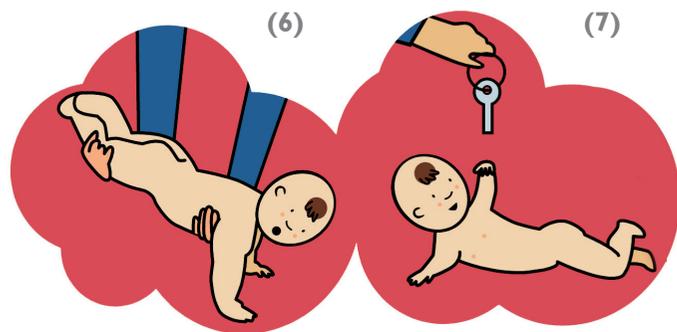
De bocaterrosa, anima al teu bebè amb una joguina que cridi la seva atenció, a moure's cap amunt i sobre un costat, recolzant-se en un braç.

Per mantenir l'equilibri (8)

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

Per aixecar-se (9)

Asseu al nadó a la 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.



I.4. GYMNASTIC FOR YOUR BABY 2/2



To protect against falls (6)

Hold your baby with one hand under the chest and the other under the thighs. Lift and drop the baby towards the ground, so he/she stretches his/her arms to support himself.

To turn the spinal cord (7)

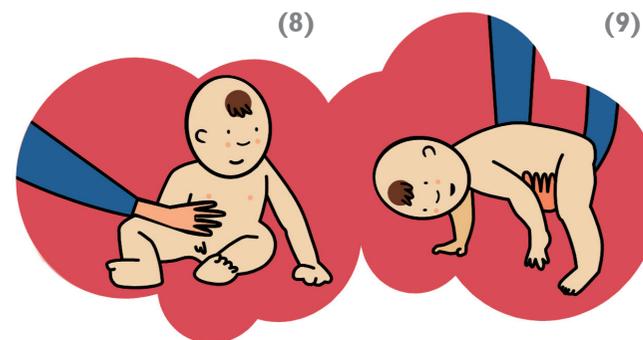
Facing down, encourage your baby, with a toy that gets his attention, to move his head upwards and to one side, leaning on one arm.

To maintain balance (8)

Sitting. Move the baby's weight forwards, to the right and to the left, making him lean on a different arm each time.

To get up (9)

Place your baby in a squatting position. Hold him/her with one hand on the chest and the other on the bottom. Lift his/her bottom, helping him/her to straighten up with the other hand.



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.

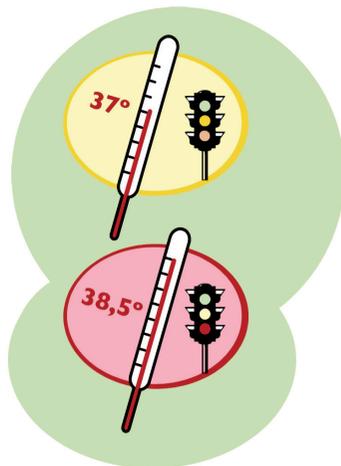
La febre no s'ha de sobre tractar amb medicaments o mesures més agressives.

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. FEVER

Fever is an increase in body temperature.

It is considered to be **light fever** when the temperature is above 37°C taken from the underarm and **fever** anything above 38.5°C.

In order to take the temperature correctly, from the underarm, we must ensure 3 is proper contact with skin and keep the thermometer in place for three minutes or until the thermometer signals the reading, in the case of electronic thermometers.

Precautions

Fever, in general, is well tolerated and on its own seldom causes any significant disorders.

Only in sporadic cases and when there is predisposition, does fever cause so-called febrile convulsions.

Fever should not be over treated with medicine or any other more aggressive measures.

If the fever does not exceed 38.5°C and the baby is not feeling unwell, the following measure may be sufficient:

- Take off some of the baby's clothing.
- Drink plain or sugared water.
- Bathe in tepid water (not cold), slightly below the baby's body temperature.
- Do not use cologne or alcohol due to risk of intoxication.

Medicines to make a fever drop

When the previous measures are insufficient to bring the **fever down** or the baby is unwell, you may administer a medicine which has been previously recommended by a health service professional.



2.2. VÒMITS I DIARREES

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

Després de vomitar, deixeu-lo reposar de costat.

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

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

Sèrum oral casolà:

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

Recomanacions dietètiques

Per lactants:

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

Per infants de més d'1 any:

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

No han de prendre:

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

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



2.2. VOMITS AND DIARRHEA



When the baby vomits, you should sit him/her up and hold his head slightly forward to avoid swallowing the vomit.

After vomiting, lie the baby down on his/her side.

Don't force the baby to eat. Offer small and frequent portions of food or drink. In order to maintain hydration levels, water or hydrating liquids should be offered at regular intervals (oral saline solutions).

Homemade saline solution:

- 1 litre of boiled water.
- Juice of 1 lemon.
- 2 tablespoonfuls of sugar.
- 1 spoonful of bicarbonate of soda.
- ½ teaspoon of salt.

Diet recommendations

For babies on milk:

- Rice or boiled rice baby food.
- Potato and carrot purée.
- Chicken, beef or white fish, boiled or grilled.
- Apple or banana purée with lemon juice.
- If breastfeeding, continue to do so.
- Babies can eat plain yogurt.

For children over the age of 1:

- Boiled rice or ground rice.
- Corn flour or tapioca.
- Boiled carrot and potato purée.
- Boiled or grilled skinnless chicken.
- White fish (monkfish, hake, sole...), boiled or grilled.
- Ripe banana without fibres.
- Grated apple (leave to oxidise), baked or stewed.
- Quince jelly.
- Toasted bread.

They must not have:

- Dairy products (caramel cream, custard, fromage frais).
- Evaluate milk and yogurt according to medical criteria.
- Pastries, cakes, sweet desserts.
- Fried and fatty foods.

If the baby vomits frequently, has high fever, excessive stools or stools with mucus or blood, consult your relevant medical service personnel.



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. COMMON COLD



What is this?

It is a nose and throat infection which causes sneezing, a sore throat and coughing.

A cough due to a cold is a defence mechanism which helps to expel mucus and, therefore, does not always require treatment. It can last for several days and is especially present at night.

The baby can have fever for a few days, as well as nearly clear mucus, which then becomes thicker and more yellowish (2-3 days) and then becomes clear once again.

The illness lasts for between 7 to 10 days.

Precautions

If the mucus is significant and bothering, you can clean the nose with **saline solution**. At home you can prepare one litre of water mixed with one teaspoon of salt, to clean the nasal cavity.

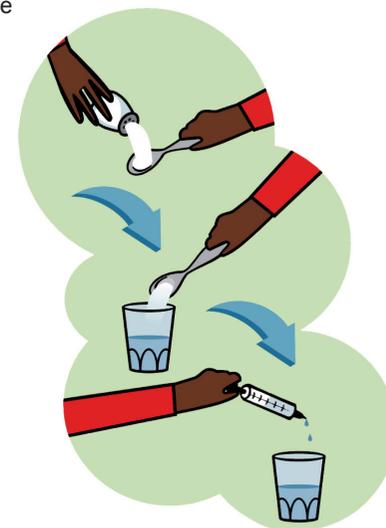
It is essential for the child to rest, but if after 24 hours there is no fever, coughing or other symptoms which interfere with normal activities, the child can return to school.

It is advisable to offer liquids.

The child may not be hungry when feeling ill, but he must eat.

To make breathing easier, you can place a cushion under the mattress at the height where the head rests.

It is very important to keep hands clean as this avoids contagion.



2.4. LA VARICEL·LA

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.

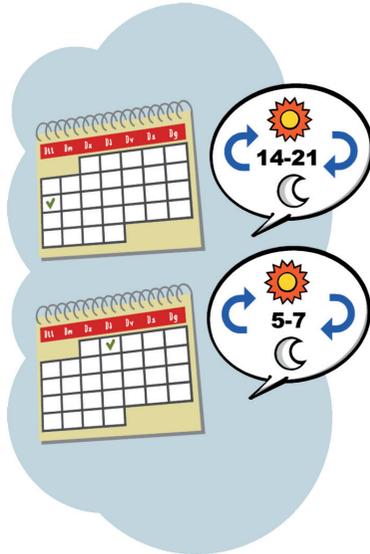
El **període de contagi** va dels 2 dies abans de l'aparició de l'erupció fins a 5-7 dies després, quan totes les lesions estan en fase de crosta.

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.



2.4. CHICKEN POX



What is this?

Chicken pox is an infectious illness.

It is easily passed on through breathing, direct contact or in the event of pregnancy, from the mother to the foetus.

The **incubation period** is long, lasting between 14 and 21 days.

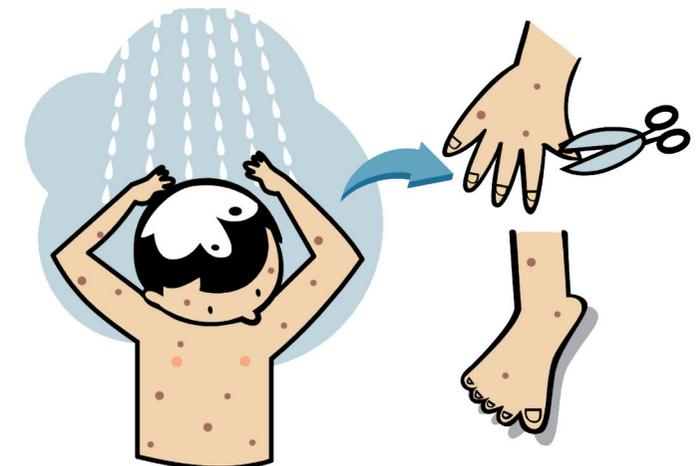
The **contagion period** ranges from 2 days before any signs appear on the skin until 5 to 7 days after, when all the lesions are in scab phase.

How does it manifest?

Skin lesions (blisters) appear, which then turn into scabs. It is common to find different types of lesions at the same time. This can also cause fever and itching.

Precautions

1. In the event of a **fever**, you must administer **paracetamol**. DO NOT administer aspirin or derivatives.
2. If there is itching, you can apply a **calamine solution** and administer an **antihistamine**.
3. It is advisable to **shower** (NOT bath) the child everyday in order to maintain the skin clean and alleviate the itching. Cut fingernails short to avoid any possible lesions and infections caused by scratching.
4. Wait until all lesions are in scab phase before taking the child to nursery or school, as to avoid coming into contact with people who have not suffered chicken pox beforehand.



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 polls, s'ha fer el següent:

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



What are they?

These are parasites which live on human hair.

They feed off the blood they drink when piercing the skin, causing irritation mainly on the back of the neck and behind the ears.

Female lice lay their eggs about 2 centimetres from the scalp surface.

They are white and can be mistaken for dandruff.

Prevention

Contagion occurs easily due to children's games or due to exchanging or shared use of objects which are in contact with hair (combs, hats, headbands, hair bands, bed linen, cushions, upholstery...).

ANYONE CAN HAVE LICE. HAVING LICE DOES NOT IMPLY A LACK OF HYGIENE AND THERE IS NO NEED TO BE ASHAMED.

- It is essential to monitor children's hair and that of the people who live with children, especially if they scratch their head frequently.
- Washing and combing hair are general hygiene measures which must be carried out on a regular basis.
- Children must be aware that exchanging objects favours contagion.

Precautions

If there have been cases of head lice in the child's class, you must do the following:

1. Check the child's hair and look for eggs. They look like dandruff, except that the eggs are firmly attached and dandruff falls out easily.
IF THERE ARE NO SIGNS, YOU DO NOT NEED TO DO ANYTHING.
2. If there are eggs and/or nits, YOU MUST ADMINISTER THE TREATMENT.



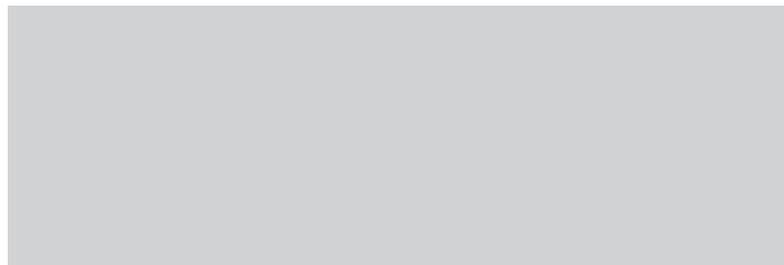
Tractament

- 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:



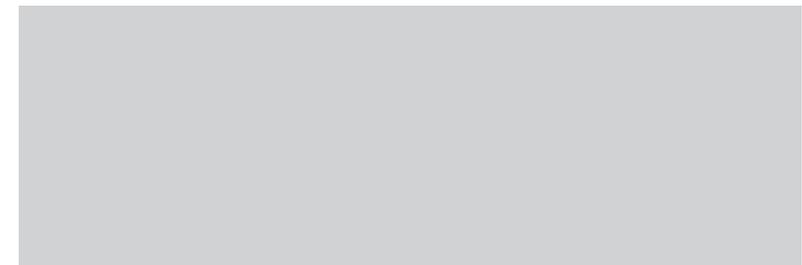
Treatment

- Everyone who shares the same house, school class and games must be monitored. If they have lice, they should also be treated.
- Wash hair with special anti-lice shampoo, lotion or cream (read the instructions). Then wash hair with normal shampoo.
- There are products prepared for use on dry hair and are often more effective. After 20 minutes, wash hair with shampoo.
- When rinsing the shampoo off the hair, you can also apply a tepid solution made of vinegar and water in equal parts, this makes it easier to remove any dead eggs which are still attached to the hair, using a fine-tooth comb.
- When the hair is dry, you can comb it again using a special comb with very fine teeth with the aim of removing any empty eggs which may still remain.
- After a few days, depending on the treatment, repeat the same procedure (in order to eliminate any live eggs which may have survived the initial treatment).

Avoid the child from going to school until after the treatment has been administered, at least, once.



Recommended anti-parasite products:



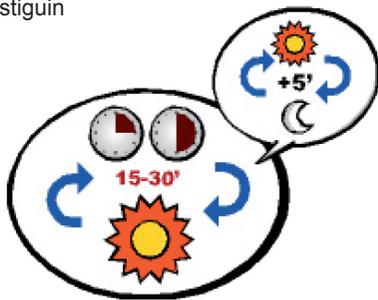
2.6. PROTECCIÓ SOLAR

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. SUNSCREEN



It is not advisable for babies on milk under the age of six months to be exposed to the sun (beach, swimming pool, etc.).

They must come into contact with sun slowly and gradually:

- The first day they are exposed to sun, it is advisable to not exceed 15-30 minutes. After that, the exposure time can be increased by five minutes each day.

Avoid the sun during its strongest hours (from 12.00 to 16.00).

Physical precautions

Use a hat with a peak.

Always take an umbrella when going to the beach.

Protect eyes with sunglasses and lips with sun screen lipsalve.

If you are going to spend a long time on the beach, it is advisable to use a T-shirt, especially for young children.

Drink plenty of water to compensate for the losses due to perspiration.



Sunscreen

Besides taking all necessary physical precautions, skin must be protected using a water-resistant sunscreen lotion:

Normal skins, Sun Protection Factor (SPF) 30 or above

Pale skins and **young children**, SPF 40 or "total" factor.

Apply the sunscreen 15 to 30 minutes before exposure to sun and even if it is cloudy or the skin is already brown.

It is very important to reapply the sunscreen every hour, especially if it is not too strong or your child bathes often.

3.1. LACTÀNCIA MATERNA 1/3

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

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

Avantatges i beneficis de la lactància materna

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

Tècnica de lactància materna

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

3.1. BREASTFEEDING 1/3

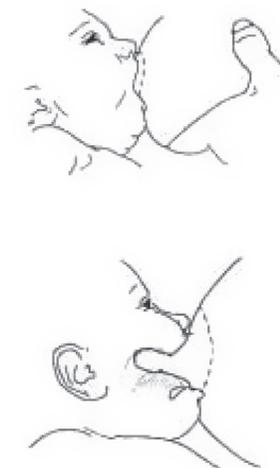


Every woman is prepared to breastfeed and their milk is the most nutritious food for their child, but depending on each personal circumstance you must decide upon the type of milk you will feed your child, whether it is breast milk or formula milk.

Your decision must be respected. It is undoubtedly important for you to seek support and information from the medical professionals which attend you and from support groups for breastfeeding mothers.

Advantages and benefits of breastfeeding

- Breast milk contains all the necessary nutrients for your baby until the age of 6 months.
- It is always ready and at the correct temperature.
- Reduces any risk of allergy, colic, asthma, sudden infant death, diabetes, intestinal illnesses and other chronic illnesses and protects against infections, among others.
- It is more economic.
- It improves the mother's recovery after giving birth, helps to eliminate fat and recover a normal figure. It also reduces the risk of suffering anaemia, osteoporosis and breast or ovarian cancer.
- It creates a special bond between mother and child.



Breastfeeding technique

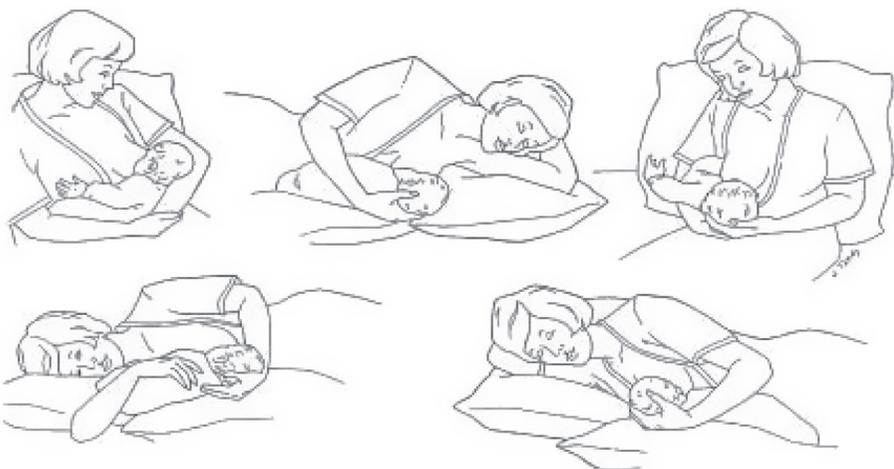
- The baby should start breastfeeding very soon after being born, in the delivery room.
- Within the hospital, the mother and baby should be allowed to spend 24 hours a day together.
- During the first few days, the baby feeds off colostrum, a milk which is rich in natural defences.
- The "let down" of milk can take as long as 3 days.
- Breastfeeding is upon demand, the feeds must be frequent and when the baby wants them, aiming for at least 8 to 10 feeds a day, which in turn also activates milk production.

Font: Royal College of midwives. Manual per a un bon alletament matern. Associació Catalana de Levadores. 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. BREASTFEEDING 2/3



- The duration of the feeds should not be limited. It is important for the baby **to feed as much as he wants from the first breast** in order to obtain the milk which is richest in fat and calories.
- If the baby wants, **he can then feed off the other breast**. For the next feed, you must start off with this breast.
- In order to avoid pain and cracks, you must ensure the baby holds onto the breast correctly, that he opens his mouth wide and sucks on the entire nipple and most of the areola, with the lower lip turned outwards.
- The nostrils must be free in order to breath.
- If done correctly, you will see how the baby moves his jaw and ears rhythmically and that his lips remain open outwards resembling a suction cap.
- You must sit comfortably, resting your back and feet properly. There are many correct positions.
- To avoid physical exhaustion, adapt your routine to the baby's one.
- As a general rule, every baby establishes regular times after about a month.
- To remove the baby from the breast, place a finger between the baby's gums, from the side of the mouth. This will cause the mouth to separate from the nipple.

While feeding your child, you must eat a varied and moderate diet, drinking according to your thirst and avoid drinking excessive amounts of coffee or cola.

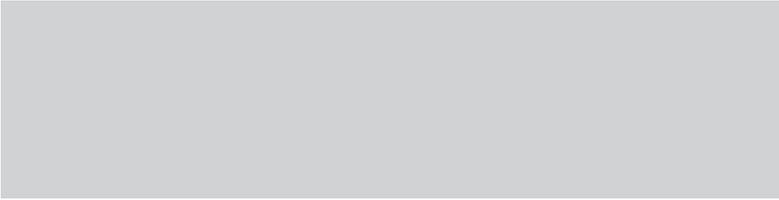


3.1. LACTÀNCIA MATERNA 3/3

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

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

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.

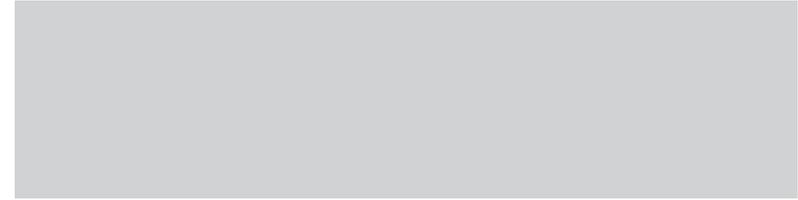
3.1. BREASTFEEDING 3/3



Breast milk can be expressed (the ideal method is by using a mini electric breastpump) and it can be stored for up to 24 hours in the fridge. It can also be frozen. Do not use a microwave to warm breast milk. Aside from the risk of burns due to excessive or uneven heating, breast milk can lose its vitamins and defences.

The **breastfeeding support group** which is closest to you can provide free information and support for correct breastfeeding:

Closest addresses:



For more information:

Federació Catalana de Grups per al Suport de la Lactància Materna (Catalonian Federation of Support Groups for Breastfeeding):

www.grupslactancia.org/es/grupos/

Associació Catalana Pro Alletament matern (ACPAM) (Catalonian Association in Favour of Breastfeeding): www.acpam.org

You can also check out the book:

UN REGALO PARA TODA LA VIDA (A GIFT FOR AN ENTIRE LIFE);
GUIA DE LA LACTANCIA MATERNA (GUIDE TO BREASTFEEDING)
by the paediatrician 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. ARTIFICIAL FEEDING



The baby's digestive system is not prepared to receive any type of food other than breast or artificial milk (formula milk) until the age of four months.

During this time, the baby should not be given any type of baby food or any other food.

If you use formula milk, the following is a guideline of quantities to be given, depending on the age:

Age	Quantity of milk	Interval	Number of feeds
0 – 2 months	90-120 cc	every 3-4 hours	5 or 6 times a day
2 – 4 months	150-180 cc	every 4 hours	5 times a day
4 – 5 months	180-210 cc	every 4 hours	4 or 5 times a day

Preparing the bottle:

First of all, you should always wash your hands well.

To prepare bottles, you can either use tap water or bottled water with low mineral content.

Clean the bottle after every feed with soap and water.

For every 30 cc of water, add one measurement of powder milk (level without pressing):

Water	Measurements of level spoons of powder milk
30 cc	1
60 cc	2
90 cc	3
120 cc	4
150 cc	5
180 cc	6
210 cc	7

Always add the powder milk to the water and not the other way round.

To mix, move the bottle between the palms of your hands. The milk can be fed at room temperature or slightly warm.

Check the temperature of the milk before feeding it to the baby. Test it on the back of your hand.



Do not use a microwave to warm the milk. You risk burning your baby due to the milk being excessively and unevenly heated.

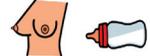
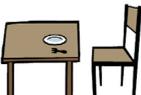
The teat must allow for the milk to drip out.

The bottle must be fed without any rush, holding the child comfortably and without forcing the child to finish the milk in the bottle. Every child regulates their own intake.

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'Escala dels aliments elaborada per: Dra. Rosa Turull, Dra. Isabel Martínez i Sra. Joana Naranjo.

3.3. INTRODUCING FOODS



Introducing foods must be:

- Customised and adapted to every family, depending on their eating habits and routines.
- According to the baby's needs, he will follow his own path, height and rhythm of growth.
- Always introduce foods at a slow pace, one at a time, in small amounts and allow a few days to go by between introducing one food and another one.

0-4 months	Milk.
5 months	Cereal flour without gluten (rice, corn) and fruit.
6 months	Continuation milk. Vegetable stock and purées (carrot, potato, beans, courgette, pumpkin, celery, onion, leek).
7-8 months	Foods with gluten such as bread, pasta semolina or flours (wheat, oats, barley and rye). Meat: chicken, turkey, rabbit and beef.
10 months	White fish, egg yolk, skinned tomatoes, plain yogurt and fresh cheese.
12 months	Full fat milk, raw vegetables, whole eggs, legumes (chickpeas) and other meats (horse, lamb, cold meats).
15 months	Oil-rich fish. Crushed nuts (not to be given whole until the age of 3), Red and tropical fruits.
18 months	Eating at the table. Not blending. Flatulent vegetables.
24 months	Your baby must have tasted all flavours and eat all types of different food. Cereals. Seafood (squid...).

*Illustration adapted from the Food Pyramid drafted by: Dr. Rosa Turull, Dr. Isabel Martínez and Mrs Joana Naranjo.

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

Fomentar

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



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



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



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



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



3.4. ADVICE FOR DIETS FOR CHILDREN BETWEEN THE AGES OF 1 AND 3 YEARS 1/2



Fomentar

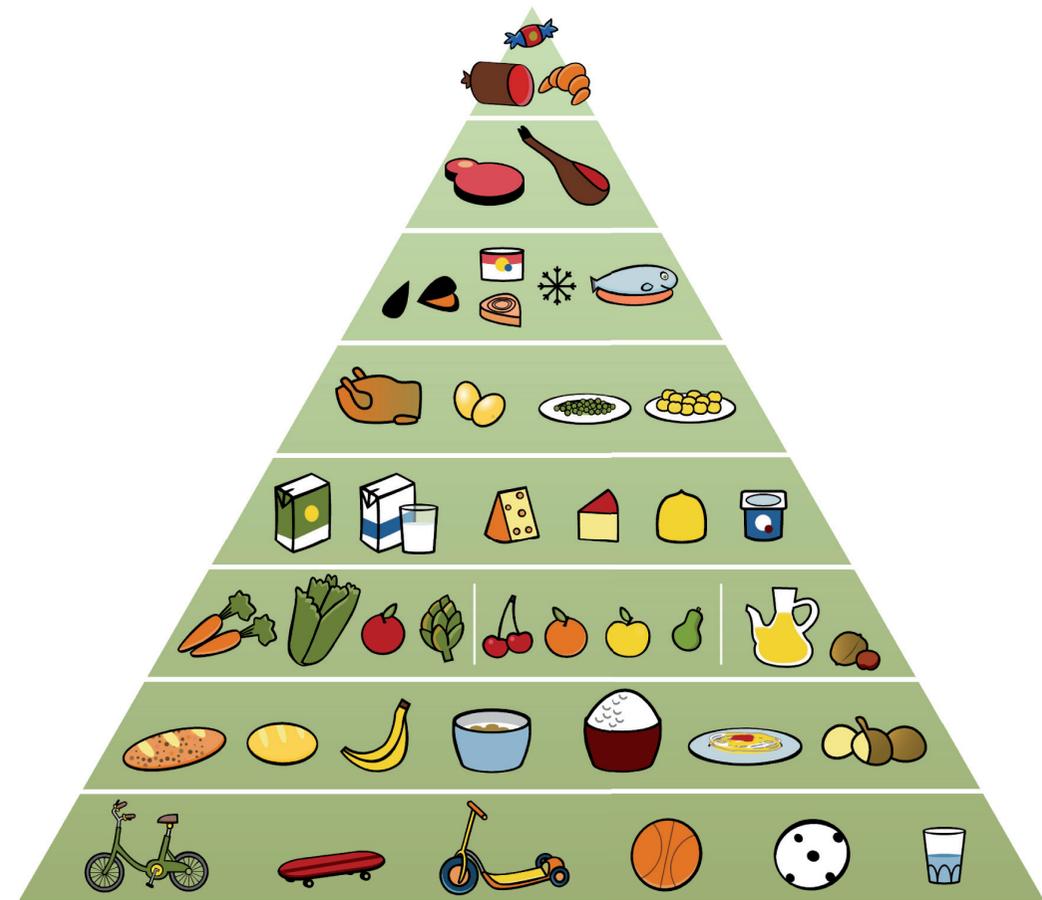
The use of **cereals** (bread, pasta and rice) **and fruit**, preferably fresh and whole.

The use of **vegetables**, especially green vegetables.

The use of **olive oil** as opposed to butter, margarine and other vegetable oils.

The intake of **fish**, replacing meat 3 or 4 times a week, and introducing oil-rich fish.

Vegetable starters and accompaniments and reduce the amount of meat or fish (75 - 100 grams is sufficient).



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. ADVICE FOR DIETS FOR CHILDREN BETWEEN THE AGES OF 1 AND 3 YEARS 2/2



Avoid:

Eating **fat** visible on meat.

Salty foods and the habit of adding salt to cooked food.

Large amounts of **artificial juices**, sweets and sugars.
The best drink is water.

Seafood and whole fruits before the age of 2.

Reduce intake of processed baked goods to a minimum (cakes, croissants, etc) and **foods which cause tooth decay** (sweets and sugars) and ensure correct dental hygiene.

Also...

They must drink full fat or half fat milk, no less than 500 cc a day or dairy products (low-fat yogurts or cheeses).

Do not eat more than **3 or 4 eggs** a week.

Breakfast:

Children must go to school having breakfast a glass of milk or yogurt with cereals or a sandwich, toast or plain biscuits and a fruit juice.

If the school timetables allow it, they can take a sandwich or a piece of fruit for midmorning break.

Afternoon snack:

It is essential during their growth stage and it must not replace dinner.

It can be a yogurt or milk, fruit or a small sandwich.

3.5. SOBREPÈS INFANTIL

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

Consells:

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

Mesures:

1. Canvis en l'alimentació:

Tipus d'aliments:

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

Forma de preparació:

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

Forma i freqüència de la ingesta:

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

2. Canvis en l'activitat física:

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



3.5. CHILDHOOD OBESITY



To deal with overweight or obese children, we must change unhealthy eating habits and promote exercise.

Advice:

1. Restrictive diets are not indicated for children feeding on milk or under the age of 3 years.
2. You cannot use medication to reduce their appetite.
3. The entire family should take an active part in the change of eating habits.
4. Treating cases of overweight children take time and eating habits must be changed.

Precautions:

1. Changing foods:

Type of food:

- AVOID: fizzy drinks (cola and other refreshments), sweets and candy, cakes and processed baked goods.
- LIMIT: cold meats (1 a week), egg yolk (3 times a week), white bread (2 slices of bread a day).
- UNLIMITED: vegetables, fruit, water.

Preparation:

- AVOID fried and battered foods. Cook food by steaming, grilling or baking.
- LIMIT readymade meals and canned food. Give preference to natural foods, fresh or frozen.
- MODERATE salt and use olive oil (5 tablespoons a day to cook and dress). DO NOT cook with butter or margarine.
- REMOVE any visible fat from food.
- USE half fat milk and dairy products.

How and how often should your child eat:

- NEVER nibble between meals. Eat 4 meals a day (5 maximum).
- CHEW slowly.
- DO NOT eat while watching the television.
- REMOVE any leftover food from the table.
- DO NOT ACCUMULATE large amounts of food in the fridge or pantry.

2. Changes in exercise habits:

Increase exercise, preferably in groups which require frequent and monitored attendance. Do not watch television, play videogames or play on the computer for more than 1 or 2 hours a day.



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:

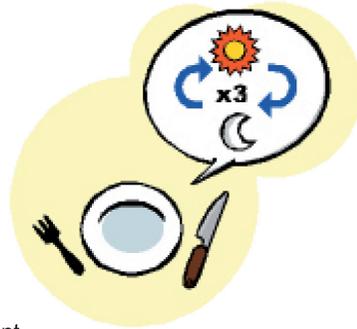
- Abandoni freqüentment la taula.
- Llenci el menjar.
- No utilitzi els coberts.
- Vegi la televisió en lloc de menjar.
- Refusi els aliments.
- Picotegi el menjar.
- Plori o organitzi rabietes.

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. CONFLICTS AT MEAL TIMES

Meal times should be an enjoyable time.

This is the time in which the child should be taught appropriate habits and it should be used to establish a good relationship.

The child should NOT be allowed to:

- Leave the table frequently.
- Throw food.
- Not use cutlery.
- Watch television instead of eating.
- Refuse to eat certain foods.
- Pick at the food.
- Cry or throw tantrums.

You must PREVENT these habits:

- As of one year of age, teach your child to use a spoon correctly and drink from a glass.
- Eat sitting down. Regular eating times. Limit the duration of meals (30 minutes).
- Meals with simple seasoning and introduce novelties in small amounts.
- Do not offer food between meals (especially not when the child has previously refused to eat).
- Never relate food with rewards or punishments.
- Remember the physiological negativism stage (from 9 months to 3 years), the "no" stage.

HOW TO BEHAVE when faced with a conflictive situation:

- Stay calm. Never show signs of being upset or scandalous behaviour.
- If the environment excites the child, make him eat alone, at different times (if there is no audience, there will be no "performance").
- Do not feed the child between meals and do not allow anyone else to do so.
- Set out this strategy calmly and not as a challenge for the child (the child would most probably win the game).
- Seek agreement from the rest of the family.



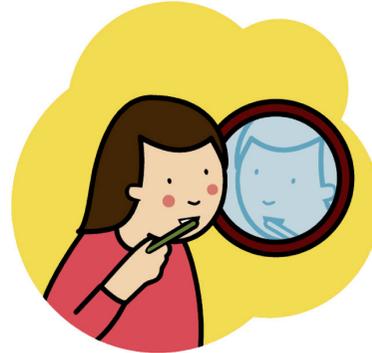
3.7. HIGIENE BUCAL

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

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

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

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

4. No oblidar-se de raspallar la llengua.

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

3.7. DENTAL HYGIENE



Teeth can be brushed when a child is **2 years old**, before then they must drink water after eating and clean their teeth with a gauze. Later on, start to use a toothbrush without toothpaste, before going to bed.

As of the age of **3**, add toothpaste with fluoride and brush teeth, after eating and before going to bed.

You should change the toothbrush every 3 months.

Monitor the child's teeth and if you see signs of decay, inflammation, pain or bleeding, speak to a dentist. Excess sugars and a lack of hygiene favour tooth decay.

Brushing technique

1. Brush teeth in circular movements, starting from the gum.

You must brush the inside and outside part of the teeth, of all the teeth.

2. Brush in a whirly manner the area of the teeth and molars which are used to chew.

The fibres of the toothbrush must go between all teeth in this area, avoiding food remains and bacteria to build up and cause decay.

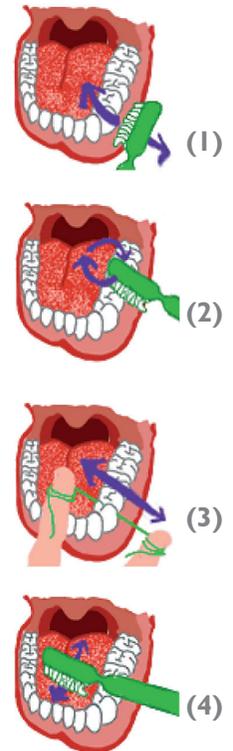
3. Clean the neck of the gums and also the space between each tooth.

Don't forget to clean the spaces between the teeth, where the brush cannot reach.

In this case, you will have to use dental floss between the teeth, or even an interproximal toothbrush.

4. Don't forget to brush the tongue.

Remember that the elements which comprise optimal dental hygiene are the toothbrush and the toothpaste.





CALENDARI DE VACUNACIONS SISTEMÀTIQUES

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

		DTP			VPI	Hib	MCC	TV (XRP)			VHB	VHA+B	Td	VVZ	VPH	G	PN23
Vacunes		Diftèria	Tètanus	Tos ferina	Poliomièlitis	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
Vaccines		Diphtheria	Tetanus	Whooping cough	Poliomyelitis	Haemophilus influenzae b	Meningitis C conjugated	Measles	Rubella	Mumps	Hepatitis B	Hepatitis A and B combined	Adult tetanus and diphtheria	Chicken pox	Human papilloma	Flu	23-valent pneumococcal
2 mesos	2 months	X	X	X	X	X	X				X						
4 mesos	4 months	X	X	X	X	X					X						
6 mesos	6 months	X	X	X	X	X	X				X						
12 mesos	12 months							X	X	X							
15 mesos	15 months						X										
18 mesos	18 months	X	X	X	X	X											
4 anys	4 years							X	X	X							
4-6 anys	4-6 years	X	X	X													
11-12 anys	11-12 years											□		>	■		
14-16 anys	14-16 years												X				
Cada 10 anys	Every 10 years												X				
A partir dels 60 anys	After the age of 60															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)

□ Pilot Programme in force until 2013 - 2014 school year (3 doses)

> After the 2005-06 school year, a dose of the chicken pox vaccine will be administered to every child not previously vaccinated or that has not suffered the illness.

■ Only for girls (3 doses)

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