

# SHËNDETI I FËMIJËS SUAJ

---

Këshilla për prindërit



# Fjalori Shqip-Frëngjisht

---

Mirëdita	Bonjour
Fëmija im quhet	Mon enfant s'appelle
Fëmija im është .... muajsh	Mon enfant a .... mois
Fëmija im është .... vjeç	Mon enfant a .... ans
Jam shtatëzanë	Je suis enceinte
Fëmija im është i sëmurë	Mon enfant est malade
Fëmija im ka temperaturë	Mon enfant a de la fièvre
Fëmija im ka kollë	Mon enfant tousse
Fëmija im ka probleme me frymëmarrjen	Mon enfant a de la peine à respirer
Fëmija im ka të vjella	Mon enfant a vomé
Fëmija im ka diarre	Mon enfant a des diarrhées
Fëmija im ka dhimbje stomaku	Mon enfant a mal au ventre
Fëmija im ka djegie kur urinin	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
Fëmijës sim i ra të fikët	Mon enfant a fait un malaise
Fëmija im ka probleme me lëkurën	Mon enfant a un problème de peau
Fëmija im u vra/u rrëzua	Mon enfant s'est blessé
Fëmija im është zënë kaps	Mon enfant est constipé
Fëmija im ka qarë shumë	Mon enfant pleure
Fëmija im nuk po ha/pi	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
Fëmija im ka uri/etje	Mon enfant a faim/soif
Fëmijës sim po i del gjak	Mon enfant saigne
Fëmija im ka hundë të rrjedhshme	Mon enfant a le nez qui coule
Fëmija im u rrëzua	Mon enfant est tombé
Fëmija im është alergjik nga ...	Mon enfant est allergique à ...
Kam nevojë për ndihmë	J'ai besoin d'aide
Kam nevojë të shkoj në urgjencë	Je dois aller aux urgences
Kam nevojë për një doktor/dentist	Je dois voir un médecin/dentiste
Ku gjendet spitali?	Où se trouve l'hôpital?
Është një urgjencë!	C'est une urgence!
Mjekimet	Médicaments
Termometër	Thermomètre
Veshjet	Pansement

# Përmbajtja

---

Trupi .....	4
-------------	---

## Parandalimi

Ushqyerja e foshnjeve dhe femijëve të vegjël .....	6
Dhëmbët .....	11
Vitamina D .....	12
Hekuri .....	13
Vaksinat .....	14
Vdekja e papritur e një foshnjeje .....	15
Rreziqet e jetës së përditshme .....	16

## Sëmundjet e zakonshme

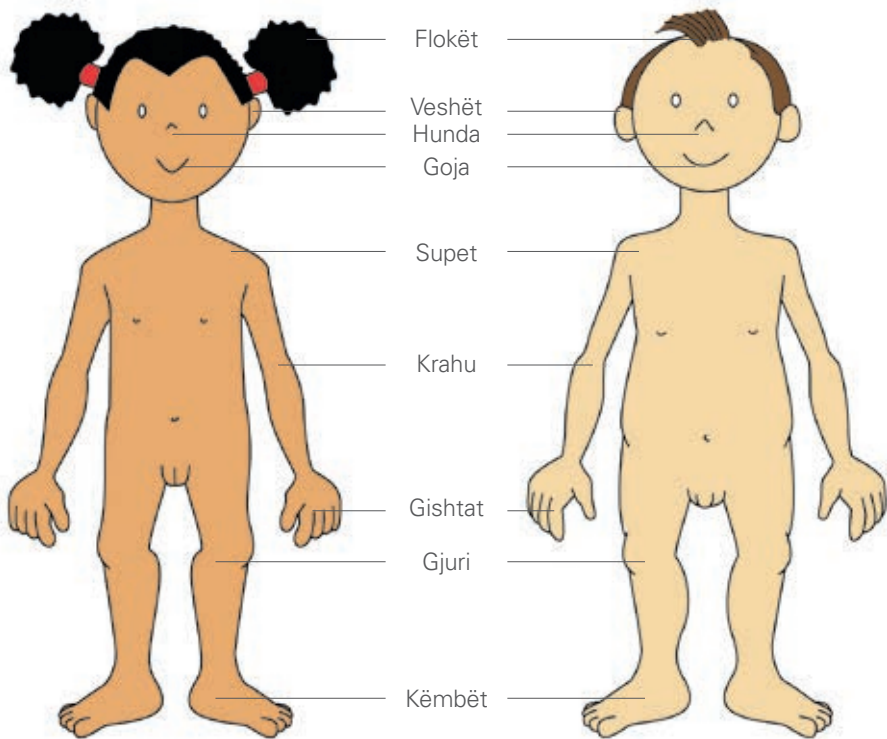
Temperatura e lartë .....	20
Të ftohtët .....	23
Kolla .....	23
Dhimbjet e fytit .....	27
Kapsllëku .....	28
Diarreja dhe të vjellat .....	30
Të ndenjurat e skuqur .....	33
Morrat .....	34
Të qarar te foshnjat .....	36

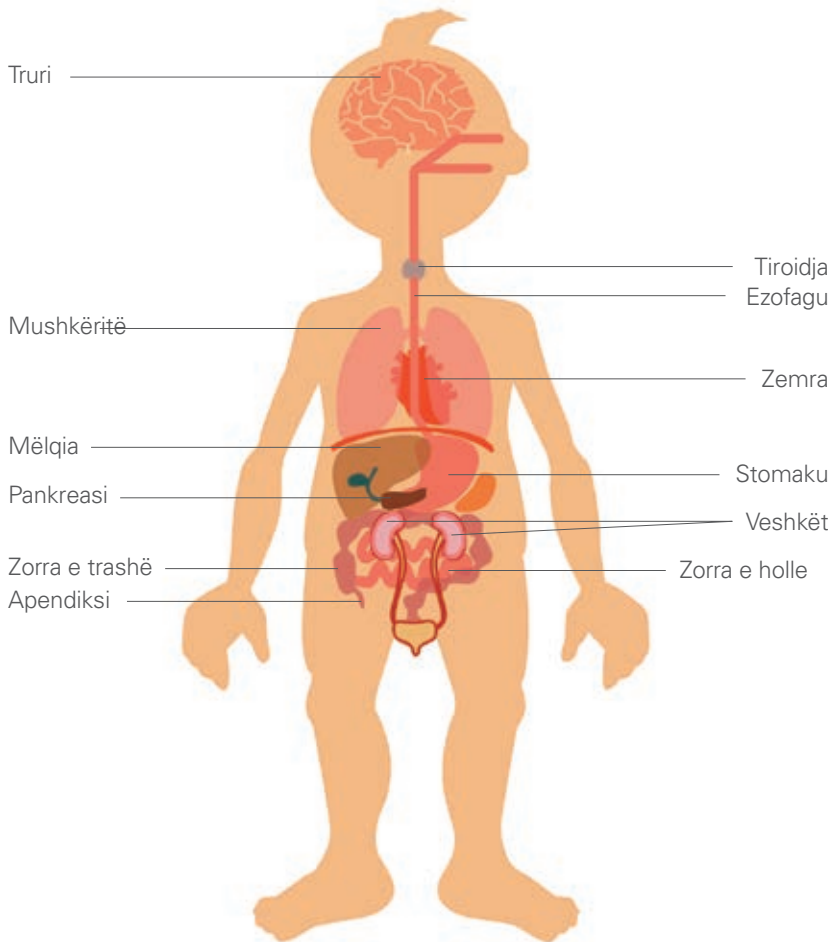
## Urgjente

Shenjat alarmuese .....	38
-------------------------	----

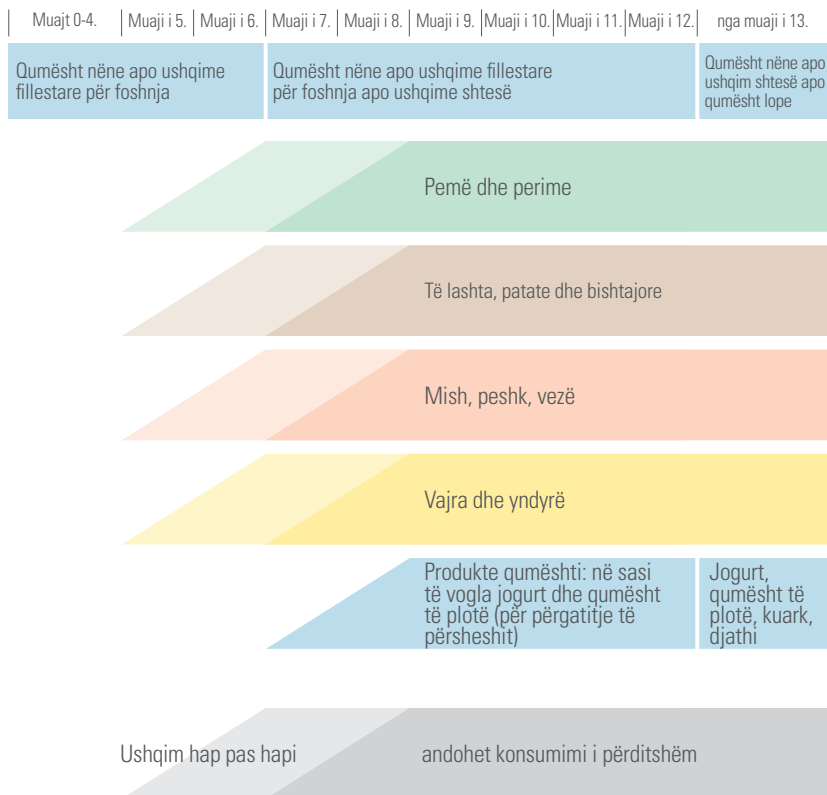
# Trupi

---





# Ushqyerja e një foshnjeje apo fëmije të vogël



Përshtatur nga «nderhyrja e ushqimeve tek foshnjët», Shoqëria Zvicërane për ushqim SSN, Shoqëria Zvicërane e Pediatriisë SSP, 2011.



### Qumështi dhe produktet e tjera të bylmetit

Të ushqyerit me qumështin e gjirit rekomandohet për foshnjat. Qumështi i gjirit ose qumësht "formula" për bebe mjaftojnë deri në moshën 5-6 muaj dhe uji nuk është i nevojshëm.

- ▶ Nga 6 deri në 7 muaj: Shtoni një sasi të vogël kosi natyral në një pure frutash ose qumësht të paskremuar në qull.
- ▶ Nga 1 vjeç: Përgatisni një sasi të barabartë me 3-4 decilitër qumësht lope të paskremuar ose produkte të tjera bylmeti (kos, ëmbëlsira qumështi, djathra të vegjël zvicërianë, djath, etj.) çdo ditë.

### Lëngje

- ▶ Nga 4 deri në 6 muaj: Prezantoni lëngje të tjera përveç qumështit. Preferoni ujë ose çaje bimorë të bëra në shtëpi pa sheqer (përveç çajit tea). Lëngjet e tjera duhen konsumuar në mënyrë të moderuar. Shmangni pijet me sheqer sepse shkaktojnë karie në dhëmbë fq. 11).
- ▶ Largojeni shishen e qumështit/gjirin gjatë natës menjëherë sapo fëmija juaj ka marrë masën e nevojitshme.





### Fruta

- ▶ Nga 5 deri në 6 muaj:  
Në vartësi të sezonit mund të shtoni banane, mollë, dardhë, kajsji, pjeshkë, pjepër, kumbulla etj...

### Perime

- ▶ Nga 5 deri në 6 muaj: Në vartësi të sezonit mund të shtoni karrota, kunguj, kopër të trashë, kungullishte, sallatë jeshile, rrepa të bardhë, spinaq, rrepa të kuq, rradiqe, patëllxhanë, brokoli, domate, etj...
- ▶ Pas 6 muajve: Të gjitha perimet sipas shijes së fëmijës suaj.







### Patate, drithëra dhe legume

- ▶ Midis 5 dhe 6 muaj: Prezantoni drithëra specifike për foshnjat më miell, idealisht si suplement i ushqyerjes me gji.
- ▶ Nga 9 muaj: Shtoni ushqime me përmbajtje niseshteje dhe mielli (patate, patate të ëmbla, rrënjë kasava, pasta, bukë), gjithë drithërat çereale (semolina, oriz, millet, quinoa, polenta, etj.) dhe legumet (thjerrëza, etj.).

### Yndyra

- ▶ Nga 5 deri në 6 muaj: Shtoni vaj kanola në ushqimet e gatuar (1 lugë çaji në ditë). Gatuani ushqimin pa yndyrë (si vaj, gjalp, etj.).



### Mish, peshk dhe vezë

- ▶ Nga 5 muaj: Prezantoni rreth 1 lugë gjelle mish ose peshk, ose 1/4 e vezës (me të bardhën dhe të verdhën) në ditë.
- ▶ Nga 12 muaj: Jepini rreth 2 lugë gjelle mish ose peshk, ose 1/2 e vezës (me të bardhën dhe të verdhën) në ditë.

Zgjidhni mish të butë dhe me përçindje të vogël yndyre (mish pule, viçi, lope etc.) dhe peshkun e pastruar.

Në rast të alergjisë apo të një situatë të veçantë, kërkoni këshillë nga pediatri juaj.



## REKOMANDIM

- ▶ Shmangni meze të tipit snack.
- ▶ Shmangni produktet e sojës (lengjet e perimeve, kosin, tofu, etj.) para moshës 1 vjeçare.
- ▶ Forma dhe madhësia e ushqimeve duhet të rritet në vartësi të dhëmbëve të fëmijës suaj.
- ▶ Prezantoni ushqimet e reja gradualisht: vetëm një ushqim të ri çdo herë.
- ▶ Sapo të jetë e mundur, krijoni një vend për fëmijën tuaj në tavolinën familjare.
- ▶ Për një dietë të shëndetshme, jepni ushqime të përgatitura në yndyrë (të sqkura, salsiçe) vetëm pas 1 viti, kryesisht dhe vetëm një lloj çdo herë.
- ▶ Suplementi i vitaminës D rekomandohet për fëmijën tuaj nga lindja deri në moshën tre vjeçare (shiko kapitullin rreth vitaminës D fq. 12).

Sasia e ushqimit të konsumuar nga fëmija luhetet nga dita në ditë. Kjo është tërësisht normale.



## KUJDES

Mos i jepni fëmijut tuaj nën moshën 3 vjeçare arra, kikirikë apo lajthi të plota, bukë me arra, copa të frutave të forta, kokërra të manaferrave, kokërra të rrushit të plota apo peshk me halë sepse mund ti zihet fryma.

# Dhëmbët

Dhëmbët e pastër dhe pa karie janë të rëndësishëm në mënyrë që fëmija juaj të përtypë ushqimin.

Kariet janë vrima në dhëmbë të cilat shkaktojnë dhimbje. Ato krijohen nëse nuk i lani dhëmbët rregullisht. Dhëmbët e qumështit të prishur kanë nevojë për kurim, në të kundërt mund të dëmtojnë dhëmbët e rinj të përherëshëm.

## Lajini dhëmbët e pare tërësisht.

Sapo dhëmbët e qumështit dalin, lajini të paktën dy here në ditë me një furçë të butë për bebe apo për fëmijë, dhe një sasi të vogël paste dhëmbësh me fluor për fëmijë.

## Një higjenë e mire e dhëmbëve Parandalon Problemet.

Lerini fëmijët të lajnë dhëmbët vetë sapo të munden.

Për më të vegjëlit, përsëriteni çdo herë dhe kontrolloni nëse janë të pastër. Për fëmijët më të mëdhenj, deri në 8 vjeç, është e rekomanduar të lajnë dhëmbët të paktën në mbrëmje para se të flenë.



### REKOMANDIM

- ▶ Fëmija juaj duhet ti lajë dhëmbët pas çdo vakti ose pas ëmbëlsirave.
- ▶ Shmangni vendosjen e lugës, thithës apo beberonit të qumështit në gojën tuaj sepse transmeton bakterie të cilat shkaktojnë kavitete.
- ▶ Shmangni rënien në gjumë me shishen e qumështit në gojë sepse ndihmon në prishjen e dhëmbëve.

# Vitamina D

Vitamina D luan një rol kryesor në absorbimin e kalçiumit dhe ndihmon në forcimin e kockave.

Ekspozimi i lëkurës në diell e prodhon vetvetiu këtë vitaminë. Sidoqoftë, shmangni ekspozimin e bebës suaj direkt në diell.

Për të përmbushur këtë nevojë, mjeku pediatër përshkruan për fëmijën tuaj vitaminë D me pika të cilat duhen marrë cdo ditë nga moshja 2 javëshe deri në moshën 3 vjeçare, ose edhe më gjatë nëse ka mungesë.

## Mjekimet

Ka disa doza të ndryshme të vitaminës D.

Kontrolloni recetën e mjekut pediatër për sasinë e përshkruar për fëmijën tuaj.

Emri		
Paketimi		
Pershkrimi	Të gjithë fëmijët nga moshja 0 deri 3 vjeç. Mbi 3 vjeç: nëse ka mungesë.	Të gjithë fëmijët nga moshja 0 deri 3 vjeç. Mbi 3 vjeç: nëse ka mungesë.
0-1 vjeç	1 pikë në ditë E holluar në një lugë qumështi gjiri ose qumështi artificial.	4 pika në ditë E holluar në një lugë qumështi gjiri ose qumështi artificial.
1-3 vjeç	1 pikë në ditë E holluar në një lëng	6 pika në ditë E holluar në një lëng

# Hekuri

---

Hekuri është shumë i rëndësishëm për prodhimin e ruazave të kuqe të gjakut. Zakonisht, një dietë e ekuilibruar përmban hekur të mjaftueshëm për nevojat e fëmijës suaj.

Megjithatë në disa raste fëmijët mund të kenë mungesë hekuri dhe nuk arrijnë të prodhojnë ruaza të kuqe të gjakut. Ata bëhen të dobët dhe të zverdhur, lodhen shpejt dhe kanë vështirësi në përqëndrim. Këtu kemi të bëjme me anemi.

Nëse fëmija juaj ka mungesë hekuri, mjeku pediatër do t'ju rekomandojë në formë pikash ose tabletash.



# Vaksinat

Vaksinat janë të nevojshme për të mbrojtur fëmijën tuaj nga sëmundjet që mund të jenë të rënda dhe disa herë mund të arrijnë edhe në vdekje. Mjeku juaj pediatër ju ofron më tepër informacion dhe përgjigje për të gjitha pyetjet që mund të kenë.

Plani Zvicerian i Vaksinimit rekomandon vaksinat e mëposhtme për foshnjen apo fëmijën tuaj. Vaksinat që nuk janë marrë në moshën e paraparë duhet të merren sa më parë. Disa vakcina tjera si ajo kundër Hepatitit A, mund të propozohen në rast të rrezikut.

2 muaj	Difteria - Tetanozi - Pertusis (Kolla e mirë) - Poliometiti - Virusi haemophilus tip b - Hepatiti B (Verdhëza tip B) Pneumokoku
3 ose 4 muaj*	Difteria - Tetanozi - Pertusis (Kolla e mirë) - Poliometiti - Virusi haemophilus tip b - Hepatiti B (Verdhëza tip B) Pneumokoku
4 ose 6 muaj*	Difteria - Tetanozi - Pertusis (Kolla e mirë) - Poliometiti - Virusi haemophilus tip b - Hepatiti B (Verdhëza tip B)
9-12 muaj	Measles - Mumps - Rubella (Fruthi, Shytat, Rubeola)
12 muaj	Pneumokoku
12-15 muaj	Meningococcus C
15-24 muaj	Difteria - Tetanozi - Pertusis (Kolla e mirë) - Poliometiti – Virusi haemophilus tip b - Hepatiti B (Verdhëza tip B) Measles - Mumps - Rubella (Fruthi, Shytat, Rubeola)*
4-7 vjeç	Difteria - Tetanozi - Pertusis (Kolla e mirë) - Poliometiti
11-15 vjeç	Difteria - Tetanozi - Pertusis (Kolla e mirë) - Poliometiti - Hepatiti B (Verdhëza tip B) (nëse nuk janë bërë në fëmijëri) Variçela ose Lija e dhenëve (2 doza, nëse fëmija nuk e ka kaluar sëmundjen) HPV (Human papilloma virus - Virus njerëzor papiloma) Meningococcus C

\* Disa vakcina bëhen më herët dhe në një interval më të shkurtër, në mënyrë që të mbrojnë fëmijët të cilët jetojnë brenda një komuniteti (p.sh. në shtëpi).

## Vdekja e papritur e një foshnjeje

Vdekja e papritur e një foshnjeje është një vdekje e menjëhershme dhe e pa lajmëruar e një fëmije nën moshën një vjeçare e cila ndodh në gjumë. Deri më tani, shkaqet e kësaj vdekje janë të panjohura.

Sidoqoftë, masat e rekomanduara më poshtë ndihmojnë në zvogelimin e këtij rreziku.

- ▶ Vëreni fëmijën të flejë me shpinë, në një çantë gjumi (sleeping bag), mbi një dyshek të fortë, pa batanije, jastëkë apo objekte të tjera të fryra.
- ▶ Ajëroseni dhomën çdo ditë.
- ▶ Në rast se bën shumë vapë, mos e vishni fëmijën rëndë.
- ▶ Mos pini duhan në afërsi të fëmiut tuaj.

Dhënija e gjirit zvogëlon rrezikun e vdekjes se pa pritur të foshnjës.



### E RËNDËSISHME

Kur foshnja të jetë zgjuar dhe në praninë tuaj, vendoseni mbi barkun tuaj dhe mbajini duart duaja para në mënyrë që të mësojë të ngrejë kokën, gjë që parandalon deformimin e kafkës. Duke mësuar të qëndrojnë ngrehur, foshnjat do të kenë një kokë rumbullake.

# Rreziqet e jetës së përditshme

## Parandaloni rreziqet e rënies



Mbajeni gjithmonë nën vëzhgim beben tuaj.

Çfarëdo moshe të ketë fëmija juaj, shkallët përbëjnë përherë një rrezik.



Kur luan me biçikletë, vëri nën vëzhgim nëse përdorin helm për të mbrojtur kokën nëse rëzohet.

Kur hapni dritaren e një dhome, sigurohuni që fëmija juaj nuk mund t'a arrijë duke hytur në një karrige.





## Parandaloni shokun elektrik, djegiet dhe mbytjet



Pajisini prizat elektrike me një kapak mbrojtës ose një shirit skotç të gjerë.

Mbajeni fëmijën tuaj larg nga vatrat e zjarrit apo furra e gatimit.



Gjithmonë kini nën vëzhgim kur fëmija juaj është në vaskën e banjës apo afër një shatërvani, lumi, liqeni apo pishine.

## Parandaloni rrezikun e helmimit

Ruajini të gjitha ilaçet dhe produktet shtëpijake larg fëmijëve.

Përpara se sa të blini një apartament apo një bimë për kopështin tuaj, pyesni shitësin nëse është toksike.



### KUJDES

Në rast helmimi, telefononi menjëherë ☎ 145 për të folur me urgjencën.



## Parandaloni rreziqet e trafikut rrugor



Mësojeni fëmijën tuaj të ecë në trotuar. Mbajeni përdore kur kaloni rrugën.

## Parandaloni pirjen pasive të duhanit

Tymi i cigares mund të shkaktojë sëmundje të frymëmarrjes.

Shmangni pirjen e duhanit në shtëpi dhe vendosini cigaret dhe tavllat larg arritjes së fëmijëve.



## Zvogëlo shikimin e televizorit dhe të ekraneve

Ekspozimi i hershëm apo i tejzgjatur i fëmijëve përpara ekranit (të televizorit, tabletave etj.) mund të ndikojë në zhvillimin e tyre.

### Para moshës 2 vjeçare:

Shmangni ekspozimin e foshnjeve përpara TV.

### Midis 3 dhe 6 vjeç:

Deri në 30 minuta para ekranit në ditë.

Mos vendosni televizor në dhomën e fëmijës suaj.



## Temperatura e lartë

---

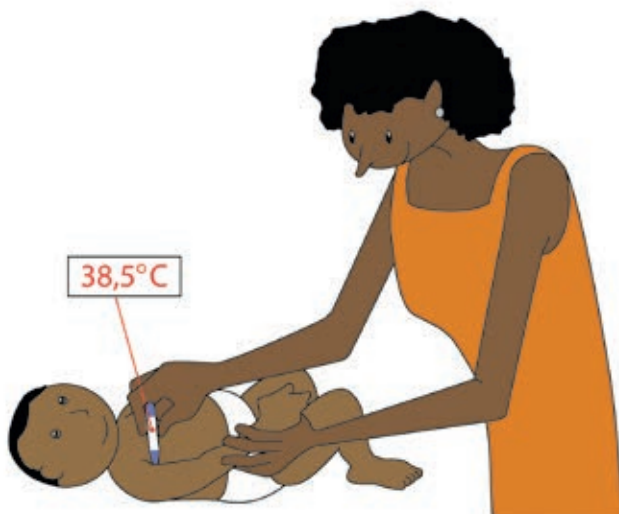
Kemi të bëjmë me temperature të lartë kur temperatura e trupit është mbi 38 °C.

Temperatura e lartë është një reagim normal i trupit për të luftuar infeksionet. Është normale në sëmundjet e zakonshme si p.sh. të ftohtët. Zakonisht nuk është diçka për tu shqetësuar.

Në pjesën më të madhe të rasteve, temperatura e lartë kalon pa nevojën e një trajtimi mjekësor.

### Si të matni temperaturën e fëmijës?

Ka disa mënyra për matjen e temperaturës së fëmijës suaj: në sqetull (poshtë krahut) dhe rektale (në anus/të ndenjura). Këdo metodë që të zgjidhni, termometri duhet të jetë në kontakt me lëkurën e thatë.



## Si të veproni në rast temperature të lartë?

### Tek foshnjat nën moshën 3 muajshe

Konsultohuni me mjekun pediatër edhe në ato raste kur fëmija juaj nuk duket i sëmurë.

### Tek fëmijët mbi 3 muaj

- ▶ Zhvisheni fëmijën
- ▶ Jepini të pinë lëngje (pije të ftohta)
- ▶ Mbajeni temperaturën e dhomës midis 18 dhe 20 °C
- ▶ Kontrolloni temperaturën pas 30 minutash

Nëse fëmija juaj duket nuk gjen rehat dhe/ose nëse temperatura e tij është mbi 39 °C, jepini barna për temperaturën e lartë, e preferuar është t'i jepni atë mjekim që ju ka rekomanduar mjeku pediatër. Mbajeni fëmijën nën vëzhgim dhe konsultoni mjekun pediatër apo urgjencën menjëherë nëse nuk ka përmirësim të gjëndjës së fëmijës.

Nëse fëmija juaj duket se s'gjen rehat dhe/ose nëse temperatura është nën 39 °C, kujdesuni për të dhe konsultohuni me mjekun pediatër nëse nuk ka përmirësim.

Ju mund të dilni pa frikë dhe ta dërgoni te mjeku fëmion me temperaturë.

## Kur duhet të bëni një vizitë te pediatri?

### Menjëherë në rast se:

- ▶ Gjëndja e fëmijës ju shqetëson.
- ▶ Fëmija juaj duket i zbehur dhe nuk reagon ndaj tjerëve.
- ▶ Kollitën shumë dhe frymëmarrja e tyre është shumë e përshpejtuar.
- ▶ Ka pika të kuqe/vjollcë në lëkurë që përhapen me shpejtësi.
- ▶ Ka dhimbje koke, të vjella dhe nuk e përkulin qafën.

### Gjatë ditës në rast se:

- ▶ Temperatura e lartë vazhdon më gjatë se 3 ditë.
- ▶ Temperatura e lartë shfaqet pas të ftohtit ose kur ka pushuar kollja.
- ▶ Shoqërohet me dhimbje: gryke, veshësh, stomaku apo urinimi.

## Konvulzion nga temperatura e lartë.

Kur fëmija juaj ka temperaturë mund të ndodhë që ata të humbin vetëdijën (sytë rrotullohen mbrapa), bien ose në të kundërt, ngurtësohen dhe bëjnë lëvizje ritmike tek brinjët. Kjo gjëndje është e njohur si konvulzion nga temperatura e lartë. Kjo ndodh midis moshes 2 muaj deri në 6 vjeç.

Zakonisht kjo gjëndje pushon vetëvetiu pas disa minutash. Edhe pse mund të duken të rënda, konvulzionet nga temperatura e lartë janë të parrezikshme për trurin.

## Si duhet të veproni?

1. Ruani qetësinë.
2. Kujdesuni që fëmija të mos lëndohet.
3. Vendoseni shtrirë në pozicion anësor.
4. Ulini temperaturën duke e zhveshur. Nëse është i pavetëdijëshëm mos i jepni asgjë në gojë.

## Kur duhet bërë vizita?

- ▶ Nëse është konvulzioni i parë nga temperatura e lartë: telefononi urgjentisht mjekun pediatër.
- ▶ Nëse konvulzioni zgjat më tepër sesa disa minuta: kujdesuni që fëmija juaj është i siguruar dhe thërrisni ambulancën (telefononi ☎ 144).
- ▶ Nëse fëmija juaj ka kaluar një konvulzion nga temperatura e lartë por është shëndoshë e mirë, thjesht bëjini të ditur mjekut pediatër pas konvulzionit.

## Të ftohtët

---

Të ftohtët dhe gripi shkaktohen nga viruset. Fëmijet nën moshën 2 vjeçe mund të ftohen deri dhjetë here në vit.

Kur fëmija ka të ftohtë, mund të ketë edhe hundë të bllokuara ose të rrjedhshme, tështima, kollë, dhimbje të lehtë grykësh, mungesë oreksi dhe temperaturë pak të lartë. Në përgjithësi, këto probleme zgjasin një deri në dy javë. Simptomat e ftohjes dhe gripit mund të jetë të ngjashme, por gripi është një sëmundje më serioze.

Fëmijët me të ftohtë mund të vazhdojnë lojrat dhe aktivitetet e tyre të zakonshme në qoftë se ata ndjehen mirë mjaftueshëm për ta bërë këtë.

### Çfarë duhet të bëni në rast të ftohjes?

Asgjë nuk shëron të ftohtin: ai do të zhduket vetëvetiu. Por ju mund të lehtësoni disa simptoma:

- ▶ Nëse është e nevojshme, pastroni butë hundët e bllokuara ose të rrjedhshme (shih më poshtë).
- ▶ Jepini fëmijës suaj lengje të mjaftueshme, veçanërisht në qoftë se ata kanë ethe.
- ▶ Nëse fëmija juaj ndihet keq dhe ka ethe, ju mund të jepni paracetamol. Ky mjekim mund të lehtësojë fëmijën tuaj, por nuk do të kurojë të ftohtët.



### INFORMACION

Medikamentet kundër kollës dhe ftohjeve janë të papërshtatshme për fëmijët nën 6 vjeç dhe mund të jenë të rrezikshme për ta.

## Çfarë ndodh nëse hunda është e bllokuar

Fëmija juaj mund të ketë vështirësi në frymëmarrje për shkak se hunda e tij është e mbushur me sekrecione.

Meqenëse ata marrin frymë kryesisht me hundë, gjithashtu mund të mos kenë dëshirë për të ngrënë. Kjo është arsyeja pse është e rekomanduar t'i lani hundën para ngrënies.

## Si duhet vepruar për larjen e hundës së fëmijës?

Hunda e foshnjës është e ndjeshme dhe delikate. Kryeni veprimet e mëposhtme butësisht:



Hapi 1: Përgatitni serumin fiziologjik dhe mbajeni fëmijën në anën tuaj.



Hapi 2: Vendos majën e shishkës thellë në vrimat e hundës dhe butësisht zbrazi gjysmën e përmbajtjes (rreth 2 ml) në hundë. Prisni 2-3 sekonda. Lëngu do të dalë me sekrecione përmes hundës, ose do të kalojë nëpër fyt.





Hapi 3: Vendoseni fëmijën tuaj ulur për të përmirësuar frymëmarrjen.



Hapi 4: Pozicionojeni fëmijën në anën tjetër dhe bëj të njëjtën gjë me vrimën tjetër të hundës.



Hapi 5: Fshini hundën e fëmijës suaj me një pecetë.



## E RËNDËSISHME

Mbaheni foshnjën me kujdes për të evituar lëndimet.  
Mos përdorni më tepër sesa 2 ml serum fiziologjik për një vrimë hunde.

# Kolla

Kolla është një refleks i dobishëm për të shpëtuar rrugët e frymëmarrjes nga acarimi.

Më shpesh, kjo ndodh për shkak të një acarimi të fytit nga një virus, i theksuar nga sekrecionet e një të ftohti (shih kapitullin rreth të ftohtit fq. 23). Në raste të rralla, mund të shkaktohet nga inflamacioni i bronkeve ose mushkërive.

## Çfarë duhet të bëni në fillim?

1. Në rast të ftohti, ngrijeni kokën e krevatit dhe lani hundën e fëmijës suaj nëse është e nevojshme (shiko fq. 24-25).
2. Nëse fëmija juaj ka astmë, filloni duke i dhënë trajtimin e zakonshëm për astmën.
3. Në të gjitha rastet, jepuni për të pirë sasi shumë të vogla të ujit apo caj bimor.

Në përgjithësi kolla kalon vetvetiu.



## ME RËNDËSI

Thërrisni pediatrin nëse:

- ▶ Fëmija juaj ka vështirësi në frymëmarrje
- ▶ Kolla ka zgjatur për më shumë se 10 ditë
- ▶ Kolla është shoqëruar me një temperaturë të lartë prej më shumë se 3 ditësh, ka frymëmarrje të shpejtë apo dhimbje në gjoks.

Telefononi ☎ 144:

- ▶ Fëmija juaj ka probleme rënda të frymëmarrjes
- ▶ Fëmija juaj është duke kaluar një sulm astme për herë të parë apo nëse trajtimi është i paefektshëm
- ▶ Kanë gëlltitur një objekt të vogël dhe marrin frymë me vështirësi
- ▶ Flasin përçarçart dhe kanë dhimbje të mëdha të fytit.

Asnjëherë mos ekspozoni fëmijët në tymin e duhanit.

## Dhimbjet e fytit

Dhimbjet e fytit ndodhin zakonisht për shkak të viruseve. Ato janë të shoqëruara me të ftohtë, acarim të syve dhe përfundojnë me kollë dhe temperaturë të lartë.

Dhimbjet e fytit mund të jenë simptomë e streptokokut të grykëve, një mikrob që ka nevojë të trajtohet me antibiotik. Në këtë rast, fëmija zakonisht ka një temperaturë të lartë dhe shpesh të vjella. Gjithashtu mund të vërehet një shpërthim i pucrave apo njolla të vogla rozë në të kuqe. Ky njihet si fruthi i keq apo skarlatinë.


### Çfarë duhet të bëni në fillim?

1. Nëse fëmija juaj është mbi 4 vjeç, ju mund t'i jepni tableta për të qetësuar dhimbjen. Pyetni farmacistin për një produkt të përshtatur për moshën e fëmijës tuaj.
2. Nëse ka ethe, trajtoheni me paracetamol.
3. Jepni fëmijës suaj të pijë lëngje të ftohta. Shmangni lëngje frutash apo limonadë që acarojnë fytin.



### ME RËNDËSI

Nëse dhimbja vazhdon më shumë se 3 ditë, fëmija juaj ka temperaturë të lartë ose një skuqje të lëkurës apo puçrra, kontaktoni pediatrin tuaj.

Nëse fëmija juaj është shumë i sëmurë, nuk mund të qëlltisë lëngje, ka shumë sekrecione dhe ka vështirësi në frymëmarrje, vendoseni në një pozicion ulur dhe thërrisni  144 për një ambulancë për të çuar atë në spital.

## Kapsllëku

---

Foshnjat që ushqehen me gji janë kaps rrallë, kjo sepse qumështi i gjirit tretet plotësisht. Nëse jeni duke ushqyer me gji të porsalindurin tuaj dhe ai ka jashtëqitje vetëm një herë në javë, thjesht shikoni pamjen e tyre: në qoftë se ato mbeten të buta dhe foshnja nuk ka dhimbje në stomak, atëherë fëmija juaj nuk është kaps.

### Çfarë është kapsllëku?

Një fëmijë është kaps kur jashtëqitjet e tyre janë të parregullta, të forta dhe ata e kanë të vështirë për dalë jashtë. Disa fëmijë janë kaps edhe në qoftë se ata dalin jashtë çdo ditë në uturak, sepse evakujnë vetëm tepricat e zorrëve të tyre në formën e një jashtëqitjeje shumë të fortë.

Ndonjëherë këto jashtëqitje të forta shkaktojnë lëndime të vogla në anus dhe ju mund të shikoni gjak të freskët në jashtëqitje. Këto çarje janë shumë të dhimbshme dhe ndalojnë fëmijun të shkojë në tualet. Dhimbja shkakton refleksin e mbajtjes në vend që të shtyjë jashtëqitjen.

### Çfarë të bëni?

**Ushqimi** (shih kapitullin rreth ushqimit fq. 6)

- ▶ Foshnja juaj është më pak se 4 muajsh  
Nëse ka jashtëqitje të forta flisni me pediatrin dhe kërkoni këshillë.
- ▶ Foshnja juaj është më shumë se 4 muajsh  
Jepini të hanë kajs, pjeshkë, dardhë ose çereale gjatë vakteve (në formë pureje).
- ▶ Fëmija juaj është më shumë se një vit  
Jepuni atyre një frut apo perime të paktën pesë herë në ditë (rrush, hurme, kumbulla, fiq, kopër, kungull i njomë, etj). Ju gjithashtu mund t'i jepni drithëra, biskota të tëra ose oriz e tërë.

Zvogëloni konsumin e qumështit, akullit, çokollatë apo djathë, sepse një teprim i produkteve të qumështit shkakton kapsllëk.

Fëmija juaj duhet të pijë shumë dhe gjithmonë të marrë një lëng në mëngjes.

### Higjiena jetësore

Fëmija juaj duhet të shkojë rregullisht në shalë/uturak, pa përmbajtje. Krijojini një orar të rregullt për këtë.

**Nëse kapsllëku vazhdon pavarësisht nga kjo këshillë, konsultohuni me pediatrin tuaj: ai/ajo do t'ju përshkruajë një ilaç për të zbutur jashtëqitjen.**



### ME RËNDËSI

Nëse kapsllëku vazhdon, fëmija juaj vjell, ka gjak në jashtëqitjen apo bëhet shumë e rallë, konsultohuni me pediatrin tuaj. Asnjëherë mos i jepni laksative ose suplemente fibrash fëmijës suaj pa këshillë mjekësore.

## Diarreja dhe të vjellat

Fëmija juaj vjell çdo gjë që kapërdin? Ka shumë jashtëqitje të lëngshme dhe të me erë të keqe (diarre), ka ethe, ka një dhimbje stomaku (kolik), dhe i ka humbur oreksi?

Ndoshta ka gastroenterit, ose «grip të zorrëve», që është një infeksion i stomakut dhe zorrëve. Kjo gjëndje është kryesisht virale.

Fëmija juaj humbet shumë lëngje me anë të të vjellave dhe diarresë. Dehidratimi është i rrezikshëm për të. Sa më i vogël fëmija aq më i thellë dehidratimi.

### Cilat janë shenjat e dehidratimit?

- ▶ Fëmija juaj ndihet i lodhur, refuzon të luajë dhe qëndron shtrirë.
- ▶ Ka rënje në peshë.
- ▶ Ka rrathë përreth syve.
- ▶ Ka lëkurën, gojën dhe gjuhën të thatë.
- ▶ Kur qan, nuk dalin më lot.
- ▶ Urinon pak, pelena në mëngjes është e lehtë dhe e thatë.



## Si të kujdeseni për fëmijën tuaj?

Diarreja dhe të vjellat zgjasin zakonisht 5 deri në 7 ditë dhe kurohen vetvetiu.

Nëse jeni duke e ushqyer me gji, jepini vakte më të shkurtra dhe më të shpeshta. Nëse nuk e ushqeni me gji, jepini qumështin e zakonshëm më shpesh dhe në sasi të vogla.

Nëse fëmija juaj tregon shenja të dehidratimit, një solucion rihidratimi nga goja do të sigurojë çdo gjë që nevojitet për tu rihidratuar. Pediatri juaj do të ju rekomandojë sasinë minimale të lëngjeve që nevojitet në 24 orë.



Hapi 1: Holloni një masë të solucionit të rihidratimit nga goja duke ndjekur përshkrimin në paketën e mjekimit. Mbajeni solucionin në frigorifer.



Hapi 2: Jepini fëmijës çdo tre minuta sasi të vogla të solucionit të përgatitur. Përdorni një lugë ose një shiringë.

Hapi 3: Rrisni sasinë gradualisht nëse fëmija nuk e vjellë. Nëse e vjellë, jepini përsëri sasi të vogla.



Hapi 4: Pas 4 orësh, rifilloni ushqyerjen me gji apo ushimin me qumështin artificial të paholluar.

Sapo të vjellat do të jenë nën kontroll, fëmija juaj mund të fillojë të hajë përsëri në sasi të vogla. Jepini ushqim të thjeshtë. Oriz, karrota dhe banane janë të dobishme për rritjen e qëndrueshmërisë së jashtëqitjes.

### Cilat barna mund të jepen?

Nëse fëmija juaj ka temperaturë mund t'i jepni paracetamol.

### A është ngjitëse?

Po, gastroenterit është ngjitëse nga jashtëqitja dhe të vjellat. Kjo ndodh në mini-epidemitë, sidomos në çerdhe, brenda familjeve apo komuniteteve që jetojnë së bashku. Transmetohet me anë të duarve të kontaminuara, ushqimit apo ujit.

Lani duart tuaja çdo herë ndërroni pelenat ose pas çdo diarreeje.

### Kur mund ta çoni përsëri në çerdhe apo shkollë?

Kur fëmija juaj nuk ka më ethe dhe nuk ka më të vjella.



### ME RËNDËSI

Konsultohuni menjëherë me pediatrin ose emergjencat:

- ▶ Nëse gjendja e fëmijës suaj ju shqetëson
- ▶ Nëse është e vështirë ta mbani atë zgjuar
- ▶ Nëse nuk ka më lot
- ▶ Nëse nuk ka urinuar për 8 orë
- ▶ Nëse ka humbur peshë
- ▶ Nëse e vjella është e gjelbër ose përmban gjak
- ▶ Nëse ka gjak në diarre.

Konsultohuni me pediatrin tuaj ose urgjencat nëse fëmija juaj ka qenë duke vuajtur nga diarreja prej më shumë se 2 javësh.



## Të ndenjurat e skuqura

Arna të kuqe mund të paraqiten në ndenjurat fëmijës suaj dhe të përhapen ngadalë nën pelenë. Këto pllaka janë të shkaktuara nga urina ose jashtëqitje që irriton lëkurën e ndjeshme të të ndenjurve. Në rast diarreje, jashtëqitjet janë edhe më irrituese.

Këto pllaka nuk janë serioze dhe zhduken shpejt me mjete të thjeshta.

### Çfarë të bëni?

- ▶ Kontrolloni pelenat çdo orë dhe ndryshojini ato sapo të jenë lagështa.
- ▶ Pastroni kofshët dhe të ndenjurat me ujë të vakët e pa sapun.
- ▶ Lejoni që lëkura e fëmijës suaj të thahet në ajër.
- ▶ Pasi lëkura e fëmijës suaj është e thatë: aplikoni një shtresë të trashë me vaj shërues me bazë zinku.



### ME RËNDËSI

Konsultoni pediatri tuaj nëse:

- ▶ Skuqja vazhdon pavarësisht nga trajtimet e propozuara
- ▶ Janë duke u zhvilluar kore ose flluska
- ▶ Skuqja përhapet përtej shtresës.

# Lice

## ? A E KENI DITUR?

Morrat i duan flokët e pastra po aq sa ato të ndyta dhe kalojnë përmes kontaktit të drejtëpërdrejtë nga koka në kokë. Larg kontaktit me kokën ata vdesin brenda 48 orëve.

Morrat janë insekte të vogla ngjyrë gri të gjata disa milimetra. Ata kapen nëpër flokët dhe ushqehen me gjakun e njeriut.

### Kur të kujdesesh për të hequr morrat?

- ▶ Kur gjenden morra në vendet ku fëmija kalon ditën (shkollë, çerdhe, familje, shokë, etj.).
- ▶ Në rast se i kruhet koka.
- ▶ Kur keni vënë re vezët (thërrizat) në bazë të flokëve. Thërrizat ngjajnë me zbokthin dhe janë të vështira për tu hequr.

### Si ti largoni ato?

Blini një krehër të hollë kundër-morra në farmaci. Kontrolloni për morra të gjithë pjestarët e familjes (fëmijë dhe të rritur).



Lagni floket.



Aplikoni bujarisht një produkt për heqjen e nyjave nga flokët.



Krihni flokët duke përdorur një krehër të zakonshëm.



Vendosni krehërin kundër-morra në bazat e flokëve dhe krihini deri në maja, fjollë pas fjolle.



Midis secilit proces fshijeni krehërin në një copë letre shtëpijake për të depozituar morrat apo thërrizat.



Shpëlajini flokët.

Në prezencë të morrave, përsëriteni veprimin 2 deri 3 here në javë gjatë 1 muaji.

Nuk e keni gjetur asgjë:

- ▶ Përsëriteni këtë kontroll brenda një jave.

Keni gjetur thërriza:

- ▶ Shikoni për morra përsëri 2 herë në javë.
- ▶ Qëndroni vigjilent, pasi morrat mund të shfaqen.

Keni gjetur morra:

- ▶ Informoni shkollën apo çerdhen e fëmijës suaj.
- ▶ Në të njëjtën ditë: kontrolloni të gjithë anëtarët e familjes dhe trajtoni ata për morrat.
- ▶ Përdorni një furçë flokësh të ndryshme për çdo anëtar të familjes.

### Çfarë mund të bëj nëse nuk arrij ti eliminoj?

- ▶ Është përkundër masave të marra nuk keni mundur ti zhdukni morrat, atëherë bleni në barnatore një prodhim që përmban dimetikon për mbytjen e morrave.
- ▶ Nëse ky prodhim nuk është efikas, kërkoni nga pediatri juaj cili tretman kundër morrave mund të jetë i nevojshëm.



## INFORMATION

Në rast të paraqitjes së morrave nuk është e nevojshme të pastrohen çarçafët, robat, lodrat prej pelushi, etj.

## Të qarat te foshnjat

---

E qara është një mënyrë e shprehjes dhe komunikimit të fëmijës. Kjo është mënyra e tyre për të tërhequr vëmendjen. Një fëmijë i shëndetshëm mund të qajë qajë 2 deri në 3 orë në ditë, shpesh në fund të ditës ose gjatë natës.

Gradualisht, ju do të mësoni të dalloni lotët që shprehin uri nga ata që shprehin siklet apo dhimbje.

Gjatë muajve të parë, foshnjat nuk bëjnë trillime. Ndonjëherë asgjë nuk e qetëson dhe kjo nuk ka rëndësi. Ju mund të vendosni atë me shpinë në shtrat, lëreni në errësirë dhe kaloni për ta parë çdo 10 deri në 15 minuta për aq kohë sa nuk duket se po qetësohet.

### Përse qan foshnja juaj?

- ▶ Është i uritur.
- ▶ Është i lodhur.
- ▶ Ka vapë/ftohtë.
- ▶ Nuk duron dot më pelenat e papastra.
- ▶ Është të bezdisur nga zhurma apo drita.
- ▶ Është i vendosur keq ose në pozicion të parehatshëm.
- ▶ Ka nevojë të çlirojnë tensionin e tepërt të akumuluar gjatë ditës përpara se të flejë.
- ▶ Ka nevojë të ndihet i sigurt, të mbrojtur dhe në kontakt me turmën.

Foshnjat mund të qajnë edhe pa ndonjë arësye të caktuar.

## Si mund ta qetësoj?

- ▶ Kontrolloni në qoftë se ka uri / ka ftohtë, në qoftë se pelenat janë të papastr.
- ▶ Merreni në krahë për ta siguruar, përqafojeni dhe ecni me të.
- ▶ Bisedoni me zë të butë, duke kënduar.
- ▶ Bejini një banjë për t'u çlodhur.
- ▶ Masazhojeni, sidomos në stomak në qoftë se ka gazra.
- ▶ Jepini biberonin, nëse ka, sepse mund ta bëjë të ndihet me i sigurt.



## ME RËNDËSI

E qara e fëmijës suaj duket e tepruar ose e ndryshme nga të qarët e zakonshme:

- ▶ Silleni fëmijën tuaj në pediatri ose në spital.

Nëse nuk e duroni dot më të qarën e fëmijës suaj:

- ▶ Asnjëherë mos e shkundni fëmijën tuaj: kur një fëmijë tronditet, koka e tij bën një lëvizje të dhunshme para-mbrapa që mund të jetë fatale apo mund të dëmtojë seriozisht trurin.
- ▶ Mos bërtisni.
- ▶ Vendoseni fëmijën tuaj të qetë në shtrat, largohuni nga dhoma.
- ▶ Kërkojini një personi të besuar (familjarë, fqinjë, miq, etj) për t'ju ndihmuar të kujdeseni për të.

Mos hezitoni të kontaktoni një qendër emergjente e cila do të jetë në gjendje për t'u kujdesur për fëmijën tuaj.

## shenjat alarmuese

---

Këto shenja paralajmëruese duhet të bëjnë që ju menjëherë të konsultoheni me pediatrën tuaj ose një qendër të urgjencës pediatrike.

### Shenjat e një sëmundje të rëndë

Konsultoni urgjencën nëse, pavarësisht trajtimit për temperaturën e lartë, vini re shenjat e mëposhtme:

- ▶ Fëmija juaj ka një çehre blu-gri ose buzë blu
- ▶ Ndihet shumë i lodhur, i shqetësuar dhe shumë sëmurë
- ▶ Ndihet i/e qullët si një kukull lecke ose refuzon të lëvizë
- ▶ Është shumë i dobët për të bërëtitur apo bërëtitur nëse ju jeni duke u përpjekur ta prekni ose ta lëvizni
- ▶ Qan vazhdimisht pa asnjë arsye të dukshme dhe duket i pangushëllueshëm edhe kur e merrni në krahë
- ▶ E ka të vështirë të zgjohet ose nuk përgjigjet
- ▶ Ju shikon në zbrazëti dhe refuzon të luajë
- ▶ Sillet në mënyrë të parregullt ose është i çorientuar.

### Shenjat e dehidratimit

Konsultohuni urgjentisht nëse, pavarësisht përpjekjeve tuaja për rihidratim (shih Diarreja dhe të vjellat fq. 30), fëmija juaj:

- ▶ Nuk ka urinuar për më shumë se 8 orë
- ▶ Ka qarë pa lot
- ▶ Ka rrahë përreth syve
- ▶ Është i/e lodhur dhe i/e përgjumur
- ▶ Goja dhe buzët janë të thata dhe të plasaritura.

### Vështirësi në frymëmarrje

Konsultohuni urgjentisht nëse fëmija juaj:

- ▶ Bën shumë përpjekje për të marrë frymë
- ▶ I hapet goja në çdo frymëmarrje
- ▶ Ka frymëmarrje të vështirësuar dhe të shpejtë
- ▶ Ka buzët blu
- ▶ Bën pauza gjatë frymëmarrjes dhe ka probleme në marrjen e frymës
- ▶ Ndihet i tejlodhur.

## Dhimbje testikujsh

Konsultohuni urgjentisht nëse djali juaj:

- ▶ Ka dhimbje në testikuj.

## Refuzon të ecë

Konsultohuni urgjentisht nëse fëmija juaj:

- ▶ Rrefuzon të ecë
- ▶ Qan çdo herë kur mundohet të ecë.

## Shenjat e diabetit

Kontrolloni menjëherë nëse fëmija juaj:

- ▶ Urinon shumë shpesh dhe në sasi të mëdha
- ▶ Është gjithmonë i etur
- ▶ Pi disa litra ujë në ditë
- ▶ Lodhet më shpejt dhe ka humbje peshe.



## KUJDES

### Nga 0 deri 3 muaj

Konsultohuni urgjentisht nëse foshnja juaj:

- ▶ Ka më shumë se 38 °C temperaturë
- ▶ Bëhet shumë i zbehtë
- ▶ Sillet ndryshe (p.sh. bërtet me zë të ulët)
- ▶ Ka të vjella të vazhdueshme dhe nuk pranon ushqimin
- ▶ Ka jashtëqitje shumë të ujëshme dhe të shpeshta
- ▶ Ka një kërthizë të kuqe ose lejla me qelb.

# Informacione praktike

---

Spitali për fëmijë  
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève  
☎ 022 372 40 00

Urgjenca pediatrike  
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève  
☎ 022 372 45 55

## Impressum

Kjo broshurë u përgatit nga Dr Noémie Wagner, Pre Klara Posfay-Barbe and Mrs Olivia Fahrni në bashkëpunim me HUG Grupi i Informacionit të Pacientit dhe Familjes (GIPP) dhe mbështetjen e institucioneve e burimeve të mëposhtme:

- ▶ Webfaqja web [www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch), për kapitujt mbi diarrenë dhe të vjellat, të ndenjurat e skuqura dhe shenjat paralajmëruese
- ▶ Gesundheitsdepartement des Departamenti i shëndetësisë për kantonin Basel-Stadt, për kapitujt mbi dhëmbët, vaksinat, kapsllëkun dhe rreziqet e jetës së përditëshme
- ▶ Shoqata Pediatrike Zviceriane, për kapitujt mbi temperaturën e lartë, kollën, dhimbjen e fytit dhe shenjat alarmuese
- ▶ Qendra e Referencës për Kujdesin ndaj Fëmijërisë së Hershme (CRIPE)“ në kantonin e Vaud - AVASAD ([www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)), në veçanti: «Feeding infants and small children (Të ushqyerit e foshnjeve dhe fëmijëve të vegjël)», «Child fever (Temperatura e lartë te fëmijët)», «Clogged nose: washing (Hundët e bllokua: larja)», «Cries (Të qarar)», «Prevention of sudden infant death syndrome (Parandalimi i sindromës së vdekjes së papritur të foshnjes)»
- ▶ Instituti Nacional i Shëndetit Publik i Quebec-ut, për kapitujt mbi vitaminën D, hekurin dhe të ftohtin
- ▶ yra për fëmijë dhe të rinjë (SSEJ) DIP, Gjenevë, për kapitullin mbi morrat ([ge.ch/enfance-jeunesse/publications](http://ge.ch/enfance-jeunesse/publications))
- ▶ Shoqata Zviceriane e të Ushqyerit, për tabelën në kapitullin mbi ushqyerjen e foshnjave dhe fëmijëve të vegjël

Me mbështetjen profesionale dhe financiare të migesplus  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – informacione shëndetësore në shumë gjuhë