



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Zdrav početak života»

Obavijesti o prehrani, kretanju i zdravlju
za roditelje i dojenčadi i male djece do
5. godine starosti



Bilješka o izdavaču

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
3. überarbeitete Auflage 2012

Text: Jacqueline Fürer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Abteilung Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Popis sadržaja

| | |
|---|----|
| Uvod | 3 |
| Što je potrebno maloj djeci | 4 |
| Prehrana Vašeg djeteta | 6 |
| Zdravi mliječni zubi | 10 |
| Kretanje za Vaše dijete | 12 |
| Kretanje na otvorenom za dobro zdravlje | 14 |
| Učenje kroz igru | 15 |
| I spavanje se uči | 16 |
| Razumijevanje i govorenje | 18 |
| Opasnosti u svakodnevicu | 20 |
| Kad je dijete bolesno | 22 |
| Dječja liječnica ili dječji liječnik | 23 |
| Preventivni/kontrolni pregledi | 25 |
| Preporučljive vakcinacije/cijepljenja | 26 |
| Savjetovanje i adrese | 28 |



Dragi roditelji

Sigurno si često postavljate pitanja i o zdravlju Vašeg djeteta, npr. «Sisa li / jede li dovoljno?», «Zašto ne spava?», «Razvija li se normalno?», kao i slična pitanja. Biti roditelj znači i preuzeti odgovornost o zdravlju djeteta, a to nije uvijek jednostavno. Pružanje pomoći roditeljima pri tako bitnim zadacima, upravo i jest cilj mnogih stručnih osoba, primjerice dječjih liječnica i liječnika, osoba koja savjetuju majke i očeve, kao i drugih.

Za zdrav razvoj naše djece zalaže se također i Ministarstvo zdravstva Basel-Stadt. Upravo s tom namjerom je Odjel za pospješivanje zdravlja i prevenciju sastavio ovu brošuru za roditelje dojenčadi i male djece do 5. godine starosti. Njome se želi uputiti na neke bitne zdravstvene teme u dječjem uzrastu kao i na lokalnu ponudu podrške roditeljima u kantonu Basel-Stadt.

Drago nam je što Vam možemo preporučiti ovaj savjetnik – prelistajte ga i pročitajte. Također želimo svim obiteljima /porodicama, a osobito djeci u kantonu Basel-Stadt zdrav početak života i dobro zdravlje.

Basel, im August 2009

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

Što je potrebno maloj djeci

Vaše dijete itekako utječe na osmišljavanje Vaše svakodnevice. Biti roditelj, to znači puno pažnje posvećivati svojem djetetu, a osobne potrebe najčešće potiskivati u drugi plan. Ne brinite se: s vremenom će sve doći na svoje mjesto.

Male ličnosti, velike potrebe

Maloj djeci je, dok istražuju sredinu oko sebe, potrebna sva Vaša pažnja. Krenite zajedno s njima na taj istraživački put! Vašem djetetu je potrebna Vaša pomoć, Vaša naklonost i sigurnost da mu pružite podršku. Već Vas i bebe stalno «drže u pokretu»: Plaču jer su gladne, ne mogu zaspati, ne osjećaju se dobro ili se dosađuju.

Vremenom se stiče pouzdanje

Na početku ste možda nesigurni, ne znate kako se ponašati prema svome djetetu, kako mu na najbolji način pružiti podršku. Uzdajte se u svoje osjećaje. Vremenom ćete, i to zajedno sa svojim djetetom, pronaći pravi put. Uz to svakako mislite i na granice koje morate postaviti, a koje će Vašem djetetu omogućiti bolje snalaženje.

Na istraživačkom putu

Bebe i mala djeca žele otkriti svijet. Znatizeljna su i traže suočavanje sa svojom okolicom. Istražuju ljude i predmete – sve što je na dohvatu njihovim malim rukama, stavit će u usta. Pružite podršku svom djetetu prilikom takvih istraživanja, dopustite mu da skuplja odgovarajuća iskustva.



Raznolika svakodnevica

Maloj djeci je potrebna promjena. Poduzmite nešto sa svojim djetetom, odite u šetnju, posjetite s vremena na vrijeme igralište ili drugu djecu i njihove roditelje. Vaše dijete se može zabaviti i s malo igračaka – dajte mu plišanu životinju ili (drvene) kockice za slaganje, s kojima se može igrati. Ukoliko je igračka primjenjiva na više načina, pobudit će dječju maštu.

Ukoliko imate pitanja potražite savjet

Nesigurni ste po pitanju njege svojega djeteta ili imate pitanja vezana uz dojenje, spavanje ili uz neke druge potrebe? Tražite li kontakt s drugim obiteljima s malom djecom ili Vam je potrebno rasterećenje? Savjetovalište za majke i očeve Vam svojim savjetima i podrškom rado stoji na raspolaganju (adrese i telefonski brojevi na stranici 28). Ukoliko je potrebno, raspitajte se o osobama koje govore Vaš materinski jezik. Pitanjima se možete obratiti i Vašoj dječjoj liječnici ili Vašem dječjem liječniku.

Prehrana Vašeg djeteta

Preko hrane Vaše dijete dobija sve supstance, koje su mu potrebne za zdrav razvoj. Zato je i za malu djecu itekako bitna usklađena i zdrava prehrana s redovitim obrocima.

Prehrana u prvim mjesecima života

Majčino mlijeko je u prvih četiri do šest mjeseci najbolja hrana za Vaše dijete. Ono sadrži sve potrebne hranjive tvari i jača otpornost. Također pomaže u sprječavanju alergija. Ukoliko svoje dijete hranite bočicom za dojenčad, posavjetujte se sa savjetnicom za majke, dječjom liječnicom ili dječjim liječnikom, kako biste odabrali odgovarajući prehrambeni proizvod za dojenčad. Između pojedinačnih obroka nužne su pauze. Nemojte stalno ostavljati bočicu kod djeteta.

Povećana potreba za energijom i tekućinom izazvana dojenjem

Majci koja doji dnevno je potrebno otprilike 200 do 300 kcal energije više. Redovito jedite ugljikohidrate, kako bi Vaša razina šećera u krvi ostala stabilna: kruh, tjestenine (integralne) ili voće. Pijte najmanje dvije litre dnevno: vodu, razređene sokove ili voćne čajeve. Određene namirnice se prenose u majčino mlijeko. Stoga, nemojte piti više od tri šalice kave ili crnog čaja dnevno. Alkohol trebate izbjegavati.

Raspored prehrane u prvoj godini života

Nakon četiri do šest mjeseci polako možete preći na prehranu Vašeg djeteta kašastom hranom. Počnite prvo s jednom vrstom kaše, kako bi se Vaše dijete na to naviklo. Dodatno hranite svoje dijete majčinim mlijekom ili bočicom, kao i vodom i čajem bez šećera. Postupno možete davati drugačije vrste kaše, povećavati količinu kaše, a obroke dojenja i bočice smanjivati. Pri tom vodite računa o tome, da li Vaše dijete dobro podnosi odabrane živežne namirnice.



Opreznost u prvoj godini života

U prvoj godini života izbjegavajte sol, začine i šećer. Tek u drugoj godini života Vaše dijete može unositi veće količine nerazrijeđenog kravljeg mlijeka. Ali, već od devetog do dvanaestog mjeseca djetetu možete davati dvije, tri žlice prirodnog jogurta ili kašu pomiješanu s mlijekom. Vaše dijete može jesti sirovo povrće ili voće, ali samo onda kad ga se nadgleda. Orašasti plodovi (orah, lješnjak i sl.) se ne uvrštavaju na jelovnik u prvoj godini života: Vaše dijete bi se moglo ugušiti. Odrecite se meda; on može prouzročiti zdravstvene probleme kod Vašeg djeteta.

Otići po savjet

Ukoliko imate pitanja vezana uz prehranu, mogu Vam pomoći savjetnica za dojenje, babica, savjetnica za majke, Vaša dječja liječnica ili Vaš dječji liječnik. Podatke o tome naći ćete na stranici 28.



Preporuke od druge godine života

Otprilike nakon deset do dvanaest mjeseci, svoje dijete možete hraniti isto kao i veću djecu ili odrasle. Ponekad je nužno nekoliko pokušaja, dok se dijete privikne na nove namirnice.

Puno voća i povrća

Po mogućnosti bi Vaše dijete trebalo jesti voće i povrće za svaki obrok. U idealnom slučaju pet porcija dnevno. Jedna porcija otprilike odgovara namirnicama koje stanu u punu šaku. U početku usitnite, izdrobite ili napravite pire od voća i povrća. Glad se može utoliti međuobrocima, kao što su voće, sirovo povrće ili integralni kruh.

Sastavni dio prehrane su i mliječni proizvodi

Jedanput do dva puta dnevno, na jelovniku se moraju naći i mliječni proizvodi. To su mlijeko, jogurt, svježi ili tvrdi sir, kao i mlačenica. Različite supstance iz mliječnih proizvoda podupiru razvoj kostiju i pomažu Vašem djetetu pri rastu.

Zasitni su kruh, krumpiri, riža i tjestenine

Kruh, riža, tjestenine i krumpiri čine osnovu zdrave prehrane. Dajte prednost integralnim proizvodima: Oni sadrže više prehrambenih tvari i čine sitijim, duže nego što to čine proizvodi od bijelog brašna. Svaki obrok treba sadržavati ugljikohidrate.



Napitci

Svom djetetu dajte da pije vodu ili nezaslađene sokove ili biljne čajeve. Prilikom obroka djetetu možete također davati nezaslađene i razrijeđene voćne ili sokove od povrća. Kako biste spriječili karijes ili gojaznost, izbjegavajte slatke napitke koji sadrže puno šećera, kao što su ledeni čaj ili Cola. I takozvani čajevi za djecu često sadrže šećer.

Štedljivo s masnoćama i šećerom

Štedite na masnoći. Dajte prednost visokovrijednim uljima kao što su repino, suncokretovo ili maslinovo ulje. Namirnice trebate pirjati, a za prženje koristite malo ulja. Izbjegavajte fritiranu hranu. I gotovi proizvodi često sadrže puno masnoće. U krajnjem slučaju svojem djetetu možete dati i slatkiše, ali tek na kraju glavnog jela. I to uvijek u kombinaciji s naknadnim pranjem zuba. Na taj način svoje dijete štitite od karijesa i gojaznosti.

Obroci za obiteljskim stolom

Od trenutka kada Vaše dijete bude moglo sjediti, ono treba jesti zajedno s Vama, za stolom. Vaše dijete je dio obitelji i na taj način može učiti, da je zajednički obrok bitan i da se za isti treba odvojiti vrijeme. Vodite računa o redovitim obrocima, jer ćete na taj način Vaše dijete optimalno opskrbiti energijom.

Zdravi mliječni zubi

Kako bi se hrana mogla dobro sažvakati, ali i da ne bi bilo zubobolje, bitni su njegovani mliječni zubi, bez karijesa. Karijes, to jest rupice u zubima, nastaju, kada se nakon uživanja u zaslađenim napitcima i živežnim namirnicama ne operu zubi.

Pravilna njega prvih zuba

Od trenutka kad dijete dobije prvi zub i taj zub se mora prati najmanje dvaput dnevno. Koristite meku četkicu za zube, četkicu s kojom se i dijete uči prati zube ili gumeni kolut za grickanje s dijelom za četkicu u kombinaciji s malo dječje zubne paste s fluorom. Nakon jela i uživanja u slatkišima svakako se trebaju oprati zubi.

Cuclu svojeg djeteta, žličicu ili bočicu za dojenje ne stavljajte u svoja usta. Ukoliko to činite, sa sebe na svoje dijete prenosite bakterije, koje uzrokuju karijes.

Ponavljanje je majka znanja

Pustite Vaše dijete da samo sebi pere zube. Kod male djece ipak morate prekontrolirati, jesu li zubi doista čisti, pa ako je potrebno opet im temeljito operite zube. I kod starije djece, do otprilike osme godine, preporuča se bar navečer temeljno pranje zube s Vaše strane. Oštećenja na mliječnim zubima mogu se odraziti na zdravlje trajnih zuba.

Čišćenjem zuba sprječavate bolove i troškove

Oštećeni mliječni zubi izazivaju bolove, pa se sve završava popravkom kod zubnog liječnika. Troškove te vrste ne pokriva zdravstveno osiguranje. U kantonu Basel-Stadt roditeljima s malom djecom, dječja liječnica ili dječji liječnik prilikom dvogodišnje kontrole daju bon za besplatnu godišnju kontrolu zuba. Bonovi se daju do polaska djeteta u vrtić. Više podataka o tome na stranici 29.



Kretanje za Vaše dijete

Kretanje je jako bitno za razvoj Vašeg djeteta. Kroz kretanje dijete bolje upoznaje samo sebe kao i druge ljude i na taj način se snalazi u svojoj okolini. Potrudite se za što više slobode u kretanju i to neovisno o uzrastu djeteta.

Individualni napredak

U prvoj godini života Vaše dijete otkriva i uči jako puno. Svako dijete se razvija prema svom, osobnom tempu. Različiti stupnjevi razvitka (kao na primjer kontrola nad držanjem glave, puzanje, sjedenje, hodanje itd.) odvijaju se automatski i po određenom redosljedu.

Različiti položaji ležanja

Vaše dijete može ležati na toplom i debljem pokrivaču na podu. Tijekom dana polegnite dijete u različite položaje: na stranu, na trbuh ili na leđa. Nakon nekoliko mjeseci, kada je pokretnije, djetetu je potrebno više pratnje i raznovrsnih mogućnosti za kretanje.

Hvatanje rukama

Od šestog mjeseca starosti poboljšava se sposobnost ophođenja rukama. Na primjer, tada Vaše dijete može prebacivati igračku iz jedne u drugu ruku ili bacati stvari na pod. Kroz kretanje se također razvija i sposobnost opažanja predmeta i svrstavanja istih u skupine. Dajte svome djetetu igračke ili svakodnevne predmete iz različitih materijala, kako bi ih istraživalo.

Mala djeca su aktivna

Djeca imaju prirodnu potrebu za kretanjem i kreću se rado i puno. Mala djeca se trebaju dva sata dnevno intenzivno kretati: jurcati, trčati, penjati se. Svakodnevica Vam pruža puno mogućnosti kako biste podržali potrebu Vašeg djeteta za kretanjem: posjetite igrališta, idite u šetnje i na izlete, gdje ćete otkriti puno toga u prirodi. Djeca se kretanjem ne opterećuju: ona se oporavljaju kratkim pauzama i predasima.



Orijentacija u grupi

Ukoliko se Vaše dijete igra s ostalom djecom, ono bolje upoznaje i samo sebe, ali i ostalu djecu. Dijete uči procijenjivati svoje sposobnosti i istovremeno se upoređuje s drugima. Djeca se međusobno motiviraju, oponašaju jedna druge i zajednički otkrivaju nove stvari. Ona se igraju, zadovoljavaju svoju znatiželju i pri tom se zajednički zabavljaju i doživljavaju radost.

Kretanje zajedno s roditeljima

Tečajevi za plivanje postoje već za bebe ili malu djecu. Gimnastičke vježbe za mamu i dijete ili tatu i dijete su također zanimljiv oblik kretanja za Vas i Vaše dijete. Obavijesti o tome naći ćete na stranici 33.

Za zdrav razvoj

Za podsticanje svojega djeteta u razvoju, bitno je da mu omogućite dovoljno slobode za kretanje. Ukoliko imate pitanja ili ste nesigurni zbog razvoja Vašeg djeteta, obratite se savjetovalištim za majke i očeve ili Vašoj dječjoj liječnici tj. Vašem dječjem liječniku.

Kretanje na otvorenom za dobro zdravlje

Kretanje na svježem zraku čini dobro zdravlju. Koristi od toga nema samo Vaše dijete, nego i Vi imate mogućnost nadoknaditi energiju. Priroda nudi puno toga, što možete iskoristiti kao poticaj za svoje dijete. A šetnja u društvu drugih roditelja također je neka vrst promjene i za Vas.

Aktivnosti na otvorenom

Vani se, bez daljnje, mogu kretati čak i mala djeca. Dajte svome djetetu loptu ili balon, neka se igra, jer ono na taj način itekako može razvijati svoju maštu. Vaše dijete se može izigrati na igralištu, u parku, u šumi ili u vrtu. Zimi se djeca mogu sanjkati ili igrati u snijegu, a ljeti su omiljeni izleti biciklima, triciklima i sl.

Dobro zaštićeni od hladnoće i sunca

Kretanje na otvorenom moguće je pri svakom vremenu. Postavljene cipele, hlače i jakne, koje štite od vjetrova i nepromočive su, zaštitiće od kiše i hladnoće. Kape i rukavice nadopunit će opremu. Vaše dijete ne treba biti pretoplo obučeno dok se kreće vani. Za osjetljivu dječju kožu osobito je važna zaštita od sunca. Bebe trebaju biti u hladu. Koristite specijalne kreme za sunčanje za malu djecu. Kako bi zaštita od sunca bila dobra treba koristiti i šešir, sunčane naočale i odjeću koja pokriva što više kože.



Učenje kroz igru

Prilikom igranja dijete već samo od sebe puno toga uči. Pri tom ono koristi sva svoja čula, ne bi li istražilo svijet oko sebe: uši, nos, usta, ruke i noge. Vaše dijete želi saznati, kako nešto zvuči, miriše kakvog je okusa ili kakvo je na dodir.

Igračke

Djeca se i s malo igračaka mogu dobro igrati. Na primjer, to mogu biti lutka, platnena krpa ili neki svakodnevni predmet, kao što su kuhača ili poklopac od lonca. Bitno je da stvari s kojima se dijete igra nisu špicaste, lomljive ili pak premalene, obzirom da djeca sve stavljaju u usta, kako bi istražila te stvari, a pri tom bi se mogla ozlijediti ili progutati igračku.

Zadaci prilikom igranja

Djeca rado šire ili skupljaju igračke, kao što rado i sakrivaju stvari ne bi li ih kasnije mogla tražiti. Prilikom takvih igara mogu se koristiti ladice i pretinци –s loncima, zdjelama, priborom za kuhanje ili tkaninama –, koje djeca mogu isprazniti ili u njih kasnije spremiti stvari.

Druga djeca, nova iskustva

Već mala djeca stječu nova iskustva kada se igraju s nekim. Djeca se u međusobnoj igri mogu «razilaziti u mišljenju» i na taj način, kroz igru, stjecati životna iskustva. I za malu djecu je bitno, pa tako i za Vaše dijete, da su u kontaktu sa svojim vršnjacima. Takav kontakt se može ostvariti među braćom i sestrama, s djecom od prijatelja ili na primjer u igraonicama.



I spavanje se uči

Vaše dijete mora naučiti razlikovati dan od noći. Ipak, potrajat će neko vrijeme, dok dijete bude moglo prespavati noć bez buđenja i potrebom za dojenjem.

Ustajanje noću

U prvim mjesecima života, višekratno buđenje noću je posve normalno – Vaše dijete će nakon određenog vremena samostalno opet zaspati. Ukoliko se Vaše dijete često budi i ne može ponovo zaspati, pobrinite se na vrijeme za pomoć. Posavjetovati Vas mogu savjetnice za majke ili dječji liječnici.

Nepromijenjeni raspored dana

Jasno strukturiran tijek dana tj. redovan dnevni raspored pomaže Vašem djetetu da bez buđenja prospava noć. To je bitno, jer se tako ne samo danju, već i noću, uvodi periodičan ritam. Vodite računa o tomu, da faze spavanja preko dana ne budu preduge, kako bi Vaše dijete moglo spavati noću. Pokušajte već od trećeg mjeseca života s uvođenjem redovitog vremena za dojenje i spavanje. Završite dan ritualom uspavlivanja, na primjer uz uspavanku.

Tako se bolje spava

Pazite da temperatura u sobi, u kojoj Vaše dijete spava, ne bude viša od 18 do 20°C. Bebe trebaju spavati na leđima. S vremenom će Vaše dijete samostalno mijenjati položaj. Vašoj bebi nije potreban jastuk, mogla bi se njime ugušiti. Potreba za spavanjem kod male djece je individualno vrlo različita.



Razumijevanje i govorenje

Vaše dijete je u stanju već od trećeg ili četvrtog mjeseca ciljano izraziti svoje zadovoljstvo ili negodovanje. U tom periodu Vaše dijete počinje gukati i brbljati i na taj način isprobavati različite registre tonova. Od devetog mjeseca je Vaše dijete u stanju producirati duže glasovne tvorevine, a da pritom često koristi slovo a. S vremenom pojedinačni slogovi poprimaju smisao: Vaše dijete počinje progovarati riječi.

Razumijevanje jezika

Dugo prije nego li dijete počne samostalno govoriti, ono razumije jezik. Otprilike od petog mjeseca u stanju je razumjeti, govorite li s njim ljubazno ili strogo. Negdje od sedmog mjeseca Vaše dijete razaznaje jednostavne rečenice i može reagirati na pitanja. Od desetog mjeseca Vaše dijete razumije i riječ «ne».

Primjena tepanja

Mnogi roditelji tepaju svojoj djeci, koriste se tzv. jezikom djece ili beba. Obraćaju se svojoj djeci jednostavnim izrazima, najčešće izgovarajući ih višim glasom. Tepanje ne škodi Vašem djetetu; ono potiče razmjenu između Vas i Vašeg djeteta. Ipak, kako dijete napreduje i raste, tako se riježite tepanja i pređite na normalan jezik.

Učenje materinskog jezika

Sa svojim djetetom pričajte na jeziku, koji i sami najbolje govorite. Pričajte svome djetetu o tome, što upravo činite. Slušajte ga, pričajte mu priče, i pohvalite ga, kada se ono pokuša izraziti. Dijete koje što bolje nauči prvi jezik, lakše će usvajati i učiti i ostale jezike.

Odrastanje uz dva jezika

Ukoliko roditelji govore različite jezike, bitno je za oba roditelja da se svaki put obraćaju djetetu samo na jeziku, koji i sami najbolje govore. Vaše dijete



smije griješiti i miješati jezike. To je posve normalna pojava i s vremenom će nestati. Također je moguće, da Vašem djetetu treba više vremena dok se počne izražavati na oba jezika.

Pomoć pri učenju njemačkog jezika za cijelu obitelj

Ukoliko Vaše dijete govori neki drugi jezik, trebalo bi učiti i njemački. To se najčešće događa u kontaktu s ostalom djecom ili u nekoj igraonici. Majke i očevi mogu posjećivati tečajeve njemačkoga jezika, a za vrijeme trajanja tečaja djeca će biti zbrinuta, tj. organizirano je njihovo čuvanje. Podatke o tome naći ćete na stranici 33.

Knjige i dodatni materijal

Želite li svome djetetu s vremena na vrijeme ispričati priču ili mu nešto naglas pročitati? Pruža Vam se mogućnost, da uz malu korisničku naknadu, posuđujete knjige iz javnih knjižnica i na taj način svom djetetu uvijek iznova ponudite nove priče ili slikovnice. Podatke o tome naći ćete na stranici 33.

Opasnosti u svakodnevici

Mala djeca su jako znatiželjna i žele otkriti svijet. Ona sve stavljaju u usta, ne bi li to ispitala, a često nisu u stanju ocijeniti opasnost.

Oprez, opasnost od pada

Svoju bebu nikada ne ostavljajte samu na stolu za previjanje ili dok leži na kauču. Mogla bi pasti i ozlijediti se. Iako Vaše dijete još uvijek ne može hodati, stepenice su za njega ipak opasne, jer ono može pasti. Pri aktivnostima, kao što je vožnja biciklom, Vaše dijete bi moralo nositi kacigu, kako bi glava bila zaštićena.

Ne ostavljajte otvorene prozore

Ukoliko želite prozračiti stan ili prilikom kuhanja otvoriti prozor, uvjerite se da se Vaše dijete ne može popeti na neku stolicu do prozora ili pak dohvatiti dasku na prozoru. Najbolje je da prozore osigurate specijalnim osiguračima za djecu.

Zaštita od udara električne struje, opeklina i utapanja

Utičnice za struju moraju imati osigurače za djecu. Na taj način štitite Vaše dijete od udara električne struje. Pobrinite se da Vaše dijete ne može dohvatiti posuđe na štednjaku: vruća voda ili ulje mogli bi opeći Vaše dijete, a i pare ga mogu ozlijediti. Bare u vrtu ili spremnici s vodom moraju biti osigurani, kako dijete ne bi u njih upalo i utopilo se.

Pozor: Opasnost od trovanja

Lijekovi se moraju čuvati dalje od dohvata djece. Budite sigurni da Vaše dijete nema pristup sredstvima za čišćenje i pranje ili kemikalijama, da nije u mogućnosti staviti ih u usta i na taj način se otrovati. Prilikom kupovine biljaka, raspitajte se u trgovini jesu li te sobne ili vrtne biljke otrovne. U slučaju trovanja, pomoć će Vam pružiti preko telefonskog broja 145.



Promet na cesti

Mala djeca nisu u stanju prepoznati komplicirane situacije ili opasnost. U to se ubraja na primjer i prelazak preko ceste. Uvježbavajte sa svojim djetetom takve situacije, kao npr. kako preći cestu ili kako hodati po pločniku, kako bi se ono priviklo na korektne načina ponašanja.

Zaštita od pasivnog pušenja

Iz obzira prema svojem djetetu nemojte pušiti i ne dozvolite pušenje u Vašem stanu. Ukoliko je dijete primorano boraviti u zadimljenim prostorijama, kod njega će se povećati rizik od obolijevanja dišnih organa. Dim cigareta također može prouzročiti infekcije očiju i ušiju. Cigarete i pepeljare ne smiju biti na dohvata djece, jer bi se njima mogla otrovati.

Ograničiti konzumiranje televizije

Za malu djecu je gledanje televizije bespotrebno, ali ih vrlo fascinira. Obzirom da mala djeca nisu u stanju preraditi ono što su vidjela, ne bi smjela gledati televiziju prve dvije godine života. Djeca između tri i šest godina mogu maksimalno 30 minuta dnevno gledati televiziju. No ipak, televizor ne spada u dječju sobu.

Kad je dijete bolesno

Nakon četvrtog mjeseca života sve više se smanjuje zaštita izazvana obrambenih tijelima majke, koje je dijete dobilo u majčinoj utrobi i kasnije kroz majčino mlijeko. Stanje kad je dijete bolesno sastavni je dio dječjeg procesa odrastanja; tjelesni obrambeni sustav se na taj način izgrađuje i trenira.

Prehlada, vrućica/groznica i želučano-crijevne infekcije

Najčešće bolesti kod male djece su razne prehlade, kao i želučano-crijevne infekcije. Dijete ima vrućicu/groznicu, kada se temperatura popne iznad 38,0° celzijusevih. O povišenoj temperaturi je riječ između 37,5 i 38,0° celzijusevih, a normalna temperatura se tretira do 37,5° celzijusevih.

Lijekovi i liječnička briga

Ukoliko se Vaše dijete razboljelo, pomoć potražite kod Vašeg dječjeg liječnika ili Vaše dječje liječnice. Pravilo koje vrijedi: Što je dijete mlađe, to što prije potražite pomoć čim se pojave zdravstveni problemi. Vašem djetetu možete davati samo one lijekove, koje je preporučila stručna osoba.

Briga i njega

Bolesna djeca su često bezvoljna i nisu gladna. To je normalno. Pobrinite se da Vaše dijete dovoljno pije. Brinite se o njemu, jer kad se osjeća loše, ono najčešće emocionalno reagira. Djetetu je, da bi ozdravilo, potrebna blizina i osjećaj zaštićenosti.



Dječja liječnica ili dječji liječnik

Kao što se i Vi sami, prilikom pitanja vezanih za zdravlje, obraćate Vašem kućnom liječniku ili Vašoj kućnoj liječnici, tako trebate i za Vaše dijete odabrati dječju liječnicu ili dječjeg liječnika – to su osobe koje ćete kontaktirati i pitati za savjet o zdravlju ili o tome kako liječiti bolesti.

Kako pratiti zdravlje i razvoj

Dječja liječnica ili dječji liječnik ocjenjuje tjelesni, psihički i duševni razvoj Vašeg djeteta i provodi redovne kontrolne preglede i vakcinaciju/cijepljenje. Vašu dječju liječnicu ili Vašeg dječjeg liječnika možete kontaktirati i kad ste zabrinuti zbog zdravlja i razvoja svoga djeteta. Na taj način će se omogućiti brz i ispravan postupak, ukoliko se Vaše dijete razboli ili ako se ne razvija onako, kako bi se trebalo razvijati. S dječjim liječnicima se također možete posavjetovati i o drugim stvarima, kao npr. po pitanju ishrane ili spavanja.



Dječja liječnica ili dječji liječnik kao prvo mjesto kontakta

Ukoliko Vaše dijete ima zdravstvenih problema, uvijek se prvo obratite dječjoj liječnici ili dječjem liječniku. Možete nazvati u liječničku ordinaciju i zakazati termin, a prilikom hitnih slučajeva mogu Vas posavjetovati i preko telefona. Kontaktirajući telefonski broj liječničke ordinacije, možete i noću, tijekom vikenda ili u vrijeme praznika saznati, tko Vam može dalje pomoći.

Zdravstveni troškovi

Već za vrijeme trudnoće prijavite svoje dijete kod jednog od zdravstvenih osiguranja. U Švicarskoj svi moraju biti zdravstveno osigurani. Vaše dijete je zahvaljujući obaveznom zdravstvenom osiguranju (a po zakonu o obaveznom zdravstvenom osiguranju (KVG)) dobro osigurano protiv bolesti i nesreća. Zdravstveno osiguranje također pokriva i troškove cijepljenja/vakcinacije i kontrolnih pregleda djece. Vi svaki put morate preuzeti vlastiti udio troškova u iznosu od 10%.

Lijekovi

Ukoliko su Vašem djetetu potrebni specijalni lijekovi, prepisat će Vam ih Vaša dječja liječnica ili Vaš dječji liječnik. Lijekove podižite uz recept u ljekarni/apoteci. Zdravstveno osiguranje djelomice preuzima troškove.

Hitni slučajevi i brojevi hitne službe

Ukoliko je riječ o medicinskom hitnom slučaju i ako je Vaše dijete teško bolesno ili nastradalo u nesreći, obratite se Vašem dječjem liječniku ili Vašoj dječjoj liječnici, dječjoj hitnoj službi putem telefona 061 261 15 15 ili sanitetskoj centrali za hitne slučajeve (Sanitätsnotruf) na tel. 144.

Kod hitnih slučajeva prouzročenim trovanjem: Tox-Zentrum, tel. 145.

Preventivni/kontrolni pregledi

U svakoj dobi dolazi do bitnih faza u razvoju. Od odlučujućeg je značaja, i to što je moguće prije, uočiti upadljive promjene u razvoju i na taj način pružiti medicinsku podršku djetetu. Zbog toga se preporučuju redoviti dječji preventivni/kontrolni pregledi.

Pratnja razvoja Vašeg djeteta

Osobito u prvoj godini života Vaše dijete prolazi kroz mnoge razvojne faze – sukladno tome, svoje dijete trebate često voditi na liječničke preglede. Na taj način stječete sigurnost da je sve u redu. Daljnji pregledi, od druge godine života, provode se u većim vremenskim razmacima. Dječji liječnik ili dječja liječnica ocjenjuju tjelesni razvoj Vašeg djeteta, njegovu pokretljivost, ali i kako ono čuje, vidi i govori. Preventivni pregledi Vam pružaju mogućnost da postavite pitanja i posavjetujete se o mnogim različitim temama, kao što su npr. prehrana, cijepljenje/vakcinacija, spavanje, ponašanje ili odgoj.

Vremenski pregled pojedinačnih preventivnih pregleda:



Preporučljive vakcinacije/ cijepjenja

Vakcine/cjepiva mogu uspješno zaštititi Vaše dijete od ozbiljnih bolesti i posljedica. Dječja liječnica ili dječji liječnik Vam pri tom mogu dati daljnje informacije ili odgovoriti na Vaša pitanja.

Prema švicarskom planu vakciniranja/cijepjenja preporučuju se sljedeće vakcine/cjepiva za Vašu bebu ili malo dijete:

| Starosna dob | Vakcina/cjepivo | Primjedbe |
|---|--|--|
| 2/4/6 mjeseci | <ul style="list-style-type: none">• difterija, sklopac/zli grč, hripavac• dječja paraliza, <i>Haemophilus influenzae</i> tip B (hib)• pneumokoke (samo s 2/4 mjeseca) | trostruko cjepivo/vakcina u razmacima od 2 mjeseca |
| 12 mjeseci 12–15 mjeseci | <ul style="list-style-type: none">• ospice, zaušnjaci, rubeola/crljenica• pneumokoke, meningokoke C | |
| 15–24 mjeseci | <ul style="list-style-type: none">• difterija, sklopac/zli grč, hripavac• dječja paraliza, <i>Haemophilus influenzae</i> tip B (hib)• ospice, zaušnjaci, rubeola/crljenica | obnavljanje cjepiva/ vaccine 2. doza |
| 4–7 godina | <ul style="list-style-type: none">• difterija, sklopac/zli grč, hripavac• dječja paraliza• ospice, zaušnjaci, rubeola/crljenica | obnavljanje cjepiva/ vaccine naknadne vakcinacije za one koji nisu cijepjeni |

Informacije o pojedinim bolestima

Difterija: ova bolest dišnih puteva/organa može se razviti i biti opasna po život te izazvati gušenje.

Sklopac ili zli grč (tetanus): bakterije tetanusa prodiru preko rane u tijelo i napadaju živce. To izaziva ne samo bolne grčeve mišica, već može prouzročiti i smrt. Bakterije tetanusa se nalaze svuda.



Hripavac/jaki ili magareći kašalj (pertusis): hripavac je vrlo zarazna bolest dišnih organa, koja kod beba može izazvati prestanak disanja, a time i smrt.

Upala moždane ovojnice izazvana bakterijom haemophilus influenzae tip B: ova bolest može izazvati teška trajna oštećenja, a može uzrokovati i smrt.

Dječja paraliza: ova bolest može preko nepokretnosti/paralize izazvati trajne smetnje ili prouzročiti smrt.

Ospice: moguće komplikacije, kao što je upala mozga, mogu izazvati trajne smetnje ili završiti smrću.

Zaušnjaci: ova bolesti može izazvati upalu moždane ovojnice ili prouzročiti trajna oštećenja sluha.

Rubeola/crljenica: ova bolest je osobito opasna u prvih četiri mjeseca trudnoće – za trudnice koje nisu cijepljene, jer može prouzročiti ozbiljna i teška tjelesna oštećenja kod djeteta.

Pneumokoke: ova bolest može, preko upale moždane ovojnice ili preko trovanja krvi, izazvati teška i trajna oštećenja, ali i prouzročiti smrt.

Meningokoke C: ova bolest može preko upale mozga izazvati teška i trajna oštećenja te prouzročiti i smrt.

Savjetovanje i adrese

Savjetovanje za majke i očeve

Uz njegu i brigu od strane dječjih liječnika, upravo je savjetovanje za majke i očeve najbitnija podrška za obitelji s bebama i malom djecom i to od rođenja pa do polaska u vrtić. Ono podržava majke i očeve u izvršavanju njihovih roditeljskih obaveza i potiče ih na kontakt s drugim obiteljima. Savjetnice za majke su specijalistice u područjima dojenja, prehrane, njege, razvoja i kontrole težine i rasta, odgoja kao i za medicinska pitanja. Ponuda je otvorena za sve obitelji, a u Baselu je besplatna i nudi:

- Savjetovanje u Službama za savjetovanje s ili bez prethodne najave
- Savjetovanje telefonom
- Savjetovanje u roditeljskom domu

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links

Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

Savjetovanje telefonom: pon, uto, čet, pet 8–12 sati, sri 14–17 sati

Služba za savjetovanje u ulici Freien Strasse je svakodnevno otvorena.

Informacije o službama za savjetovanje po naseljima i kvartovima:

www.muetterberatung-basel.ch

Savjetovanje za dojenje Sveučilišne/univerzitetske bolnice u Baselu

Ukoliko za vrijeme Vašeg boravka u bolnici, ali i nakon napuštanja bolnice, imate pitanja ili neke druge probleme, obratite se diplomiranoj savjetnici za prehranu i dojenje, koja Vam stoji na raspolaganju

Termin dogovorite telefonom: 061 265 90 94

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel

Telefon Zentrale 061 265 25 25

Dječje liječnice i dječji liječnici

Adrese dječjih liječnica i liječnika pronaći ćete u telefonskom imeniku kantona Basel-Stadt pod natuknicom «Ärzte» (liječnici), kao i «Kinder- und Jugendmedizin» (Medicina za djecu i mlade) ili na stranici: www.kindermedizin-regiobasel.ch.

Služba hitne pomoći dječjih liječnika: Telefon 061 261 15 15

Sveučilišna/univerzitetska dječja bolnica oba kantona Basel (UKBB)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Telefon 061 704 12 12
www.ukbb.ch
www.bewegter-lebensstart.ch

Kontrole zuba za malu djecu

Besplatna godišnja kontrola za malu djecu u kantonu Basel-Stadt može se obaviti kod bilo kojeg SSO zubara ili zubarice, ili u školskim zubnim ambulancama u Baselu ili Rieheni.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89
zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46
zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel

Birsigstrasse 2, 4054 Basel
Telefon 061 312 02 81, dnevno od 8 do 10 sati
sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

Centar za potporu/pomoć u ranoj dobi

Ponude Centra za potporu/pomoć u ranoj dobi dostupne su obiteljima/porodicama koje žive u kantonu Basel-Stadt. Ponude se odnose na obitelji s dojenčadi i malom djecom do polaska u vrtić, čiji razvitak daje povoda za brigu.

Između ostalog se nude:

- savjetovanja roditelja i odgovornih osoba za odgoj na teme kao što su razvoj djece, jezik i govor djece, dijeca sa smetnjama u razvoju, odgoj, poticanje i rasterećenje obitelji/porodice
- razjašnjenja po pitanju psihološkog razvoja
- logopedska razjašnjenja
- rehabilitacijski odgoj u ranoj dobi
- logopedska terapija
- zajednički rad sa stručnim osobama za rano područje kao i savjetovanje od strane istih (npr. u grupama za igranje, u dnevnim boravcima ...)

Za roditelje ili osobe odgovorne za odgoj, koje govore strane jezike, na raspolaganju stoje i prevoditelji. U centru za potporu/pomoć u ranoj dobi zaposleni su stručnjaci za terapijsku pedagogiju za djecu sa smetnjama u razvoju, stručnjaci za psihologiju i socijalni rad. Ponude su u pravilu besplatne.

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote

Elisabethenstrasse 51 / Postfach, 4010 Basel

Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96

zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

od ponedjeljka do petka 8–11.30 sati

ponedjeljkom, utorkom, srijedom, petkom: 13.30–17 sati

Dopunska briga tj. ponude za čuvanje djece

Ukoliko ste zaposleni ili se još uvijek obrazujete, brigu o Vašem djetetu mogu preuzeti dnevni boravci ili obitelji za dnevnu brigu o djeci. Molimo Vas da se na vrijeme informirate o mogućnostima preuzimanja brige o Vašoj djeci. Informacije ćete dobiti kod Službe za posredovanje kontakata o dnevnim domovima (Vermittlungsstelle Tagesheime) ili kod Poslovnice za obitelji koje djecu čuvaju tijekom dana (Geschäftsstelle Tagesfamilien). Ponude o dopunskoj brizi tj. čuvanje djece se plaća, a iznosi za plaćanje se ravnaju prema zaradi roditelja.

Posredovanje mjesta i kontakti:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 267 46 14

vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch

www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 56

tagesbetreuung@riehen.ch, www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 260 20 60

(info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org)

Dodatni linkovi za brigu o djeci:

- Platforma za obavijesti o čuvanju djece:
www.kissnordwestschweiz.ch
- Švicarski portal o jaslicama:
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- Liliput briga o djeci – čuvanje djece u Švicarskoj:
<http://kinderbetreuung.liliput.ch>
- Udruženje za obitelji koje djecu čuvaju tijekom dana, sjeverno-zapadna Švicarska: www.vtn.ch
- IG Spielgruppen Schweiz (IG grupe za igranje Švicarska)
www.spielgruppe.ch

Tjelovježba/Gimnastika za majku-oca-djece

Zajedničko kretanje jača vezu između roditelja i djece, zadovoljava dječju potrebu za kretanjem i potiče zdravlje roditelja i djece. Ponude za tjelovježbu/gimnastiku za majku-oca-dijete organiziraju u Udruženju za tjelovježbu/gimnastiku različite udruge za tjelovježbu/gimnastiku po naseljima. Četrnaest sastajališta po naseljima i kvartovima Basela nude različite ponude roditeljima i njihovoj djeci.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch
www.turnverband-basel-stadt.ch

Quartiertreffpunkte Basel (Sastajališta po naseljima i kvartovima Basel)

www.quartiertreffpunktebasel.ch

Pronaći odgovarajući tečaj/kurs njemačkoga jezika

GGG Ausländerberatung / Savjetovalište za strance GGG Vam pruža besplatnu pomoć na 15 jezika prilikom potražnje kursa za njemački jezik.

GGG Ausländerberatung

Eulerstrasse 26, 4051 Basel
Telefon 061 206 92 22,
info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 9–11 i 14–18 sati

Pregled kurseva njemačkog jezika u regiji Basel: www.integration-bsbl.ch

Posuđivanje knjiga, glazbe/muzike i DVD izdanja

GGG Stadtbibliotheken Basel

GGG Stadtbibliotheken Basel / Baselske gradske biblioteke GGG se sastoje od jedne glavne centrale i šest podružnica po naseljima i kvartovima. Ukoliko stanujete u kantonu Basel-Stadt, godišnja članarina za djecu je besplatna.

GGG Stadtbibliothek Zentrum

Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel
Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90
info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

radno vrijeme: ponedjeljkom 14–18.30 sati, utorkom, srijedom i petkom 10–18.30 sati, četvrtkom 10–20 sati, subotom 10–17 sati

Gemeindebibliothek Riehen

Biblioteka općine Riehen je javna biblioteka, a čine je poslovna jedinica u selu kao i još jedna u Rauracher-centru u Riehenu.

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

Radno vrijeme: pon, sri, pet 14.30–18.30 sati, uto 14.30–21 sati, čet 9–11 i 14.30–18.30 sati, sub 10–12.30 sati

JUKIBU

JUKIBU – Interkulturalna biblioteka za djecu i mlade izdaje knjige, CD i DVD na preko 50 jezika. Osim toga organiziraju se čitanja, tematske manifestacije ili vođenja za razrede. Posuđivanje košta 5.– franaka godišnje. Vlasnici obiteljske iskaznice (Familienpass) dobivaju popust.

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

Radno vrijeme: uto–pet 15–18 sati, sub 10–12 sati



Adresa

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch