Karmienie piersią
Martwisz się, potrzebujesz wsparcia i rady?

Porozmawiaj ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową, ośrodkiem dla dzieci, albo zadzwoń do infolinii National Breastfeeding Helpline pod numer 0300 100 0212

Szczepienia
Nie wiesz, co zrobić, potrzebujesz rady?

Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową albo pielęgniarką w przychodni

Palenie
Najwyższy czas rzucić palenie.

SMOKEFREE

Zadzwoń pod numer 0800 032 0102 lub odwiedź witrynę www.smokefree.nhs.uk

Potrzebujesz natychmiastowej pomocy

CALL 111
When it's less urgent than 999

Ten podręcznik został przygotowany przez NHS Enfield Clinical Commissioning Group
www.enfieldccg.nhs.uk

Chcielibyśmy poznać Twoją opinię na temat tej ulotki i dowiedzieć się, czy okazała się pomocna. Prosimy napisać do Enfield CCG na adres **primarycare@enfieldccg.nhs.uk**, w temacie wiadomości wpisując „A Guide – Common Childhood Illnesses".

Sense Interactive Ltd, Maidstone. © 2015 All Rights Reserved. Tel: 01622 752160 www.senseids.com

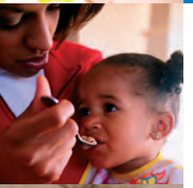
Przewodnik dla rodziców

Pierwsze pięć lat

Powszechne choroby wieku dziecięcego

ENFIELD Council

NHS
Enfield
Clinical Commissioning Group



Witamy

Poradnik ten został przygotowany przez NHS Enfield Clinical Commissioning Group.

Zawiera pomocne informacje dla rodziców i opiekunów dzieci od pierwszych dni życia. Wszyscy rodzice i opiekunowie chcą wiedzieć, jak zapewnić dziecku możliwie najlepszy start w życie. Z tego podręcznika dowiesz się, co zrobić, kiedy dziecko jest chore, jak opiekować się nim w domu, kiedy zwrócić się o poradę do specjalisty, a kiedy wezwać pogotowie ratunkowe.

Większość problemów stanowi po prostu naturalny element dorastania i często wystarczy rozmowa z położną lub pielęgniarką środowiskową. Niemal wszystkie niemowlęta i dzieci przechodzą najbardziej powszechne choroby wieku dziecięcego, jak ospa wietrzna, przeziębienie, ból gardła czy infekcja ucha. Choroby te są oczywiście nieprzyjemne, ale zamiast jechać do szpitala, lepiej leczyć je w domu, przy wsparciu ze strony specjalistów.

Jeżeli jednak się martwisz, poszukaj pomocy – zaufaj swojej intuicji.

www.enfieldccg.nhs.uk

Wszystkie dane pochodzą ze źródeł Ministerstwa Zdrowia, podręcznika „Birth to Five" wydanie 2009, NHS Choices, British Association of Dermatologists, Meningitis Now, wytycznych NICE.

Żeby uzyskać dostęp do tego podręcznika i innych źródeł internetowych, zeskanuj ten kod QR swoim smartfonem.

Twoje numery kontaktowe

Lekarz pierwszego kontaktu:

.....

Najbliższa apteka:

.....

Dentysta:

.....

NHS 111

Spis treści

Kto może pomóc?

- Przewodnik po usługach 4
- Poznaj podstawowe informacje 6

Pierwsze miesiące

- Żółtaczka 7
- Karmienie niemowlęcia 8
- Wymioty 10
- Pieluszkowe zapalenie skóry, wysypki i sucha skóra 12
- Spanie 14
- Ropienie oczu i zapalenie spojówek 16
- Więź i komunikacja 18
- Zakrztuszenie 20
- Ząbkowanie 22

Powszechne choroby

- Gorączka 24
- Zapalenie opon mózgowych i sepsa 26
- Astma 28
- Alergie 30
- Świszczący oddech i trudności z oddychaniem 32
- Ból ucha i zapalenie migdałków 34
- Zatwardzenie 36
- Wymioty i rozwolnienie 38
- Cukrzyca 40

Ogólny stan zdrowia

- Otyłość u dzieci 42
- Napady złości 44
- Szczepienia 46
- Wypadki w domu 48

- Przydatne dane kontaktowe 50

Przewodnik po usługach

Dostępna jest szeroka gama usług zdrowotnych oraz usług dla dzieci i rodzin. Wybierz usługę lub specjalistę najlepszego w danej sytuacji.

Leczenie domowe

Wiele dolegliwości można wyleczyć w domu, przyjmując leki sprzedawane w aptece bez recepty i dużo odpoczywając. Samodzielne leczenie to najlepszy wybór w przypadku lekkich chorób i drobnych obrażeń. Jeżeli nadal się martwisz, zadzwoń pod numer **NHS 111** albo do swojego lekarza.

111

Jeżeli wydaje Ci się, że potrzebujesz natychmiastowej pomocy, w dzień lub w nocy, przed udaniem się do jakiejkolwiek placówki medycznej zadzwoń pod numer **NHS 111**. **NHS 111** natychmiast skieruje Cię do tego lokalnego usługodawcy, który może najlepiej Ci pomóc. Infolinia ta jest dostępna przez całą dobę, przez wszystkie dni w roku, i jest bezpłatna, nawet z telefonu komórkowego. Zadzwoń pod numer **NHS 111**:

- Kiedy potrzebujesz pomocy pilnie, ale nie występuje zagrożenie życia.
- Kiedy konieczna wydaje się wizyta na oddziale ratunkowym szpitala albo w innym ośrodku pomocy doraźnej NHS.
- Poza godzinami pracy przychodni.
- Kiedy nie wiesz, do kogo zwrócić się po pomoc medyczną.
- Jeżeli w najbliższej okolicy nie ma lekarza, do którego możesz zadzwonić.

Farmaceuta

Farmaceuci w lokalnych aptekach znają się na większości codziennych problemów zdrowotnych. Doradzają i wydają leki oraz inne produkty zdrowotne. Apteki znajdują się w wielu supermarketach, często otwarte do późna.

W witrynie www.nhs.uk znajduje się lokalizator usług, który pomoże Ci znaleźć najbliższą aptekę.

NHS prowadzi program leczenia lekkich dolegliwości, do którego można uzyskać dostęp za pośrednictwem lokalnej apteki. Jeżeli dana apteka nie oferuje takich usług, to poinformuje Cię, do której apteki się udać. Farmaceuci udzielają poufnych konsultacji w przypadkach najróżniejszych drobnych problemów takich jak kaszel, przeziębienie, ból gardła, inne dolegliwości bólowe, gorączka, lekkie infekcje oczu, wszy itp. Z programu mogą korzystać chorzy powyżej 1 roku życia, zaś wydawane leki są bezpłatne dla osób zwolnionych z opłat za recepty.

Lekarz pierwszego kontaktu

Musisz zarejestrować się u lokalnego lekarza pierwszego kontaktu (GP). Lekarz może Ci doradzić, przepisać niezbędne lekarstwa, a w razie potrzeby skierować do odpowiedniego specjalisty. Zazwyczaj konieczne jest wcześniejsze umówienie się na wizytę. Wszyscy lekarze szybko przyjmują dzieci, których rodzice niepokoją się ich stanem zdrowia. Poza godzinami pracy – w weekendy, w dni wolne od pracy oraz po 18:30 w dni robocze – można zadzwonić do zespołu dyżurnego pod numer **NHS 111**.

Pielęgniarka środowiskowa

W razie potrzeby zawsze można liczyć na pielęgniarki środowiskowe. Odwiedzają one pacjentów w domu lub przyjmują w poradni. Służą wsparciem i radą oraz informują, gdzie zwrócić się o dodatkową pomoc. Pielęgniarki środowiskowe należą do zespołów, służących pomocą w pierwszych latach życia dziecka.
Położna jest tą osobą spośród personelu medycznego, która zna Ciebie i Twoje dziecko najlepiej w pierwszych dniach jego życia. Może Ci pomóc, jeżeli masz problemy z karmieniem.

Ośrodki dla dzieci

Ośrodki dla dzieci zapewniają przyjazne dla rodzin otoczenie, w którym można uzyskać wsparcie i porady dotyczące zdrowia i rozwoju dziecka do momentu rozpoczęcia przez nie nauki w szkole. Oferowane zajęcia obejmują między innymi sesje zabaw dla dzieci i rodziców, grupy wsparcia dla matek karmiących piersią oraz kursy rodzicielskie. Ośrodki służą również informacją o innych lokalnych źródłach wsparcia zdrowotnego i socjalnego. Żeby uzyskać dostęp do oferowanych usług, trzeba zarejestrować się w lokalnym ośrodku dla dzieci wkrótce po narodzinach dziecka.

Dentysta

Pamiętaj o regularnych wizytach kontrolnych u dentysty. Porozmawiaj z dentystą o zarejestrowaniu dziecka i zabieraj je ze sobą na wizyty.
Najbliższego dentystę możesz znaleźć przy pomocy witryny www.nhs.uk
Informację o dentystach dyżurujących po godzinach pracy można otrzymać pod numerem **NHS 111**.

Szpitalne oddziały ratunkowe i 999

W sytuacji nagłego zagrożenia życia.
Szpitalne oddziały ratunkowe (A&E) oraz **999** służą pomocą w nagłych wypadkach. Należy z nich korzystać tylko w razie poważnych obrażeń ciała lub w sytuacjach zagrożenia życia dziecka. Należą do nich: krztuszenie się, trudności w oddychaniu, utrata przytomności lub świadomości (dziecko nie wie, gdzie się znajduje), połknięcie trucizny lub tabletek, silny ból brzucha, odwodnienie (objawiające się mniejszą liczbą mokrych pieluszek).

Poznaj podstawowe informacje

Przygotuj się i poznaj objawy

Rodzice zazwyczaj szybko orientują się, że coś jest nie tak z dzieckiem. Obawa, że nie rozpoznasz objawów choroby u swojego dziecka, jest jednak zupełnie naturalna. Zaufaj intuicji – znasz swoje dziecko najlepiej.

Dowiedz się, jak objawiają się poważne choroby i co zrobić w razie wypadku. Kiedy poznasz podstawowe informacje i dobrze się przygotujesz, łatwiej sobie poradzisz.

Przechowuj niewielki zapas przydatnych leków w **zamkniętej na klucz szafce** albo **gdzieś wysoko**, gdzie dziecko ich nie dosięgnie. Ramka po prawej stronie zawiera listę rzeczy, które warto na wszelki wypadek mieć w domu. **Upewnij się, że leki są dostosowane do wieku dziecka**; zawsze stosuj się do instrukcji i sprawdzaj daty przydatności. Uważnie czytaj etykiety. **Nie dawaj aspiryny dzieciom poniżej 16 roku życia.**

Naucz się resuscytacji, zanim dojdzie do wypadku; odwiedź witrynę **www.redcrossfirstaidtraining.co.uk**
Jeżeli wydaje Ci się, że dziecko jest poważnie chore, natychmiast zwróć się o pomoc do specjalisty.

Paracetamol i ibuprofen
Jeżeli dziecko gorączkujące (mające temperaturę powyżej 37,5°C) źle się czuje, można mu podać paracetamol albo ibuprofen **bez cukru** w celu obniżenia temperatury i zmniejszenia dyskomfortu. Po podaniu paracetamolu **LUB** ibuprofenu należy poczekać, aż zacznie działać, co może potrwać nawet godzinę. **NIE** należy podawać paracetamolu i ibuprofenu jednocześnie. Jeżeli jednak dziecko nadal odczuwa dyskomfort, a nie nadszedł jeszcze czas podania kolejnej dawki pierwszego środka, można dać mu drugie lekarstwo. Nie należy podawać aspiryny dzieciom poniżej 16 roku życia.

Farmaceuta mówi

Przechowuj małą apteczkę przydatnych leków. Powinna zawierać m.in.:

- Termometr
- Plastry
- Środki przeciwbólowe w płynie (np. paracetamol lub ibuprofen **bez cukru**)
- Krem ochronny

Żółtaczka

Co to jest żółtaczka noworodków?

Żółtaczka to powszechna choroba noworodków, powodująca zażółcenie skóry i białek oczu. U dzieci o czarnej i brązowej skórze zażółcenie trudniej jest zaobserwować; najlepiej widoczne jest na dłoniach i podeszwach stóp. Żółtaczka noworodków występuje bardzo często, zazwyczaj nie stanowi powodu do obaw i ustępuje po 10–14 dniach.

Należy jak najczęściej karmić dziecko, żeby wypróżnienia były jak najczęstsze. Noworodki karmione piersią należy nadal regularnie karmić. U niektórych niemowląt karmionych piersią skóra może wyglądać na nieco żółtą przez pierwszych 12 tygodni. Jest to związane z mlekiem matki i jest normalne, o ile dziecko jest zdrowe i dobrze się rozwija.

W poważniejszych przypadkach konieczny może być powrót z dzieckiem do szpitala, gdzie spędzi pewien czas pod specjalnym światłem ultrafioletowym. Żółtaczka noworodków mija zazwyczaj nie później niż po dwóch tygodniach. Silniejsza żółtaczka może wymagać leczenia. **Jeżeli żółtaczka utrzymuje się dłużej niż 14 dni, pojawia się po siedmiu dniach od narodzin, albo kał dziecka jest kredowobiały, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową albo lekarzem.**

1. Mój noworodek ma lekką żółtaczkę, co mam zrobić?
2. Jak najczęściej karm dziecko, żeby się nie odwodniło.
3. Jeżeli się martwisz, porozmawiaj z położną, pielęgniarką środowiskową albo lekarzem.

Rozpoznawanie żółtaczki

Krok 1
Lekko naciśnij palcami skórę dziecka, tak jak naciska się brzoskwinię, żeby sprawdzić, czy jest dojrzała. Sprawdź, jaki kolor ma skóra w miejscu naciśnięcia. Spróbuj nacisnąć koniec noska dziecka.
Krok 2
Jeżeli skóra wygląda na żółtą (nie białą), jest to prawdopodobnie żółtaczka.
Test należy wykonywać tylko przy dobrym świetle dziennym (najlepiej koło okna) albo fluorescencyjnym. Niemowlę trzeba rozebrać, żeby porównać kolor różnych części ciała. U niemowląt ciemnoskórych należy sprawdzić dłonie i podeszwy stóp.
Krok 3
Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową albo lekarzem.

Żeby ułatwić prawidłowe chwycenie piersi, przytul do siebie całe ciało niemowlęcia, tak aby jego nosek znalazł się na wysokości Twojej brodawki sutkowej.

Pozwól, żeby główka dziecka odchyliła się lekko do tyłu, a jego górna warga musnęła Twoją brodawkę. Pomoże mu to szeroko otworzyć buzię.

W takiej pozycji, z odchyloną do tyłu główką i szeroko otwartą buzią, **niemowlę dotyka piersi najpierw brodą**, zaś jego dolna warga styka się z piersią 2–3 cm poniżej brodawki sutkowej.

Kiedy bródka niemowlęcia mocno styka się z piersią, zaś nosek nie jest zatkany, jego buzia jest szeroko otwarta, a nad jego górną wargą widać dużo więcej ciemnej skóry piersi niż pod dolną wargą. Podczas karmienia policzki dziecka wyglądają na pełne i okrągłe.

Karmić piersią można w wielu różnych pozycjach. Musisz tylko sprawdzić, czy spełnione są poniższe warunki.

- **Czy głowa i ciało niemowlęcia są w linii prostej?**
  Jeżeli nie, dziecko może mieć problemy z przełykaniem.
- **Czy trzymasz niemowlę blisko siebie?**
  Wspieraj jego szyję, ramiona i plecy. Powinno być w stanie z łatwością odchylić głowę.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia, lullabytrust.org.uk

Karmienie niemowlęcia

Karmienie piersią – na dobry początek

Poczucie bezpieczeństwa należy do podstawowych potrzeb niemowlęcia, podobnie jak dostęp do pokarmu zawsze wtedy, gdy jest głodne. Przytulanie dziecka podczas karmienia i reagowanie na jego potrzeby stymuluje powstawanie zdrowych połączeń w mózgu. Większość tych połączeń wytwarza się w pierwszych dwóch latach życia. Dlatego wrażliwość na potrzeby niemowlęcia pomoże mu w zrealizowaniu swojego potencjału w przyszłości, nawiązywaniu zdrowych relacji i komunikowaniu się. To najlepszy start w życie.

Bezpieczeństwo i sterylizacja

- Zalecenia dotyczące mycia i sterylizacji są takie same w przypadku odciągniętego mleka z piersi i mleka modyfikowanego.
- Wszystkie akcesoria używane do karmienia niemowlęcia butelką trzeba umyć gorącą wodą z płynem do naczyń, wypłukać i wysterylizować. Sprzęt do karmienia trzeba sterylizować co najmniej przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka.
- Przypadki zakażeń (np. bakteryjnego zakażenia przewodu pokarmowego) są rzadkie, ale ich konsekwencje bywają bardzo poważne.

Przygotowanie mleka modyfikowanego

- Wytrzyj czystą ściereczką powierzchnię, której będziesz używać.
- Umyj ręce wodą z mydłem.
- Przeczytaj instrukcję na puszce lub innym opakowaniu, żeby dowiedzieć się, ile wziąć wody i mleka w proszku.
- Nalej do czajnika świeżej wody z kranu. Nie używaj butelkowanej wody mineralnej ani wody sztucznie zmiękczonej.
- Zagotuj wodę i zostaw do ostygnięcia na nie więcej niż 30 minut. Woda musi być nadal gorąca, żeby zniszczyć bakterie, które mogą znajdować się w mleku w proszku. Zachowaj ostrożność: wodą o temperaturze 70°C można się oparzyć.
- Przed podaniem butelki dziecku zawsze sprawdź temperaturę mleka.

Wskazówki pielęgniarki środowiskowej

Pamiętaj: mleko matki zaspokaja wszystkie potrzeby żywieniowe dziecka przez około sześć miesięcy. Zmniejsza też ryzyko śmierci łóżeczkowej (SIDS). Przez pierwszy rok życia nie należy podawać dziecku mleka krowiego, choć po ukończeniu sześciu miesięcy można je dodawać do płatków śniadaniowych.

Po czym poznać, że niemowlę pije wystarczająco dużo mleka:

- Dużo ciężkich, mokrych pieluszek – około sześciu na dobę.
- Brudne pieluszki: dwie–trzy miękkie kupki dziennie przez pierwsze cztery–sześć tygodni życia, a później dwie lub trzy tygodniowo.
- Podczas karmienia i po nim niemowlę jest zadowolone i spokojne.
- Podczas karmienia słychać, jak dziecko połyka.
- Dziecko prawidłowo przybiera na wadze – sprawdzi to pielęgniarka środowiskowa.

Pielęgniarka środowiskowa mówi

Ulewanie podczas karmienia lub po nim jest normalne. Jeżeli ma miejsce pomiędzy karmieniami, przyczyną może być wirusowe zakażenie przewodu pokarmowego. Niemowlętom trzeba podawać dużo płynów, żeby nie dopuścić do odwodnienia.

Wymioty

Problem, który często sam przechodzi

Niemowlęta często wymiotują, szczególnie w pierwszych tygodniach życia, gdy przyzwyczajają się do karmienia, a ich organizm rozwija się. Zwracanie niewielkich ilości mleka nazywane jest ulewaniem. Różnica pomiędzy wymiotami a ulewaniem polega na tym, że zwracana jest większa ilość pokarmu. Niemowlę może się tym przestraszyć i zacząć płakać. Jest wiele powodów, dla których niemowlęta wymiotują.

Upewnij się, że podczas karmienia piersią lub butelką niemowlę znajduje się we właściwej pozycji. Niewłaściwa pozycja podczas karmienia może spowodować wymioty. Położna albo pielęgniarka środowiskowa może Ci pomóc w poprawnym ułożeniu dziecka.

Częste lub obfite wymioty mogą być wynikiem „refluksu żołądkowo-przełykowego", polegającego na cofaniu się kwasów z brzuszka. Niemowlę może być marudne i niechętnie jeść. Jeżeli Twoje dziecko chętnie je, ale wydaje się nieswoje, pomóc może zmiana położenia dziecka podczas karmienia na bardziej pionową. Warto też spróbować podawać mniejsze ilości pokarmu częściej.

1. Mój noworodek właśnie dostał jeść.
2. Zawsze po jedzeniu zwraca niewielką ilość mleka.
3. Nazywa się to „ulewaniem". i z czasem samo przejdzie. Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową.

Lekarz mówi

Jeżeli dziecko mające już kilka miesięcy nagle wymiotuje, prawdopodobnie nie jest to ulewanie, ale grypa żołądkowa. Jest to wirusowe zakażenie przewodu pokarmowego, któremu może towarzyszyć rozwolnienie (biegunka).

U niemowląt choroba ta jest poważniejsza niż u starszych dzieci, ponieważ szybciej się odwadniają. Odwodnione dziecko może za mało siusiać, stracić apetyt i mieć zimne dłonie i stopy.

Jeżeli dziecko sprawia wrażenie chorego, wymiotują żółcią zabarwioną na zielono albo wymioty trwają dłużej niż jeden dzień, od razu skonsultuj się z lekarzem pierwszego kontaktu.

Wskazówki pielęgniarki środowiskowej dotyczące pieluszkowego zapalenia skóry

Rozbierz niemowlę, zdejmij mu pieluszkę i połóż je w ciepłym, bezpiecznym miejscu, żeby skóra miała kontakt z powietrzem.

Używaj kremu ochronnego (patrz ramka „Farmaceuta mówi" obok).

Pamiętaj, żeby pieluszkę często sprawdzać i zmieniać.

Wskazówki pielęgniarki środowiskowej dotyczące ciemieniuchy

Ciemieniucha to duże, tłuste, żółte lub brązowe łuski, które pojawiają się na skórze głowy niemowlęcia. Czasem mogą odpadać, a skóra może być zaczerwieniona. Nie powinno to być nieprzyjemne dla dziecka, a z czasem powinno samo przejść. Ważne jest, żeby nie zrywać łusek, gdyż może to wywołać zakażenie.

Na noc można wmasować w główkę dziecka oliwkę dla niemowląt albo naturalny olej – na przykład migdałowy albo oliwę – żeby zmiękczyć łuski

Delikatnie obmyj główkę i miękką szczotką dla niemowląt lub szmatką delikatnie usuń luźne łuski.

Jeśli problem nie zniknie, zaczerwienienie zacznie się rozszerzać albo dziecko zacznie się drapać, zwróć się o pomoc do specjalisty.

CALL 111
When it's less urgent than 999

Pieluszkowe zapalenie skóry, wysypki i sucha skóra

Powszechny problem, łatwy do wyleczenia

Niemowlęta często dostają wysypki, gdyż ich skóra przystosowuje się do nowego otoczenia. Jeśli wysypce towarzyszy złe samopoczucie, skontaktuj się z lekarzem. Wysypka najczęściej nie stanowi powodu do zmartwień, ale dobrze jest umieć rozpoznać pierwsze objawy zapalenia opon mózgowych (patrz strona 26).

Pieluszkowe zapalenie skóry

Pieluszkowe zapalenie skóry jest bardzo powszechne i dotyka wiele niemowląt. Zazwyczaj przyczyną jest kontakt skóry dziecka z moczem i kałem, które zbierają się w pieluszce. Zapalenie pieluszkowe powoduje podrażnienie skóry niemowlęcia.

W większości przypadków do wyleczenia pieluszkowego zapalenia skóry wystarczy utrzymywanie skóry w czystości i smarowanie jej kremem kupionym w aptece. Nieznaczna wysypka zazwyczaj nie przysparza niemowlęciu zbyt wielkiego dyskomfortu.

Sucha skóra

Skóra niemowlęcia jest cienka i wymaga szczególnej opieki. Sucha, łuszcząca się skóra, przebarwienia, plamy i lekkie wysypki są u noworodków normalne i z czasem same przechodzą. Jeżeli niemowlę wydaje się zdrowe, ale ma wysypkę, która Cię niepokoi, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową.

1. Skóra wokół pieluszki jest czerwona i podrażniona. Niemowlę odczuwa dyskomfort i często płacze.
2. Czy dziecko od dawna ma brudną pieluszkę? Czy postępujesz zgodnie z poradami pielęgniarki środowiskowej albo farmaceuty?
3. Często przewijaj niemowlę. Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową, a jeśli to nie rozwieje Twoich obaw, z lekarzem pierwszego kontaktu.

Farmaceuta mówi

Wstąp do apteki, żeby porozmawiać o kremach dostępnych bez recepty.

Istnieją dwa rodzaje kremów na odparzenia pieluszkowe. Jeden to krem ochronny, nie dopuszczający wilgoci do skóry dziecka. Drugi to krem leczniczy, który łagodzi podrażnienia, ale powinien być stosowany jedynie za radą specjalisty.

Bezpieczne miejsce do spania

1. Kładź niemowlę do snu w pozycji „stópki w nogach”, tzn. **stópki** dziecka w **nogach** łóżeczka.
2. Noworodki powinny sypiać w łóżeczku w sypialni rodziców albo w pokoju, w którym przebywasz w ciągu dnia.
3. Upewnij się, że dziecku nie jest za gorąco ani za zimno.
4. Kładź dziecko do snu na wznak, żeby zmniejszyć ryzyko śmierci łóżeczkowej.
5. Nie zakrywaj główki dziecka.
6. Nie pal papierosów i nie pozwól innym palić w domu.
7. Zrezygnuj z poduszki, pluszowych zabawek i ochraniacza do łóżeczka.
8. Nie używaj ciężkich ani luźnych kocyków.
9. Jeżeli używasz kocyka, musi być podłożony pod boki materaca i sięgać nie wyżej niż klatka piersiowa dziecka.
10. Prześcieradełko musi być ciasno owinięte wokół materaca.
11. Używaj czystego, twardego materaca, dopasowanego do łóżeczka. Materace powinny spełniać normę BSI numer BS-1877-10:1997.
12. Dotyczy to snu w dzień i w nocy.

SMOKEFREE
Zadzwoń pod numer 0800 032 0102 lub odwiedź witrynę www.smokefree.nhs.uk

Źródło: www.lullabytrust.org.uk

Spanie

Cierpliwość, pochwała i spokój

Z wielu różnych powodów zdarza się, że niemowlę nie chce lub nie może spać. To normalne, że sześciotygodniowe niemowlę nie przesypia nocy. Kiedy musisz zdecydować, czy Twoje dziecko rzeczywiście źle się czuje, czy też wierci się bez poważnego powodu, zaufaj swojej intuicji.

Postaraj się jak najwcześniej wprowadzić stały rytuał spania, kładąc dziecko do łóżka zawsze o tej samej porze (w dzień i w nocy). Przez pierwsze sześć miesięcy układaj niemowlę do snu na wznak, w łóżeczku w Twojej sypialni. Przygotuj ciepłe, wygodne miejsce, sprzyjające wyciszeniu. Staraj się nie przyzwyczajać niemowlęcia do zasypiania tylko wtedy, kiedy jest kołysane albo karmione. Łóżka dla dorosłych nie są zaprojektowane dla niemowląt i nie spełniają norm bezpieczeństwa. Tylko dzieci karmione piersią należy karmić w łóżku; niemowlę należy ułożyć po zewnętrznej stronie łóżka i odłożyć do własnego łóżeczka po zakończeniu karmienia.

Poczytaj dziecku przed snem; wspólne spędzanie czasu w ten sposób pomaga dziecku się odprężyć. Jeżeli malec boi się ciemności, nie wyłączaj nocnej lampki. Moczenie nocne może być stresujące dla Was obojga i wybudzać dziecko ze snu. Trudno powiedzieć, dlaczego niektóre dzieci zaczynają przesypiać noce „na sucho” później niż inne. Nie trać cierpliwości i nie karz dziecka – ono nie robi tego specjalnie. Każde uczy się we własnym tempie; warto je chwalić i dodawać mu otuchy.

Dziecko będzie lepiej spało, kiedy temperatura w pokoju będzie wynosiła 16–20°C. Prosty termometr pokojowy pomaga kontrolować temperaturę.

1. Kiedy moje dziecko budzi się w nocy, ze zmęczenia wolę wziąć je do siebie do łóżka.
2. Co najmniej przez pierwszych sześć miesięcy najbezpieczniejszym miejscem do spania jest dla niemowlęcia łóżeczko przy Twoim łóżku. Postaraj się wprowadzić stały rytuał spania.
3. Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową o tym, jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo, a jednocześnie samemu się wyspać.

Dzielenie łóżka z niemowlęciem nigdy nie jest całkowicie bezpieczne.
Wspólne spanie jest szczególnie ryzykowne dla dziecka, jeżeli (poniższe punkty dotyczą również Twojego partnera lub partnerki):

- Palisz papierosy (nawet jeśli nigdy nie palisz w łóżku ani w domu).
- Jesteś pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- Bierzesz leki, które wywołują senność.
- Niemowlę urodziło się przedwcześnie (przed 37 tygodniem).
- Niemowlę miało niską wagę urodzeniową (mniej niż 2,5 kg).
- Masz nadwagę.

Wspólne spanie na kanapie lub fotelu jest bardzo niebezpieczne. Ryzykowne jest też pozwalanie, aby niemowlę spało samo w łóżku dla dorosłych.

Pielęgniarka środowiskowa mówi

Niektórym niemowlętom oczy łzawią. Masaż kanalików łzowych może pomóc w usunięciu łez, zbierających się w górnej części kanalików, a także pomóc w rozwoju kanalików. Kanaliki masujemy, lekko naciskając czystym palcem wskazującym i przesuwając palec od zewnętrznego kącika oka w kierunku nosa. Masaż można powtarzać kilka razy dziennie przez parę miesięcy. Jeżeli problem utrzymuje się dłużej niż rok, dziecko może zostać skierowane na leczenie do poradni okulistycznej.

Źródło: NHS Choices.

CALL 111 When it's less urgent than 999

Ropienie oczu i zapalenie spojówek

Dwa różne problemy

„Zaropiałe oczy" to częsta przypadłość niemowląt i małych dzieci, których kanaliki łzowe są jeszcze niedojrzałe. Klejąca substancja może pojawić się w kącikach oczu albo zlepić rzęsy.

Zaropienie zazwyczaj samo przechodzi, ale konieczne może być częste przemywanie oczu niemowlęcia wilgotnym gazikiem. Użyj czystej, przegotowanej i ostudzonej wody.

Przemyj każde oko od kącika koło nosa na zewnątrz. Po każdym przetarciu oka zmień gazik na czysty. Pamiętaj, żeby przedtem i potem umyć ręce; używaj osobnych ręczników, żeby uniknąć zarażenia.

1. Czy w kąciku oka dziecka widać wydzielinę, a rzęsy są pozlepiane?
2. Większości niemowląt zdarza się ropienie oczu, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową.
3. Przetrzyj oczy chłodną, przegotowaną wodą, często zmieniając gaziki.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia 2006.

Zapalenie spojówek

Ropienie oczu jest czasem mylone z zapaleniem spojówek. Przy zapaleniu spojówek białka oczu są zaczerwienione, a wydzielina jest lepka, żółta lub zielona, i pojawia się regularnie. Jeśli zauważysz objawy zapalenia spojówek, utrzymujące się dłużej niż dobę, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem. Zapaleniem spojówek łatwo się zarazić, dlatego myj ręce i używaj osobnego ręcznika dla dziecka.

Wiele czynników może powodować opóźnienia rozwoju mowy i języka, w tym:

- Brak prób komunikacji ze strony rodziców i opiekunów.
- Brak więzi emocjonalnej.
- Trudności w uczeniu się.
- Utrata słuchu, do której może dojść w wyniku ostrego zapalenia ucha środkowego, przyjmowania niektórych leków, urazu bądź zaburzeń genetycznych.
- Spektrum autystyczne to grupa zaburzeń neurologicznych, które mogą powodować upośledzenie komunikacji, a także upośledzenie interakcji społecznych i umiejętności poznawczych.

Dobrze jest od pierwszych dni życia rozmawiać z dzieckiem i zachęcać je do wydawania odgłosów i mówienia.

Więź i komunikacja

W trosce o zdrowy rozwój emocjonalny

Związek uczuciowy pomiędzy dzieckiem a jego rodzicami lub opiekunami jest wyjątkowy. Więź emocjonalna wykształca się, kiedy rodzic albo opiekun reaguje na sygnały i wskazówki wysyłane przez dziecko i komunikuje się z nim już od pierwszych dni życia. Komunikacja stanowi fundament relacji międzyludzkich, a więź z ludźmi jest dziecku niezbędna do nauki, zabawy i interakcji społecznych.

Do poznawania ludzi i nawiązywania relacji z nimi służy nam język (w tym również mowa ciała). Mówiąc do dziecka i słuchając go, wspieramy jego rozwój i uczymy budować więzi z ludźmi.

Jak pomóc dziecku w nauce komunikacji?
Konsekwentnie reagując na dźwięki wydawane przez dziecko, jego gesty i mimikę twarzy, pomagamy mu rozwijać umiejętności niezbędne, aby pod koniec pierwszego roku życia zacząć posługiwać się językiem. Zachęcaj i chwal dziecko; staraj się nie mówić do niego przez cały czas uproszczonym, pełnym zdrobnień językiem. Czytajcie razem książeczki, recytujcie wierszyki i śpiewajcie piosenki. Opowiadaj dziecku o codziennych sprawach. Oglądajcie obrazki i powtarzajcie słowa. Wyłącz telefon komórkowy i telewizor i przez pewien czas skup się wyłącznie na dziecku.

Jeżeli masz wrażenie, że dziecko ma problemy, porozmawiaj o tym z pielęgniarką środowiskową albo opiekunką w żłobku. Może polecą Ci kurs dla rodziców albo pomogą w uzyskaniu wsparcia, jeżeli jest Ci potrzebne.

1. Mam wrażenie, że moje dziecko nie chce się ze mną porozumiewać, wydaje się unikać wszelkiego kontaktu.
2. Czy próbuje nawiązywać kontakt z nieznajomymi? Czy lubi przebywać samo i nie chce, żeby je przytulać?
3. Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową, która może skierować Cię do specjalisty.

Niektóre objawy zaburzeń w tworzeniu więzi emocjonalnej:

- Dziecko nie lubi być dotykane i przytulane.
- Dziecko okazuje uczucia przypadkowym nieznajomym.
- Dziecko unika interakcji społecznych.
- Wydaje się, że woli przebywać w samotności.
- Okazuje intensywną złość (wściekłość).
- Może być destrukcyjne lub agresywne.

Jeżeli podejrzewasz, że dziecko ma trudności w budowaniu więzi z ludźmi, konieczna może być ocena specjalisty. Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową, opiekunką w żłobku albo lekarzem pierwszego kontaktu.

Pielęgniarka środowiskowa mówi

Niemowlęta i małe dzieci często połykają, wdychają lub krztuszą się małymi przedmiotami takimi jak patyczki od lizaków, balony, orzeszki ziemne, guziki, torebki na pieluchy, kawałki plastikowych zabawek lub sznurka. Czy otoczenie dziecka jest bezpieczne?

Dowiedz się, co zrobić w nagłym wypadku. Przygotuj się: odwiedź witrynę www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

Zakrztuszenie

Działaj natychmiast i spokojnie

Dzieci, szczególnie pomiędzy pierwszym a piątym rokiem życia, często wkładają do buzi różne przedmioty. To normalny dla nich sposób poznawania świata. Niektóre drobne przedmioty, jak kulki czy korale, mają dokładnie taki rozmiar, że mogą utknąć w drogach oddechowych dziecka i spowodować zakrztuszenie. Żeby tego uniknąć, najlepiej jest usunąć takie małe przedmioty z zasięgu rączek dziecka.

Zazwyczaj ktoś widzi, jak dziecko wkłada do buzi przedmiot, którym następnie się krztusi. Kaszel może mieć jednak również inne przyczyny. Jeżeli dziecko zaczyna nagle kaszleć, nie jest chore, zaś często próbuje wkładać małe rzeczy do buzi, wówczas jest bardzo możliwe, że przyczyną jest zakrztuszenie.

Jeżeli dziecko nie straciło przytomności, ale nie kaszle albo kaszle bezskutecznie, zastosuj uderzenia w plecy. Jeżeli uderzenia w plecy nie pomogą, a dziecko jest nadal przytomne, zastosuj ucisk klatki piersiowej w przypadku niemowląt w pierwszym roku życia lub ucisk brzucha u dzieci mających więcej niż rok. Nawet jeżeli przedmiot wypadnie, skonsultuj się z lekarzem.

Zakrztuszenie z utratą przytomności:
Jeżeli krztuszące się dziecko straci przytomność, połóż je na twardej, płaskiej powierzchni.
- Zawołaj albo poślij kogoś po pomoc. **Zadzwoń pod numer 999.**
- Nie zostawiaj dziecka samego.
- Otwórz mu usta. Jeżeli ciało obce jest widoczne i można je łatwo chwycić, wyjmij je.
- Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową. Odwiedź witrynę www.redcrossfirstaidtraining.co.uk.

Kiedy dziecko się krztusi:
- Jeżeli widzisz przedmiot w ustach dziecka, spróbuj go wyjąć. Jednak **nie próbuj na ślepo wymacać go palcem**. Możesz pogorszyć sytuację, wpychając przedmiot głębiej.
- Jeżeli dziecko głośno kaszle, nie trzeba nic robić. Zachęć je do dalszego kaszlenia i nie zostawiaj go samego.
- Jeżeli kaszel dziecka jest nieskuteczny (jest cichy albo dziecko ma problemy z oddychaniem), natychmiast zawołaj kogoś na pomoc i sprawdź, czy dziecko jest jeszcze przytomne. **Zadzwoń pod numer 999.**
- Jeżeli dziecko nie straciło przytomności, ale nie kaszle albo kaszle bezskutecznie, zastosuj uderzenia w plecy.

4 wskazówki dentysty dotyczące pielęgnacji zębów

1. Myj zęby dwa razy dziennie przez dwie minuty, szczególnie wieczorem.
2. Jedz cukier tylko podczas posiłków.
3. Odwiedzaj dentystę raz na sześć miesięcy.
4. Nie podawaj soków w butelce ze smoczkiem. Niemowlę może używać jej jak smoczka i ssać ją godzinami, zaś cukry i kwasy zawarte w soku będą miały mnóstwo czasu, żeby uszkodzić zęby.

Żeby znaleźć dentystę NHS, zadzwoń pod numer **NHS 111** albo odwiedź witrynę www.nhs.uk.

Pielęgniarka środowiskowa mówi

Jeżeli dziecko odczuwa ból lub dyskomfort, spróbuj dać mu coś twardego do gryzienia. Ulgę ząbkującemu niemowlęciu może przynieść gryzaczek, który może bezpiecznie żuć. Niektóre gryzaczki można najpierw ochłodzić w lodówce.

Ząbkowaniu przypisuje się wiele objawów: wysypki, płacz, zły nastrój, katar, częstsze wypróżnienia. Uważaj, żeby nie przegapić objawów choroby zakładając, że „to tylko ząbkowanie".

Źródło: www.nhs.uk

Ząbkowanie

Przechodzi je każde niemowlę

Pierwsze (mleczne) zęby wyrzynają się w różnym wieku. Niektóre niemowlęta rodzą się z ząbkiem, inne w wieku jednego roku nadal są zupełnie bezzębne. Najczęściej zęby pojawiają się pomiędzy czwartym a dziewiątym miesiącem życia, chociaż każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Proces ten nazywamy „ząbkowaniem". U niektórych niemowląt przebiega praktycznie bezobjawowo, dla innych jest bardziej nieprzyjemny. Niektóre zęby rosną nie powodując bólu ani dyskomfortu. Kiedy indziej widać, że dziąsło jest zaczerwienione i bolesne w miejscu, w którym wyrzyna się ząb. Czasem zaczerwieniony jest cały policzek. Niemowlę może się ślinić, dużo gryźć i żuć, albo po prostu marudzić.

Niektórzy przypisują ząbkowaniu wiele różnych objawów, jak rozwolnienie czy gorączka. Jednak badania nie potwierdziły związku pomiędzy tymi objawami a ząbkowaniem. Znasz swoje dziecko najlepiej. Jeżeli jego zachowanie wydaje się nietypowe albo objawy są silne i martwią Cię, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową. Źródło: www.nhs.uk

Pomyśl o przyzwyczajeniu dziecka do mycia zębów. Możesz użyć miękkiej szczoteczki dla niemowląt i odrobiny swojej pasty do zębów. Kiedy dziecko ma 2–3 lata, powinno już być zarejestrowane u dentysty i regularnie chodzić na wizyty kontrolne. Pracownicy ośrodków dla dzieci i pielęgniarki środowiskowe również udzielają porad dotyczących higieny jamy ustnej dziecka – wystarczy zapytać!

1 Niemowlę ma czerwone policzki, wydaje się niezadowolone i marudne.

2 Zapytaj pielęgniarkę środowiskową o ząbkowanie. Omów problem z farmaceutą.

3 Wypróbuj żel na ząbkowanie albo paracetamol dla niemowląt **bez cukru**. Jeżeli się martwisz, że coś jest nie tak, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową albo lekarzem rodzinnym.

Farmaceuta mówi

Jeżeli dziecko odczuwa dyskomfort, możesz mu kupić lekarstwo w najbliższej aptece. Lekarstwo to zawiera niewielką ilość środka przeciwbólowego, np. paracetamolu. **Nie powinno zawierać cukru.** Pamiętaj o przeczytaniu wszystkich instrukcji i upewnieniu się, że produkt jest odpowiedni dla dziecka w tym wieku.

Możesz spróbować wetrzeć w dziąsło żel na ząbkowanie **bez cukru**.

Zapytaj pielęgniarkę środowiskową o bezpłatne pakiety higieny jamy ustnej, rozdawane podczas rutynowych kontroli zdrowia.

Gorączka to temperatura powyżej 37,5°C

Do szóstego miesiąca życia:

Zawsze należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym, pielęgniarką środowiskową, samodzielną pielęgniarką lub lokalną przychodnią, jeżeli niemowlę oprócz podwyższonej temperatury ma inne objawy choroby lub jeżeli jego temperatura przekracza **37,5˚C**.

Starsze dzieci:

Lekko podwyższona temperatura zazwyczaj nie stanowi powodu do zmartwień. Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, jeśli dziecko wydaje się chore albo od dawna ma wysoką temperaturę. Trzeba namawiać dziecko, żeby jak najwięcej piło. Najlepsza jest woda.

Sposoby na obniżenie temperatury:

- Rozbierz dziecko do pieluszki/majtek.
- Utrzymuj komfortową temperaturę w pokoju (18°C).
- Namawiaj dziecko, żeby więcej piło (nawet małe ilości często).
- Podaj paracetamol lub ibuprofen **bez cukru** w dawce odpowiedniej dla dziecka (porady dotyczące stosowania – patrz strona 6).

1. Moje dziecko jest rozgrzane i marudne.
2. Czy dostało paracetamol dla dzieci **bez cukru**? Czy dużo pije?
3. Jeżeli temperatura nie spadnie poniżej 37,5°C, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

Gorączka

Naturalna reakcja organizmu

Mówimy, że dziecko ma gorączkę, kiedy jego temperatura przekracza 37,5°C. Może też czuć się zmęczone, być blade, mieć słaby apetyt, być rozdrażnione, mieć ból głowy albo innych części ciała i ogólnie złe samopoczucie. Temperaturę mierzy się pod pachą (nie w ustach u dzieci, które nie mają jeszcze 5 lat). Trzeba jednak pamiętać, że taki pomiar jest mniej precyzyjny, gdyż temperatura pod pachą jest nieco niższa.

Gorączka to naturalna reakcja organizmu walczącego z infekcją i często nie trzeba jej zbijać, o ile dziecko dużo pije i dobrze się czuje. Jeżeli dziecko mało pije, obniżenie temperatury może pomóc. Nie należy dopuścić do odwodnienia organizmu. Można kierować się ogólną zasadą, że mocz powinien być jasnożółty – ciemniejszy może świadczyć o tym, że dziecko powinno więcej pić.

Gorączka to częsty problem u małych dzieci. Przyczyną jest zazwyczaj infekcja wirusowa, która przechodzi bez leczenia. Niekiedy jednak gorączka może być objawem poważniejszej choroby, jak ostre bakteryjne zakażenie krwi (sepsa), infekcja dróg moczowych, zapalenie płuc, odra, zapalenie opon mózgowych lub inna choroba zakaźna. Jeżeli dziecko ma gorączkę i wysypkę, skontaktuj się z lekarzem.

Jeżeli po 48 godzinach temperatura nie zacznie spadać, również należy skontaktować się z lekarzem.

Zawsze skonsultuj się ze specjalistą, jeśli gorączka wystąpi u dziecka wkrótce po operacji lub po powrocie z zagranicy.

Źródło: www.nhs.uk

Lekarz mówi

Zajmując się gorączkującym dzieckiem w domu:

- Postaraj się, żeby dziecko dużo piło (w przypadku dzieci karmionych piersią najbardziej odpowiednim napojem jest mleko matki).
- Zwracaj uwagę na objawy odwodnienia: mniej mokrych pieluszek, suche usta, zapadnięte oczy, brak łez, zły wygląd ogólny, zapadnięte ciemiączko.
- Naucz się rozpoznawać objawy zapalenia opon mózgowych (patrz strona 26).
- Sprawdzaj stan dziecka w nocy.

Źródło: NICE, Feverish illness in children/ 2013

Test szklanki

Test szklanki to przydatny sposób wykrywania zapalenia opon mózgowych. Jeżeli Twoje dziecko ma grupkę czerwonych lub fioletowych krostek, mocno przyciśnij w tym miejscu przezroczystą szklankę.

Natychmiast zabierz dziecko na oddział ratunkowy szpitala

W tym przykładzie wysypkę nadal widać przez szklankę. Jest to tzw. **wysypka nieblednąca**. Natychmiast skontaktuj się z lekarzem (np. w przychodni, poradni ambulatoryjnej lub ośrodku pomocy doraźnej). Jeżeli to niemożliwe, zabierz dziecko na oddział ratunkowy szpitala.

W tym przykładzie wysypka pod szklanką praktycznie zniknęła. Prawdopodobnie nie jest to zapalenie opon, ale jeżeli nadal się martwisz, zadzwoń pod numer **NHS 111**, skontaktuj się z lekarzem albo jedź do szpitala.

Więcej informacji: www.meningitisnow.org

Zapalenie opon mózgowych i sepsa

Rzadko spotykane, ale poważne

Najbardziej narażone są niemowlęta i małe dzieci, które nie są w stanie łatwo zwalczyć infekcji, gdyż ich system odpornościowy nie jest jeszcze w pełni wykształcony. Nie są w stanie opisać, jak się czują, a ich stan może się pogorszyć w bardzo szybkim tempie. Często sprawdzaj, jak się czują.

Podczas **zapalenia opon mózgowych** dochodzi do obrzęku wokół mózgu. Jest to bardzo poważna choroba zakaźna, ale jeżeli leczenie rozpocznie się wcześnie, większość dzieci w pełni dochodzi do zdrowia.

Posocznica (sepsa) wywoływana jest przez zakażenie krwi i może stanowić zagrożenie dla życia. Na skórze mogą pojawić się wybroczyny przypominające ukłucia szpilką lub duże fioletowe plamy, które nie zmieniają barwy, kiedy przycisnąć do nich szklankę. Jest to częsta oznaka posocznicy meningokokowej, rodzaju zakażenia krwi powodowanego przez meningokoki, bakterie, które wywołują również zapalenie opon mózgowych.

Każde podejrzenie zapalenia opon mózgowych lub posocznicy trzeba traktować jak nagły wypadek.

Wczesne objawy mogą przypominać przeziębienie albo grypę. Zapalenie opon mózgowych może postępować bardzo szybko, więc nie przegap jego oznak. Dziecko może mieć grupkę czerwonych albo fioletowych krostek. Przeprowadź „test szklanki". Wysypkę trudniej jest zauważyć na ciemnej skórze, więc szukaj jej na całym ciele dziecka, ponieważ może zacząć się w dowolnym miejscu (zacznij od najjaśniejszych obszarów). **Jednak wysypka nie zawsze jest obecna – zwracaj uwagę na wszystkie oznaki/objawy.**

Połączenie gorączki i jednego z powyższych objawów należy traktować nadzwyczaj poważnie. Nie wszystkie dzieci mają wszystkie oznaki wymienione po prawej stronie.

Lekarz mówi

W razie wystąpienia któregoś z poniższych objawów skontaktuj się z lekarzem.

Gorączka, zimne dłonie i stopy

Przelewa się przez ręce, nie reaguje

Senne, trudne do obudzenia

Wysypka. Przeprowadź „test szklanki"

Szybki oddech lub stękanie

Marudne, nie chce być dotykane

Nietypowy płacz lub jęczenie

Pielęgniarka ds. astmy mówi

Żeby skutecznie kontrolować astmę, rodzice i dzieci muszą jak najwięcej wiedzieć o tej chorobie i o tym, co wywołuje jej ataki. Poradnie leczenia astmy oferują porady i leczenie. Zapytaj o szczepienie przeciw grypie sezonowej.

Objawy ciężkiej astmy

Do objawów należy przewlekły kaszel, świszczący oddech, zadyszka i odkrztuszanie wydzieliny. Objawy często są silniejsze w nocy.
W razie wystąpienia u dziecka ostrych objawów astmy, zadzwoń pod numer 999 i poproś o natychmiastową pomoc medyczną.

SMOKEFREE
Zadzwoń pod numer 0800 032 0102 lub odwiedź witrynę www.smokefree.nhs.uk

Astma

Poznaj objawy

Astma to powszechna choroba przewlekła, którą u większości dzieci można skutecznie kontrolować. Natężenie objawów astmy jest różne u różnych dzieci, od bardzo łagodnych po bardzo ciężkie. Astma ma wiele przyczyn i nierzadko zdarza się, że u jednego dziecka wywołuje ją kilka czynników. Świszczący oddech nie jest jedynym objawem. Kaszel, nawracające zapalenie oskrzeli i zadyszka, szczególnie podczas aktywności fizycznej, również mogą być symptomami astmy.

Dwa bodźce, które najczęściej wywołują astmę u dzieci, to przeziębienia i alergie. Po okresie niemowlęcym trzeba zwrócić szczególną uwagę na alergie; unikanie alergenów, na które uczulone jest dziecko, może złagodzić objawy astmy.

Nie zapomnij o dorocznej wizycie kontrolnej w przychodni, gdzie dowiesz się, jak poprawnie używać inhalatora. Może to zapobiec nasilającym się lub potencjalnym atakom astmy. Nagłe pojawienie się silnych objawów nazywane jest atakiem astmy, może zagrażać życiu i może wymagać natychmiastowej hospitalizacji. Natychmiast skontaktuj się ze specjalistą.

Rodzice powinni unikać palenia tytoniu w domu i w pobliżu dzieci.

1. Moje dziecko ma świszczący oddech i często kaszle, szczególnie w nocy.
2. Czy możesz zmniejszyć ilość kurzu w domu? Czy palisz papierosy? Czy możesz porozmawiać z pielęgniarką środowiskową?
3. Jeżeli objawy utrzymują się, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym. W razie silnego ataku astmy **zadzwoń pod numer 999**.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia, www.nhs.uk

Lekarz mówi

Żeby zdiagnozować astmę, lekarz rodzinny zazwyczaj musi zapytać o objawy, zbadać klatkę piersiową dziecka i posłuchać, jak oddycha. Rodzice powinni regularnie odwiedzać najbliższą poradnię leczenia astmy i uzyskać stałą pomoc w kontrolowaniu astmy w domu. Oszczędzi to niepotrzebnych wizyt w szpitalu. Powyżej szóstego miesiąca życia wszystkim dzieciom mającym astmę, które muszą stale lub regularnie stosować sterydowy inhalator prewencyjny lub sterydowe leki doustne, oferuje się szczepionki przeciw grypie sezonowej. Ponadto szczepionkę tę należy zaoferować każdemu dziecku powyżej szóstego miesiąca życia przyjętemu do szpitala z infekcją dolnych dróg oddechowych.

Rozpoznawanie objawów

Objawy alergii można zaobserwować w różnych miejscach ciała. Inne powszechne choroby wieku dziecięcego często mają podobne objawy. W przypadku alergii objawy występują szybciej lub nagle.

Oczy

Swędzące lub piekące oczy, łzawienie, opuchlizna, cienie pod oczami spowodowane zablokowaniem zatok.

Leki przeciwhistaminowe

Leki przeciwhistaminowe to prawdopodobnie najpopularniejszy środek przeciw alergiom. Większość z nich można kupić w aptece bez recepty. W przeszłości leki przeciwhistaminowe często wywoływały senność, ale leki współczesne rzadko mają takie działania uboczne.

Źródło: www.allergyuk.org

Nos, gardło i uszy

Katar, zatkany lub swędzący nos, kichanie, ból zatok, bóle głowy, spływanie śluzu z nosa do gardła, utrata zmysłów zapachu i smaku, ból gardła, opuchnięta krtań, swędzenie ust lub gardła, zablokowane ucho, wysiękowe zapalenie ucha środkowego.

Drogi oddechowe

Świszczący oddech, trudności w oddychaniu, kaszel (szczególnie w nocy), zadyszka.

Skóra

Pokrzywka - bąble, obrzęknięte, zaczerwienione zmiany, wysypki.
Egzema - wyprysk, skóra atopowa, popękana, sucha lub z wysiękiem.

Układ pokarmowy

Opuchnięte wargi/język, ból brzucha, nudności, wymioty, zatwardzenie, rozwolnienie, krwawienie z odbytu, refluks, słaby wzrost.

Źródło: Allergy UK/2014

Alergie

Zrozumienie i postępowanie z alergią dziecka

Alergia to reakcja organizmu na białka znajdujące się w pożywieniu, użądlenie owada, pyłek roślin, roztocza lub inne substancje, np. antybiotyki. Istnieje wiele powszechnych alergii.

Objawy alergiczne mogą dotykać nosa, gardła, uszu, oczu, dróg oddechowych, układu pokarmowego lub skóry, i mieć postać łagodną, umiarkowaną lub ostrą. Kiedy dziecko po raz pierwszy wykazuje oznaki alergii, nie zawsze wiadomo, co je wywołało, a nawet czy rzeczywiście jest to alergia, gdyż niektóre objawy alergiczne przypominają objawy innych powszechnych chorób wieku dziecięcego. Jeżeli u dziecka wystąpi silna reakcja alergiczna, skontaktuj się ze specjalistą. Nawet jeśli objawy ustąpiły, mogą się ponownie pojawić, a w skrajnych przypadkach stanowić zagrożenie dla życia.

Pokrzywka - może być pierwszym objawem reakcji alergicznej. Wygląda jak wypukła, swędząca wysypka, ograniczona do jednej części ciała albo pokrywająca duże obszary. Do bodźców wywołujących reakcje alergiczne należą:

- Produkty spożywcze takie jak orzechy, jajka, czekolada, owoce cytrusowe, truskawki, skorupiaki; niemowlęta w pierwszych sześciu miesiącach życia mogą również reagować alergicznie na mleko krowie.
- Substancje drażniące takie jak pokrzywy, lateks, środki chemiczne.
- Małe dzieci uczulone na koty mogą mieć pokrzywkę po głaskaniu zwierząt domowych.
- Niektóre leki. • Ukąszenia i użądlenia owadów.
- Upał. Pokrzywka może wystąpić u dziecka, które się przegrzało.

Powinna zniknąć po kilku godzinach albo dniach. Jeżeli pokrzywka jest bardzo swędząca albo opuchnięta, zabierz dziecko do lekarza.

Źródło: NICE - Testing for food allergy in children and young people

Wstrząs anafilaktyczny

Anafilaksja to niebezpieczna reakcja alergiczna, najczęściej wywoływana przez określone produkty spożywcze, ukąszenia owadów i leki.

Wczesne objawy reakcji alergicznej:

- Obrzęk i swędzenie; twarz może być zaczerwieniona, a na skórze może pojawić się pokrzywka albo bąble.
- Obrzęk warg lub twarzy.
- Silne wymioty / ból brzucha.

Anafilaksja i ostre reakcje alergiczne:

- Trudności z oddychaniem, kaszel i/lub świszczący oddech.
- Bladość; zimna, spocona skóra.
- Utrata przytomności (dziecko może wyglądać, jakby spało).

Zadzwoń pod numer 999 i powiedz operatorowi, że dziecko ma wstrząs anafilaktyczny.

Natychmiast po wystąpieniu reakcji należy podać zastrzyk z adrenaliny, jeżeli jest dostępny. Jeżeli masz EpiPen albo autostrzykawkę, upewnij się, że wiesz, jak jej użyć w razie konieczności.

Zapalenie oskrzelików

Zapalenie oskrzelików to powszechna infekcja dróg oddechowych, dotykająca niemowlęta w pierwszym roku życia. Wczesne objawy przypominają przeziębienie; należy do nich katar i kaszel.

W miarę rozwoju choroby do objawów zapalenia oskrzelików może dojść utrzymujący się kaszel oraz problemy z karmieniem.

Objawy zazwyczaj ustępują po trzech dniach; w większości przypadków choroba ta nie jest poważna. Jednak skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką środowiskową, jeśli niemowlę zjada tylko połowę tego co zwykle lub ma problemy z oddychaniem, albo jeśli martwisz się jego stanem.

Źródło: www.nhs.uk/conditions/Bronchiolitis/

Krup

Krup objawia się charakterystycznym „szczekającym" kaszlem i świszczącym dźwiękiem podczas wdychania. Ważne jest pocieszanie dziecka, gdyż objawy mogą pogorszyć się, jeżeli zdenerwuje się albo zacznie płakać. Łagodne przypadki krupu można leczyć w domu. Jeżeli dziecko ma gorączkę i źle się czuje, w wieku trzech miesięcy może dostać paracetamol, który pomoże w obniżeniu temperatury i zmniejszeniu dyskomfortu. Jeżeli objawy pogorszą się, skontaktuj się z lekarzem.

SMOKEFREE

Zadzwoń pod numer 0800 032 0102 lub odwiedź witrynę www.smokefree.nhs.uk

Świszczący oddech i trudności z oddychaniem

Przyjrzyj się oznakom

Trudności z oddychaniem u niemowlęcia lub dziecka mogą przestraszyć i dziecko, i rodziców. Często nie stanowią powodu do obaw, zaś choroby takie jak zapalenie oskrzelików, lekki krup czy kaszel można leczyć w domu.

W postępowaniu z noworodkiem lub niemowlęciem zaufaj intuicji. Może to być:

- Szybkie oddychanie lub zadyszka, co często się zdarza. Nie ma innych objawów choroby, problem pojawia się i znika, przez większość czasu niemowlę oddycha bez przeszkód, zazwyczaj nie ma powodu do obaw.
- Oddech może być nieco trzeszczący. Spróbuj przytrzymać niemowlę w pozycji pionowej.
- Niekiedy niemowlę kaszle i krztusi się, ponieważ nabrało zbyt dużo mleka podczas karmienia. Spróbuj karmić nieco wolniej. Sprawdź, czy pozycja karmienia jest prawidłowa.
- Przeziębienie lub lekki kaszel. Zwracaj uwagę na stan dziecka i zaufaj swojej intuicji. Jeżeli się martwisz, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową.

U starszych niemowląt i małych dzieci można zauważyć:

- Kaszel, katar, podwyższoną temperaturę.
- Krup (chrypka, szczekający kaszel) powinien zbadać lekarz, który może zapisać leki sterydowe.
- Dziecko wydaje się blade.
- W pierwszych pięciu latach życia świszczący oddech dość często towarzyszy przeziębieniom. Zazwyczaj nie jest oznaką astmy, chyba że objawy występują pomiędzy infekcjami wirusowymi.

Wskazówki lekarza

Natychmiast wezwij pomoc lub skontaktuj się z lekarzem, jeżeli Twoje dziecko:

- ✓ Oddycha z trudnością, wciągając żebra i brzuszek.
- ✓ Nie jest w stanie powiedzieć pełnego zdania bez przerwy na oddech.

Zadzwoń pod numer 999 lub zabierz dziecko na oddział ratunkowy szpitala, jeżeli:

- ✓ Ma zapadniętą klatkę piersiową.
- ✓ Wydaje się blade, a nawet lekko sine.

SMOKEFREE

Zadzwoń pod numer 0800 032 0102 lub odwiedź witrynę www.smokefree.nhs.uk

Badanie przesiewowe słuchu noworodków

Wszystkie noworodki powinny przejść przesiewowe badanie słuchu. Jeżeli nie zostało przeprowadzone w szpitalu, poproś położną lub pielęgniarkę środowiskową o zorganizowanie badania.

Jakie są objawy infekcji ucha?

Objawy to podwyższona temperatura, ogólna drażliwość, ból i dyskomfort. Uszy mogą być zaczerwienione; dziecko może ciągnąć się za uszy, ponieważ odczuwa dyskomfort. Niekiedy występuje ropna wydzielina, która może powodować uczucie zatkania ucha lub pogorszenie słuchu. Chociaż większość infekcji ucha przechodzi bez poważnych konsekwencji, słuch może być osłabiony przez krótki czas (dwa do trzech tygodni).

Ból ucha i zapalenie migdałków

O uszy niemowlęcia trzeba dbać

Bolesne infekcje uszu są powszechne u niemowląt i małych dzieci. Często są powikłaniem po przeziębieniu. Może im towarzyszyć gorączka. Małe dziecko może ciągnąć się za ucho, ale niemowlęta często nie potrafią określić źródła bólu, więc po prostu płaczą i widać, że odczuwają dyskomfort.

W pierwszych tygodniach życia niemowlęta są do pewnego stopnia uodpornione na infekcje – szczególnie jeżeli są karmione piersią. U niemowląt i małych dzieci bakterie łatwo przenoszą się z nosa do uszu. Infekcje ucha bywają bolesne i dziecko może potrzebować częstego przytulania oraz środków przeciwbólowych, dostępnych w aptece (jak paracetamol lub ibuprofen **bez cukru**). Gruczoły szyjne mogą być opuchnięte – w ten sposób organizm walczy z infekcją.

Zapalenie migdałków - Ból ucha może też być spowodowany zapaleniem migdałków. Jest to częsta infekcja u dzieci. Do jej objawów należą: ból gardła, ból ucha, kaszel i wysoka temperatura. Nie jest to poważna choroba i trzeba z nią iść do lekarza tylko wtedy, gdy objawy utrzymują się dłużej niż przez cztery dni albo zaostrzają się i pojawia się silny ból, bardzo wysoka temperatura lub problemy z oddychaniem.

1. Moje dziecko ma ból ucha, ale poza tym czuje się dobrze.
2. Czy dostało dostępny w aptece paracetamol lub ibuprofen **bez cukru**? (Porady dotyczące stosowania – patrz strona 6.)
3. Infekcje uszu najczęściej same przechodzą. Porozmawiaj z lekarzem rodzinnym, jeśli po 24 godzinach nie widać poprawy, dziecko odczuwa silny ból albo zauważysz wysięk z ucha.

Źródło: www.nhs.uk, NHS Choices.

Zapobieganie infekcjom uszu

- O uszy niemowlęcia trzeba dbać.
- Nigdy nie wkładaj do ucha dziecka patyczków kosmetycznych.
- Kiedy dziecko ma gorączkę, z ucha może wyciekać woskowina.
- Delikatnie przemyj zewnętrzną część każdego ucha osobnym, czystym, wilgotnym gazikiem.
- Unikaj miejsc, w których występuje dym papierosowy.
- Nie używaj kropli do uszu, oleju ani oliwki, chyba że za radą lekarza.
- Jeżeli sześć tygodni po infekcji dziecko nadal nie słyszy, lekarz/pielęgniarka środowiskowa może skierować je do audiologa na badanie słuchu.

Niemowlęta karmione piersią

Zaparcia są rzadkie u niemowląt karmionych wyłącznie piersią, ale dość powszechne u niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym lub jedzących już pokarmy stałe. O możliwości leczenia zapytaj pielęgniarkę środowiskową lub farmaceutę. Upewnij się, że dodajesz do mleka modyfikowanego odpowiednią ilość wody. Niektóre rodzaje mleka modyfikowanego przeznaczone są specjalnie dla dzieci cierpiących na lekkie zaparcia – pielęgniarka środowiskowa przedstawi Ci różne opcje.

Jeżeli dziecko je już pokarmy stałe, ulgę może mu przynieść sok owocowy lub same owoce. Owoce takie jak jabłka, gruszki i suszone śliwki zawierają sorbitol, naturalny środek przeczyszczający, wspomagający zatrzymywanie wody w jelicie grubym, dzięki czemu kał jest miękki i łatwy do wydalenia. Zanim podasz małemu niemowlęciu coś innego niż mleko, skonsultuj się z pielęgniarką środowiskową.

Źródło: www.NCT.org.uk

Zatwardzenie

Rzadkie u niemowląt karmionych piersią

Zatwardzenia (zaparcia) to bardzo częsty problem u dzieci. U wielu z nich wypróżnienia raz na kilka dni są zupełnie normalne; pomimo to twarde, trudne do wydalenia kupki należy traktować jak zatwardzenie.

Niemowlęta karmione piersią zazwyczaj załatwiają się częściej, ale zdarza się, że robią normalną, miękką kupkę raz w tygodniu. Częstotliwość wypróżnień może być u nich bardziej zróżnicowana niż u niemowląt karmionych butelką. Niemowlęta karmione piersią załatwiają się od 5 do 40 razy tygodniowo, podczas gdy dzieci karmione butelką – od 5 do 28 razy. Zmiana rodzaju mleka modyfikowanego również może spowodować zatwardzenie.

Zaparcia wywoływane są przez wiele czynników, nie powinny jednak pojawiać się u niemowląt i dzieci, których dieta jest zrównoważona.

Poproś o radę pielęgniarkę środowiskową. W rzadkich przypadkach zaparcie może mieć podłoże chorobowe, więc jeśli problem nie zniknie po paru dniach, trzeba zwrócić się do lekarza rodzinnego.

1. Moje niemowlę ma zatwardzenie.
2. Spróbuj pomiędzy karmieniami podawać mu przegotowaną i schłodzoną wodę.
3. Jeżeli problem będzie się utrzymywał, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową albo lekarzem.

Źródło: wytyczne NICE 2009, zatwardzenia u dzieci.

Pielęgniarka środowiskowa mówi

Żeby uniknąć zaparć, postaraj się zapewnić dziecku pełnowartościowe posiłki, zawierające dużo błonnika, który znajduje się między innymi w owocach, warzywach, fasoli i pełnoziarnistych płatkach śniadaniowych. Nie zaleca się nieprzetworzonych otrębów (składnik niektórych produktów żywnościowych), bowiem mogą one powodować wzdęcia i gazy (wiatry) oraz utrudnić przyswajanie mikroelementów. Podawaj dużo płynów.

Pielęgniarka środowiskowa mówi

Jeżeli karmisz piersią, rób to nadal i dużo pij.

Źródło: www.nhs.uk/conditions 2015

Farmaceuta mówi

W domu możesz pomóc dziecku na wiele sposobów. Wypróbuj poniższe:

- ✓ Regularnie podawaj dziecku napoje – np. małe ilości zimnej wody. Jeżeli jest karmione piersią, podawaj pierś na żądanie.
- ✓ Zwróć szczególną uwagę na higienę rąk (myj ręce wodą i mydłem i porządnie wycieraj czystym ręcznikiem lub stosuj antybakteryjny żel do rąk).
- ✓ Preparaty nawadniające dostępne są w odmierzonych saszetkach do wymieszania z wodą. Pomagają w przypadku odwodnienia.

Jeżeli dziecko jest chore przez ponad 24 godziny, porozmawiaj z lekarzem. W przypadku noworodków lub bardzo ciężkiej choroby skontaktuj się z lekarzem natychmiast.

Wymioty i rozwolnienie

Nieprzyjemne dla Ciebie i Twojego dziecka

Zarazki wywołujące wymioty i rozwolnienie łatwo jest złapać, szczególnie w miejscach odwiedzanych przez wiele dzieci.

Pierwsze objawy to zazwyczaj nudności i nagłe wymioty. Później może pojawić się rozwolnienie. Jeżeli dziecko nie wymiotuje często, w międzyczasie dość dobrze się czuje i często pije małe ilości wody, ryzyko odwodnienia jest mniejsze, a wizyta u lekarza prawdopodobnie nie jest potrzebna. **Porozmawiaj z lekarzem, jeżeli dziecko jest chore przez ponad 24 godziny, a wcześniej w przypadku noworodka bądź jeśli zauważysz oznaki odwodnienia.**

Jeżeli karmisz piersią, staraj się karmić jeszcze częściej. Starszym dzieciom często proponuj wodę albo lody wodne. Jeśli mają apetyt, podaj im proste potrawy, jak makaron albo gotowany ryż (nic tłustego ani słonego).

Unikaj kontaktu dziecka z innymi ludźmi, zwłaszcza dziećmi, które mogłoby zarazić. Zwróć uwagę, żeby wszyscy myli ręce.

1 Niemowlę ma biegunkę i wymiotuje.

2 Czy podajesz mu dużo wody? Zapobiegnie to odwodnieniu, jeśli ma grypę żołądkową. Zapytaj farmaceutę o płyny nawadniające.

3 Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, jeśli po 24 godzinach nie widać poprawy, albo natychmiast w przypadku noworodka.

Oznaki odwodnienia

- ✓ Mniej mokrych pieluszek (dziecko mniej siusia).
- ✓ Jest bardziej senne niż zazwyczaj.
- ✓ Suche usta.
- ✓ Zapadnięte ciemiączko (miękkie miejsce na główce jest bardziej wklęsłe niż zazwyczaj).

Poproś w aptece o płyn nawadniający.

Pierwsze kroki

Od razu po postawieniu diagnozy dziecko znajdzie się pod opieką specjalistycznego zespołu opieki nad chorymi na cukrzycę.
Do zespołu mogą należeć między innymi:

- Pediatra specjalizujący się w leczeniu cukrzycy.
- Pielęgniarka dziecięca specjalizująca się w opiece nad cukrzykami.
- Dietetyk rozumiejący potrzeby dzieci.
- Specjalista psycholog dziecięcy.

Po zakończeniu pierwszego leczenia w szpitalu będziecie wiedzieli, jak radzić sobie z cukrzycą dziecka w domu. Zespół opieki nad chorymi na cukrzycę pozostanie z Wami w regularnym kontakcie.

Cukrzyca

Rozpoznawanie i kontrolowanie

Cukrzyca to nieuleczalna choroba, polegająca na tym, że ilość glukozy (cukru) we krwi jest za wysoka, ponieważ system przetwarzania glukozy w energię nie działa prawidłowo. **Jednak dzieci otoczone odpowiednią opieką mogą prowadzić normalne, zdrowe i aktywne życie pomimo cukrzycy.**

Cukrzyca typu 1 zazwyczaj pojawia się w dzieciństwie. Nieleczona może wywołać bardzo poważne problemy zdrowotne. Wczesne rozpoznanie choroby może zapobiec hospitalizacji ze wskazań nagłych. Chorobę można wcześnie wykryć i rozpocząć leczenie, jeżeli rodzice i opiekunowie dziecka znają jej objawy. Objawy mogą pojawić się nagle. Jeżeli się martwisz, od razu idź do lekarza.

Cukrzyca typu 1 to najpowszechniejszy rodzaj cukrzycy u dzieci, jednak rośnie liczba zachorowań na cukrzycę typu 2. Wywołuje ją nieprawidłowa dieta, brak aktywności fizycznej i nadwaga (patrz strona 43).

Kontrolowanie cukrzycy typu 1
Dzieci z cukrzycą typu 1 wymagają leczenia przez całe życie. Kontrolowanie cukrzycy będzie miało wpływ na całą rodzinę, dlatego wszyscy jej członkowie muszą dowiedzieć się, na czym polega.
Rodzice dzieci chorych na cukrzycę uczą się rozpoznawać, zapobiegać i leczyć hipoglikemię (niedocukrzenie), występującą, kiedy poziom cukru we krwi dziecka spada, wywołując objawy takie jak drżenie, pocenie się, zmęczenie, bóle głowy i zmiany zachowania.

1. Moje dziecko, które już nie moczyło się w nocy, zaczęło się moczyć i pić więcej niż zazwyczaj.
2. Przyczyny mogą być różne, ale weź pod uwagę cukrzycę.
3. Zabierz dziecko do lekarza.

Lekarz mówi

Trzeba umieć rozpoznawać objawy:

- Oddawanie moczu dużo częściej niż zazwyczaj.
- Nieustanne pragnienie i proszenie o picie.
- Nieustanne poczucie zmęczenia i senności.
- Utrata wagi bez wyraźnego powodu.

Inne objawy:

- Mocz powoduje swędzenie lub ból.
- Wzrok jest nieostry.
- Skaleczenia długo się goją.

Źródło: www.diabetes.co.uk

Otyłość u dzieci

Zasługują na zdrową przyszłość

Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak poważne mogą być konsekwencje nadwagi (i otyłości) u dzieci. Podwyższone ryzyko długofalowych problemów zdrowotnych obejmuje między innymi choroby układu krążenia i cukrzycę typu 2. Prawdopodobieństwo nadwagi w późniejszym życiu jest pięciokrotnie większe w przypadku niemowląt i małych dzieci mających nadwagę. Zdrowe nawyki związane z odżywianiem i aktywnością fizyczną trzeba rozwijać jak najwcześniej. Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową o pomysłach na zdrowe posiłki dla całej rodziny.

Nadwaga często wynika po prostu z niezdrowej diety i braku aktywności fizycznej. Łatwiej jest zapobiec nadwadze dziecka, niż później z nią walczyć. Dobry rytm spania, zdrowa, zróżnicowana dieta i regularna aktywność fizyczna pomogą dziecku utrzymać zdrową wagę. Niekiedy zdarza się, że dziecko tyje bez widocznej przyczyny; w takiej sytuacji należy porozmawiać z pielęgniarką środowiskową, gdyż może to mieć podłoże chorobowe.

Dzieci otyłe, niekiedy dręczone przez rówieśników i borykające się z niską samooceną, narażone są na silne i długotrwałe konsekwencje emocjonalne. Rodzicom może być trudno poruszyć z dzieckiem temat nadwagi, gdyż mają poczucie winy i nie chcą sprawiać dziecku przykrości.

Czasem rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, jak dużo dziecko je, i jak ograniczona jest jego aktywność fizyczna. Wielu rodzicom wydaje się, że dziecko jest wystarczająco aktywne, ponieważ mylą żywiołowość z aktywnością.

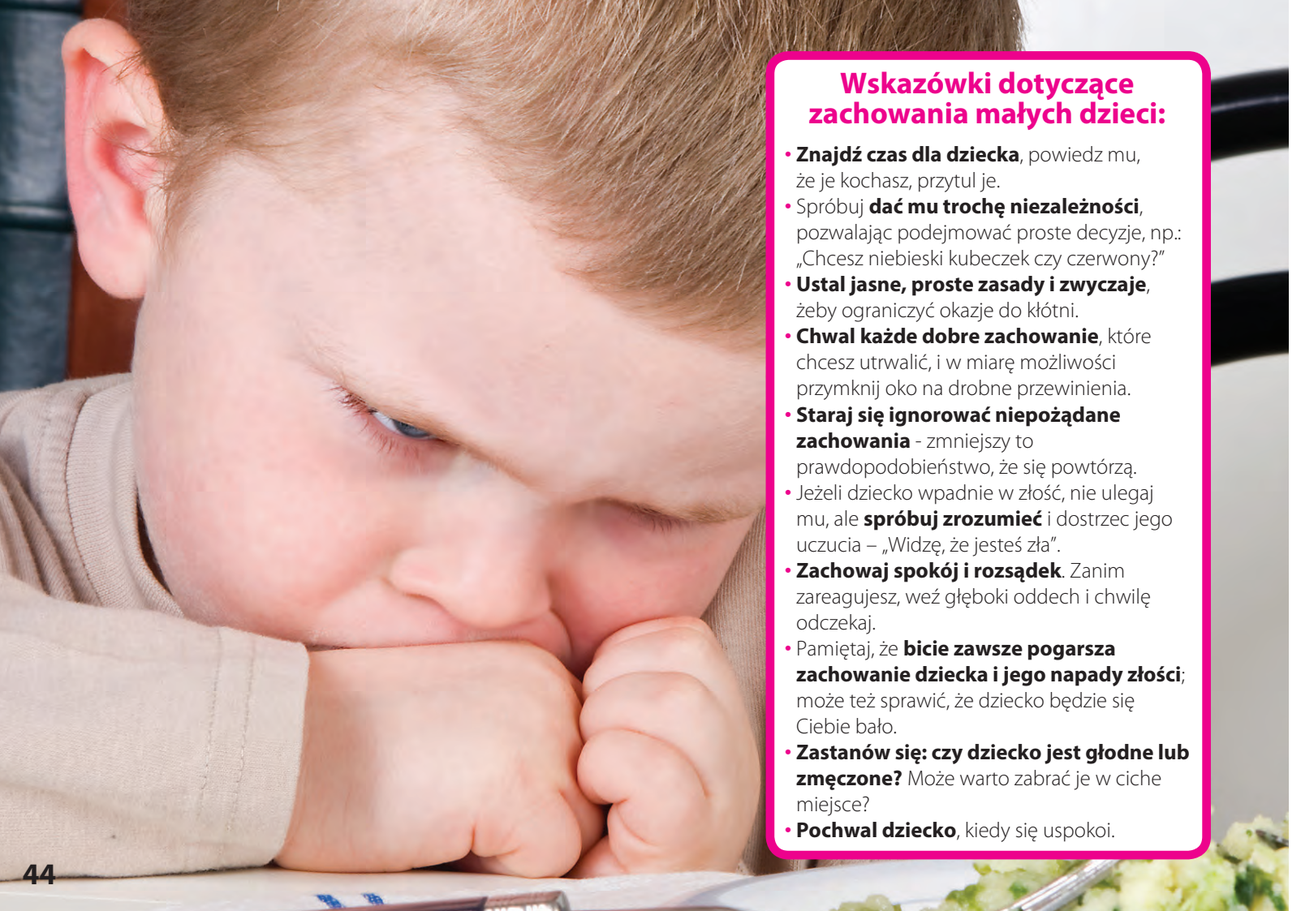
1 Kiedy moja mama chce zrobić wnukowi przyjemność, daje mu czekoladę. Wiem, że ma dobre intencje, ale martwi mnie to.

2 Może to być trudna rozmowa, ale spróbuj wytłumaczyć jej, że wolisz, żeby jadł zdrowe przekąski, ponieważ na dłuższą metę będzie to dla niego najlepsze.

3 Podpowiedz jej, jakie zdrowe posiłki może mu podać. Idąc do babci wnuczek może zabierać ze sobą owoce lub warzywa, które będzie podjadał.

Nie trać kontroli

Zapracowanym rodzicom (i innym członkom rodziny) łatwo jest uszczęśliwić dziecko na krótką metę, dając mu czekoladowy batonik lub słodki napój, na którym mu zależy, i zapominając o długofalowych konsekwencjach zdrowotnych. Wielu rodziców pozwala dzieciom decydować, co trafia do wózka w supermarkecie, żeby nie prowokować kłótni. Odpowiedzialność za to, co je dziecko, spoczywa na Tobie. Nawyki żywieniowe wykształcone teraz utrzymają się w przyszłości, zaś dziecko z nadwagą przez całe życie narażone będzie na problemy zdrowotne.



Wskazówki dotyczące zachowania małych dzieci:

- **Znajdź czas dla dziecka**, powiedz mu, że je kochasz, przytul je.
- Spróbuj **dać mu trochę niezależności**, pozwalając podejmować proste decyzje, np.: „Chcesz niebieski kubeczek czy czerwony?"
- **Ustal jasne, proste zasady i zwyczaje**, żeby ograniczyć okazje do kłótni.
- **Chwal każde dobre zachowanie**, które chcesz utrwalić, i w miarę możliwości przymknij oko na drobne przewinienia.
- **Staraj się ignorować niepożądane zachowania** - zmniejszy to prawdopodobieństwo, że się powtórzą.
- Jeżeli dziecko wpadnie w złość, nie ulegaj mu, ale **spróbuj zrozumieć** i dostrzec jego uczucia – „Widzę, że jesteś zła".
- **Zachowaj spokój i rozsądek**. Zanim zareagujesz, weź głęboki oddech i chwilę odczekaj.
- Pamiętaj, że **bicie zawsze pogarsza zachowanie dziecka i jego napady złości**; może też sprawić, że dziecko będzie się Ciebie bało.
- **Zastanów się: czy dziecko jest głodne lub zmęczone?** Może warto zabrać je w ciche miejsce?
- **Pochwal dziecko**, kiedy się uspokoi.

Napady złości

Odpowiedź często jest prosta

Wszystkie dzieci testują wyznaczone im granice i niekiedy je przekraczają. Jest to naturalny element dorastania, uczenia się i budowania niezależności. Trzeba pamiętać, że niemowlęta zachowują się w określony sposób, aby ich potrzeby zostały spełnione. Płaczą albo nie chcą spać nie dlatego, że są niegrzeczne albo chcą Cię zdenerwować. Starsze niemowlęta mogą pluć jedzeniem, które im nie smakuje, albo wyrywać się podczas przewijania. Próbują po prostu porozumiewać się z Tobą w jedyny sposób, jaki znają.

Przyczyny wybuchów złości często są proste: zmęczenie lub głód, próba zwrócenia na siebie uwagi, zmiana w życiu (nowy żłobek albo narodziny rodzeństwa). Czasem dziecko czuje się bezradne i sfrustrowane, ponieważ nie potrafi słowami wyrazić tego, co chce Ci przekazać.

Na niegrzeczność można zareagować pozytywnie. Wyjaśnij dziecku, że to jego zachowanie jest złe, a nie ono samo. Dzięki temu nie będzie myśleć o sobie, że jest niegrzeczne, i będzie wiedziało, że może zmienić swoje zachowanie. Twoim zadaniem jest wyznaczanie granic i zasad regulujących życie dziecka oraz dostosowywanie ich do jego wieku. Jak najwcześniej omów ze swoim partnerem lub partnerką styl wychowywania dziecka, warto bowiem, aby oboje rodzice konsekwentnie stosowali te same zasady.

Niekiedy dziecko potrzebuje po prostu spędzić z Tobą trochę czasu. Poświęć mu sto procent swojej uwagi, nie pozwalając, aby coś Cię rozpraszało. Porozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach, pobaw się z nim, poczytaj mu albo po prostu poprzytulaj.

1 Moje dziecko ma głośne, gwałtowne ataki złości, które bardzo mnie martwią.

2 Czasem trudno jest zdecydować, czy zachowanie dziecka jest normalne, czy też stanowi objaw zaburzeń behawioralnych.

3 Jeżeli się martwisz, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową albo opiekunką w żłobku.

Napady złości małych dzieci

Napady złości mogą pojawić się około 18 miesiąca życia, a w okolicach czterech lat stają się rzadsze. Małe dzieci często wpadają w gniew, kiedy nie są w stanie jasno wyrazić swoich myśli i uczuć. Ich frustracja przybiera postać wybuchu złości lub agresji. Napady są częstsze, kiedy dziecko jest zmęczone, głodne lub odczuwa dyskomfort. Często mają miejsce w pełnych ludzi miejscach publicznych, co wprawia rodziców w zakłopotanie i dodatkowo wzmaga stres. Zachowaj spokój i zastanów się, czy dziecko potrzebuje coś zjeść albo odpocząć. Skoncentruj się na nim; w miarę możliwości znajdź ciche miejsce lub jakiś sposób, żeby odwrócić jego uwagę. Nie ulegaj dziecku, ale postaraj się zrozumieć jego uczucia. Kiedy się uspokoi, pochwal je.

Źródło: NHS Immunisation Information.

Kiedy szczepić	Przeciw jakiej chorobie
Dwa miesiące	• Błonica, tężec, krztusiec, choroba Heinego-Medina (polio), zakażenie bakteriami Haemophilus influenzae type b (Hib) • Pneumokoki • Rotawirusy
Trzy miesiące	• Błonica, tężec, krztusiec, polio i Hib • Meningokoki grupy C (MenC) • Rotawirusy
Cztery miesiące	• Błonica, tężec, krztusiec, polio i Hib • Pneumokoki
12–13 miesięcy (w przeciągu miesiąca po pierwszych urodzinach)	• Hib/MenC • Pneumokoki • Odra, świnka i różyczka
Dwa, trzy i cztery lata	• Grypa – w ciągu kolejnych kilku lat szczepionka przeciw grypie w aerozolu do nosa ma być wprowadzona również dla dzieci w innych grupach wiekowych; zapytaj o to pielęgniarkę w przychodni lub pielęgniarkę środowiskową.
Trzy lata i cztery miesiące (lub wkrótce potem)	• Odra, świnka i różyczka • Błonica, tężec, krztusiec i polio (szczepienie przypominające dla przedszkolaków)

Pielęgniarka środowiskowa mówi

Przechowuj czerwoną książeczkę zdrowia dziecka w bezpiecznym miejscu. Jest to jedyny pełny zapis szczepień wieku dziecięcego i często przydaje się w późniejszym życiu. Szczepienie przeciwko meningokokom grupy B (MenB) zostanie wprowadzone do programu szczepień; zapytaj o to pielęgniarkę środowiskową.

Szczepienia

Chroń dziecko teraz i w przyszłości

Szczepienia są zazwyczaj podawane w zastrzyku. W Wielkiej Brytanii dzieci są szczepione na wiele różnych chorób w ramach programu „Zdrowe Dziecko". Informację o szczepieniach można uzyskać od lekarza rodzinnego, pielęgniarki w przychodni albo pielęgniarki środowiskowej. Szczepienia zapisywane są w przechowywanej przez rodziców książeczce zdrowia dziecka („czerwona książeczka"), zawierającej informacje o zdrowiu dziecka.

Większość szczepień ma miejsce w pierwszych pięciu latach życia. Ważne jest szczepienie dzieci w określonym wieku, żeby do minimum ograniczyć ryzyko zachorowania. Jeżeli masz pytania lub wątpliwości, bez wahania zwróć się z nimi do pielęgniarki środowiskowej albo lekarza – to ich praca! Szczepienia dzieci są bezpłatne i zazwyczaj odbywają się w przychodni.

Niektóre szczepienia trzeba powtarzać, żeby dziecko nie utraciło ochrony. Są to tak zwane „szczepienia przypominające"; nie zapomnij o nich.

Przychodnie oferują kobietom w ciąży szczepienia przeciwko krztuścowi. Najlepiej jest wykonać je pomiędzy 28 a 32 tygodniem ciąży. Dzięki temu niemowlę urodzi się uodpornione na zakażenie krztuścem, który jest bardzo niebezpieczny w pierwszych miesiącach życia.

1. Pierwsze szczepienia mają miejsce w wieku dwóch miesięcy, kiedy zaczyna się obniżać naturalna odporność niemowlęcia na choroby.
2. Pielęgniarka środowiskowa powie Ci, kiedy odbywają się lokalne sesje szczepień.
3. Szczepienia chronią nie tylko w dzieciństwie, ale przez całe życie.

Lekarz mówi

Szczepienia chronią dzieci przed chorobami, które bywają bardzo poważne, a czasem nawet śmiertelne.

Warto jest troszkę pocierpieć dla ochrony, którą dają szczepienia.

Więcej informacji na temat szczepień dzieci można uzyskać w witrynie www.nhs.uk lub od pielęgniarki środowiskowej, pielęgniarki w przychodni lub lekarza rodzinnego.

Skaleczenia

Szkło, noże i ostre przedmioty mogą spowodować poważne skaleczenia.

ZAPOBIEGANIE:

Nie zostawiaj szklanek na podłodze. Szklane butelki przechowuj wysoko. Chowaj noże kuchenne.

JAK ZAREAGOWAĆ:

- Drobne skaleczenie przemyj, upewnij się, że w ranie nie ma odłamków szkła i okryj czystą, niepuszystą szmatką.
- Jeżeli skaleczenie jest poważne, mocno krwawi albo pod skórą jest odłamek szkła, zabierz dziecko na oddział ratunkowy szpitala.

Utonięcie

Wiele dzieci tonie, nawet w płytkiej wodzie. Zdarza się to w wannie, ogrodowym stawie, baseniku lub beczce na deszczówkę.

ZAPOBIEGANIE:

- Zawsze nadzoruj dzieci w pobliżu wody. Oczko wodne zasłoń kratą albo zamień w piaskownicę.
- Naucz dziecko pływać.

JAK ZAREAGOWAĆ:

Wyciągnij dziecko z wody. Postaraj się, żeby odkaszlnęło wodę. Jeżeli nie reaguje, **zadzwoń pod numer 999**.

Zatrucia

Zatrucia lekami, środkami czystości i kosmetykami są powszechne.

ZAPOBIEGANIE:

Trzymaj wszystkie środki chemiczne, leki, alkohol, baterie/akumulatory i środki czystości pod kluczem.

JAK ZAREAGOWAĆ:

Ustal, co dziecko połknęło, i zabierz opakowanie ze sobą na oddział ratunkowy szpitala.

Uduszenie

Sznurki i łańcuszki od żaluzji i rolet okiennych stwarzają ryzyko uduszenia.

ZAPOBIEGANIE:

- Załóż żaluzje lub rolety bez sznurka.
- Upewnij się, że wszystkie sznurki i łańcuszki są krótkie i zamocowane poza zasięgiem dziecka.
- Podwiąż sznurki lub zabezpiecz jednym z dostępnych urządzeń zabezpieczających (przelotki, zaciski napinające, prowadniki sznurka/łańcuszka, łączniki łańcuszka).
- Nie stawiaj łóżeczka, łóżka ani krzesełka dziecka koło okna.
- Nie wieszaj na łóżeczku dziecka żadnych zabawek ani przedmiotów, które mogą stanowić zagrożenie.
- Uważaj na torby ze ściągaczem – małe dziecko może przełożyć głowę przez pętlę ściągacza.
- Dowiedz się więcej o resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

JAK ZAREAGOWAĆ:

Wyplącz dziecko, **zadzwoń pod numer 999 i rozpocznij reanimację**.

Złamania

Złamanie polega na przerwaniu ciągłości kości.

ZAPOBIEGANIE:

Nadzoruj dzieci podczas zabawy. Upewnij się, że używają sprzętu ochronnego (kask, ochraniacze kolan i łokci) podczas jazdy na hulajnodze, deskorolce i rowerze.

Jak rozpoznać złamanie?

- Czasem jest oczywiste, bo przez skórę widać kość.
- Dziecko odczuwa ból, może być w szoku.
- Kończyna może się wydawać wyłamana
- Obrzęk i zasinienie.

JAK ZAREAGOWAĆ:

- Nie pozwól dziecku jeść ani pić, na wypadek, gdyby wymagało znieczulenia.
- Delikatnie przyłóż do miejsca złamania okład z lodu (mrożony groszek) zawinięty w ściereczkę.
- Ustabilizuj złamane ramię, używając ręcznika jako temblaka.
- Podeprzyj kończynę, zwłaszcza w samochodzie, więc jeśli to możliwe, poproś kogoś innego, żeby poprowadził.
- **Jedź na oddział ratunkowy szpitala**.

Upadki

Dla niemowląt największym zagrożeniem jest stoczenie się z łóżka lub miejsca do przewijania. Dzieci, które już chodzą, najczęściej spadają z mebli lub ze schodów.

ZAPOBIEGANIE:

- Upewnij się, że niemowlę nie może stoczyć się z żadnej powierzchni (użyj poduszek).
- Nie stawiaj leżaczka ani fotelika samochodowego w miejscu, z którego mógłby spaść, kiedy dziecko zacznie się kręcić.
- Kiedy dziecko zacznie chodzić, załóż bramki ochronne na schodach. Upewnij się, że balkony są zamknięte na klucz. Na okna załóż zamki zabezpieczające.

JAK ZAREAGOWAĆ:

W razie niebezpiecznego upadku **zadzwoń pod numer 999**.

Zakrztuszenia

Niemowlęta i małe dzieci często połykają, wdychają lub krztuszą się małymi przedmiotami takimi jak balony, baterie, orzeszki ziemne, guziki, kawałki plastikowych zabawek lub sznurka.

ZAPOBIEGANIE:

- Sprawdź, czy na podłodze i pod meblami nie ma drobnych przedmiotów.
- Upewnij się, że zabawki są odpowiednie do wieku dziecka i w dobrym stanie.
- Dowiedz się więcej o resuscytacji krążeniowo-oddechowej (technika pierwszej pomocy, łącząca oddychanie usta-usta i masaż serca. Czasem nazywana „pocałunkiem życia").

JAK ZAREAGOWAĆ:

Jeśli dziecko krztusi się, działaj natychmiast, ale spokojnie. Uważaj, żeby nie wepchnąć przedmiotu dalej do gardła. Zachęć dziecko do kaszlu. Uderz je w plecy. Jeżeli straci przytomność, wezwij pomoc (nie zostawiaj dziecka samego) i rozpocznij reanimację.

Obrażenia głowy

Jedna z oznak poważnego obrażenia głowy to nienaturalna senność. Nie oznacza to, że dziecku nie wolno spać.

Zwróć się o pomoc do specjalisty, jeżeli dziecko:

- Uporczywie wymiotuje (więcej niż trzy razy)
- Skarży się na ból
- Słabiej reaguje
- Paracetamol lub ibuprofen nie pomaga na ból.

Jeżeli dziecko jest zmęczone wypadkiem i płaczem, pozwól mu się przespać. Jeżeli martwisz się, że jego senność jest nienaturalna, obudź je godzinę po zaśnięciu.

JAK ZAREAGOWAĆ:

Upewnij się, że nic mu nie jest, i że w nocy reaguje normalnie.

Informacje o resuscytacji i radzeniu sobie z innymi urazami znajdziesz w witrynie **www.redcrossfirstaidtraining.co.uk**

Źródło: RoSPA

Przydatne Dane Kontaktowe

SMOKEFREE

Zadzwoń pod numer 0800 032 0102 lub odwiedź witrynę www.smokefree.nhs.uk

OGÓLNOKRAJOWE

Allergy UK (alergie)
01322 619 898 www.allergyuk.org

Association of Breastfeeding Mothers (karmienie piersią) 0300 330 5453 9:30–22:30 www.abm.me.uk

Asthma UK (astma)
0800 121 62 44 www.asthma.org.uk

Baby LifeCheck (zdrowy tryb życia)
www.babylifecheck.co.uk

Child Accident Prevention Trust (zapobieganie wypadkom)
020 7608 3828 www.capt.org.uk

Cry-sis (nadmierny płacz dziecka)
08451 228 669 www.cry-sis.org.uk

Dental Helpline (infolinia stomatologiczna) 0845 063 1188

Diabetes UK (cukrzyca)
www.diabetes.org.uk

Family Lives (wsparcie dla rodzin)
0808 800 2222 www.familylives.org.uk

Healthy Start (kupony żywnościowe)
www.healthystart.nhs.uk

La Leche League GB (karmienie piersią)
0845 120 2918 całą dobę 7 dni w tygodniu.
www.laleche.org.uk

The Lullaby Trust (śmierć łóżeczkowa)
www.lullabytrust.org.uk

Meningitis Now (zapalenie opon mózgowych)
0808 80 10 388 www.meningitisnow.org

National Breastfeeding Network Helpline (karmienie piersią)
0300 100 0212, 9:30–21:30
www.breastfeedingnetwork.org.uk

National Childbirth Trust (wsparcie dla rodziców)
0300 330 0700 8:00–22:00 7 dni w tygodniu
www.nct.org.uk

National Domestic Violence Helpline (przemoc domowa)
0808 2000 247 www.refuge.org.uk

Netmums
Porady i informacje dla rodziców.
www.netmums.com

Serwis informacyjny NHS dla rodziców
www.nhs.uk/start4life

Red Cross
Informacje o resuscytacji krążeniowo-oddechowej (pierwsza pomoc)
www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

Start4Life (zdrowa dieta)
www.nhs.uk/start4life

National At-home Dad Network
Punkt widzenia tatów, rozmowy, wiadomości i wsparcie. www.athomedad.org

Żeby znaleźć dentystę NHS
Zadzwoń pod numer **NHS 111** albo odwiedź witrynę
www.nhs.uk/dentist

NHS 111

Jeżeli wydaje Ci się, że potrzebujesz natychmiastowej pomocy, w dzień lub w nocy, przed udaniem się do jakiejkolwiek placówki medycznej zadzwoń pod numer **NHS 111**. **NHS 111** natychmiast skieruje Cię do tego lokalnego usługodawcy, który może najlepiej Ci pomóc. Infolinia ta jest bezpłatna, nawet z telefonu komórkowego, i dostępna przez całą dobę, przez wszystkie dni w roku.
Kiedy należy zadzwonić pod numer **NHS 111**?

- Kiedy potrzebujesz pomocy pilnie, ale nie występuje zagrożenie życia.
- Kiedy konieczna wydaje się wizyta na oddziale ratunkowym szpitala albo w innym ośrodku pomocy doraźnej NHS.
- Poza godzinami pracy przychodni.
- Kiedy nie wiesz, do kogo zwrócić się po pomoc medyczną.
- Jeżeli w najbliższej okolicy nie ma lekarza, do którego możesz zadzwonić.

W sytuacji kryzysowej zadzwoń pod numer 999

LOKALNE

Royal Free London NHS Foundation Trust
Centrala 0203 758 2000
Opcja 1 Royal Free
Opcja 2 Szpital Barnet
Opcja 3 Szpital Chase Farm
www.royalfree.nhs.uk

Szpital Chase Farm
Leczenie ambulatoryjne dzieci
Ośrodek pomocy doraźnej
Oddział badań pediatrycznych
Poradnia prenatalna

Szpital Barnet
Leczenie ambulatoryjne dzieci
Oddział badań pediatrycznych
Poradnia prenatalna i wizyty prenatalne
Administracja zespołu położnych środowiskowych

Szpital Uniwersytecki North Middlesex
Centrala 0208 887 2000
www.northmid.nhs.uk
Leczenie ambulatoryjne dzieci
Ośrodek pomocy doraźnej
Pediatryczny oddział ratunkowy
Poradnia prenatalna
Biuro położnych środowiskowych

Wydział usług ogólnych i specjalistycznych dla dzieci Enfield
Cedar House, St Michaels Primary Care Centre, Gater Drive,
Enfield EN2 OJB.
0208 375 2945

Enfield CAMHS (Wydział Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży)
Charles Babbage House,
1 Orton Grove, Enfield EN1 4TU.
0208 379 2000

Rada ds. Bezpieczeństwa Dzieci Enfield
Telefon: 0208 379 2767
Faks 0208 379 2888
Jeżeli obawiasz się o bezpieczeństwo lub dobrostan dziecka, zgłoś swoje obawy zespołowi opieki społecznej nad dziećmi: Children's Social Care
0208 379 2507 pon–czw 9:00–17:00, pią 9:00–16:45.
Poza godzinami pracy 0208 379 1000 (wybierz opcję 2).
Możliwy jest też kontakt e-mailem.

W nagłym wypadku zadzwoń pod numer 999
Jeżeli martwisz się o dziecko, powiedz nam o tym, żebyśmy mogli pomóc.
Telefon: 0208 379 2507
Od poniedziałku do piątku: 9:00–17:00
Poza godzinami pracy: 0208 379 1000, wybierz opcję 2, żeby połączyć się z doradcą.
www.enfield.gov.uk/enfieldlscb

Domestic Abuse Solace Women's Aid Helpline (przemoc domowa: kobiety)
0808 802 5565

Men's Advice Line (przemoc domowa: mężczyźni)
0808 801 0327

W nagłym wypadku zadzwoń pod numer 999
www.enfield.gov.uk/domesticabuse