

Linja e prindërve

Nëse jeni prind ose kujdestar i një fëmije të moshës 5-11 vjeç, dërgoni mesazh infermieres tuaj të shkollës në

07312 263178

për këshilla dhe mbështetje konfidenciale

Ky është një shërbim për dërgim të mesazheve për prindërit që të fitojnë qasje te infermierja e shkollës e cila u ndihmon atyre me një gamë të gjerë problemesh shëndetësore. Ky nuk është një shërbim diagnostifikues, por ne mund të japim këshilla për çështje si...

Në dispozicion gjatë pushimeve shkollore

Në dispozicion e hënë - e premte 8:30 - 16:30

NËSE JENI 11-19 VJEÇ, PËR KËSHILLA DHE MBËSHTETJE KONFIDENCIALE DËRGO NI MESAZH INFERMIERES SUAJ TË SHKOLLËS NË

07520 615718

Ne ndihmojmë të rinjtë me çështje të ndryshme si ...



Dërgo mesazh në çdo kohë...

Ne përgjigjemi të hënën - të premten 8:30-16:30

A arsimohet fëmija juaj në shtëpi dhe është i moshës 5-16 vjeç?

A e dini se ata kanë ende të drejtë të qasjes në shërbimin infermieres të shëndetit publik?

Infermierja e shëndetit publik ofron mbështetje për zhvillimin fizik ose emocional të fëmijës tuaj, siç janë:

- Vlerësimi i statusit të imunizimit – duke ju bërë të ditur se çfarë vaksinash duhet marrë dhe si t'i merrni ato
- Monitorimi i rritjes – ekzaminimi i gjatësisë, peshës dhe shikimit
- Mbështetja për vetpëmbajtje – tualetin/urinimi në shtrat/mosmabjtja e feçeve
- Mbështetja për mirëqenien emocionale

- Mënyra e shëndetshme e jetesës dhe promovimi i shëndetit
- Ndihma që pikëpamjet dhe dëshirat e fëmijës tuaj të dëgjohen brenda shërbimeve shëndetësore në të cilat kanë qasje
- Kontrollat shëndetësore
- Udhëzues për burime të dobishme
- Qasje në shërbime të tjera shëndetësore
- Këshilla për shëndetin seksual, përfshirë ofrimin e kontracëcionit



Mirëqenia emocionale
Gjumi Urinimi i pakontrolluar
Ushqimi i ditën dhe natën shëndetshëm Lidhjet
Mospërmabjtja e feçeve
Sjellja Bullizimi
Keqpërdorimi i substancave
Siguria në Pubertetit internet

ALBANIAN Udhëzues familjar për Mbajtjen e fëmijës tuaj të shëndetshëm dhe sëmundjet e zakonshme të fëmijërisë

ALBANIAN



Udhëzues familjar për Mbajtjen e fëmijës tuaj të shëndetshëm dhe sëmundjet e zakonshme të fëmijërisë



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tim Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team



Përmbajtja

Parathënie	2	Sëmundje të zakonshme	
Udhëzues për...			
Shërbimet e NHS-it	3	Fruthi	26
Shërbime të tjera të dobishme në Cardiff	6	Ekzema	28
Fëmija im ka...			
Ethe	8	Lija e dhenve	30
Kollë/ftohje	10	Afta epizotike	32
Dhimbje të fytit	12	Impetigo	34
Dhimbje veshi	14	Zgjebja	36
Dhimbje dhëmbi	16	Molusku ngjitës	38
Të vjella dhe diarre	18	Meningjiti/Sepsa	40
Pësuar lëndim	19	Konjuktiviti	42
Dhimbje	22	Morrat e kokës	43
Alergji	24	Kapslëku	44
		Krimbat e zorrëve	46
		Fishkëllima parashkollore dhe astma	48
		Anemia nga mungesa e hekurit	50
		Gjumi i sigurt	51
		Skuqja nga pelenat	52
		Sjellje sfiduese	53
		Vështirësitë me shëndetin mendor	54
		Vaksinimet	58
		Lënia e duhanit	60
		Ushqimi i shëndetshëm	62



Parathënie

Rastet kur fëmija juaj nuk ndjehet mirë mund të jenë shumë stresuese; ju shqetësoheni për shkak se diçka nuk është në rregull dhe se çfarë mund të bëni për t'i ndihmuar ata. Ka shumë shërbime në Cardiff që janë në dispozicion për t'ju mbështetur. Kjo broshurë do t'ju ndihmojë të kuptoni se çfarë të bëni dhe ku të shkoni gjatë përkujdesjes për një fëmijë të sëmurë. Broshura përmban këshilla se si të menaxhoni disa sëmundje të shpeshta të fëmijërisë. Do t'ju ndihmojë të menaxhoni në shtëpi sëmundjen e fëmijës tuaj dhe përmban shpjegime se si dhe kur të përdorni shërbimet shëndetësore të NHS-it. Nëse mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi ose të gjeni ndihmë në komunitet kjo mund të parandalojë pritjen e gjatë në departamentin e aksidenteve dhe urgjencës në spital. Kjo broshurë gjithashtu përmban informacione për disa sëmundje më të rënda, duke përfshirë shenjat të cilat duhet vëzhguar dhe kur të kërkonin ndihmë. Broshura përdor një udhëzues me ngjyra të **KUQE**, të **VERDHË** dhe **JESHILE** për të treguar se sa serioze janë secila nga simptomat dhe kur duhet të kërkonin ndihmë.



Kontroll urgjent mjekësor, telefononi 999 ose shkoni në A&E (Urgjenca)



Kontaktimi mjekun tuaj (GP/mjeku familjar)



Kontaktimi mjekun tuaj (GP/mjeku familjar)

Kjo broshurë nuk përmban informacione për të gjitha sëmundjet e fëmijërisë. Gjithmonë duhet të flisni me mjekun nëse nuk jeni të sigurt për ndonjë nga këshillat në këtë broshurë.

Shërbimet e NHS-it



Barnatore

Profesionistë të kualifikuar të kujdesit shëndetësor, me qasje të lehtë, shpesh gjenden në supermarkete.

Aty mund të japin këshilla për sëmundje dhe lëndime të shpeshta dhe të japin ilaçe. (Recetat në Uells janë falas).



GP

GP është mjek familjar, i cili ju viziton ju dhe fëmijët tuaj për shqetësimet tuaja shëndetësore. Ata mund t'ju kontrollojnë, këshillojnë, japin ilaçe dhe t'ju referojnë te shërbimet e specializuara nëse është e nevojshme.



Jashtë orarit/111

Nëse GP-ja juaj është mbyllur dhe keni nevojë për ndihmë mjekësore, ju lutemi telefononi 111, ata do të caktojnë takim me shërbimin e GP-së jashtë orarit nëse është e nevojshme ose do t'ju japin këshilla gjatë pritjes për takim.



Urgjenca/999

Telefononi 999 vetëm për urgjenca serioze dhe kërcënuese për jetën.

Nëse jetoni në Cardiff and The Vale, duhet të shkoni në Urgjencë (A&E) në:

Spitalin Universitar të Uellsit, Heath Park, Cardiff, CF14 4XW



Vizitori shëndetësor

Vizitorët shëndetësorë punojnë me familjet me fëmijë nën 5 vjeç. Ata ofrojnë mbështetje dhe këshilla për një gamë të gjerë çështjesh, përmes vizitave në shtëpi, klinikave për bebe dhe kontrolleve të zhvillimit.



Dentisti

Ekziston një listë pritjeje për t'u regjistruar tek një dentist i NHS-it. Nëse keni nevojë për ndihmë për këtë, Kryqi i Kuq Britanik mund të ndihmojë. Nëse keni një urgjencë dentare, ju lutemi telefononi 111 për qasje në linjën e ndihmës dentare

Kur të paraqiteni?

Kollë
Ftohje
Dhimbje
Dhimbje fyti
Gripë
Dhimbje veshi
Cistit
Skuqje e lëkurës
Dalja e dhëmbëve
Skuqje e syrit
dhe shumë të tjera...

Mund të caktoni takim me GP-në nëse fëmija juaj nuk ndjehet mirë dhe ju duhet këshillë dhe mbështetje e mëtejshme.
GP-ja juaj trajton një gamë të gjerë sëmundjesh përfshirë ato mendore dhe ofron kujdes parandalues si dhe edukim shëndetësor.

Nëse nuk mund të prisni derisa të hapet GP-ja, mund të kontaktoni 111 për të marrë këshilla mjekësore, ata mund të caktojnë takim me GP-në jashtë orarit, për Cardiff dhe Vale, kjo është në të njëjtën ndërtesë si CAVHIS në Cardiff Royal Infirmary.

Shihni informacionet mbi skemën e sëmundjeve të shpeshta:



Kur të paraqiteni?

Ngecje e gjësendit në fyt
Vështirësi në frymëmarrje/ndalim i frymëmarrjes
Gjakderdhje e rëndë/dhimbje të forta
Kolaps
Kocka të thyera
Gëlltitje e substancave të rrezikshme
Sëmundje kërcënuese/kritike për jetën

Këshilla për gjdhënie dhe ushqyerje të fëmijës
Gjumi, përfshirë këshilla për gjumë të sigurt
Zhvillimi i fëmijës
Të folurit dhe
Gjuha
Sëmundje të lehta
Promovimi i shëndetit

Pasi të regjistrohesh te dentisti, mund të shkoni për kontroll rutinor dhe urgjenca dentare.
Derisa jeni akoma në listën e pritjes, në rast dhimbjeje të forta të dhëmbit, ënjtjes ose gjakderdhjes, mund të kontaktoni dentistin kujdestar në 111.



Kryqi i Kuq Britanik

Punonjësit përgjegjës të Kryqit të Kuq Britanik ofrojnë mbështetje në shumë gjuhë, në baza individuale, në një mjedis të sigurt dhe konfidencial. Projekti synon të përmirësojë shëndetin dhe mirëqenien e individëve që e kanë të vështirë qasjen në kujdesin shëndetësor dhe të punojnë me partnerë drejt uljes së pabarazive shëndetësore në Cardiff dhe Vale.

Si ndihmon Kryqi i Kuq Britanik?

- Mbështetje në qasjen në kujdes dentar emergjent dhe të vazhdueshëm
- Mbështetje në qasjen në shërbimet e shëndetit mendor
- Mbështetje në qasjen në shërbimet e farmacisë
- Mbështetje në qasjen në transport kur kjo është e përshtatshme
- Mbështetje në qasjen në shërbimet staturore dhe në komunitet
- Siguron informacione lidhur me procesin e azilit dhe qasjen në mbështetje profesionale
- Mbështetje në strehim
- Mbështetje në regjistrimin e familjes tuaj te mjeku familjar
- Informacione dhe qasje në shërbime të tjera shëndetësore parësore dhe orientim për takimet në kujdesin shëndetësor dytësor

Ju lutemi pyesni infermierën ose mjekun tuaj për referim në Kryqin e Kuq Britanik

Seancat për lojë në Parkminster

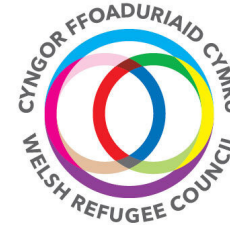
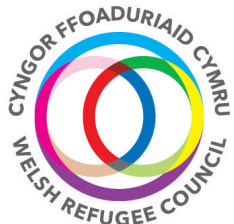
Seanca falas për lojë për fëmijë

 **Parkminster United Reform Church,**
Minster Rd, Cardiff CF23 5AS.

E martë 12.30-14.30

E mërkurë 12.30-14.30

E enjte 10.30-12.30



Këshilli i Uellsit për refugjatë

Këshilli i Uellsit për refugjatë gjithashtu mund t'ju ndihmojë dhe t'ju mbështesë në qasjen në shërbimet brenda zonës.

Si mund të ndihmojë Këshilli i Uellsit për refugjatë?

- Mbështetje në qasjen në strehim të sigurt
- Ndihmë në sfidimin e vendimeve të padrejta për azilin
- Mbështetje në qasjen në arsim dhe shëndetësi për ju dhe fëmijën tuaj
- Mbështetje në qasjen në mundësitë sociale dhe ato për lojë për fëmijën tuaj

 **0808 196 7273**

Oasis, Cardiff

Gjatë javës qendra është e hapur për refugjatë dhe azilkërkues, ata organizojnë seanca dhe grupe të ndryshme, kurse arti, kurse të gjuhës angleze, seanca sportive, seanca këshilluese ditore, forume avokimi, seanca relaksi dhe ofrojnë drekë falas çdo ditë jave! Jashtë qendrës sonë, ata organizojnë udhëtime të rregullta kulturore dhe sportive nëpër Uells duke filluar nga vizitat në muzeume dhe galeri të artit deri te aktivitetet e ekipeve sportive dhe sfidat e majave malore.

 **Oasis Cardiff, 69B Splott Rd,**
Cardiff, CF24 2BW

TGP Cymru

Programi i TGP Cymru për refugjatë dhe azil (RAP) ofron një qasje gjithëpërfshirëse për mbështetjen dhe fuqizimin e të rinjve. Ata mund t'i ofrojnë mbështetje fëmijës tuaj përmes seancave grupore për mirëqenie/këshillim, një grupi të rinjsh dhe skema mentorimi. Nëse dëshironi më shumë informacione mbi këtë shërbim, flisni me mjekun tuaj familjar ose me infermierën e fëmijëve. Ata mund të bëjnë referimin për ju, ose mund t'i kontaktoni vetë në:

 **0795747207**



Fëmija im ka...

Ethe

Thirrje për veprim:

- Mbajeni fëmijën tuaj sa më rehat.
- Konsideroni dhënien e paracetamolit ose ibuprofenit për rehati dhe për të ulur temperaturën.
- U ofroni ushqim të thjeshtë dhe pije rregullisht.
- Nëse një fëmijë ushqehet me gji, vazhdoni ta ushqeni me gji.
- Nëse kanë të vjella, ofroni pije të vogla dhe të shpeshta pasi kjo ka më shumë gjasa të qëndrojë në stomak.
- Mos provoni të kontrolloni temperaturën e fëmijës tuaj me sfungjer ose ventilatorë.
- Ethe janë të zakonshme tek foshnjat deri në 48 orë pas imunizimit – konsideroni dhënien e rregullt të paracetamolit.
- Nëse fëmija juaj duhet të vaksinohet, shtyjeni këtë derisa të kalojnë ethet.
- Nëse jeni të shqetësuar, kontaktoni mjekun tuaj familjar/111 për këshilla

Nëse temperatura e fëmijës suaj është më e lartë se 38°C, kjo cilësohet si temperaturë/ethe.

Mënyra më e mirë për të matur temperaturën është me një termometër dixhital.

Temperatura është përgjigja normale e trupit për të luftuar një infeksion

Temperaturat mund të shkaktohen nga infeksione virale dhe bakteriale

Simptomat të tilla si rrjedhja e hundës, kolla, fishkëllima, dhimbja e fytyrës, sytë e skuqur dhe diarreja janë të zakonshme me një infeksion viral.

Nëse në të njëjtën familje janë disa persona që nuk ndihen mirë, atëherë ky mund të jetë një infeksion viral (sepse infeksionet virale përhapen lehtësisht).

Infeksionet virale kanë prirje të përmirësohen vetë dhe nuk kanë nevojë për trajtim me antibiotikë.

Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

- Temperatura është më pak se 38°C tek një fëmijë 0-3 muajsh.
- Temperatura është më pak se 39°C tek një fëmijë 3-6 muajsh.
- Fëmija është i disponuar dhe reagon si zakonisht.
- Fëmija është aktiv: ecën, zvarritet, flet.
- Merr frymë si zakonisht
- Ngjyra normale e lëkurës, buzëve dhe gjuhës
- Ha dhe pi mirë si zakonisht
- Urinon rregullisht



Caktoni takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

- Temperaturë 38°C e më lart te një foshnje 0-3 muajsh
- Temperaturë mbi 39°C te një fëmijë 3-6 muajsh
- Fëmija qanë me tingull të lartë
- Frymëmarrja është më e shpejtë se normale
- Ndezje e hundës
- Fëmija ka ngjyrë të zbehtë.
- Buzët dhe gjuha janë të thata.
- Pelena të thata/nuk urinon sa zakonisht
- Për një fëmijë nën 12 muajsh: pika e butë në kokë është nën nivel
- Temperaturë që zgjatë më shumë se 5 ditë.
- Nyje të ënjtura/të nxehta/të kuqe.
- Fëmija po përkeqësohet dhe jeni të shqetësuar



Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

- Fëmija nuk po zgjohet
- Frymëmarrje shumë e shpejtë ose ndryshe nga normalja
- Zhurmë jonormale gjatë frymëmarrjes (gërrmim)
- Lëkura, buzët ose gjuha me ngjyrë blu/gri/me njolla dhe e ftohtë në prekje.
- Nuk urinim për më shumë se 12 orë
- Një skuqje që nuk zbehet nën presion me gotë (shih seksionin mbi meningjitin)
- Shtangie/ konvulsione/irritohet kur e prekni



Fëmija im ka...

Kollë/ftohje

Thirrje për veprim

Shumica e fëmijëve me kollë dhe ftohje nuk kanë nevojë për antibiotikë.

Antibiotikët nuk përdoren në mënyrë rutinore për të trajtuar infeksionet sepse ato

Nuk trajtojnë infeksionet virale.

Mund të shkaktojnë efekte anësore të tilla si skuqje dhe diarre.

Përdorimi i tepërt mund të shkaktojë rezistencë ndaj antibiotikëve

Herë pas here fëmijët mund të zhvillojnë infeksione bakteriale mbi infeksionet virale. Është e rëndësishme të kërkonti këshillë mjekësore nëse fëmija juaj zhvillon ndonjë simptomë të verdhë ose të kuqe .

Kollitjet dhe ftohjet janë shumë të zakonshme tek fëmijët e vegjël sidomos gjatë muajve të vjeshtës dhe dimrit, ato shkaktohen nga shumë viruse të ndryshme. Kollitjet dhe ftohjet mund të zgjasin për javë të tëra para se të përmirësohen. Gjatë dimrit, fëmijët mund të marrin një infeksion viral pas tjetrit, gjë që mund t'ju bëjë të mendoni se nuk janë kurrë mirë. Gjërat do të përmirësohen gjatë muajve të verës!

Mënyra më e mirë për të trajtuar kollën dhe ftohjen është pushimi dhe pirja e bollshme e lëngjeve.

Gjithashtu mund të provoni paracetamol dhe ibuprofen për të ndihmuar me dhimbjet.

Parandalimi

Është e vështirë të parandalohen këto infeksione. Higjiena e mirë mund të ndihmojë në parandalimin e përhapjes së infeksioneve.

- Lani duart rregullisht dhe mirë.
- Përdorni pecetë kur kolliteni ose teshtini dhe vendoseni në kosh plehrash.
- Shmangni përdorimin e gotave ose enëve të njëjta me njerëz që nuk ndihen mirë

Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

Nëse nuk shfaqen asnjë nga simptomat e kuqe ose të verdha, mund të kujdeseni për fëmijën tuaj në shtëpi.

- Sigurohuni që ata janë duke pirë mjaft lëngje.



Caktoni takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

- Ka vështirësi/ frymëmarrje të shpejtë dhe duhet të mundohet shumë për të marrë frymë – si p.sh. tërheqja e muskujve poshtë brinjëve të poshtme, midis brinjëve ose në qafë.
- Duket i dehidruar.
- Po bëhet i përgjumur.
- Duket se po përkeqësohet ose jeni të shqetësuar.
- Ka ethe mbi 38 prej 5 ditësh.



Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

- Ka buzë blu
- Ka pauza në frymëmarrje ose të parregullt ose është duke gërmuar gjatë frymëmarrjes.
- Bën një fishkëllimë të lartë kur merr frymë (stridor)
- Është shumë pa frymë për t'u ushqyer.
- Zbehet, me njolla ose shumë i ftohtë në prekje.
- Qanë dhe nuk ngushëlletet edhe nëse shpërqendrohet ose duket i hutuar ose letargjik.
- Zhvillon një skuqje që nuk zhduket me presion.
- Është i moshës <3 muajsh me temperaturë mbi 38, përpos nëse janë vaksinuar në 48 orët e fundit dhe nuk kanë simptoma të tjera të kuqe ose të verdha)



Fëmija im ka...

Dhimbje fyti

Thirrje për veprim

Mënyra më e mirë për të trajtuar dhimbjet e fytit është pushimi dhe pirja e bollshme e lëngjeve.

Antibiotikët nuk përdoren në mënyrë rutinore për të trajtuar dhimbjet e fytit. Infeksioni zakonisht largohet vetë brenda tre ditëve.

Antibiotikët mund të përshkruhen nëse simptomat vazhdojnë ose janë veçanërisht të rënda. Është e rëndësishme të kërkonti këshilla mjekësore nëse fëmija juaj zhvillon simptoma të verdha ose të kuqe.

Dhimbjet e fytit janë shumë të zakonshme tek fëmijët e vegjël, veçanërisht në muajt e vjeshtës dhe dimrit. Shumica shkaktohen nga infeksionet virale.

Fëmija juaj gjithashtu mund të ketë rrufë, kollë, dhimbje veshi.

Ndonjëherë gjëndrat e vogla në të dyja anët e fytit (bajamet) mund të infektohen, kjo njihet si tonsilitis. Simptomat përfshijnë

- Dhimbje fyti dhe dhimbje gjatë gëlltitjes
- Ethe
- Gjendra të ënjtura me dhimbje në qafë
- Bajame të skuqura.

Mënyra më e mirë për të trajtuar dhimbjet e fytit është pushimi dhe pirja e lëngjeve. Shumica e dhimbjeve të fytit përmirësohen pa trajtim.

Nëse fëmija juaj është duke marrë ilaçe ose inhalatorë, duhet vazhdoni t'i përdorni këto.

Parandalimi

Është e vështirë të parandalohen këto infeksione. Praktikrat e mira higjienike mund të parandalojnë përhapjen e infeksioneve.

- Lani duart rregullisht dhe mirë.
- Përdorni shami kur kolliteni ose teshtini dhe vendoseni në kosh plehrash.
- Shmangni përdorimin e gotave ose enëve të njëjta me njerëz që nuk ndihen mirë.

Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

Nëse fëmija juaj nuk ka asnjë nga simptomat e verdha ose të kuqe, ju mund të kujdeseni për të në shtëpi.

- Paracetamoli pa sheqer ose ibuprofen mund të ndihmojnë me dhimbjet.
- Mund të blini një sprej për fyt në barnatore, i cili gjithashtu mund të ndihmojë me dhimbjet – bisedoni me farmacistin për të vërtetuar se kjo është e përshtatshme për fëmijën tuaj.
- Shumë fëmijë refuzojnë të hanë. Ky nuk është problem për sa kohë që qëndrojnë të hidratuar. Ofroni ushqime në sasi të vogla, të lehta për t'u gëlltitur dhe lëngje në intervale të shpeshta.



Caktoni takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

- Nuk është në gjendje të gëlltisë pështymën e vet
- Kanë vështirësi të hapin gojën
- Duket i dehidruar (sy të zhytur, të përgjumur ose urinon më pak se zakonisht)
- Qanë dhe nuk ngushëllohet edhe nëse shpërqendrohet ose duket i hutuar ose letargjik.
- Ka dridhje ekstreme ose ankohet për dhimbje muskulore
- Duket se po përkeqësohet ose jeni të shqetësuar.
- Ka ethe mbi 38 prej 5 ditësh.



Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

- Merr ngjyrë blu rreth buzëve
- Zbehet, me lara dhe është jashtëzakonisht i ftohtë në prekje
- Përjeton shtangje/konvulsion
- Bëhet jashtëzakonisht i shqetësuar (duke qarë pa ngushëllim pavarësisht nga shpërqendrimi),
- Bëhet konfuz ose shumë letargjik (i vështirë për t'u zgjuar)
- Zhvillon një skuqje që nuk zhduket me presion (shiko faqen tonë për meningjitin)
- Është i moshës <3 muajsh me temperaturë mbi 38, përpos rasteve kur janë vaksinuar në 48 orët e fundit dhe nuk kanë simptoma të tjera të kuqe ose të verdha)



Fëmija im ka...

Dhimbje veshi

Thirrje për veprim

Nuk mund të parandaloni të gjitha infeksionet e veshit. Disa gjëra që mund të bëni për të ulur gjasat që fëmija juaj të marrë një infektion të veshit janë:

- Sigurohuni që fëmija juaj imunizohet me rregull.
- Shmangni ekspozimin e fëmijës në mjedis me tym

Dhimbjet e veshit janë të zakonshme tek fëmijët dhe mund të shkaktohen nga disa gjëra të ndryshme duke përfshirë:

- Diçka ka ngecur në vesh
- Grumbullimi i dyllit
- Veshi ngjitet
- Infeksioni i veshit të mesëm (i njohur edhe si Otitis Media)

Simptomat përfshijnë skuqje, ënjtje dhe grumbullim të lëngjeve pas daulles së veshit. Kjo nuk mund të trajtohet me antibiotikë

Në shumicën e rasteve, simptomat e infeksionit të veshit të mesëm zhvillohen shpejt dhe përmirësohen brenda pak ditësh. Simptomat kryesore përfshijnë:

- Dhimbje veshi
- Temperaturë e lartë (ethe)
- Vjellje
- Mungesë energjie
- Humbje e lehtë e dëgjimit
- Tërheqje e veshit
- Nervozë, ushqyerje e dobët ose parehati gjatë natës

Antibiotikët mund të përshkruhen për kullim të veshit ose për çdo fëmijë nën 2 vjeç me infektion në të dy veshët.

Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

- Për ta rehatuar fëmijën tuaj, mund t'i jepni paracetamol dhe/ose ibuprofen. Kjo jo vetëm që ndihmon me temperaturën, por edhe zvogëlon dhimbjet.
- Sigurohuni që fëmija juaj pi lëngje të mjaftueshme
- Shumica e rasteve të infeksioneve të veshit kalojnë brenda pak ditësh dhe zakonisht nuk ka nevojë të vizitoni mjekun familjar nëse nuk vlejnë asnjë nga këto më poshtë.



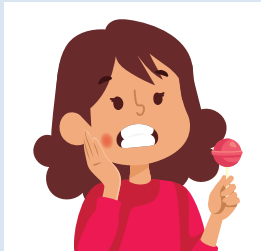
Caktoni takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

- I del qelb nga veshi
- Ka shumë dhimbje pavarësisht ilaçeve të rregullta kundër dhimbjeve.
- Ka ënjtje prapa veshit, duke bërë që veshi të tërhiqet përpara, ose dhimbje ose skuqje në rritje pas veshit
- Ka marramendje ose humb ekuilibrit.
- Vazhdon të ketë ethe me temperaturë 38.0°C ose më lart për më shumë se 5 ditë (shih udhëzimet tona për ethet)
- Është nën 3 muaj me temperaturë >38°C
- Po përkeqësohet ose nëse jeni të shqetësuar.



Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

- Ankohet për dhimbje të forta koke dhe ngurtësim/dhimbje të qafës ose siklet ndaj dritës së ndritshme (fotofobi)
- I ka ngecur diçka në vesh (për më shumë informacione mbi këtë shihni faqen tonë mbi lëndimet)



Thirrje për veprim

- Fëmija juaj duhet të vizitohet nga dentistin kur t'i dalë dhëmbi i parë.
- Të gjithë fëmijët nën 18 vjeç kanë të drejtë për kujdesin dentar falas të NHS.

Dalja e dhëmbëve

Fëmijës tuaj dhëmbi i parë me siguri do t'i dalë diku gjatë vitit të parë.

Dhëmbët e qumështit ndonjëherë dalin pa dhimbje apo shqetësim fare; në rastet e tjera mund të zbuloni se mishi i dhëmbëve është i me dhimbje dhe i skuqur aty ku del dhëmbi. Ata gjithashtu mund të:

- kenë faqe të skuqura
- kenë skuqje në fytyrë
- fërkojnë veshët
- rrjedhje nga goja më shumë se zakonisht
- përtyp shumë gjëra
- jenë më të parehatshëm se zakonisht dhe nuk flejnë shumë mirë.

Fëmija im ka...

Dhimbje dhëmbi

Sa herë që hamë sheqer, bakteret në gojën tonë prodhojnë acid. Kjo i gërryen dhëmbët tanë dhe mund t'i bëjë ata të prishen, gjë që mund t'i bëjë dhëmbët të duken gri, kafe ose të zinj.

Prishja mund të futet brenda dhëmbit përmes vrimave të quajtura kavitetet të cilat mund të shkaktojnë dhimbje.

Si të kujdeseni për dhëmbët e fëmijëve tuaj për të parandaluar prishjen:

- Filloni të pastroni me furçë sapo të dalë dhëmbi i parë fëmijës (zakonisht rreth moshës 6 muajsh).
- Lani dhëmbët e fëmijës tuaj dy herë në ditë me pastë dhëmbësh me fluor, lajini në mëngjes dhe para gjumit.
- Larja me furçë para gjumit është e rëndësishme. Fluori vazhdon të mbrojë dhëmbët e fëmijës tuaj ndërsa flenë.
- Lajini për dy minuta; mund të përdorni kohëmatës ose të dëgjoni një këngë dy minutëshe për ta bërë këtë më argëtues!
- Pështyni, mos e shpëlani gojën. Inkurajoni fëmijën tuaj të pështyjë pastën e dhëmbëve pas larjes, por mos e shpëlani me ujë pasi kjo largon fluorin dhe zvogëlon funksionin.
- Ndhmoni fëmijën tuaj të lajë dhëmbët deri sa të mbushë së paku 7 vjeç
- Shmangni pijet dhe ushqimet me sheqer që mund të shkaktojnë prishjen e dhëmbëve

Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

- Nëse fëmija juaj po shfaq shenja të daljes së dhëmbëve, mund të provoni unazat për dalje të dhëmbëve për ta ndihmuar me shqetësimin e tij.
- Frutat e buta si pjepri mund të qetësojnë mishin e dhëmbëve nëse janë më të mëdhenj se 6 muaj (shih faqen tonë mbi ushqimin e shëndetshëm për më shumë këshilla për heqjen e gjirit).
- Gjithashtu mund të provoni xhel për daljen e dhëmbëve nëse opsionet jo-mjekësore nuk funksionojnë, ka më pak dëshmi që ato ndihmojnë, por bisedoni me farmacistin për më shumë informacione.
- Paracetamoli pa sheqer ose ibuprofeni mund të ndihmojnë me dhimbjet si shkak i daljes së dhëmbëve ose prishjes së dhëmbit.
- Nëse jeni regjistruar te dentisti, atëherë së pari telefononi atë në rast të dhimbjeve të dhëmbit. Nëse dhimbja e dhëmbit e fëmijës tuaj lehtësohet me ilaçe kundër dhimbjeve dhe nuk ka ënjtje në fytyrë, atëherë duhet të jeni në gjendje të prisni deri në takimin me dentistin juaj.



Caktoni takim me dentistin ose telefononi linjën e urgjencës dentare.

- Nëse fëmija juaj dëmton dhëmbët e tij të përhershëm, atëherë kontaktoni dentistin tuaj ose linjën e urgjencës dentare përmes CAV24/7
- Nëse fëmija juaj ka ënjtje të fytyrës për shkak të ndonjë dhëmbi, atëherë kontaktoni dentistin tuaj ose linjën e urgjencës dentare përmes CAV24/7

Linja dentare e urgjencës përmes CAV24/7: 0300 10 20 247

Do t'ju duhet të prisni për opsionet dhe të zgjidhni 1 për kujdesin urgjent dentar.



Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

- Kujdesi urgjent dentar NUK jepet në mënyrë rutinore në A&E.
- Megjithatë, shkoni në A&E nëse ka gjakderdhje shumë të rëndë e cila nuk ndalet, ose nëse fëmija juaj ka pasur lëndim të rëndë në kokë, fytyrë dhe dhëmbë, ose nëse ënjtja e fytyrës po ndikon në rrugët e frymëmarrjes.



Fëmija im ka...

Të vjella dhe diarre

Thirrje për veprim

- Jepini fëmijës tuaj sasi të vogla lëngjesh për t'u siguruar që të mos dehidrohet.
- Dhënia e sasive të mëdha të lëngjeve gjatë të vjellave mund të shkaktojë të vjella të mëtejshme.

Diarreja dhe të vjellat e papritura zakonisht shkaktohen nga një infeksion në zorrë i quajtur gastroenterit.

Fëmija juaj gjithashtu mund të ketë ngërçe si dhimbje barku, të ndihet i lodhur dhe të ketë temperaturë. Të vjellat zakonisht zgjasin 1-2 ditë dhe zakonisht ndalojnë brenda 3 ditëve. Diarreja zakonisht zgjatë 5-7 ditë.

Gastroenteriti është shumë ngjites dhe mund të merret nga sipërfaqet në shkolla, në shtëpi dhe në udhëtime.

Higjiena e mirë mund të ndihmojë në parandalimin e përhapjes së infeksioneve. Lani duart rregullisht dhe mirë. Mos dërgoni fëmijën tuaj në shkollë/çerdhe për 48 orë pas episodit të fundit të të vjellave ose diarresë.



Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

Nëse fëmija juaj nuk ka asnjë nga simptomat në kutitë e mëposhtme dhe nuk duket i dehidratuar, mund ta trajtoni në shtëpi.

- Sigurohuni që fëmija pushon mjaft dhe pi shumë lëngje.
- Shmangni pijet me gaz dhe lëngjet e frutave pasi ato mund të përkeqësojnë diarrenë.
- Nëse foshnja juaj ushqehet me gji, vazhdoni të ushqyerit me gji - nëse akoma po vjellë atëherë provoni nga pak dhe shpesh. Me fëmijët më të rritur jepni gjëllënka të vogla uji ose lëngje të kthjellëta.
- Pijet duhet të kenë sheqer, pyesni farmacistin për mënyrat e rihidimit.
- Nëse nuk jeni të sigurt se sa po pi fëmija juaj, mbani shënime duke i shkruar.



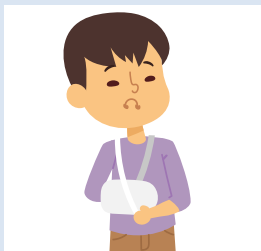
Caktoni takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

- Nëse fëmija juaj po dehidron (gojë e thatë, urinon më pak).
- Ka të vjella biliare (jeshile).
- Ka gjak në jashtëqitje
- Ka dhimbje barku të vazhdueshme
- Ka të vjella pa diarre për 24 orë.
- Fëmija juaj është me rrezik të lartë - ka sëmundje të tilla si diabeti, ose imunitet të ulët, ose ka pësuar një lëndim në stomak ose kokë.



Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

- Është i këputur, nervoz ose reagon më pak se zakonisht.
- Merr frymë më shpejt se zakonisht.
- Ka lëkurë jashtëzakonisht të zbehtë ose lara-lara
- Ka duar dhe këmbë më të ftohta se normalisht.
- Vjell gjak ose ka të vjella që duken si kafe e bluar.
- Mund të ketë gëlltitur diçka helmuese.
- Ka qafë të ngurtë dhe dhimbje kur shikon dritat e ndritshme.
- Ka dhimbje koke të papritur, të fortë ose dhimbje stomaku.
- Foshnja është nën 1 muajshe pa interesim për të ngrënë.



Thirrje për veprim



Kurse të ndihmës së parë

Këshilla & Vullnetarizmi
St John Ambulance
(sja.org.uk)



Burimet e Kryqit të Kuq Britanik për ndihmë të parë

<https://www.redcross.org.uk/first-aid>



Siguria nga djegiet e shpjeguar thjesht



Siguria nga bateritë butona

Trusti për parandalimin e aksidenteve të fëmijëve (capt.org.uk)

Fëmija im ka...

Pësuar lëndim

Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

Djegiet

- Vendoseni shpejt djegien nën ujë të ftohtë që rrjedhë për të ulur nxehësinë, për 20 minuta.
- Përdorni folie të tejdukshme ose qese plastike të pastër për të mbuluar djegien për të ulur zvogëluar rrezikun e infeksionit dhe më pas çoni fëmijën në spital ose te mjeku familjar varësisht nga niveli i djegies.

Prerje ose plagë

- Për të ndaluar gjakderdhjen e një plage, shtypni fort plagën me një leckë të pastër ose me gishta nëse nuk keni leckë. Mund t'ju duhet të vazhdoni të shtypni plagën për 10 minuta për të ndaluar gjakderdhjen. Pasi të ndalojë gjakderdhja, aplikoni një lukoplast ose fashë të pastër.
- Nëse fëmija juaj ka dhimbje, ju lutemi shihni seksionin për dhimbjet.

Shumica e aksidenteve dhe lëndimeve të fëmijërisë nuk janë serioze.

Nëse fëmija juaj është lënduar rëndë, është e rëndësishme të dini se çfarë të bëni.

Kur duhet të telefononi një ambulancë ose ta çoni fëmijën tuaj në A&E? Ky udhëzues mund t'ju ndihmojë të vendosni.

Në çdo kohë, nëse nuk jeni të sigurt, ju lutemi kërkonti këshilla mjekësore nga mjeku juaj familjar, 111 ose çoni fëmijën tuaj në A&E.



Caktoni një takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

- Varësisht nga niveli i plagës/djegies, nëse jeni të shqetësuar, mund të caktoni takim me mjekun tuaj familjar ose infermieren e klinikës për kontrollë.
- Caktoni takim me mjekun tuaj nëse fëmija juaj ka plagë që nuk po shërohet, duket e kuqe, që kullon ose duket e infektuar.
- Nëse fëmija juaj ka pësuar aksident ose lëndim dhe ju nuk jeni të sigurt se çfarë të bëni, ju lutemi kontaktoni mjekun tuaj familjar ose telefononi 111 për këshilla/ndihmë të mëtejshme.
- Nëse fëmija juaj duket mirë, por ka gëlltitur diçka që nuk duhet, mund të telefononi 111 për këshilla se çfarë të bëni.
- Nëse fëmija juaj ka një mavijosje dhe ju nuk e dini shkakun, caktoni takim me mjekun tuaj familjar.



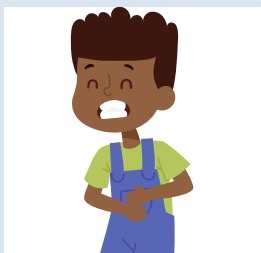
Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

Ju duhet të telefononi ambulancën në 999 ose ta çoni fëmijën tuaj në A&E nëse fëmija juaj ka ndonjë nga të mëposhtmet:

- Nuk merr frymë ose ka vështirësi në frymëmarrje ose po mbytet.
- Është pa ndjenja dhe nuk po zgjohet.
- Ka një prerje dhe gjakderdhja nuk ndalon.
- Ka një sulm pas aksidentit.
- Ka lënduar krahun ose këmbën dhe nuk mund ta lëvizë.
- Ka një lëndim në qafë ose shtyllë kurrizore (Telefononi 999 dhe mos e lëvizni fëmijën).
- I ka ngecur diçka në hundë ose në vesh (Mos bëni përpjekje ta hiqni atë).
- Ka gëlltitur diçka që nuk duhet, për shembull, produkte pastrimi ose ilaçe.
- Fëmija është rrëzuar nga një lartësi, për shembull nga maja e shkallëve deri poshtë.

Dëmtim në kokë

- Çoni fëmijën në spital pas një dëmtimi në kokë nëse:
- Është pa ndjenja, edhe nëse tani është zgjuar.
- Ka vjellur që nga lëndimi.
- Ka dhimbje koke pas lëndimit që nuk kalon as pas ilaçeve për qetësimin e dhimbjeve si Paracetamol ose Ibuprofen
- Sjellja e tij ndryshon ose nëse janë shumë nervozë.
- Qanë më shumë se zakonisht
- Humbje kujtese



Thirrje për veprim

- Nëse fëmija juaj ka dhimbje dhe jeni të shqetësuar për ta, kërkoni këshilla mjekësore.
- Gjetja e shkakut të dhimbjes tek një fëmijë mund të jetë e vështirë. Nëse nuk jeni të sigurt, gjithmonë flisni me një profesionist shëndetësor, farmacist, infermiere ose mjekun familjar.

Fëmija im ka...

Dhimbje

Dhimbja mund të shkaktohet nga shumë gjëra si sëmundja, lëndimi, operacioni ose një sëmundje e gjatë.

Fëmijët shpesh kanë dhimbje koke, dhimbje barku/stomaku ose dhimbje të këmbëve që vijnë e shkojnë. Dhimbjet mund të jenë shenjë e ndonjë sëmundje të rëndë ose mund të jenë të dhimbshme, por të padëmshme.

Gjërat që mund të bëni për të ndihmuar fëmijën tuaj të përballojë dhimbjen.

Mbështetje emocionale dhe e sjelljes

- Rrini të qetë
- Ngushëllojeni fizikisht fëmijën tuaj me përqafim ose duke i mbajtur dorën.
- Bashkëndjeni duke përdorur gjuhë pozitive dhe fjalë inkurajuese.
- Punoni me fëmijën tuaj për të gjetur mënyra për të matur dhimbjen e tij në mënyrë që ai t'ju tregojë kur është më keq.

Simptomat e dhimbjeve tek një bebe

- Të qarat/nervoza/vështirë për t'u qetësuar
- Trup i tensionuar, grushta të shtrënguar
- Lëkurë e zbehtë
- Djersitje/skuqje
- Nuk ha ose ha pak

Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

- Ju e dini shkakun e dhimbjes dhe është e menaxhueshme në shtëpi me ilaçe për dhimbje dhe me ngushëllim.
- Takoni farmacistin për këshilla mbi ilaçet e duhura për lehtësimin e dhimbjes për fëmijën tuaj. Fëmija juaj do të marrë një sasi tjetër ilaçi bazuar në moshën e tij, prandaj është e rëndësishme që të kontrolloni dozën e duhur.
- Nëse dhimbja është e lehtë dhe jo konstante



Caktoni takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

- Nëse keni një fëmijë që nuk është në gjendje t'ju tregojë se ka dhimbje por shfaq simptoma.
- Nuk e dini shkakun e dhimbjeve të fëmijës.
- Dhimbja nuk qetesohet as pas ilaçeve për qetësimin e dhimbjeve.
- Dhimbjet po përkeqësohen.
- Fëmija juaj ka simptoma të tjera si ngurtësimi i qafës dhe nuk duron dritat e ndritshme.
- E dini shkakun e dhimbjeve dhe ka nevojë për trajtim.



Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

- Nëse dhimbjet janë të forta dhe nuk mund t'i lëvizni.
- Nëse fëmija juaj nuk merr frymë .
- Nuk mund ta zgjoni fëmijën tuaj.
- Nëse kanë shtangie.



Thirrje për veprim

- Flisni me mjekun ose farmacistin tuaj për medikamente të tilla si antihistaminet dhe steroidet që mund të ndihmojnë në trajtimin e reaksioneve të lehta alergjike.
- Nëse fëmija juaj ka një alergji të rëndë, mjeku specialist do t'ju japë një plan të menaxhimit të alergjisë, i cili do të shpjegojë se si ta trajtoni fëmijën tuaj.
- Fëmija juaj mund t'i referohet një dietologu nëse alergjia është e ndërlidhur me ushqimin.

Fëmija im vuan nga...

Alergjia

Alergjia paraqitet kur trupi reagon ndaj diçkaje, për shembull ndaj polenit ose ushqimeve të ndryshme.

Simptomat mund të jenë të lehta dhe të trajtohen lehtësisht në shtëpi. Ndonjëherë ato mund të jenë shumë serioze.

Alergjitë e zakonshme janë:

- Poleni i pemëve dhe barit
- Morrat e shtëpisë/pluhuri
- Ushqime si kikirikët, qumështi dhe vezët
- Kafshët
- Pickimi i bletës/grerëzës
- Medikamentet

Simptomat e një reaksioni alergjik mund të përfshijnë:

- Rrjedhje e hundës/teshtitje
- Dhimbje rreth syve/ballit të fëmijës
- Kollitje /fishkëllimë/mbetje pa frymë
- Kruarje ose skuqje e lëkurës
- Diarre
- Mundim/të vjella
- Ënjtje e syve/buzëve/gojës/fytit

Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

- Mundohuni të kufizoni kontaktin me atë që i shkakton alergji fëmijës tuaj.
- Nëse fëmija juaj ka simptoma të lehta të alergjisë ndaj ushqimit, do t'ishte e dobishme të shkruani një ditar ushqimor për mjekun tuaj, përfshirë informacione rreth ushqimit që ka ngrënë fëmija, çfarë simptomash ka pasur dhe kur i ka pasur ato.
- Farmacisti mund t'ju ndihmojë me trajtimin e alergjive të lehta.
- Jepini fëmijës ilaçet që i ka përshkruar mjeku për alergjinë. A ndihmojnë?
- Nëse fëmija juaj është në shkollë, njoftoni mësuesin e tij se ai ka një alergji. U jepni atyre një kopje të planit të trajtimit (nëse keni një të tillë).



Caktoni takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

- Flisni me mjekun tuaj familjar ose vizitorin shëndetësor nëse:
- Mendoni se fëmija juaj ka një alergji. Ata mund të:
- Ju i keni dhënë ilaçe por nuk ka përmirësim në simptomat e fëmijës suaj.
- Fëmija juaj nuk është shumë i sëmurë, por ju nuk jeni të sigurt se çfarë të bëni dhe dëshironi këshilla.
- Simptomat e fëmijës suaj kanë ndryshuar ose po përkeqësohen.
- Fëmija juaj ka simptoma të një alergjie, por ka edhe simptoma të tjera si temperaturë të lartë.



Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

- Buzët/goja ose fyti i fëmijës suaj janë ënjtur papritmas.
- Fëmija ndien fythin si të tendosur ose ka vështirësi në gëlltitje.
- Lëkura ose buzët e fëmijës tuaj marrin ngjyrë blu ose gri.
- Fëmija juaj bëhet konfuz ose ka marramendje.
- Fëmijës tuaj i bie të fikët ose nuk mund ta zgjoni.
- Fëmijën tuaj e ka 'lëshuar trupi' dhe nuk reagon.
- Fëmija juaj ka qenë në kontakt me diçka në të cilën ka pasur reagim serioz më parë.



Thirrje për veprim

Marrja e vaksinës MMR (Fruthi, Parotiti dhe Rubeola) është mënyra më e mirë për të parandaluar fruthin.

Nëse nuk jeni të sigurt nëse fëmija juaj e ka pasur këtë, atëherë kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm.

Për më shumë informacion vizitoni:



Fëmija im vuan nga...

Fruthi

Fruthi është një infeksion viral që përhapet shumë lehtë dhe mund të shkaktojë probleme serioze te disa njerëz.

Simptomat përfshijnë:

- Temperaturë të lartë
- Rrjedhje nga hunda
- Sy të skuqur e të përlotur
- Kollë
- Pika të vogla të bardha brenda faqeve/prapa buzëve
- Skuqje në fytyrë / pas veshëve që përhapet në pjesën tjetër të trupit
- Fruthi përhapet kur një person i infektuar kollitet ose teshtin.



Për të parandaluar përhapjen:

- Iani duart me sapun dhe ujë të ngrohtë
- Përdorni faculetë kur kolliteni ose teshtini dhe hidhini në kosh.
- Mos përdorni gotat dhe takëmet ose rrobat dhe shtrojat e njëjta me dikë me fruth.
- Fruthi mund të shkaktojë ndërlikime serioze si meningjit, pneumoni, sulm/konvulsione ose verbëri. Këto probleme janë të rralla, por disa njerëz, si foshnjat dhe njerëzit me imunitet të dobët, janë më të rrezikuar.

Cfarë duhet të bëj?



Ju mund ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi nëse:

Gjithmonë duhet të shkoni te mjeku familjar nëse mendoni se fëmija juaj ka fruth.

Pas vizitës te mjeku familjar, duhet të siguroni që fëmija:

- Pushon dhe pi shumë lëngje, siç është uji, për të shmangur dehidrimin.
- Merr paracetamol ose ibuprofen rregullisht për të ulur temperaturën e lartë.
- Përdorni pambuk të lagur në ujë të ngrohtë për të hequr butësisht dregëzat nga sytë tuaj ose të fëmijës tuaj.

Mos e çoni fëmijën tuaj në çerdhe ose shkollë së paku 4 ditë nga momenti i shfaqjes së skuqjes për herë të parë. Gjithashtu përpuni të shmangni kontaktin e afërt me foshnjat, gratë shtatzëna dhe njerëzit me sistem imunitar të dobësuar.



Caktoni takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

Meqenëse fruthi mund të përhapet lehtë te të tjerët, duhet të telefononi mjekun tuaj familjar përpara se të shkoni atje. Ata mund të sugjerojnë bisedë me telefon. Kontaktoni mjekun tuaj familjar nëse:

- Mendoni se ju ose fëmija juaj keni fruthin.
- Keni qenë në kontakt të afërt me dikë që ka fruth dhe ju/fëmija juaj nuk keni pasur fruthin më parë ose nuk keni marrë 2 doza të vaksinës mmr.
- Keni qenë në kontakt të afërt me dikë që ka fruth dhe jeni shtatzënë – fruthi mund të jetë paraqesë rrezik gjatë shtatzënisë.
- Keni një sistem imunitar të dobësuar dhe mendoni se keni fruth ose keni qenë në kontakt të afërt me dikë me fruth



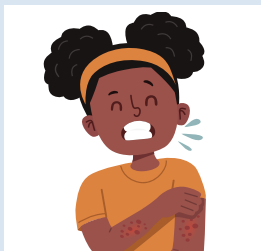
Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

Fëmija juaj ka ndonjë nga të mëposhtmet:

- Vështirësi në frymëmarrje
- Temperaturë shumë e lartë që nuk bie pas marrjes së paracetamolit ose ibuprofenit.
- Konfuzion
- Shtangje

Sigurohuni të informoni ekipin shëndetësor se fëmija juaj ka ose mund të ketë fruth.

Shikoni faqen tonë mbi menaxhimin e etheve për më shumë informacione.



Thirrje për veprim

Ekzema mund të shkaktojë me të vërtetë kuarje të fortë, por është e rëndësishme të mos e kruani pasi kjo mund të shkaktojë më shumë dëm dhe infeksione.

Mënyrat se si mund të ndihmoni:

- Mbani thonjtë e fëmijës tuaj të shkurtër dhe të pastër.
- Mbulojeni lëkurën e tyre me rroba të lehta
- Dorezat mund të ndihmojnë tek fëmijët e vegjël dhe foshnjat

Sëmundje të zakonshme

Ekzema

Ekzema është një sëmundje e zakonshme e lëkurës që mund ta bëjë lëkurën të irrituar, të skuqur, të thatë, me gunga dhe shkakton kuarje. Kjo mund të shkaktohet nga alergjitë, astma dhe ethet polenore. Ekzema gjithashtu mund të jetë edhe trashëguese.

Lëkura mund të bëhet e kuqe në lëkurë të bardhë, dhe kafe më e errët, vjollcë ose gri në lëkurë më të zeshkët. Gjithashtu, në lëkurë më të zeshkët mund të jetë më e vështirë për t'u parë.

Ekzema mund të prekë çdo pjesë të trupit, por zakonisht prek duart, pjesët e brendshme të bërrylave dhe të pasme të gjunjëve, si dhe fytyrën dhe lëkurën e kokës tek fëmijët. Disa njerëz kanë vetëm njolla të vogla të lëkurës së thatë, por të tjerët mund të kenë lëkurë të ndezur në tërë trupin.

Gjërat që mund ta përkeqësojnë ekzemën njihen si 'nxitës' të ekzemës dhe përfshijnë sapunët, xhel dushi, sprej aromatikë, detergjentë rrobash, temperatura ekstreme, pluhuri, kafshët shtëpiake dhe stresi. Shmangia nga këto mund të ndihmojë në parandalimin e shpërthimeve.

Simptomat mund të përfshijnë:

- Lëkurë e thatë
- Lëkurë e kuqe që mund të plasarit ose të rrjedh gjak.
- Dhimbje dhe kruajtje.
- Nëse ka një infeksion, plagët mund të kullojnë ose të rrjedhin.
- Nëse ka infeksion, fëmija juaj mund të ketë temperaturë.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

- Gjenero se çfarë e shkakton ekzemën e tyre dhe shmangni ato.
- Ndiqni planin e trajtimit që u është dhënë nga mjeku familjar/ ekipi specialist për ekzemë
- Hidratoni – Aplikoni rregullisht kremat emoliente siç u është shpjeguar nga mjeku ose farmacisti juaj.
- Mbani krema emoliente rezervë - mund t'ju duhet t'i aplikoni ato nga dy deri në katër herë në ditë, kështu që mund të jetë e dobishme të mbani rezerva për rastet kur fëmija juaj është larg shtëpisë.
- Antihistaminet nuk janë të dobishme
- Disa ushqime, të tilla si vezët dhe qumështi i lopës, mund të shkaktojnë simptoma të ekzemës, por nuk duhet të bëni ndryshime të mëdha në dietë pa folur më parë me mjekun familjar.
- Shihni këshillat tona përballë se si të menaxhoni kruajtjen.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

- Ekzemë e re nëse nuk është përjetuar kurrë më parë. Mjeku i përgjithshëm mund të diagnostifikojë dhe të ndihmojë në mbështetjen e trajtimit.
- Ekzema e fëmijës suaj është përkeqësuar papritur
- Nëse shpërthimi nuk përmirësohet pavarësisht trajtimit, kthehu te mjeku familjar
- Nëse ka ndonjë shenjë infeksioni si - ethe, ose lëkura po rrjedhë dhe formon dregëz



Thirrje për veprim

Meqenëse lija e dhene është kaq ngjytëse, mos e çoni fëmijën në shkollë ose çerdhe dhe mbajeni larg nga të tjerët deri sa të bëhet dregëz edhe flluska e fundit (zakonisht 5-6 ditë nga fillimi i skuqjes).

Sëmundje të zakonshme

Lija e dhene

Lija e dhene është e zakonshme tek fëmijët, por ju mund të infektoheni në çdo moshë. Zakonisht gjendja përmirësohet vetvetiu pas 1 deri në 2 javë. Një skuqje me kruarje dhe me pika është simptoma kryesore e lisë së dheneve, ajo mund të jetë kudo në trup.

Lija e dhene ndodh në 3 faza. Por mund të shfaqen pika të reha ndërsa të tjerat bëhen flluska ose formojnë dregëz.

Faza 1: Shfaqen pika të vogla. Këto ndonjëherë mund të jenë më të vështira për t'u parë në lëkurë me ngjyrë më të mbyllët

Faza 2: Pikat mbushen me lëng dhe bëhen flluska. Flluskat kruhen shumë dhe mund të shpërthejnë.

Faza 3: Pikat formojnë dregëz. Disa dregëza leskërohen ndërsa të tjerat rrjedhin lëng.

Lija e dhene është shumë ngjytëse dhe mund të përhapet te njerëzit e tjerë duke filluar dy ditë para shfaqjes së skuqjes derisa të gjitha pikat të kenë formuar dregëza. Pikat fillojnë të shfaqen 1-3 javë nga momenti i infektimit me linë e dheneve.



Simptomat mund të përfshijnë:

- Skuqja është simptoma më e zakonshme e lisë së dheneve dhe zakonisht shfaqet pas 3-5 ditësh.
- Kruajtja – është e rëndësishme mos ta kruani!
- temperatura e lartë (shiko faqen tonë për menaxhimin e etheve)
- dhimbjet dhe në përgjithësi ndjenjë e të qenit i sëmurë
- humbje e oreksit

Lija e dhene kruhet shumë dhe mund t'i bëjë fëmijët të ndihen pa humor, edhe nëse nuk kanë shumë pika.

Të rriturit zakonisht kanë temperaturë të lartë për një kohë më të gjatë dhe më shumë pika se fëmijët.

Është e mundur që të sëmureni nga lija e dheneve më shumë se një herë, por kjo është e pazakontë.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Për shumicën e fëmijëve, lija e dhene është një sëmundje e lehtë që përmirësohet vetë. Për ta bërë fëmijën tuaj të ndihet më rehat ata duhet:

- Pirë shumë ujë
- Të veshin rroba pambuku të gjëra
- Të mos kruhen për të shmangur vrajat dhe infektimin

Gjithashtu, ndihmon nëse:

- Mbani thonjtë të shkurtër dhe lëkurën e pastër dhe të thatë.
- Losione të tilla si kalamina për të lehtësuar kruajtjen (pyetni farmacistin për më shumë këshilla)
- Jepini fëmijës rregullisht ilaçe për dhimbje nëse ka dhimbje.
- Mos i jepni ibuprofen një fëmije me li të dheneve pasi mund të shkaktojë reaksion serioz të lëkurës

Mos i jepni ibuprofen një fëmije me li të dheneve pasi mund të shkaktojë një reaksion serioz të lëkurës.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

- Nëse ju ose fëmija juaj zhvillonin ndonjë simptoma jonormale, të tilla si:
- Lëkura rreth flluskave nxehet, skuqet dhe dhemb, ose rrjedh lëng jeshil ose të verdhë. (Skuqja mund të jetë më e vështirë për t'u parë në lëkurë ngjyrë kafe ose të zezë)
- Nuk pini lëngje ose urinoni më pak.
- Ndjeheni si të përgjumur ose të hutuar
- Ndonjë nga simptomat tuaja ose të fëmijës suaj përkeqësohen papritur
- Ethet nuk përmirësohen (shiko faqen tonë për menaxhimin e etheve)
- Tregojini recepsionistit që mendoni se mund të jetë lija e dheneve përpara se të shkoni në dhomën e pritjes te mjeku familjar/spital.

Duhet të kërkojnë këshillë mjekësore sapo të ekspozohen ndaj virusit të lisë së dheneve ose të shfaqin simptoma të lisë së dheneve, këto përfshijnë

- Gratë Shtatzëna
- Foshnjat E Posalindura
- Njerëzit Me Sistem Imunitar Të Dobësuar



Sëmundje të zakonshme

Afta epizotike

Thirrje për veprim

Afta epizotike mund t'u kalohet lehtësisht njerëzve të tjerë, përmes kollës, teshtitjes, flluskave që rrjedhin dhe jashtëqitjes. Fëmija juaj mund t'ia kalojë sëmundjen të tjerëve deri në 5 ditë para shfaqjes së simptomave të para.

Për të parandaluar përhapjen e aftës epizotike,:

- Sigurohuni që fëmija juaj lanë duart rregullisht, posaçërisht pas shkuarjes në tualet.
- Sigurohuni që fëmija juaj përdorë peceta për të kapur mikrobet nga kolla dhe teshtitja.
- Hidhni pecetat drejt në kosh.
- Mos përdorni peshqirët e njëjtë me fëmijën tuaj.
- Mos përdorni takëmet dhe gotat e njëjta me fëmijën tuaj.
- Lani rregullisht shtrojat dhe rrobat.
- Mos çoni fëmijën tuaj në shkollë ose çerdhe derisa ai nuk ndihet mirë.

Afta epizotike është një sëmundje e zakonshme virale e fëmijërisë, e cila mund të prekë edhe të rriturit. Shkakton flluska të kuqe të dhimbshme në gojë, fytyrë, duar, këmbë dhe zonën e pelenave. Mund ta merrni më shumë se një herë.

Simptomat

Si fillim, fëmija juaj mund të ketë vetëm simptoma të tilla si dhimbje të fytyrës, temperaturë të lartë dhe refuzon ushqimin/pijet.

Pas disa ditësh zhvillohen pika të ngritura në duar, këmbë dhe në zonën e pelenave, të cilat ndonjëherë mund të kthehen në flluska të cilat mund të jenë të dhimbshme.

Pikat duken rozë/të kuqe ose më të errëta se lëkura përreth, varësisht nga toni i lëkurës tuaj.

Simptomat mund të jenë më të rënda te foshnjat dhe fëmijët nën 5 vjeç.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

- Afta epizotike është një sëmundje virale që nuk mund të kurohet me antibiotikë. Zakonisht përmirësohet vetvetiu brenda 7-10 ditëve.
- Sigurohuni që fëmija juaj pi mjaft lëngje për ta mbajtur atë të hidratuar. Duhet të shmangni lëngje ose çdo gjë acidike/pikante, që mund të irritojë fshikëzat në gojë.
- Jepni paracetamol dhe ibuprofen për lehtësimin e dhimbjeve dhe për të ndihmuar në uljen e temperaturës.

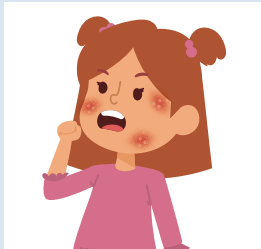


Kur duhet të kërkoh ndihmë mjekësore?

Farmacisti mund t'ju këshillojë për disa trajtime, për shembull qetësimin e dhimbjeve, dhe sprej oral/shpërlarës goje dhe xhel për ulçerat/flluskat në gojë.

Kontaktoni mjekun familjar për të caktuar takim ose telefononi 111 jashtë orarit, nëse fëmija juaj:

- Ka temperaturë shumë të lartë që nuk ulet me paracetamol ose ibuprofen (shihni seksionin e veçantë mbi ethet për më shumë informacione)
- Nuk ndjehet mirë për shkak të aftës epizotike dhe simptomat nuk përmirësohen pas 7-10 ditësh.
- Shfaq shenja dehidrimi (nuk urinon si zakonisht, ka marramendje ose sikur i bie të fikët, tharje të gojës, buzëve dhe gjuhës)
- Nëse jeni i shqetësuar për fëmijën në përgjithësi, mund të flisni me mjekun tuaj familjar për këshillim.



Thirrje për veprim

Impetigo është shumë ngjitëse! Për të parandaluar përhapjen e sëmundjes duhet:

- Mbajtur flluskat sa më të pastra dhe të thata që është e mundur dhe të mbuluara me rroba të gjera nëse është e mundur.
- Siguruar që fëmija juaj lanë duart rregullisht.
- Larë çdo çarçaf ose peshqir që përdoret nga fëmija juaj në temperaturë të lartë.
- Pastruar çdo lodër me të cilën fëmija juaj ka luajtur.
- Mbajtur fëmijën tuaj në shtëpi dhe mos të dërgohet në shkollë ose çerdhe.
- Të mos lejohet që fëmija të prekë ose gërvisht flluskat pasi kjo mund të shkaktojë vraga.

Sëmundje të zakonshme

Impetigo

Impetigo është infeksioni më i zakonshëm i lëkurës tek fëmijët në MB. Është një infeksion i lëkurës, që zakonisht nuk është serioz. Mund të prekë këdo, por është e zakonshme tek fëmijët.

Infeksioni mund të fillojë kudo por shpesh në zonat e ekspozuara si fytyra ose duart dhe zakonisht me trajtim përmirësohet brenda 7-10 ditëve.

Përhapet shumë lehtë te të tjerët.

Simptomat

Impetigo fillon me flluska të kuqe në lëkurë, ato më pas shpërthejnë dhe lënë njolla me dregëza, të cilat ndonjëherë duken të verdha.

Flluskat mund të kruhen dhe ndonjëherë të dhimbshme, ato mund të rriten dhe të përhapen në pjesë të tjera të trupit të fëmijës suaj.

Simptoma të tjera si temperatura dhe gjëndrat e fryra në qafë mund të jenë të pranishme në disa raste të rënda.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

- Jepini fëmijës tuaj trajtimin e përshkruar nga mjeku juaj familjar deri në fund sipas udhëzimeve, edhe nëse infeksioni duket sikur është pastruar.
- Nëse fëmija juaj ka temperaturë ose dhimbje, ju mund t'i jepni paracetamol sipas nevojës.
- Mos e dërgoni fëmijën tuaj në shkollë ose çerdhe derisa flluskat të thahen dhe të formojnë dregëza, pas trajtimit nga mjeku juaj familjar.
- Impetigo shpesh prek lëkurën që tashmë është e dëmtuar (për shembull ndonjë prerje/gërvishtje/ zonë me ekzemë/sëmundje ekzistuese të lëkurës), ju mund ta parandaloni përhapjen e saj duke i mbajtur këto zona të pastra dhe të mbuluara nëse është e mundur.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

- Nëse mendoni se fëmija juaj vuan nga impetigo, duhet të caktoni takim me mjekun tuaj familjar për trajtim, ky mund të jetë antibiotik oral ose krema.
- Nëse fëmija juaj tashmë është trajtuar për Impetigo por nuk po përmirësohet ose simptomat e tij përkeqësohen, kërkonit përsëri këshilla nga mjeku juaj familjar.
- Nëse fëmija juaj ka vuajtur nga Impetigo disa herë, vizitoni mjekun tuaj familjar për kontrollë. Nëse vazhdon të kthehet disa herë, mjeku juaj familjar mund të marrë një mostër nga lëkura për të parë se cilat baktere po shkaktojnë infeksionin.



Thirrje për veprim

- Ndiqni udhëzimet e trajtimit. Zgjedja do të kthehet nëse trajtimi nuk ndiqet siç duhet.
- Pos aplikimi të kremës, lani shtrojën, rrobat dhe peshqirët.
- Kruajtja mund të vazhdojë për ca kohë pas trajtimit, kjo është normale.

MBANI MEND:

Zgjedja është shumë ngjyese! Të gjithë në shtëpinë tuaj duhet të trajtohen

Sëmundje të zakonshme

Zgjedja

Zgjedja shkaktohet nga krimbi i zgjedbes që futet në shtresën e epërme të lëkurës dhe lëshon vezët.

Çdokush mund të infektohet nga zgjedja; është një infeksion i zakonshëm, por zakonisht jo serioz.

Zgjedja përhapet me kontakt të drejtpërdrejtë me një person të infektuar nga zgjedja. Zakonisht përhapet përmes kontakteve në shtëpi, por mund të përhapet duke përdorur edhe peshqirët ose shtrojën e njëjtë.

Pas kontaktit, mund të kalojnë deri në 8 javë të shfaqet skuqja dhe kjo nuk largohet vetvetiu.

Simptomat mund të përfshijnë:

- Simptoma kryesore është kruarja: e rëndë, më e ashpër gjatë natës
- Linja të holla, të errëta, ngjyrë argjendi midis gishtërinjve, pjesëve të brendshme të kyçeve dhe duarve
- Skuqje: e kuqe me gunga, kudo në trup, por zakonisht fillon në duar



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

- **Fëmija juaj DUHET të vizitohet farmacistin për të marrë kremin permethrin; zgjedja nuk kalon vetëvetiu ose nga sapuni dhe uji i nxehtë.**
- Krema duhet të aplikohet dy herë, ditën e parë dhe ditën e shtatë.
- EDHE fëmija EDHE të gjithë anëtarët e familjes duhet të trajtohen në të njëjtën ditë DHE shtatë ditë më pas, edhe nëse nuk kanë simptoma.
- Krema permethrin nuk është e përshtatshme për foshnjat nën 2 muajsh
- Aplikojeni në lëkurë të ftohtë të thatë në të gjithë trupin ose prej qafës teposhtë – lexoni udhëzimet ose pyesni farmacistin
- Vendosini çorape dhe dorashka foshnjave për të shmangur fshirjen e kremës
- Fëmija nuk duhet të dërgohet në shkollë ose çerdhe derisa të përfundojë aplikimi i trajtimit në ditën e parë.
- Lani të gjitha rrobat, shtrojën dhe peshqirët në 50 gradë ose më shumë pas aplikimit të trajtimit në ditën e parë
- Rrobat që nuk mund të lahen vendosini në qese të mbyllur së paku për 3 ditë.
- Ka medikamente që mund të ndihmojnë me kruajtjen, ju lutemi konsultohuni me farmacistin tuaj për këshilla.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

Farmacisti juaj mund ta kontrollojë fëmijën tuaj fillimisht dhe të trajtojë zgjedjen, nuk keni nevojë të vizitoni mjekun tuaj familjar pos nëse-

- Kruajtja vazhdon më shumë se 3 javë pas trajtimit
- Fëmija juaj tashmë vuan nga ekzema ose psoriaza (sëmundjet e lëkurës mund të përkeqësohen me zgjedje)
- Fëmija juaj kruhet shumë dhe skuqja po përkeqësohet



Thirrje për veprim

Molusku ngjitës zakonisht largohet vetë. Herë pas here mund të rekomandohet trajtim nëse puçrrat shkaktojnë probleme të tilla si tharje, kruarje, dhimbje ose infektim.

Fëmija juaj mund t'i referohet një specialisti nëse ka shumë puçrra dhe ato ndikojnë në jetën e përditshme, nëse puçrrat janë afër syve të fëmijës suaj ose nëse fëmija juaj ka një sistem imunitar të dobësuar.

Rreziku i përhapjes të njerëzit e tjerë gjatë aktiviteteve normale, siç është shkuarja në shkollë, është i vogël, kështu që fëmija juaj duhet të jetë në gjendje të vazhdojë me aktivitetet e zakonshme.

Nëse nuk jeni të sigurt për këtë, ju lutemi diskutoni me mjekun tuaj familjar.

Sëmundje të zakonshme

Molusku ngjitës

Molusku ngjitës është një infektion viral i padëmshëm që shkakton shfaqjen e pikave të vogla në lëkurë. Është më e zakonshme tek fëmijët, por çdokush mund ta marrë atë.

Simptomat mund të përfshijnë:

- Simptoma kryesore e moluskut ngjitës janë pikat e vogla, të forta që kanë një gropë në mes.
- Ato mund edhe të kruhen.
- Pikat janë rreth 2 deri në 5 mm të gjera dhe zakonisht shfaqen së bashku. Janë të ngritura, me një gropëz të bardhë me shkëlqim në mes.
- Fëmijët e infektuar shpesh shfaqin pika në trup dhe në ose rreth palosjeve të lëkurës (ije, prapa gjurit dhe sqetulla).



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Pikat e shkaktuara nga Molusku ngjitës janë zakonisht të padëmshme, por mund të duhen deri në 18 muaj për t'u pastruar plotësisht. Zakonisht nuk ka nevojë për ndonjë trajtim.

Për të lehtësuar simptomat e skuqjes në shtëpi mund të:

Provoni gjëra për të ndihmuar me lëkurë të thatë dhe kruarje, si psh mbani një peshqir të njomë në lëkurë, bëni banjo të ftohtë ose përdorni rregullisht një kremë hidratuese.

Mbajeni zonën e prekur të mbuluar, duke përdorur fasha të papërshkueshme nga uji nëse shkoni për të notuar.

Mos i shtrydhni ose gërvishitni pikat, pasi kjo mund të shkaktojë infektion ose vraja.

Mos bëni banjo bashkë dhe mos përdorni peshqirët, shtrojën ose rrobat e njëjta.

Molusku është sëmundje ngjitëse dhe zakonisht përhapet përmes kontaktit të drejtpërdrejtë të lëkurës me lëkurën.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

- Nëse fëmija juaj ka ndonjë simptomë tjetër dhe nuk jeni të sigurt se puçrrat janë shkaktuar nga molusku ngjitës.
- Nëse puçrrat kruhen shumë, shkaktojnë dhimbje, janë të ënjtura ose rrjedhin.
- Nëse fëmija juaj ka puçrra afër syve.



Thirrje për veprim

Një mënyrë efektive për të kontrolluar çdo skuqje është duke bërë 'Testin e gotës'.

(Shih udhëzimet e kundërta)

Sëmundje të zakonshme

Meningjiti/Sepsa

Meningjiti është inflamacioni i indeve që rrethojnë trurin dhe palcën kurrizore, i shkaktuar nga një infeksion (më së shpeshti viral, por mund të jetë infeksion bakterial).

Meningjiti mund të prekë këdo, por mund të jetë më i shpeshtë te fëmijët, adoleshentët dhe të rinjtë.

Nëse meningjiti nuk trajtohet shpejt, mund të jetë shumë serioz dhe kërcënues për jetën.

Meningjiti bakterial dhe viral mund të jetë ngjitës, mund të përhapen përmes kollitjes, teshtitjes dhe kontaktit të përgjithshëm të afërt.

Simptomat:

Te një foshnjë ose fëmijë që ka sëmundje meningokokale.

- Fëmija mund të ketë ethe ose gjithashtu mund të ndiejë shumë të ftohtë në duar dhe këmbë.
- Fëmija mund të jetë nervoz/qanë ose nuk rehatohet.
- Ka oreks të dobët, refuzon ushqimin/qumështin.
- të vjella
- I përgjumur ose i këputur ose është vështirë për ta zgjuar.
- Bezdisje nga dritat e ndritshme
- Qafa e ngurtësuar.
- Ka fontanelë të ngritur/të fortë (pika e butë në majë të kokës së foshnjës)
- Ka pika të kuqe ose vjollcë, mund të duken si mavijosje, në lëkurë.

Simptomat te një fëmijë më i madh ose i rritur që ka sëmundje meningokokale.

- Ethe.
- Dhimbje koke.
- Qafë e ngurtë.
- Dhimbje në nyje dhe dhimbje muskujsh.
- Të vjella
- Përgjumje, ndjenjë e hutisë ose humbje e vetëdijes.
- Bezdisje nga dritat e ndritshme
- Pika të kuqe ose vjollcë, mund të duken si mavijosje në lëkurë.

Vetëm 1 në 3 fëmijë me sëmundje meningokokale kanë skuqje



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Gjithmonë duhet të kërkoni këshillë mjekësore nëse dyshoni se fëmija juaj ka meningjit.

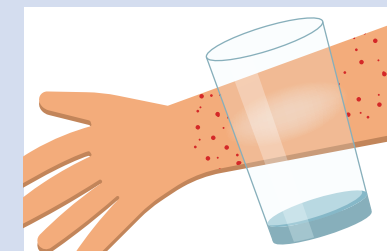
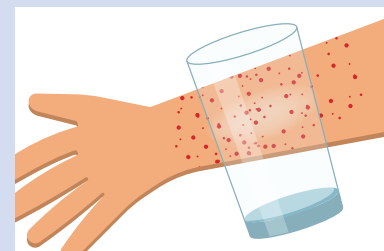
Mjeku juaj do t'ju këshillojë se si ta trajtoni fëmijën tuaj në shtëpi, nëse kjo është e përshtatshme.



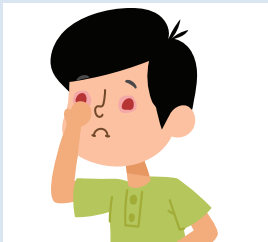
Kur duhet të kërkoh ndihmë mjekësore?

- Nëse fëmija juaj ka shenja të meningjitit/sepsës, duhet të kërkoni menjëherë këshillë mjekësore, përmes A&E ose telefononi 999 për ambulancë.

Si të bëni 'Testin e gotës'



- Mbajeni një gotë qelqi fort mbi skuqjen.
- Shikoni nëse pikat/hjollat zbehen ndërsa shtypni gotën mbi lëkurë.
- Nëse pikat NUK zbehen, kjo njihet si 'skuqje që nuk zbardhet' dhe mund të jetë tipike për meningjitin.
- Nëse hasni në këtë skuqje duhet të kërkoni menjëherë këshillë mjekësore
- Gjithashtu, gjithmonë kontrolloni pëllëmbët e duarve, shputat e këmbëve dhe barkun nëse ka skuqje pasi në këto pjesë ndonjë herë është më e lehtë të shihet.



Thirrje për veprim

Konjuktiviti mund të përhapet te njerëzit e tjerë; ju mund të bëni gjërat e mëposhtme për ta ndihmuar parandalimin e kësaj:

- Inkurajoni fëmijën tuaj të lajë duart rregullisht me ujë të ngrohtë me sapun.
- Lani këllëfët e jastëkëve dhe lecat e fytyrës në ujë të nxehtë.
- Mbuloni gojën dhe hundën e tyre kur teshtijnë dhe vendosini pecetat e përdorura në kosh.
- Mos përdorni peshqirët dhe jastëkët e njëjtë.
- Mundohuni t'i inkurajoni të mos i fërkojnë sytë.

Sëmundje të zakonshme

Konjuktiviti

Konjuktiviti ndodh kur inflamohet një pjesë e syrit e quajtur konjuktiva. Kjo është një shtresë e hollë që mbulon pjesën e përparme të syve tuaj.

3 shkaqet më të zakonshme të këtij inflamacioni janë:

- Infeksioni (zakonisht viral)
- Një reaktion alergjik
- Diçka ka hyrë në sy, që irriton konjuktivën.

Simptomat

- Simptomat e konjuktivitit përfshijnë:
- Sy të skuqur
- Djegie ose ndjesi grricëse në sy
- Rrjedhje/qelb/lëng i pastër që e bën syrin ngjytës.
- Kruarje e syve
- Ënjtje/inflamacion rreth syrit



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Konjuktiviti zakonisht përmirësohet vetvetiu pa mjekim.

Ka gjëra të rëndësishme që mund të bëni në shtëpi për të përmirësuar simptomat e fëmijës suaj:

- Zieni ujin dhe lëreni të ftohet, përdorni këtë për të pastruar sytë me një shtupë të pastër pambuku. Përdorni një shtupë pambuku të pastër për çdo fshirje të syrit. Bëjeni këtë rregullisht gjatë gjithë ditës.
- Vendosini fëmijës një peshqir të ftohtë dhe të pastër mbi sy për t'i freskuar.
- Fëmija nuk duhet të mbajë thjerrëzat nëse ka irrim të syrit.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

Farmacisti mund t'ju ndihmojë dhe t'ju japë këshilla dhe ilaçe për fëmijën nëse ai ka konjuktivit. Nëse fëmija është nën 2 vjeç, do t'ju duhet të caktoni një takim me mjekun tuaj familjar për vizitë.

Fëmija mund të ketë nevojë për pika për sy ose antihistaminik për të ndihmuar me simptomat, varësisht nga shkakun e konjuktivitit.

Ju duhet të kërkonit menjëherë këshilla mjekësore nëse fëmija juaj ka ndonjë nga të mëposhtmet:

- Dhimbje të syve
- Ndjeshmëri ndaj dritës
- Ndryshime në shikim, si vija valore ose dritë shkrëpëse
- Skuqje e madhe e syve (në njërin sy ose të dy sytë)
- Foshnje më e vogël se 28 ditë me sy të skuqur
- Ënjtje rreth syrit

Këto mund të jenë shenja të një problemi më serioz të syve.

- Ose, nëse fëmija juaj ka konjuktivit dhe simptomat nuk janë përmirësuar pas 2 javësh, kontaktoni mjekun tuaj familjar për të caktuar takim.



Problemet e zakonshme Morrat e kokës

Thirrje për veprim

- Mos përdorni krema dhe sprej medicinal për të parandaluar morrat e kokës, por vetëm për trajtim.
- Ju mund të ndihmoni në parandalimin e përhapjes së morrave të kokës përmes krehjes së lagësht ose të thatë rregullisht për t'i kapur ato herët.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Ju mund të trajtoni morrat e kokës pa vizituar mjekun.

- Morrat dhe thërrijat mund të hiqen me krehje të lagësht. Mund të blini një krehër special me dhëmbë të shpeshtë (krehër zbulues) në internet, farmaci ose supermarket për të hequr morrat dhe thërrinjtat e kokës.
- Lani flokët e fëmijës suaj me shampoon dhe aplikoni shumë zbutës flokësh për t'i bërë flokët e lagësht dhe të rrëshqitshëm. Krehni flokët nga skalpi jashtë, seksion pas seksioni, me krehër të shpeshtë për së paku 15 minuta (më gjatë për flokë të gjatë ose shumë kaçurrelë)
- Ju duhet të kontrolloni të gjithë në shtëpi dhe të filloni të trajtoni këdo që ka morra në të njëjtën ditë.

Morrat dhe thërrijat e kokës janë shumë të zakonshme tek fëmijët e vegjël dhe familjet e tyre. Ato transferohen nga një person te tjetri përmes kontaktit kokë më kokë.

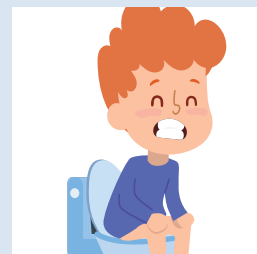
Morrat e kokës janë insekte të vogla, deri në 3 mm të gjatë, që mund të jetë e vështirë të shihen në flokët e fëmijës tuaj. Vezët e tyre (thërrijat) janë ngjyrë kafe ose të bardha (kur janë bosh) dhe ngjiten për flokë.

Nëse dikush ka morra të kokës, nuk ka të bëjë fare me atë se sa të pastër janë. Morrat e kokës nuk kanë preferencë, ata mund të gjenden në flokë të pastër ose të ndyrë. Ata prekin vetëm njerëzit dhe nuk mund të merren nga kafshët.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

- Nëse krehja e lagësht nuk ka funksionuar ose nuk është e përshtatshme, mund të provoni një losion mjekësor ose sprej - këto mund të blihen në farmaci ose supermarkete. Kontrolloni pakon për të parë nëse ato janë të përshtatshme për ju ose fëmijën tuaj dhe si t'i përdorni ato.
- Morrat e kokës duhet të vdesin brenda një dite - mund t'i krehni ato dhe vezët si më sipër. Disa trajtime duhet të përsëriten pas një jave për të mbytur morrat nga vezët e sapoçelura.
- Nëse losioni ose spreji nuk ka funksionuar, flisni me farmacistin për lloje të tjera të trajtimit.



Fëmija im vuan nga Kapsllëku

Thirrje për veprim

Mund të nevojiten 3-6 muaj me ilaçe për zbutjen e jashtëqitjes që zorrët të hyjnë përsëri në një rutinë të mirë. Pra, përgatituni që fëmijët do të marrin ilaçe për një kohë.

Kapsllëku mund të jetë i shpeshtë te fëmijët kur udhëtojnë nga një vend tjetër. Kjo mund të ndodhë për shkak të ndryshimit në dietë dhe ndryshimit në zakonet e të ngrënit. Çdo ndryshim në rutinën e një fëmije mund të shkaktojë njëfarë ankthi që mund të ndikojë tek fëmija në mënyra të ndryshme, një fëmijë i shqetësuar mund ta ketë të vështirë të ulet në tualet dhe të relaksohet.

Simptomat mund të përfshijnë:

- Fëmija shkon në tualet më pak se 4 herë në javë.
- Jashtëqitje e fortë që është vështirë të kryhet.
- Dhimbje gjatë jashtëqitjes.
- Jashtëqitje e madhe ose shumë jashtëqitje përnjëherë.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

- Mundohuni të rrisni sasinë e lëngjeve që pi fëmija në 6-8 pije me bazë uji në ditë.
- Mundohuni të inkurajoni më shumë fruta dhe perime në dietën e tyre.
- Jepuni atyre mundësi të mjaftueshme për të stërvitur dhe lëvizur.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

- Nëse këshilla në të majtë nuk funksionon, atëherë do t'ju duhet ta çoni fëmijën tuaj te mjeku i familjes. Ata me siguri do të përshkruajnë disa ilaçe për të zbutur jashtëqitjen që të kryhet më lehtë.



Sëmundje të zakonshme

Krimbat e zorrëve

Thirrje për veprim

Fëmijët mund të infektohen përsëri me krimba pasi të jenë trajtuar prandaj është e rëndësishme që ju...

BËJENI

- Lani duart dhe fërkoni nën thonj, veçanërisht para se të hani dhe pasi të keni përdorur tualetin ose pasi keni ndërruar pelenat.
- Inkurajoni fëmijët të lajnë duart rregullisht
- Banjë/dush çdo ditë
- Shpëlajini furçat e dhëmbëve përpara se t'i përdorni
- Mbani thonjtë e duarve të shkurtër
- Lani rregullisht rrobat e gjumit, çarçafët dhe peshqirët.

MOS E BËNI

- Mos shkundni rrobat ose çarçafët për të parandaluar përhapjen e vezëve në sipërfaqe të tjera
- Mos përdorni peshqirë apo rroba të njëjta
- Mos kafshoni thonjtë dhe mos thithni gishtat

Infeksioni me krimba parazitare është i shpeshtë te fëmijët.

Është shumë e lehtë për t'u trajtuar, por mund të jetë e vështirë për t'u zbuluar në një mostër të vetme jashtëqitjeje.

Kjo është arsyeja pse ne ofrojmë trajtim për të gjithë fëmijët pa analiza.

Krimbat parazitare lëshojnë vezët në zonën anale.

Këto vezë transferohen në duar kur zona anale gërvishtet ose fshihet pas shkuarjes në tualet dhe duart nuk lahen.

Vezët kalohen lehtësisht te njerëzit e tjerë në kontakt të afërt, të cilët më pas infektohen.

Është e mundur të kesh infeksion me krimba parazitare, por të mos jesh i vetëdijshëm për asnjë simptomë.

Simptomat

- Dhimbje barku,
- Diarre,
- Fryrje,
- Ndjesi e lodhjes.
- Kruarje rreth anusit, mund të jetë më e ashpër gjatë natës.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

- Nëse fëmija juaj ka simptoma të krimbave të zorrëve, ndonjëherë mund t'i shihni ato në jashtëqitjen e tyre ose rreth anusit të tyre. Ato mund të duken si copa të vogla të fijeve të bardha.
- Është e rëndësishme që të ndërmerrni hapat në seksionin "thirrje për veprim" përballë për të ndaluar përhapjen e krimbave të zorrëve.
- Nëse jeni të regjistruar në Cardiff and Vale Health Inclusion Service, do t'ju ofrohet një tabletë e vetme për trajtimin e krimbave dhe do t'ju kërkohet një mostër jashtëqitjeje, për ta dërguar për testim.



Kur duhet të kërkohet ndihmë mjekësore?

- Nëse dyshoni se fëmija juaj ka krimba të zorrëve, mund të vizitoni farmacinë tuaj lokale për të marrë trajtim me një tabletë ose ilaç që përtypet.
- Nëse fëmija juaj nuk ndjehet mirë dhe jeni të shqetësuar për të, mund të caktoni një takim me mjekun tuaj familjar.
- Ilaçi do të trajtojë krimbat e zorrëve, por jo edhe vezët, prandaj është shumë e rëndësishme të ndiqni këto hapa (më poshtë).



Thirrje për veprim

Gjithmonë përdorni kupën mbajtëse së bashku me inhalatorin në mënyrë që ilaçi të arrijë në mushkëritë e tyre.

Inhalatori duhet të tundet pas çdo fryrje.

Çdo fryrje e inhalatorit duhet të thithet për 20-30 sekonda përpara se të administrohet fryrja tjetër për t'u siguruar se është dhënë e tërë doza.



Nëse fëmija juaj ka më shumë se një inhalator dhe ato janë me ngjyra të ndryshme, njëri është parandalues dhe funksionon për të parandaluar përkeqësimin e astmës, tjetri është qetësues dhe përdoret për të lehtësuar simptomat. Është e rëndësishme që fëmija juaj të marrë inhalatorët e tij sipas udhëzimeve.

Simptomat e përkeqësimit mund të përfshijnë:

- 10 fryrje të inhalatorit lehtësues që nuk zgjasin 4 orë
- Shenjat e vështirësisë në frymëmarrje duke përfshirë: frymëmarrje më e shpejtë, kollitje, pamundësi për të folur me fjali të plota, thithje nën dhe mes brinjëve dhe thithje në zonën e fytit
- Agjitim/parehati

Fëmija im vuan nga...

Fishkëllima parashkollore

dhe astma



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Nëse fëmija juaj është diagnostifikuar me astmë ose fishkëllimë parashkollorë, ndiqni planin e veprimit që u është dhënë nga mjeku i tij kur nuk ndihet mirë dhe kanë nevojë për qetësues më shumë se normalisht dhe/ose kolliten/fishkëllojnë më shumë dhe/ose zgjohen natën.

- Dijeni ku/kur të kërkonti ndihmë nëse fëmija juaj nuk ndihet mirë.
- Ndiqni planin individual të fëmijës tuaj dhe përdorni inhalatorët sipas udhëzimeve.
- Gjithmonë përdorni një ndarës
- Shpëlaheni gojën pas përdorimit të steroideve të thithura ose medicinale.
- Gjithmonë jepni trajtimet rregullisht, pos nëse u thuhet të ndaloni nga një profesionist shëndetësor.
- Rregullisht shkoni te mjekut familjar ose seancat klinike të kontrollit për astmën.
- Kontrolloni fëmijën tuaj gjatë natës nëse nuk ndihet mirë, pasi mund të përkeqësohet gjatë natës



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

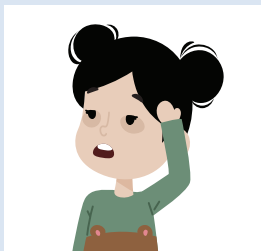
- Nëse fëmija juaj po përkeqësohet me më shumë fishkëllima, kollitje dhe frymëmarrje më të shpejtë, i jepni 10 thithje çdo 4 orë dhe telefononi CAVHIS ose 111 për një takim urgjent me mjekun.

Nëse fëmija juaj është

- I shqetësuar nga fishkëllima dhe ka vështirësi në frymëmarrje
- Nuk do/nuk mund të luaj pasi ka vështirësi në frymëmarrje
- Nuk mund të flas me fjali të plota
- Inhalatori lehtësues (blu) nuk zgjat shumë

Jepini 10 thithje të inhalatorit lehtësues (blu) (përmes ndarësit), nëse nuk ka përmirësim përsëriteni pas 10 minutash dhe telefononi 999 ose çoni fëmijën tuaj në A&E më të afërt

Nëse nuk jeni të sigurt se si ta jepni inhalatorin, ju lutemi pyesni mjekun tuaj familjar ose farmacistin për ndihmë.



Thirrje për veprim

Nëse fëmija juaj shfaq simptoma të anemisë, ju lutemi kontaktoni mjekun tuaj familjar për të caktuar takim për ta diskutuar këtë.

Sëmundje të zakonshme

Anemia nga mungesa e

hekurit

Anemia është një sëmundje e shpeshtë ku numri i qelizave të kuqe të gjakut ose sasia e hemoglobinës në qelizat e kuqe të gjakut është e ulët. Qelizat e kuqe të gjakut përmbajnë hemoglobinë, e cila është substanca që e bën gjakun të kuq. Qëllimi i saj kryesor është transportimi i oksigjenit nëpër trup.

Anemia nga mungesa e hekurit shkaktohet nga mungesa e hekurit mineral në trup. Hekuri është i nevojshëm që trupi të prodhojë hemoglobinë, kështu që niveli i ulët i hekurit shkakton nivel të ulët të hemoglobinës në gjak.

Ka shumë lloje të tjera të anemisë që prekin fëmijët, përveç anemisë nga mungesa e hekurit, por mungesa e hekurit është shkaku më i shpeshtë te fëmijët.

Simptomat

Disa fëmijë me anemi të lehtë nuk shfaqin asnjë simptomë.

Shenjat dhe simptomat e zakonshme mund të përfshijnë:

- Lëkurë e zbehtë,
- Mungesë e energjisë
- Vështirësi në frymëmarrje.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Ka disa mënyra që fëmija juaj të rrisë marrjen e hekurit përmes ushqimit.

Ushqimet e pasura me hekur përfshijnë:

- Mishi
- Fasulet dhe thjerrëzat
- Vezët
- Peshku
- Kajsia, kumbulla të thata dhe rrushi i thatë
- Perime me gjethë jeshile
- Bollgur
- Peshku tuna
- Qumështi artificial
- Disa drithëra

Fëmija juaj mund t'i referohet një dietologu për mbështetje dhe këshilla të mëtejshme nëse kjo është e nevojshme.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

Anemia nga mungesa e hekurit zakonisht diagnostifikohet me një analizë gjaku. Ne marrim një mostër të vogël gjaku; përmes testit llogaritet numri i çdo lloji të qelizave të gjakut në një mostër (i njohur si numërimi i plotë i qelizave të gjakut) dhe më pas kontrollohet se sa hemoglobinë përmbajnë qelizat e kuqe të gjakut.

Ata gjithashtu mund të kryejnë teste të tjera për të parë se sa hekur përmban hemoglobina. Rezultatet e testit i japin mjekut informacione nëse anemia është e pranishme dhe nëse po, sa e rëndë është ajo.

Nëse një fëmijë vuan nga anemia, atëherë mund të nevojiten analiza të mëtejshme për të përcaktuar se çfarë e shkakton aneminë nëse nuk është anemi nga mungesa e hekurit.



Thirrje për veprim

Për më shumë informacione, shihni faqen e internetit të Lullaby Trust



Si të zvogëloni rrezikun e SIDS për fëmijën tuaj - The Lullaby Trust



Gjumi i sigurt

Vdekja e papritur dhe e një foshnje quhet sindroma e vdekjes së papritur e foshnjave (SIDS). Ne nuk e dimë se çfarë e shkakton SIDS. Gjasat janë që për shumë foshnje ndikojnë një kombinim faktorësh, gjë që çon në vdekje të befasishme dhe të papritur. Ndërsa SIDS nuk mund të parandalohet plotësisht, ju mund të zvogëloni rreziqet që ajo të shfaqet duke ndjekur këshillat për një gjumë më të sigurt.

- Gjithmonë vendoseni fëmijën tuaj në shpinë për të fjetur, afër fundit të krevatit
- Vendoseni fëmijën tuaj në një krevat të veçantë për fëmijë ose në shportën e Moisiut (Moses basket) në të njëjtën dhomë me ju gjatë 6 muajve të parë.
- Përdorni një dyshek të fortë të sheshtë të papërshkueshëm nga uji dhe që është në gjendje të mirë.
- Mos pini duhan brenda shtëpisë tuaj nëse keni bebe ose fëmijë.
- Largoni çdo lodër të butë nga shtrati para çdo periudhe gjumi.
- Mos përdorni jastëk ose jorgan për të fjetur fëmija juaj.
- Fëmija juaj nuk duhet të mbështillet fort për të fjetur.
- Temperatura e dhomës duhet të jetë 16-20 gradë Celsius.

Zakonisht mund të merrni ndihmë për të marrë një krevat fëmijësh ose shportë të Moisiut, për të siguruar gjumë të sigurt për fëmijën tuaj. Thjesht pyesni vizitorin shëndetësor, Kryqin e Kuq Britanik ose Oasis Cardiff për këtë.

Ne e kuptojmë se ndonjëherë ka situata emergjente ku nuk keni pajisje për gjumë të sigurt. Nëse e keni një rast të tillë ju lutemi flisni urgjentisht me vizitorin tuaj shëndetësor dhe shikoni burimet e mëposhtme për t'ju ndihmuar të mbani fëmijën tuaj të sigurt.

Gjumi më i sigurt për foshnjat që gjenden larg shtëpisë ose në situata emergjente - The Lullaby Trust



Sëmundje të zakonshme

Skujja nga pelenat

Skujja nga pelenat është e shpeshtë te foshnjat dhe zakonisht mund të trajtohet në shtëpi.

Simptomat

- Njolla të kuqe në pjesën e të ndenjurrave të foshnjave ose në tërë zonën e pelenave.
- Lëkura duket e dëmtuar dhe është e nxehtë në prekje.
- Zona me luspa ose me pamje të thatë.
- Puçrra ose flluska në lëkurën e foshnjave, ato mund të jenë të kuqe ose kafe.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Për të ndihmuar në pastrimin e skuqjes nga pelenat.

- Mundohuni të mos përdorni peceta të lagura, kur është e mundur përdorni ujë të ngrohtë dhe pambuk për të larë zonën e pelenave të fëmijës tuaj. Ndonjëherë ndihmon nëse i bëni banjot, por jo më shumë se dy herë në ditë.
- Lëreni beben tuaj pa pelena sa herë që është e mundur.
- Ndërroni pelenat më shpesh se zakonisht.
- Mbajeni lëkurën të pastër dhe të thatë, thajeni zonën e lëkurës me prekje të buta.
- Ndoshta ia vlen të ndryshoni markën e pelenave që përdorni. Sigurohuni që pelenat janë me madhësi të përshtatshme.
- Kremat që mund të ndihmojnë me skuqjen e pelenave janë: Sudocream Bepanthen dhe Metanium këto mund të blihen në dyqane ose farmaci dhe janë lehtësisht të disponueshme.



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

Nëse skuqja nuk po pastrohet, mund t'ju duhet të merrni një krem me recetë, atëherë mund të kontaktoni vizitorin tuaj shëndetësor ose mjekun familjar.



Sjellje sfiduese

Ka shumë arsye të ndryshme për sjellje të vështira dhe sfiduese tek të vegjlit dhe fëmijët, njëra prej tyre është kur fëmijët jetojnë në kohë të pasigurta dhe të panjohura.

Thirrje për veprim

Ju lutemi shikoni seksionin tonë dhe udhëzuesin për shërbime të tjera të dobishme në faqen 6.

Këtu përfshihen disa shërbime, të cilat mund t'i kontaktoni vetë, nëse keni shqetësime për sjelljen e fëmijës suaj.



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Mënyrat për të ndihmuar një fëmijë me sjelljen e tyre.

- Fëmijët mund të ndihen më të sigurt kur ndjekin një rutinë, kjo mund t'i bëjë ata të ndihen më të sigurt pasi e dinë se çfarë po ndodh gjatë ditës.
- Loja me fëmijë mund të ndihmojë për të menaxhuar stresin e tyre dhe për të kuptuar atë që po ndodh rreth tyre. Loja në dysheme është më e mira për këtë.
- Biseda, leximi dhe këndimi tërheqin vëmendjen dhe qetësojnë fëmijën.
- Shumë prekje qetësuese mund të ndihmojnë që fëmija të ndihet i sigurt.
- Shpjegimet e thjeshta për atë që po ndodh mund të ndihmojnë gjithashtu që të kuptoni se fëmijës ndoshta i mungojnë të afërmit ose kafshët shtëpiake ose thjesht Shtëpia



Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

Familjet mund të bisedojnë në çdo kohë me vizitorin e tyre shëndetësor për një fëmijë nën 5 vjeç ose me një infermiere të shkollës për një fëmijë më të madh, nëse sjellja e fëmijës është më sfiduese ose përkeqësohet.

Çdo familje ka një vizitor shëndetësor ose një infermiere të shkollës. Qendra e mjekut tuaj familjar ka detajet se si t'i kontaktoni ata.

Ka edhe organizata të tjera të cilat ne mund t'ju referojmë për mbështetje në lidhje me çështjet e sjelljes ose mirëqenien e fëmijëve.



Vështirësitë me shëndetin mendor

Shëndeti mendor është diçka që ne të gjithë e kemi, përfshirë fëmijët, dhe i referohet mirëqenies suaj të sjelljes dhe asaj emocionale. Përvojat stresuese ose traumatike, të tilla si një ndryshim i papritur në mjedis ose të qenit dëshmitar i ngjarjeve traumatike mund të shkaktojnë vështirësi në shëndetin mendor.

Disa fëmijë dhe të rinj që kanë qenë viktimë të luftës, dhunës, torturës ose traumave të tjera mund të vuajnë nga stresi post-traumatik. Ata mund të përjetojnë një rritje të frikës dhe ankthit ose të përsërisin traumën, ndonjëherë përmes ëndrrave të këqija dhe maktheve. Fëmijët mund të mos jenë gjithmonë në gjendje të tregojnë se si ndihen dhe mund të mos jenë të sigurt se me kë mund të flasim për problemet e tyre.

Familjet që kërkojnë azil mund të përjetojnë stresse të ndëlidhura me humbjen e rrejtimit të gjerë familjar, miqve dhe zakoneve. Faktorët e jashtëm të stresit në jetë si vështirësitë familjare, paqëndrueshmëria e strehimit dhe shqetësimet rreth procesit të azilit mund të jenë gjithashtu një shkak për vështirësitë me shëndetin mendor për fëmijët.

Nëse një fëmijë përjeton vështirësi me shëndetin e tij mendor, është e rëndësishme që familja t'i ofrojë mbështetje sa më shpejt të jetë e mundur. Ky kapitull do t'ju japë disa burime praktike për t'ju ndihmuar me këtë. Është gjithashtu e rëndësishme që ju vetë të kujdeseni për shëndetin tuaj mendor.

Simptomat

Të gjithë fëmijët janë të ndryshëm dhe ata mund të shfaqin shenja të ndryshme gjatë vështirësive me shëndetin e tyre mendor. Këto janë disa nga simptomat e zakonshme, por fëmija juaj mund ta tregojë këtë edhe në mënyra të tjera.

- Ndjesi e trishtimit
- Ankthi
- Shmangia nga ndërveprimet sociale
- Lëndime të shkaktuara vetes ose biseda për të lënduar veten
- Biseda për vdekjen ose vetëvrasjen
- Shpërthime ose irritime ekstreme
- Sjellje jashtë kontrollit që mund të jenë të dëmshme.
- Ndryshime drastike në humor, sjellje ose personalitet
- Ndryshime në zakonet e të ngrënit
- Humbja e peshës
- Vështirësi për të fjetur
- Dhimbje koke të shpeshta ose dhimbje barku
- Vështirësi për t'u përqendruar
- Ndryshime në detyrat e shkollës
- Shmangia nga shkolla ose mungesa në shkollë
- Mosdëshira për të luajtur me fëmijë të tjerë.

Çfarë duhet të bëj nëse fëmija im po ka vështirësi me shëndetin mendor?

Thirrje për veprim:

Shih lidhjet e bashkëngjitjeve për burime me informacione të mëtejshme, disa prej tyre janë përkthyer në shumë gjuhë të tjera, por nëse keni vështirësi t'i kuptoni këto, ju lutemi shihni mjekun tuaj familjar/infermierin e fëmijëve për mbështetje.



Përkthime të informacioneve tona për shëndetin mendor | Kolegji Mbretëror i Psikiatërve (rcpsych.ac.uk)



Na kontaktoni - Home-Start Cymru (homestartcymru.org.uk)

Young Minds

Young Minds ofron këshilla falas konfidenciale online dhe telefonike dhe mbështetje emocionale për këdo që shqetësohet për një fëmijë ose të ri deri në moshën 25 vjeç.

Telefononi linjën e ndihmës për prindër falas në

0808 802 5544
nga ora 9:30 deri në 16:00, nga e hëna në të premte

@ parents@youngminds.org.uk

dhe Young Minds do të përgjigjen brenda 3 ditëve të punës.



Udhëzues A-Z për prindërit për shëndetin mendor | Këshilla për shëndetin mendor | YoungMinds (youngminds.org.uk)

Home Start Cardiff

Home Start Cardiff është një organizatë bamirëse që punon në të gjithë Uellsin. Ata mund të ofrojnë mbështetje për familjet brenda shtëpisë tuaj, nga një vullnetar i trajnuar. Flisni me mjekun tuaj familjar ose infermierin e fëmijëve nëse dëshironi t'ju referojmë në këtë shërbim ose mund t'i kontaktoni gjithashtu përmes kësaj lidhjeje.

The Hangout Cardiff

The Hangout Cardiff është një qendër mbështetëse e shëndetit mendor për fëmijët e moshës 11-18 vjeç. Është një vend ku të rinjtë hyjnë pa caktuar takim dhe kanë qasje në shërbimet mbështetëse dhe përfshihen në aktivitete grupore dhe takojnë njerëz të rinj (nëse duan!).

Ata janë të hapur çdo ditë gjatë orës 15:00-21:00
26-28 Churchill Way, Cardiff



Çfarë mund të bëj për ta trajtuar fëmijën tim në shtëpi?

Ka shumë mënyra për të mbështetur fëmijën tuaj në shtëpi. Mund të jetë një ide e mirë të mësoni më shumë rreth asaj se si ndihet fëmija juaj, në mënyrë që të gjeni mënyrat më të mira për ta mbështetur ose për t'i ndihmuar ata të gjejnë vetë mbështetje.

Nëse fëmija juaj ka probleme me gjumin për shkak të shëndetit të tij mendor, ju lutemi skanoni kodin në këtë lidhje për të zbuluar ide dhe mënyra se si mund ta mbështesni fëmijën tuaj.



Nëse fëmija juaj vuan nga stresi, ka shumë mënyra për ta mbështetur fëmijën tuaj në shtëpi:



Këshilla për të luftuar stresin, për prindërit dhe fëmijët



Biseda me fëmijët rreth luftës dhe konfliktit (beaconhouse.org.uk)

Punoni së bashku me shkollën e fëmijës tuaj. Në të gjitha shkollat është një infermiere e shkollës në dispozicion, e cila mund të mbështesë fëmijën tuaj me shëndetin e tyre mendor. Edhe nëse fëmija juaj nuk është ende në shkollë, një infermiere e shkollës është në dispozicion për t'ju mbështetur.

Nëse fëmija juaj është 11-19 vjeç, ata mund t'i dërgojnë tekst infermieres së shkollës në 07520 615718 duke kërkuar këshilla dhe mbështetje konfidenciale (bashkëngjitur është një fletë informuese shtesë).

Mund të fitoni qasje në ndihmën e hershme për familjen tuaj përmes Family Gateway.

Ekipi i Family Gateway mund t'ju ndihmojë të gjeni shërbime mbështetëse, duke përfshirë këshilla për para, strehim, sjelljen e fëmijëve, kujdesin për fëmijët, vijimin e shkollës, shëndetin dhe mirëqenien dhe mbështetjen për prindërit. Kontaktoni Family Gateway në **03000133133** ose dërgoni email **ContactFAS@cardiff.gov.uk**



Caktoni takim me mjekun në CAVHIS ose telefononi NHS 111 nëse:

Është e vështirë të dihet se kur duhet të kërkon mbështetje profesionale për fëmijën tuaj.

Nëse fëmija juaj ndihet pa humor ose i shqetësuar për një periudhë të gjatë kohore, ose nëse jeni seriozisht i shqetësuar për fëmijën tuaj, mund të kërkon mbështetje të mëtejshme.

Kontaktoni mjekun tuaj familjar ose telefononi 111 nëse:

- Keni nevojë për ndihmë me shëndetin mendor të fëmijës suaj, por kjo nuk është një urgjencë.
- Nuk jeni të sigurt se çfarë të bëni për të mbështetur fëmijën tuaj me shëndetin e tij mendor.

Do t'ju jepet mundësia të flisni me një infermiere, ose një infermiere të shëndetit mendor, përmes telefonit. Mjeku familjar mund t'ju këshillojë për trajtime të dobishme dhe t'ju ndihmojë të shfrytëzoni shërbime të mëtejshme të shëndetit mendor nëse kjo është e nevojshme.



Shkoni në A&E ose telefononi 999 nëse:

- Jeta e fëmijës suaj është në rrezik, për shembull, ata kanë lënduar veten ose dikë tjetër ose kanë marrë një mbidozë.
- Mendoni se nuk mund ta mbani fëmijën tuaj të sigurt.



Thirrje për veprim

Në internet, përmes rrjeteve sociale, dhe jashtë internetit shpesh përhapen histori kundër vaksinave. Gjithmonë merrni informacione për vaksinat dhe shëndetin tuaj nga burime të besueshme.

Nëse keni ndonjë pyetje në lidhje me vaksinat ose nuk jeni të sigurt, mund ta diskutoni këtë në çdo kohë me mjekun ose infermieren tuaj, të cilët do të jenë të gatshëm t'i përgjigjen çdo pyetjeje.

Vaksinimet

Vaksinimet (të njohura edhe si imunizimet) janë gjëja më e rëndësishme që mund të bëjmë për të mbrojtur veten dhe fëmijët tanë kundër sëmundjeve. Ato parandalojnë miliona vdekje në mbarë botën çdo vit.

Vaksinat mësojnë sistemin tuaj imunitar se si të krijojë antitropa që ju mbrojnë nga sëmundjet. Pasi të jemi imunizuar, trupat tanë janë në gjendje më të mirë t'i luftojnë këto sëmundje nëse biem në kontakt me to.

Është shumë më e sigurt për sistemin tuaj imunitar që ta mësojë këtë nga vaksinat sesa nga sëmundjet. Momentin që sistemi juaj imunitar mëson se si të luftojë një sëmundje, shpesh mund t'ju ofrojë mbrojtje gjatë gjithë jetës.

Vaksinat ndihmojnë gjithashtu komunitetin përmes 'imunitetit të tufës'. Nëse vaksinohen mjaft njerëz, është më e vështirë që sëmundja të përhapet përmes njerëzve që nuk mund ta marrin vaksinën.

Pse janë të rëndësishme?

Vaksinat ndihmojnë për t'ju mbrojtur ju dhe fëmijën tuaj nga shumë sëmundje të rënda dhe potencialisht vdekjeprurëse.

Ato gjithashtu ndihmojnë njerëzit e tjerë në komunitetin tuaj duke ndihmuar në ndalimin e përhapjes së sëmundjeve tek njerëzit që nuk mund të marrin vakcina (siç janë bebet shumë të vogla).

Vaksinimet zvogëlojnë apo edhe zhdukin disa sëmundje nëse vaksinohen mjaft njerëz.

A kanë ndonjë efekt anësor?

Shumica e efekteve anësore nga vaksinat janë të lehta dhe nuk zgjasin shumë.

Efektet anësore më të zakonshme janë:

- Zona ku jepet vakcina shfaq pak skuqje, ënjtje dhe dhimbje për disa ditë.
- Nuk ndjeheni mirë dhe zhvillon një temperaturë të lartë për 1 ose 2 ditë.
- Ndjesi e lodhjes
- Dhimbje koke për disa ditë

Shumica e këtyre efekteve anësore mund të menaxhohen, shikoni udhëzuesit tanë për temperaturën dhe dhimbjet për më shumë informacione.

Është e rrallë që dikush të ketë reaktion alergjik ndaj vaksinave, megjithatë personi që u jep vaksinën është i trajnuar për këtë.

Të gjitha vaksinat i nënshtrohen testeve rigorozë të sigurisë përpara se të futen në përdorim dhe monitorohen vazhdimisht.

Po sikur fëmija im të ketë marrë tashmë vaksinat në një shtet tjetër?

Nëse fëmija juaj ka lindur jashtë MB-së dhe i ka marrë vaksinat në një shtet tjetër, qendra e mjekut të përgjithshëm mund të kontrollojë të dhënat, ju duhet të shihni nëse fëmijës i mungon ndonjë vaksinë sipas rregullave në MB.

Nëse nuk keni të dhëna ose nuk jeni të sigurt se çfarë imunizimesh i janë dhënë fëmijës suaj, mjeku juaj do t'ju rekomandojë ri-immunizimin e fëmijës sipas rregullave në MB sipas moshës së tyre.

Ndonëse kjo mund të nënkuptojë se ata përsërisin disa vakcina që fëmija juaj ka marrë tashmë, kjo nuk është e dëmshme dhe është më mirë të siguroheni që fëmija juaj ka marrë të gjitha imunizimet sesa t'i lini pa marrë ndonjë vaksinë.



Mbështetja në dispozicion:

Është shumë më e lehtë të lini duhanin kur keni mbështetjen e duhur; mijëra njerëz përdorin shërbime falas për lënien e duhanit nga NHS në Uells çdo vit.



<https://www.helpmequit.wales/>

Help me Quit Wales mund të ofrojë mbështetje konfidenciale dhe pa paragjykime falas nga një ekspert miqësor për lënien e duhanit. Ju mund të referoni veten ose të kërkoni ndihmë nga mjeku juaj familjar ose nga infermierja.

Lënia e duhanit

Kur ndërpreni pirjen e duhanit, do të filloni të shihni përmirësime pothuajse të menjëhershme në shëndetin tuaj.

Sa më herët të ndërpreni duhanin, aq më shumë do të përfitoni. Por kurrë nuk është vonë – sepse ndërprerja do të përmirësojë shëndetin tuaj pavarësisht nga mosha juaj dhe pa marrë parasysh sa kohë keni pirë duhan.

Për disa njerëz, një arsye e madhe për të ndërprerë pirjen e duhanit është për të qenë aty për familjen dhe miqtë e tyre.

Nëse e keni lënë duhanin dhe jeni të shëndetshëm fizikisht dhe mendërisht, ka më shumë gjasa të jeni në gjendje të mbështesni të dashurit tuaj - dhe të jeni pjesë e jetës së tyre në të ardhmen.

Gjithashtu, duke u bërë një model inspirimi që nuk pi duhan do të thotë që fëmijët tuaj kanë shumë më pak gjasa të fillojnë duhanin.

Duhanpirja “pasive”

- Tymi nga duhanpirja 'pasive' i rrezikshëm, veçanërisht për fëmijët.
- Kur pini duhan, pjesa më e madhe e tymit nuk hyn në mushkëri, ai shkon në ajrin përreth jush, ku mund ta thithë kushdo që është afër. Njerëzit që thithin rregullisht tymin nga duhanpirja 'pasive' kanë më shumë gjasa të kenë të njëjtat sëmundje si duhanpirësit, përfshirë kancerin e mushkërive dhe sëmundjet e zemrës. Pirja pasive e duhanit është veçanërisht e dëmshme për fëmijët.
- Fëmijët që jetojnë në një familje ku së paku një person pi duhan kanë më shumë gjasa të sëmurën nga:
 - Astma
 - Infeksionet e gjoksit – si pneumonia dhe bronkiti
 - Meningjiti
 - Infeksionet e veshit
 - Kolla dhe ftohja
- Nëse nuk jeni në gjendje të lini duhanin, sigurohuni që pini duhan larg fëmijëve dhe jashtë kur kjo është e mundur për të kufizuar efektet mbi ta.

Adoleshentët dhe pirja e duhanit

Shumë duhanpirës fillojnë në vitet e tyre të adoleshencës, kështu që ndërsa shumica e adoleshentëve nuk pinë duhan, është kjo periudhë e zakonshme për të filluar. Nëse adoleshenti juaj pi duhan, atëherë është e rëndësishme që të bëni një bisedë të hapur me të për rreziqet dhe mbështetjen e disponueshme për të ndaluar. Përpiquni të qëndroni të qetë dhe të gatshëm për të biseduar pasi çdo grindje mund t'i ndalojë ata të kërkojnë mbështetje të mëtejshme.

Këtu janë disa informacione për mbështetje që synojnë posaçërisht adoleshentët dhe të rinjtë që duan të lënë duhanin:



<https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/drugs-alcohol-smoking/smoking/>



Thirrje për veprim:

Ushqimi i shëndetshëm nuk ka të bëjë vetëm me ushqimin që hanë fëmijët, por ka të bëjë edhe me sjelljen rreth të ngrënit. Përfshini fëmijët tuaj në përgatitjen e ushqimit dhe bëjeni gatimin ngjarje argëtuese!

Informacione të tjera të dobishme:

<https://nylo.co.uk/>

<https://www.nhs.uk/live-well/>

<https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/5-a-day/>

<https://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years>

Kur duhet të shqetësohem për dietën e fëmijës tim?

Nëse keni nevojë për ndihmë dhe mbështetje të mëtejshme me dietën e fëmijës tuaj, flisni me vizitorin tuaj shëndetësor ose me infermierën.

Ju duhet të kërkonit këshilla nga mjeku familjar nëse fëmija juaj:

- Ka humbur peshë të konsiderueshme gjatë një periudhë të shkurtër kohore.
- Ka shtuar peshë të konsiderueshme shumë shpejtë.
- Refuzon të hajë fare
- Nuk po rritet
- Ndihet shpesh i lodhur dhe i dobët
- Duket se nuk është mirë, duket i zbehtë ose ndihet sikur do t'i bie të fikët ose ka marramendje.

Për më shumë informacione shikoni faqen tonë mbi aneminë nga mungesa e hekurit.

Ushqimi i shëndetshëm

Çfarë është një dietë e shëndetshme?

Pavarësisht se në çfarë moshe jeni, ushqimi i shëndetshëm është i rëndësishëm për ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit tuaj dhe është edhe më i rëndësishëm për fëmijët dhe të rinjtë që janë ende në rritje dhe zhvillim.

Një dietë e shëndetshme dhe e ekuilibruar ka shumë përfitime duke përfshirë:

- Ndihmon në rritje dhe zhvillim.
- Siguron një depo energjie në mënyrë që fëmijët të kenë energji për të kaluar ditën.
- Ndihmon në përmirësimin e përqëndrimit dhe humorit.
- Është burim i lëndës ushqyese të nevojshme për lëkurë, dhëmbë, flokë dhe thonj të shëndetshëm.

Përveç ushqimit të shëndetshëm, është e rëndësishme që fëmijët të stërviten rregullisht; fëmijët duhet të jenë fizikisht aktivë për 60 minuta në ditë.

Mënyra të tjera për të ndihmuar fëmijën tuaj:

- Ndihmohini ata të marrin vitamina të mjaftueshme duke u dhënë fëmijëve të moshës 6 muajsh deri në 5 vjeç pika të vitaminës A, C dhe D çdo ditë.
- Synoni 5 racione frutash dhe perimesh në ditë – këto janë burim i shkëlqyer i vitaminave, mineraleve dhe fibrave.
- Sigurohuni që fëmija juaj ka një racion me sasi të duhur dhe që ushqimi i tij të mos ketë kripë të shtuar

Oreksi i ulët te fëmijët

Ndryshimi i mjedisit, stresi i shtuar dhe ndryshimi në dietën lokale/ disponueshmërinë e ushqimit mund të ndikojnë në oreksin e fëmijës dhe të shkaktojnë shqetësim për prindërit.

- Këtu janë disa gjëra që mund të bëni për të ndihmuar me oreksin e ulët:
- Hani së bashku si familje dhe hani të njëjtin ushqim.
- Vazhdoni të ofroni ushqime të reja dhe në mënyrë të ndryshme, p.sh. ofroni karrota të ziera, të paziera, të grira, të përziera në salcë etj.
- Mbani sende ushqimore në dispozicion nëse janë të uritur ne mes të vakteve – provoni jogurtet, shkopinj-buke dhe sanduiçe të vegjël. – përpiquini të ofroni këtë jo më shumë se dy herë në ditë
- Inkurajoni një qëndrim të shëndetshëm ndaj të ngrënit – përfshini ata në përgatitjen e ushqimit dhe përpiquini të hani së bashku.
- Prezantoni ushqime të reja gradualisht dhe në porcione të vogla – nëse ata janë të vështirë në ngrënie, kjo do t'i ndihmojë ata të mësohen me ushqime të reja.
- Lavdëroni fëmijën tuaj kur ai provon diçka të re.

Të ushqyerit e foshnjës dhe ndërpreja e gjirit

Mamia juaj ose vizitori shëndetësor do t'ju këshillojë me foshnjat e reja; nëse jeni duke ushqyer me gji, gjithashtu ka edhe punonjës të specializuar për mbështetje me gjidhënie që mund t'ju ndihmojnë nëse keni vështirësi. Gjëja më e mirë që mund të bëni është të bisedoni me një nga profesionistët.

Prezantimi i fëmijës tuaj me ushqime të forta së bashku me qumështin e gjirit ose atë artificial, i njohur gjithashtu si ndërprerja e gjirit, fillon kur fëmija juaj mbushë rreth 6 muaj. Kjo u jep atyre kohë për t'u zhvilluar siç duhet, në mënyrë që të përballen me ushqimin e fortë.

Janë 3 shenja të qarta, të cilat, kur shfaqen së bashku, tregojnë se fëmija juaj është gati për ushqimet e para të forta. Fëmija juaj duhet të jetë në gjendje:

- Të qëndrojë në pozicion ulur, duke mbajtur kokën të palëvizuar
- Të koordinojë sytë, duart dhe gojën e tyre në mënyrë që të shikojë ushqimin e tyre, ta marrin dhe ta vendosin në gojë
- Të gëlltisë ushqimin (në vend që ta pëshytyjë)

Vizitori juaj shëndetësor do të jetë në gjendje t'ju ndihmojë me më shumë informacione dhe mbështetje rreth kohës kur është fëmija juaj gati ta ndërpresë gjirin dhe cilat ushqime janë më të mira.



Fillo për tërë jetën:
ndërprerja e gjirit | NHS
<https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning/>



Ushqyerja e foshnjës tuaj: Kur të filloni me ushqime të forta | Prindërimi UNICEF