

Cur ch'il poppin è qua...

Carnet da sanadad per l'uffant

■ Daventar geniturs è segiramain in mument tut spezial en la vita. L'emprim temp sco famiglia è collià cun sentiments da plaschair e d'engraziament – ma er cun malsegirtads e bieras dumondas. Il carnet da sanadad, concepì da medias e medis d'uffants cun agid da l'Associaziun svizra da las cussegliastras da mammas, accompogna ils geniturs cun cusseglis ed adressas utilas. Il carnet da sanadad duai gidar ils geniturs da prender sez mesiras simples e raschunaivlas per la sanadad da l'agen uffant, d'observer bain il svilup da quel e da nudar



il particular. Plinavant renda el attent da far diever da las consultaziuns preventivas

proponidas e da laschar far, suenter avair consultà il medi, las vaccinaziuns preventivas raccomandadas. Las infurmaziuns e directivas en da gener general e ston vegnir adattadas al singul uffant ed a sia situaziun cun consultar las persunas cumpetentas (cussegliastra da mammas e babs, media/medi d'uffants u da chasa).

Consultaziuns preventivas

Las consultaziuns preventivas en prestaziuns obligatoricas da las cassas da malsaus ed han la mira da laschar observar e controllar il svilup da l'uffant tras persunas professunalas. Uschia pon ins identifitgar il pli baud pussaivel sintoms remartgabels u schizunt malsognas e prender ad uras las dregas mesiras. Questas controllas na cumpiglian betg mo il stadi da sanadad, il nutriment e la creschientscha, mabain er il svilup dal moviment (motorica), las funcziuns dals organs sensitiv ed il stadi dal svilup emoziunal e spiertal.

Per regla han lieu quatter fin tschintg consultaziuns durant l'emprim onn e trais fin quatter ulteriuras en fin l'entschatta dal temp da scola. Er sper las consultaziuns dal medi da scola – che fa tests e controllas specificas – èsi inditgà da visitar en intervals pli lungs il medi d'uffants.

Vesair ed udir

Las funcziuns sensitivas da vesair e d'udir en d'impurtanza speziala per il svilup da l'uffant. Perquai èsi impurtant da pudair tgirar e tractar il pli baud pussaivel ils disturbis da la vesida e da l'udida tar poppins ed uffants pitschens. La ristga da disturbis da vesida e d'udida è pli grond en cas da disposiziuns ereditaras, suenter problems durant e suenter la naschientscha, en cas da defurmaziuns e.u.v.

Puncts d'observaziuns per ina diagnosa tempriva da la vesida en: contact

Ils pass da svilup – puncts d'observaziun tar uffants pitschens

- Auza bain il chau cun star en venter
- Surri
- Sa volva (dal venter en dies / dal dies en venter)
- Sesa liber
- Sa ruschna
- Stat en pe cun sa tegnair
- Gioga cun seser
- Chamina libramain
- Schubradad
- Sitg (il di / la notg)
- Linguatg (silbas dublas / emprims plects / emprimas frusas)



Pront(a) per scuvrir il mund.

FOTO H. SOUZA/PIXELIO

d'egliada ed atenziun; l'uffant suonda cun ils eglis objects ch'ins al mussa (suenter 3 mais); interess per il cuntorn; l'uffant enconuscha objects sin distanza ed emprova da tschiffar quels (suenter 6 mais).

Puncts d'observaziun per ina diagnosa tempriva da l'udida en: reacziun da tema sin caneras; l'uffant taidla sin tuns empernaivels sco giugarets u musica; reacziun sin tuns e caneras en il sien, per exempel far grimassas u midar la posiziun dal corp (suenter 3 mais); volver il chau vers l'object da la canera (telefon, scalin); l'uffant sa calma sch'el auda la vusch u vesa ina persuna da confidenza; l'uffant producescha adina dapli tuns e quai en differentas autezzas e fermezzas da la vusch.

Vaccinaziuns

Las vaccinaziuns en sa cumprovadas sin l'entir mund sco ina pitga ordvart impurtanta da la medischna preventiva. Er tar nus laschan ils bliers geniturs vaccinar lur uffants cunter differentas infecziuns privlusas (difteria, tetanus, tuss chanina, paralisa infantila e meningitis). Deplorablmain emblida u manchent'ins savens da las renovar durant l'uffanza ubain durant il temp da scola. Ellas en dentant impurtantas per ina protecziun permanenta.

In pau sceptic reagescha ina part dals geniturs cunter la vaccinaziun dal virustgel, da glanduns e dal virustgel fauss. La finamira da la vaccinaziun n'è dentant betg d'impedir las malsognas, mabain da prevegnir a las cumplaziuns plitost raras cun grevas consequenzas, spezialmain da l'inflamaziun dal virustgel dal tscharvè ed a defurmaziuns chaschunadas tar ils novnaschids pervi dal virustgel fauss durant la gravidanza. La vaccinaziun cunter il virustgel fauss da mats impede sch'la l'infecziun da dunnas en speranza betg vaccinadas entras mats e partenaris malsaus. L'inflamaziun dals testicals tar ils glanduns è sulettamain ina da las cumplaziuns, e perquai è questa vaccinaziun er nizzaivla tar matas. La vaccinaziun cunter il virustgel, glanduns ed il virustgel fauss cumport'ins fitg bain ed ella protegia effiziamain.

Reacziuns sin vaccinaziuns (pel cotchna, unflada en il lieu da l'injecziun, fevra e nauscha luna) pon capitar savens, ma quai n'è betg alarmant e passa spert. Percunter datti fitg darar vairs cumplaziuns pervia da la vac-

latg-mamma u sche la mamma na po betg tezzar, datti oz buns nutriments che remplazzan il latg-mamma. Durant ils emprims mais è quai nutriment da basa e suenter quatter mais nutriment consecutiv. Il pli baud suenter diesch enfin duresch mais pon ins midar al latg cumplain normal da vatgas. Suenter quatter fin sis mais èsi da cumenzar cun in pau supplement, damai fritgs (mail sgrattà, banana smatgada) u buglia da granezza, verdura e tartuffels. Davent d'in onn mangia l'uffant la medema vivonda sco ils creschids, dentant be levas purziuns pauc saladas.

Allergias

Radund in quart da la populaziun è disponida da reagir allergicamain. La gronda part da las persunas pertugadas ha ertà questa atgnadad. Per la prevenziun medicala èsi impurtant d'impedir sche pussaivel il svilup dad ina malsogna allergica u almain la manifestaziun greva da talas (asma, eczem intensiv). Malsognas allergicas rumpan or gia savens durant l'uffanza. Perquai èsi inditgà da prender mesiras profilacticas gia baud suenter la naschientscha. Cunquai che la dispotadad da reacziun allergica na po betg vegnir tractada, ston ins sa concentrar sin ils stimulants, damai eliminar u reducir ils uschenunads allergens en il cuntorn da l'uffant dispost a l'allergia.

Mesiras pussaivlas en: aria en l'avdanza betg memia umida (fin 50%), betg memia chauda (18–20 °C) e betg memia malnetta (spezialmain nagin fim da tubac); nagins animals ruents ed utschels; chombra d'uffants cun pouca pulvra (quella chaschuna savens inflamaziuns en la via respiratoria e qua tras attagas da tuss e difficultads da respiraziun enfin asma); naginas plantas en la chombra da durmir; tarpuns e tarpets da material sintetic; tezzar ditg (6 mais) senza dar albumin ester reducescha tar l'uffant la ristga d'in svilup da malsognas allergicas. Sch'i n'è betg pussaivel da tezzar uschè ditg, datti in latg hippoalergen.

cinaziun. Ellas n'en perquai strusch in motiv da betg vaccinar.

Nutriment

Durant ils emprims mais da vita è senza dubi il latg-mamma il meglier nutriment ch'ins po dar a l'uffant. Tut quai che l'uffant dovra per crescer e prosperar cuntegna il latg en furma leva da digerir ed el furnescha er elements e substanzas da protecziun cunter infecziuns. Plinavant dat il tetar a l'uffant in sentiment da segirezza ed affecziun amuraivla da la mamma. Quant ditg che la mamma vul tezzar, sto ella decider sezza; i fiss bel sch'il nutriment al pèz d'almain duas tschaveras pudess cuzzar enfin en il segund mez onn da vita.

Sche l'uffant survegn memia pauc



Cuverta da la brochura.

Prevenziun d'accidents

Accidents na pon ins mai evitar dal tut-tafatg, ma la ristga è pli pitschna cun esser conscients dals privels e far damai atenziun. Durant ils onns da vita da l'uffant sa midan ils privels d'accidents: da la crudada giu da la maisa da far sitg a l'arsentada cun aua chauda u najentar en il biotop enfin l'accident stradal, per numnar in pèr exempels.

Intgins avis impurtants: mai laschar ils pops or dad egl sin la maisa da far sitg; fermar saivs per ischs e stgalas e giatter da protecziun en letgs; utilizar serras vi da stgaffas e truclets cun cuntegns privlus sco medischnas, meds da nettegiar, insecticids, battarias pitschnas e.u.v.; endrizzar sistems da segirezza per plattas da cuschnar, furnels e spinas d'aua chauda; remplazzar cabels e bischlas da contact donnegiadas e segirar las bischlas; laschar enturn naginas parts pitschnas da termagls che pudessan vegnir traguttidas u ir en la gula; montar sez segirs per l'auto e per il velo; protecziun cunter najentar: segirar funtaunas, bassins e biotops; render attent uffants pitschens e da quels da scola als privels (plazza da giu, via e.u.v.) ed educar els ad in cumpurtament adattà a la situaziun.

La ristga da mort andetga d'uffants po vegnir diminuida cun trais pitschnas mesiras: betg fimar en l'abitaziun; betg metter en venter ils uffants per durmir; reglar la temperatura en chombra da durmir sin 18–20 °C. E per finir: Evitar arsenadas dal sulegl munta proteger la pel dal cancer.

Prevenziun cunter dependenzas

L'entschatta d'ina dependenza po avair differentas raschuns, betg il davos l'exempel dals geniturs. La tenuta da consum dals geniturs influenzescha per gronda part era quella dals uffants. Il maldiever da products da giudiment ed il giavisch permanent da cuntentar immediat ils basegns pon esser il terren per in svilup da dependenza, sche giuvens han problems e provan da schliar (apparentamain) quels cun drogas.

Sch'ills geniturs consumeschan cun mesira, san era dir na, reglan conflicts cun respect in per l'auter, en consequents e vardaivels, sa tegnan vi da mesiras sumegliantas, lura mussan els a lur uffant ina tenuta ch'al gida da perschaiver a temp in privel da dependenza e da pudair cumbatter quel.

Sco reglas pon valair: l'exempel sco geniturs è impurtant a partir da l'emprim di; betg mintga giavisch sto vegnir ademplì – in na decis na fa nagin donn, mabain è part da l'educaziun; il gutter u dulschims sco cumpogn permanent da l'uffant pitschen na fan betg mo donn als dents, els priveschan era l'uffant da la schanza d'emprender da superar autramain sentiments da mal-esser; uffants che sa sentan charezzads, enclegids e segirs na vegnan betg uschè svelts en privel da tschertgar consolaziun en drogas.

Il regl, damai la dependenza dad ina droga (lubida sco l'alcohol u scumadada) n'è betg tuttenina qua, mabain sa sviluppa en fasas. Ils geniturs han in fin sentiment, sche lur uffants han quittads e problems. Serrar ils eglis na gida nagin! En talas situaziuns èsi da tschertgar la discussiun e sa laschar cussegljar da gliued professunal.

La presentaziun:

Società svizra per pediatria: Carnet da sanadad per l'uffant, Lucerna 1996.

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/hiid=679
www.chatta.ch