

ZDRAVLJE JE ZA SVAKOG

Ova brošura je namijenjena roditeljima i djeci i sadrži elementarne informacije o osnovnim pravima djeteta, prije svega pravu na zdravstvenu zaštitu, ali i korisne informacije o vakcinama, prehrani, higijeni, zaraznim bolestima, dječijoj temperaturi, trudnoći i dojenju.

Projekat „Zdravlje je za svakoga“ u BiH provode SOS Dječija sela BiH, a finansira J&J Corporate Citizenship Trust i Johnson&Johnson Hellas Consumer Products CSA



SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA

Johnson & Johnson
CORPORATE CITIZENSHIP TRUST



SADRŽAJ

ZDRAVLJE JE ZA SVAKOG

- 1 **Osnovna prava djeteta**
- 2 **Vakcine/prevenција bolesti**
Kalendar vakcinacije djece u BiH
- 4 **Prehrana**
- 5 **Higijena**
- 7 **Zarazne bolesti**
- 9 **Ušljivost glave**
- 9 **Visoka temperatura i kako pomoći djetetu**
koje ima povišenu tjelesnu temperaturu
- 10 **Kada dijete ima temperaturu:**
- 11 **Trudnoća**
- 12 **Važnost dojenja**
- 13 **Važni telefonski brojevi i adrese**

ZDRAVLJE JE ZA SVAKOG

Projekat „Zdravlje je za svakoga“ u BiH provode SOS Dječija sela BiH, a finansira J&J Corporate Citizenship Trust i Johnson&Johnson Hellas Consumer Products CSA

Ova brošura je namijenjena roditeljima i djeci i sadrži elementarne informacije o osnovnim pravima djeteta, prije svega pravu na zdravstvenu zaštitu, ali i korisne informacije o vakcinama, prehrani, higijeni, zaraznim bolestima, dječijoj temperaturi, trudnoći i dojenju.

OSNOVNA PRAVA DJETETA

- Pravo na život
- Pravo na identitet (ime i prezime, državljanstvo)
- Pravo na rasnu, nacionalnu, vjersku i spolnu jednakost
- Pravo na život sa roditeljima
- Pravo na dnevne obroke u hrani
- Pravo na kuću ili dom
- Pravo na slobodu mišljenja i svoj stav
- Pravo na zaštitu od nasilje i zanemarivanja
- Pravo na zdravstvenu zaštitu
- Pravo na obrazovanje
- Pravo na igru, sport i slobodno vrijeme
- Pravo na odabir prijatelja
- Pravo bolesne djece i djece s posebnim potrebama
- Prava djece bez roditelja na socijalnu kolektivnu zaštitu
- Pravo djece protiv iskorištavanja za rad
- Pravo na sopstvenu kulturu i maternji jezik
- Pravo na privatnost



Jedno od osnovnih prava svakoga djeteta je pravo na zdravstvenu zaštitu/njegu, kako preventivnu tako i odgovarajući liječnički tretman bolesti.

Zdravlje je kompletno stanje blagostanja, kako tjelesno (fizičko), mentalno (psihičko) i socijalno, a ne samo odsustvo bolesti. Jako je bitno na adekvatan način brinuti se o zdravlju djeteta i o njegovom pravilnom psihofizičkom rastu i razvoju.


Na zdravlje djeteta utiču mnogi faktori kao što su: vakcine, pravilna prehrana, higijena tijela, kao i adekvatni uslovi života.

1. Vakcine/prevencija bolesti

- Vakcine su jedan od načina suzbijanja zaraznih bolesti.
- Vakcina spašava 13 miliona dječijih života godišnje u svijetu. Važnost vakcinacije je neupitna i kod suzbijanja komplikacija.
- Nus efekti i komplikacije od strane vakcine su minimalne obzirom na visoko-kvalitetnu tehnologiju proizvodnje savremenih vakcina.

Pobrinite sa da dijete primi sve vakcine!

Kalendar vakcinacije djece u BiH



DOB	VAKCINA
Po rođenju	BCG i Hepatitis B
Sa navršenim 1 mjesecom	Hepatitis B
Sa navršenih 2 mjeseca	Di-Te-Per, Polio, HiB
U 4 mjesecu	Di-Te-Per, Polio, HiB
Sa navršenih 6 mjeseci	Di-Te-Per, Polio, Hepatitis B
U 13 mjesecu	MRP
U 18 mjesecu	Polio i HiB
U 5toj godini	Di - Te - Per , Polio
U 6toj godini	MRP
U 14toj godini	Di -Te, Polio (OVP)
U 18toj godini	Ana - Te



3

2.Prehrana

- *Pravilna prehrana je veoma bitna za pravilan psihofizicki razvoj djeteta. Ona mora biti prilagođena uzrastu i potrebama djeteta.*
- *Pravilna prehrana u svim životnim razdobljima djeteta, a posebno u novorođenačkom i dojenačkom periodu, kao i u periodu predškolskog i školskog djeteta je temelj za razvoj zdrave i zrele osobe.*
- *Poslije dojenačkog perioda, i u prvoj godini, prehrana se mora prilagođavati potrebama djeteta, njegovom rastu i razvoju kako tjelesnom, tako i psihičkom.*
- *Dovoljna količina mesa, mliječnih prerađevina i mlijeka, voća i povrća, žitarica, masnoća i to pretežno biljnih, te brašna u optimalnim količinama, treba da bude dio svakodnevnih i sedmičnih jelovnika za svako dijete i mladog čovjeka.*
- *Potrebno je izbjegavati kupovne sokove i gazirana pića, velike količine slatkiša, prženu i pohovanu brzu hranu bez dovoljno voća i povrća.*
- *Pravilne prehrambene navike treba uspostaviti što prije zbog sretnog života bez bolesti u budućnosti*



3. Higijena



- *Održavanje higijene je jedan od značajnih faktora prevencije bolesti, kao i očuvanja zdravlja. Održavanje higijene se odnosi na čistoću tijela koje podrazumijeva redovno pranje ruku, kupanje, pranje zuba, kao i održavanje higijene odjeće i prostorija u kojim boravimo.*
- *Od najranije dobi djeteta, treba govoriti i upućivati dijete na održavanje redovne higijene. Roditelji/staratelji, a poslije vrtić su glavne osobe koje treba da razvijaju higijenske navike kod djece. Mlađa djeca uče imitacijom, lični, roditeljski primjer je najvažniji za usvajanje navika kod djece.*
- *Pranje ruku je jedna od prvih higijenskih navika koje dijete treba da obavlja samostalno. Prvo će prati ruke uz vašu pomoć, a vi ćete ga već od treće godine podsticati da to uradi samostalno. Odredite obavezna pranja ruku. Ruke obavezno prati: prije i poslije jela, nakon kihanja, puhanja nosa i kašljanja, nakon doticaja sa bolesnikom, nakon diranja otpada, prije doticaja sa hranom, nakon korištenja wc-a, nakon brisanja djeteta koje je obavljalo nuždu, nakon korištenja novca, poslije igranja napolju i dodira sa životinjama, odmah po dolasku kući...*
- *Pranje zuba, odnosno njega usne duplje djeteta sprovodi se odmah nakon rođenja. Kada izrastu prvi mliječni zubići tada je vrijeme za pranje čistom vodom i četkicom prilagođenom za ovaj uzrast. Početkom treće godine života, počinje se sa upotrebom paste za zube.*
- *Kupanje mora postati dijelom dječije rutine. Kada formirate naviku kupanja, vodite računa da ovu aktivnost dijete prihvata kao nešto uobičajeno i redovno. Tek po polasku u školu djeca bi trebala samostalno da se kupaju, do tada im je potrebna Vaša pomoć.*
- *Održavanje higijene prostora u kojem dijete boravi je izuzetno važno, kao i motiviranje djeteta da u skladu sa uzrastom učestvuje u održavanju higijene i reda u prostoru: sređivanje igraćaka, odlaganje prljave odjeće, slaganje čiste odjeće u ormar, a kasnije i pomaganje u čišćenju i usisavanju. Izuzetno je važno redovno provjetravati prostorije u kojima borave djeca.*
- *Recite svojoj djeci da ne piju iz iste flaše iz koje su pila druga djeca.*
- *Pregledajte dijete pred polazak u vrtić, školu, ono mora biti čisto i uredno. Treba pregledati djetetu nokte, kosu, uši, odijelo sve dok ono ne bude bilo sposobno samo sebe da kontroliše.*



6

4. Zarazne bolesti



Uzorčnici zaraznih bolesti su virusi, bakterije te neke vrste gljivica. Izravnim dodiranjem ili kapljičnim putem može ih prenijeti bolesnik, nositelj uzročnika (kliconoša) i životinja, a mogu se prenijeti i zaraženim predmetima, uzimanjem zaražene hrane ili vode, te kukcima.



Naječešće zarazne bolesti kod djece su:



- **Pljuskavice/vodne kozice/varicella** - zarazna bolest koja je dosta rasprostranjena među djecom i vrlo brzo se širi. Bolest počinje 12-21 dan poslije zaraze, laganom temperaturom, svrbežom kože, glavoboljom i osipom koji prelazi u vodene mjehuriće. Da bi se spriječilo širenje ove bolesti, važno je dijete **odvojiti od ostale djece** dok kraste ne otpadnu. Djeca ne smiju pohađati vrtić ili školu još 6 dana nakon toga.



- **Dječija paraliza** - zarazna bakterijska bolest, bolest prljavih ruku.

- **Male boginje (morbili)** - zarazna virusna bolest koja se prenosi kapljičnim putem, bliskim kontaktom sa zaraženom osobom, a izaziva visoku temperaturu, kašalj i osip.



- **Zauške** - zarazna virusna bolest koja se prenosi kapljičnim putem, bliskim kontaktom sa zaraženom osobom, a izaziva oticanje podviličnih žlijezda na vratu i visoku temperaturu.



- **Veliki kašalj (Pertusis)** - zarazna bakterijska bolest, prenosi se kapljično, izaziva kašalj sa povraćanjem, može da traje i do tri mjeseca.






- **Difterija** - zarazna bakterijska bolest, prenosi se kapljično, izaziva bol u grlu, teškoće u disanju, radu srca.




- **Tuberkuloza** - zarazna bakterijska bolest, prenosi se kapljično, napada pluća uz teške posljedice na disanje i opće stanje organizma pa i smrt nekada.

- **Rubeola** - zarazna virusna bolest koja se prenosi kapljičnim





putem, bliskim kontaktom sa zaraženom osobom, a izaziva osip, visoku temperaturu, i oticanje potiljačnih limfnih žljezda. Može da izazove velika oštećenja ploda ako se žena zarazi u prva tri mjeseca trudnoće.

- **Virusni Hepatitis B** - zarazna žutica, prenosi se putem krvi. Samo kod 10% djece se razvije klinička slika (gubitak apetita, povraćanje, osipa). Otkriva se slučajnim uzorkom krvi.
 - **Hemofilus influenza tip B (HIB) invazivni** - zarazna bakterijska bolest, prenosi se kapljično ili bliskim kontaktom. Izaziva meningitis, epiglotitis (otok i smrt gušenjem), sepsu.
- 
- 
- 

! PRI SUMNJI NA POJAVU BILO KOJE NAVEDENE ZARAZNE BOLESTI OBAVEZNO POSJETITI LJEKARA!!! !

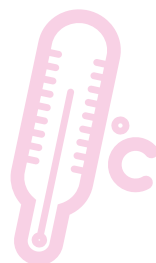


4.1. Ušljivost glave

- Ušljivost glave obilježava jak svrbež u području vlasišta, najčešće sa strane i iza uha.
- Izvor zaraze je osoba koja ima uš glave.
- Širi se direktnim kontaktom s oboljelim, te indirektno preko zajedničkih predmeta.
- Liječi se mehaničkim uklanjanjem gnjida, pranjem kose specijalnim šamponom uz ponavljanje tretmana za 10 dana.

5. Visoka temperatura i kako pomoći djetetu koje ima povišenu tjelesnu temperaturu

- Povišena temperatura nije bolest, ona je simptom bolesti, ona je tjelesna reakcija na infekciju.
- Temperatura nastaje kao odbrambeni mehanizam organizma na viruse, bakterije ili gljivice.
- Na povišenoj telesnoj temperaturi ostatak imuno sistema sposobniji je da se bori sa infekcijom. Zato temperaturu ne treba shvatati kao bolest već kao pozitivnu reakciju tijela na napadače (viruse, bakterije). Dakle, naš organizam se protiv „neprijatelja“ bori toplotom.
- Ako Vaše dijete ima povišenu temperaturu, a pije mnogo tekućine i želi se igrati, vjerovatno nema razloga za zabrinutost.
- Javite se liječniku ako je dijete nemirno, ima ozbiljnu glavobolju, bol u stomaku ili druge simptome koji uzrokuju ozbiljnu nelagodu.
- Javite se liječniku ako povišena temperatura traje više od jednog dana kod djeteta mlađeg od 2 godine ili duže od 3 dana kod djeteta starijeg od 2 godine
- Temperaturu do 38,5 obično nije potrebno snižavati.



Kada dijete ima temperaturu:

- Mora piti što više tekućine.
- Treba se često provjetravati prostorija u kojoj dijete boravi.
- Dijete se ne smije utopljavati, nego pokriti laganim pokrivačem, te nositi laganu pamučnu odjeću.
- Paziti da dijete što više miruje kako bi se ubrzao oporavak.
- Davati mu lako probavljivu i laganu hranu.
- Tuširati ga sa mlakom vodom.



6.Trudnoća

TRUDNOĆU JE POTREBNO PLANIRATI!!!

- Prvi i glavni znak trudnoće je **IZOSTANAK MENSTRUACIJE**.
- Normalno trajanje menstrualnog ciklusa je 28+/-7 dana.
- Izostanak menstruacije kod žene sa redovnim ciklusima treba smatrati trudnoćom, dok se sigurnim dijagnostičkim metodama ne dokaže suprotno.

Kako se mijenja tijelo majke:

- Vaša menstrualna krvarenja prestaju.
- Možda budete imali osjećaj mučnine u stomaku.
- Možda budete snažno željeli neku hranu ili vam se neka hrana ne dopada.
- Grudi vam mogu biti osjetljive. One se pripremaju za hranjenje vaše bebe.
- Možda se počnete znojiti i počnete češće mokriti.
- Možda se budete osjećali pospano ili umorno.
- Možete zatrudniti odmah nakon poroda, čak iako dojite. Metode zaštite/kontracepcije su: pilule, intrauterini ulošci (spirala), kondomi, injekcije. Obavezno se posavjetujte sa ginekologom o tome koji je vid kontracepcije za Vas najbolji.

U trudnoći bebi je potrebna hrana, zdrav životni stil i ljubav majke od samog početka!!

- Sve što mama pojede i popije, pojede i popije beba.
- Sve što mama osjeća, osjeća i beba.

Ako niste započeli sa zaštitom/kontracepcijom, konsultujte ljekara i započnite odmah! Nemojte čekati da ponovo zatrudnite, da biste donijeli odluku.



7. Važnost dojenja

Razloga za dojenje ima mnogo!!! Neki od razloga su:

- Majčino mlijeko osigurava uravnotežen odnos hranjivih tvari za optimalan rast i razvoj
- Majčino mlijeko je više od hrane - to je imunološki aktivna tvar.
- Majčino mlijeko najbolja je zaštita od infekcija.
- Dojena djeca imaju manji rizik od razvoja alergija.
- Sastav mlijeka automatski se prilagođava djetetovim potrebama.
- Dojenje stvara posebnu emocionalnu povezanost između majke i djeteta
- Besplatno je!
- Majčino mlijeko je uvijek dostupno.
- Dojenje pomaže u sprečavanju postporođajnog krvarenja.
- Dojenje štiti od pojave Kronove bolesti.
- Dojena djeca su manje izložena infekcijama mokraćnog sistema.
- Dojena djeca su manje izložena infekcijama probavnog sistema i dišnog sistema.
- Majčino mlijeko djeluje umirujuće na crijeva.
- Dojenje zadovoljava dječje emocionalne potrebe.
- Majčino mlijeko djeluje umirujuće na dijete.
- Čin dojenja djeluje umirujuće na majku.
- Savršena hrana za bolesno dijete.
- Svježe majčino mlijeko nikada nije zaraženo bakterijama.
- Majčino mlijeko je prirodni antibiotik i pospješuje zacjeljivanje rana.

Dojenje je i osnovni razlog zbog kojeg grudi postoje!



Važni telefonski brojevi i adrese

	SARAJEVO	GRAČANICA	MOSTAR	GORAŽDE	MAGLAJ	SREBRENICA
Centar za socijalni rad	Gatačka 80 033 723 640	Armije BiH 035 703 144	Fra Franje Miličevića 43 036 335 900	Maršala Tita br 13 038 223 343	Srebreničkih žrtava rata bb 032 609 710	Vase Jovanovića bb 056 445 210
Hitna pomoć	Kolodvorska 11 124 ili 033 611 111	Mehmeda Ahmedbegovića 40 124 ili 035 369 209	Bulevar bb 124 ili 036 315 487	Zdravstvenih radnika br 6 124 ili 038 241 210	Ilijasa Smajlagića bb 124 ili 032 603 309	Maršala Tita bb 124
Dom zdravlja	Vrazova 11 033 292 500	Mehmeda Ahmedbegovića 50 035 702 808	Bulevar bb 036 335 534	Zdravstvenih radnika bb 038 221 072	Ilijasa Smajlagića bb 032 603 118	Maršala Tita bb 056 440 202
Udruženje/ centar za unapređenje dojenja	Bolnička 25 033 297 000	Mehmeda Ahmedbegovića 50 035 702 032	Kralja Tvrtka bb 036 336 000	Zdravstvenih radnika 6 038 241 210		
Zavod za zdravstvenu zaštitu žena i materinstva	Josipa Vancaša 1 033 560 200		Bulevar bb 036 335 562	1 Maj bb 038 238 148		
Klinički centar ili Kantonalna/Opšta bolnica	Grbavička 84 033 617 109		Brankovac bb 036 551 611			

SOS-Kinderdorf International
Predstavništvo u Sarajevu

Glavni ured
Semira Frašte bb, Sarajevo

Centrala:
Telefon/fax + 387 33 465 218
+ 387 33 465 323
+ 387 33 465 053
email: info@sos-ds.ba

www.sos-ds.ba



SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA

Johnson & Johnson
CORPORATE CITIZENSHIP TRUST