

# Kujdesje higjienike



## Kujdesi për fytyrën

Lajeni fytyrën me ujë të pastër, pa sapun.

## Kujdesi për sytë

Gjatë rrjedhjes :

- Merrni një kompresë të lagur me ujë ose serum fiziologjik
- pastroni syrin duke filluar nga pjesa e pastër drejt asaj më të pisët
- ndërroni kompresën për syrin tjetër dhe bëni të njëjtën gjë.

Nëse rrjedhja është e madhe, tregojani fëmijën tuaj mami së, infermieres për fëmijë të vegjël ose pediatrit.

## Kujdesi për veshët



- Mos përdorni kurrë kunj me pambuk në veshin e foshnjës suaj
- Mjaftohuni me pastrimin e pjesës së jashtme të veshit me pambuk ose një kompresë të njomur me ujë ose serum fiziologjik dhe thajeni atë mirë
- Bëni të njëjtën gjë pas veshi

## Kujdesi për hundën



Fëmija juaj merr frymë kryesisht përmes hundës; ai nuk arrin akoma të marrë frymë me gojë, kjo është arsyeja se pse është e rëndësishme të kujdesemi për pastërtinë e vrimave të hundës. Nëse vëreni sekrecione :

- Merrni pambuk dhe rrotullojeni mes gishtërinjve tuaj me qëllim që të krijoni një fill të imët
- Njomeni me ujë ose serum fiziologjik
- Futeni në vrimën e hundës duke e përdredhur për të kapur sekrecionet
- Bëni të njëjtën gjë për vrimën tjetër të hundës

Nëse fëmija juaj është i ftohur ose ka shumë sekrecione, lajini hundën. Referojuni broshurës « Hunda e zënë : larja në rast ftohjeje ».



## Kërthiza

Kërthiza do të bjerë vetë nga 3 deri në 14 ditë. Nëse ajo është e ndotur, ju mund ta lani me një kompresë të njomur me ujë dhe pak sapun. Nëse vëreni ndonjë skuqje, erë të keqe, rrjedhje ose kërthiza vonon të bjerë, flisni për këtë me maminë, infermieren për fëmijë të vegjël ose pediatrën.



## Organet gjenitale dhe të pasmet

Për të larë organet gjenetale dhe prapanicat, zgjidhni letrat e thata, të lagura në ujë të pastër, pa sapun, në vend të letrave të njoma që mund të jenë irrituese.

**Djali :** pastrojeni lafshën pa e tërhequr

**Vajza :** pastroni ndërmjet flegrave të vogla të vaginës nga përpara pas, vetëm nëse ka jashtëqitje. Sekretionet vaginale janë të shpeshta dhe normale.

Urina dhe jashtëqitja mund të irritojnë lëkurën. Nëse fëmija juaj i ka prapanicat e kuqe, ndërroni pelenat sapo të lagen. Lëreni lëkurën e foshnjës suaj të thahet në ajër. Më pas aplikoni një shtresë të trashë kremi mbrojtës.



## Thonjtë



Nuk këshillohet prerja e thonjve të foshnjës para muajit të parë të jetës. Ju mund t'i lëmoni me një limë të vogël kartoni.

Pas një muaji jetë, zgjidhni momentin e duhur për të prerë thonjtë : pas një banjeje, kur është i qetë ose kur fle.

- Përdorni një palë gërsërë të përshtatshme
- Prisni thonjtë drejt pa rrumbullakosur qoshet



## E rëndësishme

- Lani duart para se të kujdeseni për fëmijën
- Mos përdorni kurrë një kunj pampuku në veshin e foshnjës
- Nuk këshillohet prerja e thonjëve të foshnjeve pa bërë një muaji



Programme cantonal de promotion de la santé et  
de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD UN Ju  
Fédération Suisse de Sages-femmes

