



KĀ NOSARGĀT SAVU BĒRNU



Padomi **vecākiem** par mazajiem
līdz **6** gadu **vecumam**



IZVĒLIES APDROŠINĀT NĀKOTNI!



PERSONĪGĀS BIOLÓGISKĀS REZERVES – CILMES ŠŪNAS!
Gudra izvēle bērna drošībai un viņa apdrošināšanai veselīgai un laimīgai dzīvei!

Saglabājiet savu mazuļa cilmes šūnas – unikālu iespēju, ar kuru tikai dzimšanas brīdī ir iespējams nodrošināt biológiskās rezerves nākotnes veselībai.

Izvēloties iVF Riga, jūs veicat gudru soli bērna un ģimenes drošībai. Kvalitāte, rūpes un pārlicība par veselīgu nākotni – tas viss sākas šodien!



PARŪPĒSIMIES PAR JŪSU UN BĒRNA VESELĪBU



Genētikas centrs iVF Riga ir vieta, kur tiek veiktas rūpīgas ģenētiskās izmeklēšanas topošajiem vecākiem, kas palīdz ne tikai noteikt dažādus veselības riskus, bet arī sniedz precīzu informāciju par slimību cēloņiem un iespējamo ārstēšanos.

ĀRSTA ĢENĒTIKA KONSULTĀCIJAS ➔ ĢENĒTISKĀ
TESTĒŠANA ➔ VISS VIENUVIET!



📍 Zaļā iela 1, Rīga, Latvija, LV-1010 📞 +371 67111117, +371 25641022

🌐 www.ivfriga.lv ✉ ivfriga@ivfriga.eu



Genetic centre
iVF Riga – 2024.
All rights reserved



Kā nosargāt savu bērnu

Vecāku organizācijas “Mammām un Tētiem”
grāmata par bērnu drošību

GALVENIE SPECIĀLISTI: Mareks Marčuks, Jānis Upenieks, Renāte Snipe

GALVENĀ REDAKTORE: Inga Akmentiņa-Smildziņa

KONSULTĒJOŠIE SPECIĀLISTI: Dace Zavadska, Ilze Kreicberga, Ilze Briuka,
Edmunds Ozolnieks, Agnese Sladzevska, Miķelis Puķītis

AUTORI: Gunita Krilova, Sigita Āboltiņa, Inga Akmentiņa-Smildziņa

DIZAINS UN ILUSTRĀCIJAS: Līva Saule

LITERĀRĀ REDAKTORE: Gunita Arnavā

IESAKA UN ATBALSTA:



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca

IZDOŠANU LĪDZFINANSĒ:

tēt Liepāja

IZDEVĒJS: “Izdevniecība Mammām un Tētiem”, 2025
IESPIESTS TIPOGRĀFIJĀ: SIA “Eveko”

SĀPĪGĀS AINAS NO BĒRNU SLIMNĪCĀS IKDIENAS	4
BIEŽĀKĀS BĒRNU TRAUMAS. RISKU DALĪJUMS ATBILSTOŠI VECUMAM	8
JAUNDZIMUŠĀ UN ZĪDAIŅA DROŠĪBA	14
Zīdaiņa pēkšņās nāves sindroms	14
Traumas jaundzimušajam un zīdaiņim	16
DROŠĀ VIDE MĀJĀS	20
Bērnistaba, guļamtelpa	21
Virtuve	24
Vannas istaba un tualete	26
Viesistaba	28
Citas telpas	29
Drošība batutā	32
Mājdzīvnieki	32
Bīstamās rotaļlietas	33
DROŠĪBA UZ IELAS	37
Pārvietošanās kājām	37
Uz ielas diennakts tumšajā laikā	38
Pārvietošanās auto	40
Kad bērnam jāliek galvā ķivere	44
Suņa uzbrukums	46
Svešinieki	50
DROŠĪBA BRĪVĀ DABĀ	52
Atpūta pie ūdens	53
Dzīvnieku un kukaiņu kodumi	56
Indīgie augi un ogas	58
Pārkaršana vasarā un ziemā	59
Apsaldēšanās	60
Atpūta zaļumos	62
DROŠĪBA ATTIECĪBĀS	63
Noteikts likumā	64
Uzmanību! Kaitējoša seksuāla uzvedība	65
Drošu attiecību veidošana	66
Sarunu temati ar bērnu par attiecībām	66
DIGITĀLĀ DROŠĪBA	71
Digitālās vides negatīvā ietekme	71
Drošības riski digitālajā vidē	72

Drošības tēmas, ko pārrunāt ar bērnu	74
Kā nospraust ekrānieriču lietošanas robežas	75
KĀ BĒRNU PASARGĀT NO SLIMĪBĀM	78
Kam jābūt ģimenes aptieciņā	78
Kā pasargāt no infekciju slimībām	82
Lipīgo slimību pārnēsāšanas ilgums	84
VAKCINĀCIJA SMAGU UN NĀVĒJOŠU SLIMĪBU PROFILAKSEI	86
Ko satur vakcīna?	86
Ieguvumi no vakcinācijas	87
Vakcīnkontrolējamo infekciju gadījumu skaits Latvijā pirms un pēc vakcinācijas uzsākšanas	88
Īpaši apdraudēti ir zīdaiņi	89
Vakcinācijas kalendārs Latvijā	90
Brīdinājumi	94
Ja vakcinācijas kalendārs iekavēts	94
Terminu skaidrojums	97
PIRMĀ PALĪDZĪBA BĒRNAM	98
Kā izsaukt palīdzību	98
Kad saukt Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta mediķu brigādi?	99
Palīdzība zīdaiņim un bērnam aizrijoties	101
Rīcība, ja aizrijas bērns līdz gada vecumam	101
Rīcība, ja aizrijas bērns, kas vecāks par vienu gadu	103
Asiņošanas apturēšana	105
Palīdzība apdegumu un applaucējumu gadījumos	105
Rīcība pēc ķīmisko vielu un medikamentu iedzeršanas	106
Indīgu dzīvnieku un kukaiņu kodumi	107
Slīkšana	108
Kaulu lūzumi	108
Bezsamaņa	111
Atdzīvināšanas pasākumi zīdaiņim un bērnam	113

TRENĒT PRASMI PAMANĪT RISKUS

“Mans acuraugs” – mammas un tēti mēdz teikt par saviem bērniem. Raudzīt ar acīm – šis vārdu salikums sevī tik skaidri ietver atslēgu, kā mums, vecākiem, ir jāizturas pret bērniem. Ļoti mīļš, dārgs, rūpīgi sargājams cilvēks – šādi vārdnīcās tiek skaidrota jēdziena “acuraugs” nozīme. Tāds ir savs bērns.

Bērni ir jāsargā. Ir teiciens, ka nelaime nenāk brēkdama. Tieši tāpēc vecāku uzdevums ir pēc iespējas novērst riskus, kas varētu bērnu apdraudēt. Jau gaidot mazuli, pārkārtot māju tā, lai ir pēc iespējas droši. Vai visas mēbeles ir labi nostiprinātas? Vai lietas, ko vēlamies iegādāties, ir bērnam drošas? Tāpat, ar mazuli aizejot ciemos, vecākam ar skatienu jānovērtē telpa – cik tā ir droša viņa atvasei? Jātrenē prasme pamanīt riskus. Nevis strostēt saimniekus par mazulim nedrošo vidi (varbūt viņa bērni jau lieli vai bērnu nav), bet uzraudzīt savas atvases darbību telpā, paturot prātā bīstamākās vietas un laikus mazinot lielākos apdraudējumus.

Reizēm vecāki jūtas tik noguruši, ka palaiž bērnu rotaļās un paši novēršas. Jo vecākiem tik ļoti ir nepieciešams brīdis, kad nebūt par kādu atbildīgam 24/7 (tas patiesi ir grūti!). Šādā situācijā jālūdz citam pieaugušajam bērnu pieskatīt. Un pašam domāt un meklēt veidus, kā atjaunot savus resursus, spēku, modrības spēju. Jo bērna drošība slēpjas ne vien pareizi iekārtotā mājoklī, bet arī tajā, vai un kā vecāks rūpējas par savu psiholoģisko labklājību un spējām vadīt emocijas.

Inga Akmentiņa-Smildziņa,
vecāku organizācijas
“Mammām un Tētiem” vadītāja

Sāpīgi notikumi, no kuriem varēja izvairīties. Bērnu slimnīcas ārstu acīm

Stāsta Renāte Snipe, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas virsārste, pediatre, bērnu pneimonoloģe.

Ik dienu Bērnu slimnīcas traumā punktā vēršas 50–70 bērnu, vasaras sezonā pat divreiz vairāk. Kopumā gada laikā tās ir aptuveni 19 000 dažāda smaguma traumas, ko guvuši bērni.

Kļūstot par vecākiem, jāpieņem, ka dzīves ritms mainīsies. Strauji jāpielāgojas jaunajai dzīvei ar mazuli – ar lielu saudzību, mīlestību un rūpēm. Jāmācās būt pacietīgiem un izprast bērna dzīves tempu – bērns nav mazs pieaugušais.

Iespējams, darbs uz laiku jānoliek malā, jo īpaši mazuļa pirmajā dzīves gadā. Jā, ir bērni, kuru audzināšanu ar strādāšanu var lieliski apvienot, taču ir tādi, kam vajag ļoti daudz vecāku uzmanības. Bērna dzīves pirmajos gados viņa vajadzības ir jāliek augstāk par savām interesēm – pēc tam “izlieto ūdeni” būs grūti sasmelt. Vecākiem tas jāpatur prātā, augot un mācoties kopā ar bērnu.

“**Vecmāmiņa stiprāk parauj trīsgadnieku aiz rokas – gūts elkoņa locītavas pamežģījums.**”

Mazuļa ķermenis ir daudz trauslāks nekā lielāka bērna vai pieaugušā ķermenis. Ar mazuļiem jādarbojas saudzīgi un piesardzīgi. Diemžēl Bērnu slimnīcā nākas saskarties ar kratītā bērna sindromu, kad pieaugušie, nespējot savaldīt savas emocijas, mazo sapurina un viņš gūst smadzeņu bojājumus uz visu atlikušo mūžu. Mums, pieaugušajiem, jāsaprot – mazi bērni neraud tādēļ, lai mūs kaitinātu vai izprovocētu mammu un tēti, bet gan tāpēc, ka savlaikus nav izprastas un apmierinātas viņu vajadzības.

Daudzi cilvēki (kā vecāki, tā citi tuvinieki) arvien nespēj būt iecietīgi pret bērnu emocijām.

Pret mazuli jāizturas ar iekļūtu un mīlestību, un tādēļ vispirms jātiek galā ar sevi pašu un savām emocijām. Agresīva, asa attieksme un dusmas situāciju tikai pasliktina.

“**Astoņus mēnešus vecs bērns dārzā nolikts parāpot un saēdies nezināmas izcelsmes sēnes.**

Deviņus mēnešus vecam bērnam pēc saslimšanas ar pneimoniju, kas nepadevās ārstēšanai, no bronha tika izņemts stikla gabals.”

Gadījumā ar sēnēm viss beidzās laimīgi: vecāki vēlāk rīkojās atbildīgi un uz slimnīcu atveda arī apēsto sēņu paraugu, lai ārsti varētu ātrāk saprast, ar ko mazulis, iespējams, saindējies. Laimīgā kārtā apēstās sēnes nebija dzīvībai bīstamas.

Savukārt situācijā ar stikla gabaliņu ģimene nebija piefiksējusi, ka bērns aizrijies. Ieraugot stikla gabalu, viņi saprata, ka tas ir no sen saplīsušas vāzes. Mazulis, rāpojot pa grīdu, stikliņu bija atradis, un tas nokļuva elpceļos.

Ir svarīgi novērtēt vidi, kurā bērns uzturas, un laikus novērst iespējamus draudus viņa veselībai un dzīvībai.

Esot kopā ar bērnu, jāfokussējas uz viņu, nevis uz viedierīcēm vai televizoru. Vecākiem pēc iespējas vairāk jābūt klātesošiem – jābūt šeit un tagad kopā ar bērnu. Nelaime var notikt ļoti ātri, īpaši brīdī, kad vecāki uz dažām minūtēm novērsušies. Arī pa ielu pieaugušie mēdz pārvietoties, skatoties telefonā, kamēr mazais paliek nepieskatīts.

Atcerieties – tieši jūs esat sava bērna emocionālās un fiziskās drošības balsts!

“**Aiz auto vilktu ragaviņu avārijā iet bojā meitene.**”

Jums jābūt sava bērna paraugam, jārāda, kā rūpēties pašam par savu drošību. Tumšā laikā arī pieaugušajam ir jālieto atstarotājs; braucot automašīnā, jāpiesprādzējas pilnīgi visiem pasažieriem, nevis vienīgi bērnam; ķivere jāliek arī pašam, ne tikai bērnam u. c.

Nekad un nekādos apstākļos aiz motorizētiem transporta līdzekļiem nedrīkst vilkt bērnus ragavās vai uz slēpēm! Neļaut to darīt arī citiem pieaugušajiem. Tas var beigties traģiski.

“ **Trīsgadīgs bērns pārkož veļas mazgāšanas kapsulu, ko noturējis par konfekti.** ”

Rūpes par bērna drošību vecākiem jātrenē refleksu līmenī – karsto dzērienu krūzes automātiski jāpārliet tālāk no galda malas, karstas pannas jāpārvirza bērnam neaizsniedzamā attālumā u. c. Nelaieme var notikt acumirkļi. Gadījumā, kad mazulis pārkoža veļas mazgāšanas kapsulu, ko noturēja par želejkonfekti, vecāki tās bija uzglabājuši pareizi – bērnam nesasniedzamā vietā, iepakojumā, ko mazajam grūti attaisīt. Bērns pie kapsulas tika, kamēr mamma, liekot drēbes mazgāties, uz brīdi bija novērsusies.

Atgādinu, ka sadzīves ķīmija un medikamenti jāglabā tikai to oriģinālajos iepakojumos un bērnam nesasniedzamā vietā. Ir gadījumi, kad mazuļi tiek pie vecvecāku medikamentiem – ne tikai pie zāļu skapiņa vai atvilktnes, bet pie ciemos atnākušās vecmāmiņas somas, kurā ir zāles.

“ **No lielveikala ratiem nokrīt autokrēslīšs ar bērnu tajā.** ”

Gandrīz katru dienu saskaramies ar bērniem, kuri krituši no augstuma. Nopietnas problēmas mazajam var rasties, ja viņš nokrīt no augstuma, kas ir viņa paša augumā vai augstāks. Tātad, ja tas ir zīdains, viņš var nopietni ciest, nokrītot pat no pusmetra augstuma! Tāpēc jāievēro: jau kopš dzimšanas mazuli ne uz mirkli nedrīkst atstāt nepieskatītu uz virsmām, kas nav norobežotas, – ne gultā, ne uz pārtināmā galdiņa.

Pārsvarā traumas notiek, bērnam nokrītot no mēbelēm.

Slimnīcā piedzīvojam situācijas, kad ģimenes mājokļa iekārtojumā ir paaugstināta lete ar bāra krēsliem, kas ir krietni augstāki, tāpēc bīstamāki nekā parastie virtuves krēsli. Nereti bērns uz tiem spēj pats uzkāpt, bet nokāpt neprot – tam seko kritiens no bīstama augstuma.

Arvien biežāk slimnīcā nonāk bērni, kuri izkrituši no autokrēslīņa, jo nav bijuši piesprādzēti – vecākiem jāveido ieradums piesprādzēt bērnu, kolīdz viņš krēslīnā tiek ielikts. Pat tad, ja mazuli nav paredzēts pārvadāt, bet tikai kaut kur aiznest. Ir arī situācijas, kad Neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļā nonāk zīdaiņi, kurus vecāki paņēmuši līdzīgi uz lielveikalu un ar visu autokrēslīņu nestabili uzlikuši uz lielajiem iepirkumu ratiem. Krēslīšs ar visu bērnu nokrīt, un mazulis gūst traumas.

“ **Septiņgadnieks gandrīz nožņaudzas šallē, ko vecāki uzkāruši uz zviedru sienas.** ”

Atceros, ka bērnībā vecvecāki ar mani ļoti daudz runāja par drošību. Par uguni, gludekli un citiem karstiem priekšmetiem, par drošību uz ledus, par to, ka ielu drīkst šķērsot tikai pie zaļās gaismas, un citiem drošības noteikumiem. Tas mani radīja lielu respektu pret šiem noteikumiem. To centos stāstīt arī saviem bērniem. Vai tagad vecāki un vecvecāki ar saviem bērniem un mazbērniem par drošību runā pietiekami daudz? Neesmu pārliecināta. Kopš manas bērnības par desmit gadiem pieaudzis vecvecāku pensionēšanās vecums, un viņi daudz mazāk spēj iesaistīties mazbērnu audzināšanā. Paši jaunie vecāki mūsdienu straujajā ikdienas ritmā ir daudz aizņemti, tāpēc bieži pietrūkst kā laika iedziļināties drošības noteikumu skaidrošanā un atkārtošanā (jo atkārtošana tiešām ir zināšanu māte!), tā vecvecāku atbalsta, skaidrojot un mācot bērnam uzmanību un piesardzību.

“ **Pēc kritiena no elektroskūtera bērnam lūzums plauksta daļā.** ”

Mūsdienās dzīve ir kļuvusi daudz ātrāka, bet vide – nedrošāka. Piemēram, laikos, kad auga šodienas vecāki, varbūtība ciest ceļu satiksmes negadījumā bija mazāka, nekā tas ir tagad, kad būtiski pieaudzis auto skaits uz vienu iedzīvotāju, satiksme ir intensīva, braukšanas ātrums lielāks, bet motori klusāki.

Elektroskūteri, batuti un citas straujas izklaides iespējas nes sev līdzīgu traumu riskus. Vasarās Bērnu slimnīcā katru dienu nonāk kāds bērns, kurš cietis, krītot no skūtera, elektroskūtera vai citiem braucamrīkiem. Katru dienu Neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļā nonāk vairāki bērni, kuriem ir pārsista galva, un ir jāšūj, piemēram, pieres, uzacs vai lūpas trauma.

Atgādinu: uz elektroskūtera ir jāpārvieto vienas pasažierim – uz tā kategoriski nedrīkst vīzināt ne citus pieaugušos, ne bērnus!

Aktīvā atpūta svaigā gaisā ir lielisks laika pavadīšanas veids visai ģimenei, taču es no visas sirds aicinu to darīt droši – izmantojot ķiveres, aizsargus un regulāri ar bērniem pārrunājot satiksmes drošības jautājumus!

Biežākās bērnu traumas. Risku dalījums atbilstoši vecumam

Konsultējis BKUS bērnu ķirurgs, bērnu traumu, ortopēdijas un mugurkaula ķirurgs Jānis Upenieks.

Jaundzimušā un zīdaiņa periods (0–12 mēneši)

TRAUMAS VEIDS	RISKA FAKTORI	IELĀGO!
Kritieni no augstuma	<ul style="list-style-type: none"> • Dīvāni, pārtinamie galdi, nestabili rati, barošanas krēslīņi, veļas mašīna vannas istabā. • Vecākais brālis/māsa, kas mazo nejauši var pagrūst vai citādi savainot! 	<ul style="list-style-type: none"> • Vecākiem šķiet, ka mazulis ir praktiski nekustīgs, bet ļoti kustīgs ir pat jaundzimušais! • Drošākā vieta bērnam – grīdā! • Neizmanto veļas mašīnu kā pārtinamo virsmu!
Kritieni, macoties staigāt	<ul style="list-style-type: none"> • Bērns mācās staigāt, skriet un arī bromzēt, kāpt un rāpties. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jāuzmanās no mēbelēm ar asiem stūriem un slideniem grīdas segumiem, īpaši flīzēm, pakāpieniem! • Bērnam ir jāmaca pareizi nokāpt no paaugstinājumiem, piemēram, dīvāna. • Bērnu nevar atstāt bez uzraudzības, ja viņš aizmidzis ratos vai ārpus savas gultas, kur nav aizsargbarjeras.
Aizrišanās un smakšana	<ul style="list-style-type: none"> • Bērns izpēta pasauli, mēģinot visu pagaršot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neatstāj mazuli vienu, kad viņš ēd no pudelītes vai grauž dārzenus vai augļus! • Zīdaiņi neatstāj guļam uz vēdera nepieskatītu! • Neatstāj bērnam pieejamā vietā "Lego" klucīšus, monētas, magnētiņus u. c. sīkus priekšmetus.
Dzīvnieku kodumi	<ul style="list-style-type: none"> • Vairumā gadījumu dzīvnieki pret zīdaiņi izturas kā pret "kucēnu vai kaķēnu" un neapdraud to, taču ir izņēmumu situācijas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Šajā vecumā dzīvnieku kodums var būt jebkurā ķermeņa daļā. • Neatstāj zīdaiņi vienatnē ar dzīvnieku, pat ja tas ir jūsu vai draugu/radu mājdzīvnieks.

Apdeguma trauma	<ul style="list-style-type: none"> • Vecāki, turot bērnu klēpī, dzer karstu tēju vai kafiju. • Bieži karsti dzērieni tiek atstāti bez pietiekamas uzraudzības bērnam aizsniedzamās vietās. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bērns rotaļājoties vai niķojoties var uzstīst pa pieaugušā roku ar karsta šķidrums krūzi. • Vecākiem maldīgi šķiet, ka mazais joprojām nevar tik tālu/augstu aizsniegties.
Ceļu satiksmes drošība	<ul style="list-style-type: none"> • Netiek izmantots autosēdekļi un drošības jostas, vai tos izmanto neatbilstoši noteikumiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bērnu automašīnā drīkst pārvadāt tikai bērnu sēdekļi, pat ja brauciens ilgst tikai dažas minūtes. • Bērns vienmēr jāpārvadā, izmantojot bērna vecumam un augumam atbilstošu autosēdekli. • Nedrīkst izmantot slingus vai ergosomas, lai auto pārvadātu bērnu. • Izmantojot lietotu autosēdekli, nepieciešams pārliecināties, ka tas joprojām ir lietošanai drošs. • Nepārvietojies ar elektroskūteri kopā ar ķengursomā vai slingā ievietoto bērnu! • Vedot bērnu ar velosipēdu speciālajā krēslīnā, mazajam obligāti ir jābūt ķiveri.
Slikšana	<ul style="list-style-type: none"> • Atstājot mazuli nepieskatītu vannā, dušā, pie ūdenstilpēm, slikšanas risks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neatstāj mazuli vienu, mazgājoties vannā, dušā, bļodā utt.! • Atpūšoties dabā, neatstāj bērnu nepieskatītu, īpaši vietās, kur ir ūdenstilpes, akas, bļodas ar ūdeni. • Atceries, ka piepūšamās palīgieŗices ir nedrošas!
Saindēšanās ar sadzīves ķīmiju, medikamentiem	<ul style="list-style-type: none"> • Krāsainas tabletes un sadzīves ķīmiju bērns var uztvert kā saldumus. • Arī ēteriskās eļļas vai priekšmeti ar aromatizētājiem bērnu var ieinteresēt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bīstamās vielas neturi uz grīdas, zemiem plauktiem vai izlietnes skapīti, kur mazulis tām var viegli tikt klāt. • Jāuzmana arī somas, kurām bērni var viegli piekļūt. • Kategoriski aizliegts sadzīves ķīmiju pārliet, piemēram, limonādes pudelēs, jo tām nav bērnu droša korķa.

Mazbērna periods (1–3 gadi)

TRAUMAS VEIDS	RISKA FAKTORI	IELĀGO!
Kritieni no augstuma	<ul style="list-style-type: none"> Bērns alkst izzināt pasauli, skatoties pa logu, pār balkona margām utt. 	<ul style="list-style-type: none"> Neizmanto balkonu par bērna rotaļu laukumu! Necel bērnu uz palodzes “pamat atā” uz darbu ejošam vecākam. Ievēro drošības noteikumus, izmantojot batutu. Vannas istabā vai uz slidenām grīdas virsmām lieto neslidošos paklājiņus.
Apdeguma trauma	<ul style="list-style-type: none"> Bērns ir ļoti aktīvs, kustīgs, zinātkārs, tāpēc cenšas visu aptaustīt, “pārbaudīt”, tai skaitā gludekli, cepeškrāsnī u. c. Bērns parauj galdauta stūri. Bērns aizsniedz uz plīts esošas pannas/katla rokturi. 	<ul style="list-style-type: none"> Dzerot karstu dzērienu, neturi bērnu klēpī! Galdauts nav mazu bērnu draugs – vai jums to vispār vajag? Pagriez trauku rokturus vai pārceļ tos uz tālākajiem plīts degļiem. Pirms bērna barošanas pārliecinies par ēdiena vai dzēriena, kā arī ēdiena servēšanas trauka temperatūru.
Aizrišanās un smakšana	<ul style="list-style-type: none"> Bērns izzina pasauli, visu pagaršojot, un viegli var aizrīties. 	<ul style="list-style-type: none"> Izvērtē, vai rotaļlietas, ko piedāvā bērnam, ir drošas un atbilstošas vecumam. Neļauj ēdot daudzies, skriet vai ākstīties, lai neaizrītos! Neatstāj bērnam pieejamā vietā “Lego” klucīšus, monētas, baterijas, magnētiņus u. c. sīkus priekšmetus. Jāvērš uzmanība arī uz alergisku reakciju pret ēdienu!
Slīkšana	<ul style="list-style-type: none"> Bērniem patīk plūncāties ūdenī. 	<ul style="list-style-type: none"> Norobežo piemājas ūdenstilpes! Pieskatī mazo vannā/baseinā. Neatstāj nepieskatītu bērnu pie ūdenstilpēm, baseiniem, vannā, pat ja viņam ir drošības peldlīdzekļi.

Ceļu satiksmes drošība	<ul style="list-style-type: none"> Netiek izmantots autosēdekliņš un drošības jostas. Ļauj bērniem iet pa ielu apmali. Tumšajā laikā neizmanto atstarotājus. 	<ul style="list-style-type: none"> Tevis paša slihta ielu šķērsošanas kultūra, ķiveres nelietošana, bērna vizināšana ar elektrošķēteri ir piemērs bērnam! Bērniem vienmēr ir jāiet pa ietves iekšmalu, lai nejausī neizlektu uz brauktuves. Pārliecinies, ka bērna apģērbā ir atstarojoši elementi, ja to nav – pievieno!
Dzīvnieku kodumi	<ul style="list-style-type: none"> Bērniem patīk rotaļas ar dzīvniekiem, taču jāatceras, ka visbiežāk mazie cieš no pašmāju mīluļiem! 	<ul style="list-style-type: none"> Neļauj bērnam glaudīt un mīļot jebkādas svešus dzīvniekus, īpaši suņus bez uzpuņa! Māci bērnam, ka arī savu sunīti nedrīkst aiztikt, kamēr tas ēd vai guļ. Māci bērnam pareizu uzvedību gan savvaļas dzīvnieku, gan mājdzīvnieku klātbūtnē! Skaidro, kādēļ nevar kliegt vai skriet dzīvnieku klātbūtnē.
Saundēšanās ar sadzīves ķīmiju, medikamentiem vai augiem	<ul style="list-style-type: none"> Pamodies jaunatklājēja gars, turklāt pasauli gribas iepazīt caur muti. Krāsainās omes tabletes var atgādināt konfektes. 	<ul style="list-style-type: none"> Istabas augi, kuri ir aizsniedzamības robežās, nedrīkst būt indīgi. Bīstamās vielas neturi uz grīdas, zemiem plauktiem vai izlietnes skapīti, kur mazulis tām var viegli piekļūt. Kategoriski aizliegts sadzīves ķīmiju pārliet, piemēram, limonādes pudelēs, jo tām nav bērnu droša korķa. Norobežo pieeju ēteriskajām eļļām, nikotīnu, tabaku vai alkoholu saturošiem produktiem u. c. bīstamiem priekšmetiem!
Elektrotrauma	<ul style="list-style-type: none"> Mazajam staigātājam ir aizsniedzamas elektrības kontaktligzdas, kurās gribas izmēģināt iebāzt matu sprādzi vai citu metālisku priekšmetu. 	<ul style="list-style-type: none"> Neļauj bērnam spēlēties ar elektroierīcēm! Neatstāj bērnu vienu telpā ar ieslēgtām elektroierīcēm, piemēram, veļas mašīnu, elektrisko cepeškrāsnī. Izmanto rozešu aizbāžņus.

Pirkstu iespiešana	<ul style="list-style-type: none"> Bērnus aizrauj rotaļas ar durvju virināšanu! 	<ul style="list-style-type: none"> Māci bērnam, ka durvis, arī automašīnas, jāaizver uzmanīgi un spēles ar tām ir bīstamas!
---------------------------	--	--

Pirmsskolas vecums (4–6 gadi)

TRAUMAS VEIDS	RISKA FAKTORI	IELĀGO!
Kritieni no augstuma	<ul style="list-style-type: none"> Bērna iztēle ir milzīga, tāpēc, lai arī viņš ir jau prātīgs un spēj saprast rīcības risku un sekas, bērnam bieži vien vēl nav baiļu sajūtas un viņš spēj izdomāt pārdošanas lietas. Tāpēc atvase joprojām ir ļoti jāuzmana! 	<ul style="list-style-type: none"> Pie loga neatstāj krēslus vai citas mēbeles, kas veicinātu bērna uzkāpšanu uz palodzes! Balkona durvis vienmēr turi aizslēgtas! Arī logiem var ierīkot drošības slēdzenes. Rotaļlaukumā vienmēr uzmani bērna rīcību. Uzmani, lai, rotaļājoties uz batuta, tiek ievēroti drošības nosacījumi.
Apdeguma trauma	<ul style="list-style-type: none"> Bērns ir tik darbīgs un fantāzijas bagāts, ka spēj izgudrot bīstamas spēles. 	<ul style="list-style-type: none"> Mazini risku, norobežojot piekļuvi kamīniem, krāsnīm, plītim, ugunskuram, grīlam utt. Māci, ka uguns, karsts šķidrums un elektrība ir bīstami. Gatavo ēdienu uz plīts tālākajiem riņķiem, pannu un katlu rokturus pagriežot prom no malas. Sērkociņus, šķiltavas, degošas sveces u. tml. novieto ārpus bērna aizsniēdamības zonas.
Slikšana	<ul style="list-style-type: none"> Pat ja bērns jau prot peldēt, ūdenī viņš ir jāuzrauga! 	<ul style="list-style-type: none"> Pie dabīgām un mākslīgām ūdenskrātuvēm neizlaid bērnu no redzesloka! Mazam bērnam izmanto tikai peldvesti ar stiprinājumu starp kājām.
Aizrišanās un smakšana	<ul style="list-style-type: none"> Bērns it kā ir liels, tomēr aizvien ļoti uzmanāms! 	<ul style="list-style-type: none"> Neļauj runāt vai skriet ar pilnu muti!

Ceļu satiksmes drošība	<ul style="list-style-type: none"> Kustīgajam bērnam grības rotaļāties arī automašīnā. Bērni mēdz izlocīties no drošības jostām. Bērni skrien pāri ceļam neatļautās vietās. 	<ul style="list-style-type: none"> Neļauj bērnam spēlēties ielas tuvumā vai aiz stāvošas automašīnas! Ja bumba vai cita rotaļlieta izripojusi uz ielas braucamās daļas, māci, ka pakaļ skriet nedrīkst! Pārbaudi, vai drošības jostas ir uzliktas pareizi. Māci automašīnā vienmēr lietot vecumam atbilstošu autosēdekli! Māci bērnam ceļu satiksmes noteikumus – pareizi šķērsot ielu un to, kas ir gājēju pāreja un luksofors.
Aktīvā atpūta	<ul style="list-style-type: none"> Bērniem iemīļotas ir skrituļslidas, skrejriteņi u. tml., taču bieži tie kļūst par iemeslu dažādām traumām. Nereti vecāki liek bērniem izmantot ķiveri, bet paši to nedara. Vērs uzmanību, ka, iebraucot bedrē, var krist arī no divriteņa, kuram ir palīgriteņi. Lēkāšana uz batuta ir jautra nodarbe, bet bieži netiek ievēroti tā drošas lietošanas noteikumi. 	<ul style="list-style-type: none"> Jebkuram braucamrīkam obligātais drošības aprīkojuma minimums ir ķivere. Neaizmirsti par elkoņu, plaukstu un ceļu sargiem. Rādi labu piemēru bērniem, ja gribi, lai viņi tā rīkotos! Māci pārliecināties arī par drošību uz ceļa, šķērsojot celiņus vai gājēju pārejas. Iepazīsties ar batuta drošas lietošanas noteikumiem un māci tos bērnam!
Saindēšanās ar sadzīves ķīmiju vai medikamentiem	<ul style="list-style-type: none"> Pamodies jaunatklājēja gars, turklāt pasauli grības iepazīt caur muti. Krāsainās omes tabletes var atgādināt konfektes. 	<ul style="list-style-type: none"> Istabas augi, kuri ir aizsniēdamības robežās, nedrīkst būt indīgi. Bīstamās vielas neturi uz grīdas, zemiem plauktiem vai izlietnes skapīti, kur bērns tām var viegli piekļūt. Kategoriski aizliegts sadzīves ķīmiju pārliet, piemēram, limonādes pudelēs, jo tām nav bērnu droša korķa. Norobežo pieeju ēteriskajām eļļām, nikotīnu, tabaku vai alkoholu saturošiem produktiem u. c. bīstamiem priekšmetiem!

Konsultējusi medicīnas zinātņu doktore, neonatoloģe Ilze Kreicberga.

“

“Bērns, 5 mēneši, nokritis no viesistabas dīvāna; galvaskausa kaulu lūzums.”

“8 mēnešus vecs zīdains pierāpojis pie suņa bļodas; sakosta galva, gūtās traumas nebija savienojamas ar dzīvību...”

“Krustmāte, turot klēpī 10 mēnešus vecu zīdaini, dzērusi karstu kafiju, bērns parāvis krūzi, guvis plecu, krūškurvja un roku apdegumus.”

Informācija no Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas ”

.....

ZĪDAIŅA PĒKŠŅĀS NĀVES SINDROMS

Lai gan par zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu (ZPNS) runā tad, kad konkrēts iemesls šim traģiskajam notikumam nav atrasts, tomēr pētījumos izdalīta virkne riska faktoru, kurus ir pieaugušo spēkos novērst!

PNS RISKĀ FAKTORU NOVĒRŠANAI JĀIEVĒRO!

- **Bērna gulēšanas vieta.** Pētījumi apliecina, ka bērnam visdrošāk ir gulēt savā gultā, taču vienā istabā ar vecākiem vai citiem pieaugušajiem. Gulēšana kopīgā gultā ir daudz nedrošāka, īpaši atrodoties starp mammu un tēti. Risku palielina tas, ja kāds no vecākiem ir lietojis miega zāles, alkoholu vai citas apreibinošās vielas. Ja mazulis tomēr guļ vienā gultā ar vecākiem, svarīgs ir gultas izmērs (jo lielāka, jo drošāk!) un bērnam atvēlētā vieta. Bērnu no vecāka var norobežot, piemēram, ar pakaviņu. Lai nodrošinātos pret kritiena risku, mazuli labāk likt gulēt sienas pusē vai vecākiem gultas vietā izvēlēties matraci.

Īpaši bīstamas situācijas mēdz izvērsties, kad ģimene aizbrauc ciemos un kopā ar zīdaini pārnakšņo uz gulēšanai pielāgotām virsmām, piemēram, uz izvelkamā dīvāna ar nelīdzenu virsmu u. tml. Ciemos mazulim drošāk būs gulēt guļamajos ratiņos, nevis kopā ar vecākiem šaurā guļvietā.

- **Droša bērna gultiņa.** Tai ir jābūt ar drošiem režģu stiprinājumiem un pietiekami augstām malām. Gultas režģu atstarpēm jābūt ne lielākām par 10 centimetriem. Ja gar gultas malām liek aizsargjoslu, tai jābūt labi piefiksētai un stingrai, nevis polsterētai. Matracim jābūt gludam un stingram (bet ne cietam), spilvenu līdz gada vecumam nelietot! Bērna pēdām jābūt tuvu kājgalim, lai viņš nejauši nevarētu pilnībā palīst zem segas. Gultā nedrīkst turēt mīkstās mantiņas, lupatiņas, dvieļus, dzēriena pudelīti un citus priekšmetus. Tāpat, liekot gulēt mazuli, nedrīkst vilkt izdekorētas cepures, piemēram, ar zaķa ausīm, ziediem u. c. rotājumiem, kas var nosprostot bērna elpceļus. Tāpat jāuzrauga, lai bērna seja netiek nosepta ar segu.

- **Zīdains jāliek gulēt uz muguras un uz līdzenas virsmas.** Ja nebūs spilvena (kas ir pareizi), tad mazulis, nolikts uz muguras, vienmēr galviņu pagriezīs uz vieniem vai otriem sāniem. Šāda poza ir pierādīta kā visdrošākā, un tā nav bīstama ar tādiem tautā izplatītiem aizspriedumiem kā, piemēram, aizrīšanās ar ēdienu. Visbīstamāk

Riski, kas jāņem vērā:

1. Tie, kas pierādīti saistībā ar pēkšņās nāves sindromu:

- gulēšanas poza uz vēdera vai sāniem;
- nepareizi iekārtota gultiņa;
- lieki priekšmeti vai mantiņas gultiņā, ratos;
- mātes smēķēšana grūtniecības laikā;
- pārkaršana.

2. Traumas iespēja:

- kritiens no augstuma;
- applaucējums;
- mājdzīvnieka uzbrukums;
- priekšmetu uzkrišana;
- elpceļu nosprostošanās.

3. Bērna attīstības kavēšana:

- troksnis, liels skaļums;
- nepietiekama uzmanība pret bērnu;
- sapurināšana, kratīšana.

ir, ja zīdāinis, kurš pieradis gulēt uz muguras, tiek nolikts gulēt uz vēdera. Tas īpaši ņemams vērā, nododot bērnu citas personas (vecvecāku, auklītes) aprūpē. Visiem cilvēkiem, kuri iesaistīti zīdāiņa aprūpē, jādomā vienādi, jo pat šķietami tik vienkārša lieta kā gulēšanas poza var radīt apdraudējumu bērna dzīvībai! Mazulis varēs gulēt uz sāniem vai vēdera tad, kad pats prātīs pagriezties šādā pozā.

- **Nesmēķēt grūtnieces, zīdītājas vai zīdāiņa klātbūtnē!** Protams, arī pati sieviete nedrīkst smēķēt vai atrasties piesmēķētās telpās ne grūtniecības, ne zīdīšanas laikā. Bez tā, ka smēķēšana (t. sk. pasīvā) rada PNS risku, tā ietekmē arī placentas asinsriti grūtniecības laikā un krūts piena daudzumu pēc bērna piedzimšanas. Pierādīts arī, ka smēķējošas mammas vidēji divas reizes īsāku laiku zīda mazuli ar krūti, jo var rasties problēmas ar laktāciju. Taču ekskluzīva zīdīšana līdz bērna sešu mēnešu vecumam ievērojami samazina PNS risku.

- **Knupiši.** Pirmā dzīves mēneša laikā katru brīdi (arī tad, kad zīdāinis nevēlas ēst), kad bērns vēlas zīst, viņam ir jāsaņem mātes krūts, nevis knupītis. Kad mazulis kļuvis mēnesi vecs, knupi var dot tikai atsevišķos brīžos, piemēram, lai viņš aizmigtu. Kad bērns iemidzis un knupi izspļāvis, to atpakaļ mutē nebāž!

- **Pārkaršana.** Nav pierādīts, ka karstie vasaras mēneši nelabvēlīgi ietekmētu bērnu veselību, taču ir apstiprinājies, ka pārkaršana var sekmēt pēkšņās nāves sindromu. Istabas nedrīkst pārkarstēt! Ikdienā mazulim jāguļ telpā, kur vidējā gaisa temperatūra ir 20–22 grādi, ziemā var būt pat 18–20 grādi. Svarīgi zināt, ka bērns var pārkarst arī gada aukstajos mēnešos – situācijās, kad tiek saģērbts pārlietu biezi. Tā kā agrīnā vecumā bērns nesvīst, tad to, ka viņam ir karsti, var noteikt pēc ādas siltuma – ja tā ir siltāka nekā pieaugušajam, mazajam ir par siltu.

TRAUMAS JAUNDZIMUŠAJAM UN ZĪDAINIM

Jau vedot jaundzimušo no dzemdību iestādes, obligāti jāizmanto bērna vecumam atbilstošs autosēdekliņš! Nereti jaunie vecāki situācijās, kad mazulis automašīnā sāk raudāt, paņem viņu klēpī, taču tas nopietni apdraud bērna dzīvību! Sadursmes brīdis,

braucot ar ātrumu 50 km/h, ir pielīdzināms kritienam no piektā stāva uz betona. Kurš vecāks šādos apstākļos spēs noturēt un pasargāt paša tikko radīto dzīvību?

Jāveido jauns ieradums – kolīdz ratiņu pastaigas laikā apstājas, lieto ratu bremzes! Ne vienmēr ir iespējams izvērtēt, vai virsma ir pietiekami līdzena, lai ratiņi nesāktu patvaļīgi kustēties.

Ne vien zīdāini, bet arī jaundzimušo ne mirkli neatstāj bez pieskatīšanas uz pārtināmās vai citām virsmām! Pārtinamo virsmu iekārto tā, lai viss vajadzīgais būtu rokas stiepiena attālumā. Tāpat bez pieskatīšanas mazuli neatstāj uz dīvāna, gultas vai citviet. Bieži vien vecāki ir pārliecināti, ka zīdāinis, kamēr nav sācis velties, no pārtināmā galda, dīvāna u. c. augstām virsmām nokrist nevar. Taču var! Pavēro, cik patiesībā kustīgs ir pat dienu vecs bērniņš. Mediķi saskaras ar gadījumiem, kad kritienu dēļ dažas nedēļas vai mēnešus veci mazuļi guvuši galvaskausa lūzumu vai citas smagas traumas. Ja, kāpjot ārā no gultas, nevar piecelties ar bērnu rokās, tad uz brīdi mazo var nolikt uz gultas – šādā situācijā viņš jāliek perpendikulāri ar kājām pret gultas malu un tuvāk gultas vidum, tomēr skatienu no bērna nedrīkst novērst ne mirkli.

Lai bērns salauztu galvaskausu, pietiek ar kritienu no neliela augstuma. Ja jaundzimušais ir nokritis, nekavējoties jādodas uz pārbaudēm slimnīcā!

Tāpat kā grūtniecības, arī zīdīšanas laikā māmiņa nedrīkst lietot ne pili alkohola. Medicīnas literatūrā ir aprakstīti gadījumi, kad māte grūtniecības laikā “sadzīviski” iedzērusi pa glāzei vīna, bet bērnam veidojušās iedzimtās problēmas. Tāpat aprakstītas situācijas, kad māte izdzērusi nelielu daudzumu alkoholiskā dzēriena, taču zīdāinis smagi saindējies.

Ja ģimenē jau ir kāds lielāks bērns, iespējams, vecāki labi pazīst sajūtu laikā, kad mājās valda šurumburums, bērns kliež, un tad gribas viņu sapurināt. NEKAD tā nedrīkst darīt! Jā, **no sapurināšanas vien mazulis var iegūt nopietnu traumu – kratītā bērna sindromu.** Šis sindroms ir galvas smadzeņu ievainojums, kas rodas, zīdāini vai mazu bērnu spēcīgi kratot rokās vai ratos vai arī metot gaisā aiz padusēm. No šā sindroma biežāk cieš bērni līdz 2 gadu vecumam. Visvairīgākais mazulis ir līdz četrus piecus mēnešu vecumam, kamēr nav nobriedusi viņa līdzsvara sistēma un stabili neturas galviņa. Iespējamās sekas: smadzeņu tūska; subdurāla hematoma; garīga atpalicība;

aklums, dzirdes zudums, paralīze, runas un mācīšanās grūtības; nāve. Aprūpējot un esot saskarē ar zīdaini, kustībām vajadzētu būt lēnām un mierīgām. Vecākiem vēlams apgūt hendlinga vai bobata principa pamatus. Tāpat ir nepareizi zīdaini un mazu bērnu raut aiz rokas, celt gaisā aiz rokām vai rotaļājoties griezt uz riņķi aiz rokām.

Barojot mazuli ar krūti vai **vienkārši turot viņu klēpī, neturēt rokas stiepiena attālumā karstus dzērienus vai citus šķidrumus!** Viena nejaušība, un karstais šķidrums nopietni applaucēs bērnu! Tāpat mazulis jāsargā no ikviena priekšmeta, kas var sakarst, – gludekļa, lampas utt.

Zīdainis un applaucējumi

Pēc mediķu palīdzības obligāti jāvēršas, ja applaucējums skāris kādu no jutīgākajām ķermeņa daļām, piemēram, seju vai starpeni, ja applaucējums ir cirkulārs (piemēram, cietusi ekstremitāte), ja tas ir lielāks par bērna plaukstu, ja mainījusies mazuļa apziņa, ir grūtības elpot.

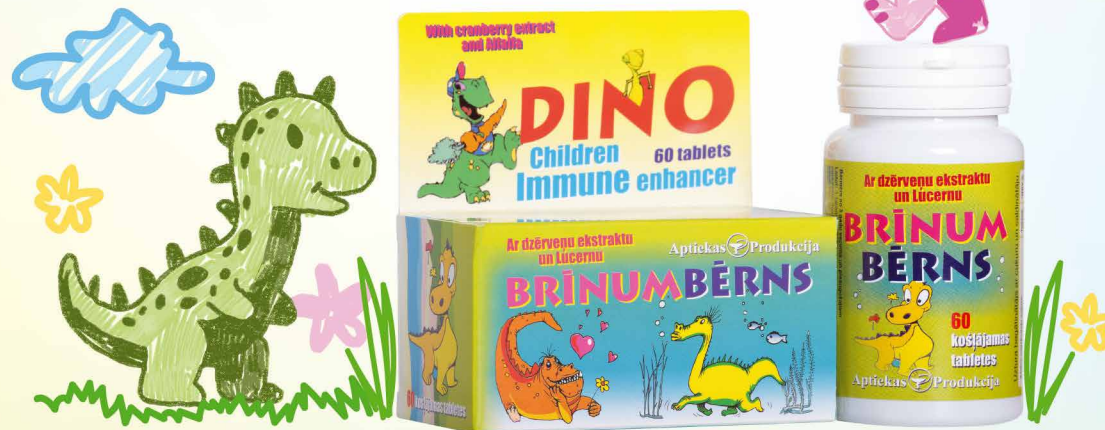
Uzmanīgi, izvēloties rotaļlietas zīdainim! Noteikti jāskatās, vai rotaļlieta ir piemērota bērna vecumam – vai nav sīku detaļu, vai nav izjūkoša, vai ir drošības marķējums. Jāuzmanās, izvēloties muzikālas rotaļlietas, – ne jau tāpēc, ka tās ar laiku sāks kaitināt pašus vecākus, bet tāpēc, ka lielais troksnis var nopietni kaitēt bērna dzirdei! Ja dāvanā saņem, pēc vecāku domām, mazulim bīstamu rotaļlietu, jāatbrīvojas no tās, nevis jānoglabā vēlākam laikam.

Nekad neatstāt zīdaini vienu kopā ar mājdzīvnieku! Pat ja šķiet, ka jums ir bērniem visdraudzīgākais suns, kaķis, papagaiļis, fretka vai jebkurš cits mīlulis. Dzīvnieks ir neprognozējams, kā arī bīstams situācijās, ja bērns tam pieskaras strauji vai tādā veidā, ka dzīvnieks jūtas apdraudēts. Ja notiks nelaime, mazulis sevi nespēs pasargāt, aizbēgt vai pasaukt palīgā, turklāt zīdainis ir ļoti mazs un viegli ievainojams.

BRĪNUMBĒRNS ar dzērveņu ekstraktu un lucernu, N60

RAŽOTS

Sastāvā ir dažādi vitamīni un minerālvielas,
kā arī augu ekstrakti jūsu bērna veselībai.



C vitamīns nepieciešams kauliem un skrimšļiem, veicina normālu imūnsistēmas darbību; niacīns palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu; pantotēnskābe palīdz uzturēt garīgās darbaspējas; tiamīns veicina normālu sirds darbību, B6 vitamīns veicina normālu nervu sistēmas darbību un normālas psiholoģiskās funkcijas, palīdz samazināt nogurumu un nespēku; A vitamīns palīdz uzturēt normālu redzi, veicina normālu imūnsistēmas darbību; D vitamīns palīdz uzturēt zobu veselību un normālu muskuļu darbību; cinks palīdz uzturēt kaulu veselību un normālu redzi.

Lietošana: bērniem no 3 gadu vecuma 1 košļājamā tablete dienā.

Konsultējis bērnu traumu, ortopēdijas un mugurkaula ķirurgs Jānis Upenieks.

“

“Mazulis norijis rotaļlietas magnētiņus, gūstot smagus zarnu trakta bojājumus.”

“Bērns, 2 gadi, uzgāzis sev uz galvas gludekli no gludināmā dēļa; sasitis galvu, krūškurvi, asiņo deguns.”

“Bērns, 1,5 gadi, nokritis pa kāpnēm no pusstāva; lauzts apakšdelms, smadzeņu satricinājums.”

“Bērns, 1,5 gadi, atradis tēva medikamentus (augsta riska zāles); piedzīvota saindēšanās ar elpošanas apstāšanos.”

Informācija no Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas ”

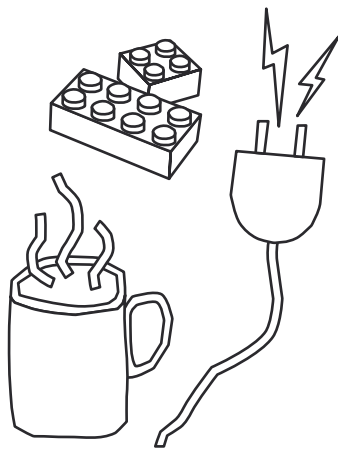
.....

Bērni visvairāk traumu gūst tieši mājas vidē – tur, kur viņiem vajadzētu justies visdrošāk. Un tieši vecāku un pieaugušo rokās ir padarīt šo vidi drošu bērniem!

Lai pārbaudītu un novērtētu, vai vide mājoklī ir droša, vēlams to izvērtēt ne tikai no pieaugušā skatupunkta, bet vairāk no bērna. Iespējams, daži apdraudējumi no pieaugušā redzes leņķa nemaz nav pamanāmi! Apsēžoties uz grīdas, ieraudzīsiet

Riski, kas jāņem vērā:

- bērnistaba, guļamistaba;
- virtuve;
- vannas istaba;
- viesistaba;
- citas telpas (arī drošība kāpņutelpā);
- mājdzīvnieki!



pasauli sava bērna acīm, un jums pavērsies pavisam cits skats nekā ikdienā. Līdz trīs gadu vecumam bērns pasauli izzina arī caur muti, tāpēc jo īpaši svarīgi ir pievērst uzmanību tam, kas atrodas mājoklī bērnam pieejamā vietā.

BĒRNISTABA, GUĻAMTELPA

Skaisti un koši iekārtota, bet vai droša? Bērnam bīstamus apstākļus var radīt dažādas lietas, kas atrodas bērnistabā. Dzīvību apdraud rotaļlietas ar sīkām detaļām, nereti mazais “nobauda” visu, kas gadās ceļā. **Ja lellei izkritusī actiņa negaršos, ļoti iespējams, ka sagribēsies to iebāzt, piemēram, degunā vai ausī.** Ja mājās ir vecāks bērns, šis var būt īstais laiks, kad lielākajam iemācīt nolikt savas mantas vietā.

Bīstamākais bērnistabā:

- nepiemērotas rotaļlietas (par to, kuras ir bērniem bīstamas rotaļlietas, lasi 33. lpp.);
- celofāna maisiņi, kurus var uzmaukt galvā, un nosmakt;
- vaļējas kontaktligzdas un vadu pagarinātāji, aiz kuriem paraujot vai aizķeroties var uzraut sev virsū ierīces;
- durvis ar stiklu;
- viegli atverami logi;
- mēbeles, kas novietotas tuvu logiem;
- atbilstoši nepiestiprinātas vai nepiemērotas bērnu mēbeles.

Bīstamākais guļamtelpā:

- redeļu gultas – redeļu spraugas nedrīkst pārsniegt 10 centimetru platumu (!);
- divstāvu gultas;
- gultā saliktas rotaļlietas, liekas segas, lupatiņas, dvieļi u. c. lietas;
- gulta bez apmalēm;
- pārtinamais galds – iespējami kritieni no tā.

Vislabāk spēļlietas glabāt viegli tīrāmā mantu kastē, nevis, piemēram, celofāna maisiņos. **Rotaļājoties bērni maisiņus var uzvilkt uz galvas, pakļaujot sevi nosmakšanas riskam.**

Nopietnas traumas var gūt arī ar bērniem paredzētajiem staiguljiem, kas joprojām pie mums nav aizliegti. **Staigulīši mazajiem ir bīstami saistībā ar apgāšanās risku pie kāpnēm, kā arī nelabvēlīgi ietekmē bērna skeleta attīstību.** Priekšlaicīga iemaņu stimulēšana nav veselīga, jo mazulis jaunas prasmes apgūst tikai tad, kad augošais ķermenis tam ir gatavs.

Īpaši bīstamas ir salūzušas rotaļlietas, no kurām viegli var izknibināt un norīt, piemēram, baterijas. Lai arī baterijas mums šķiet pārāk lielas mazajai mutei, ik gadu vairāki bērni tomēr tās pamanās apēst un nonāk slimnīcā.

Baterija ir ļoti bīstama dzīvībai! Ja to norij, baterija nonāk barības vadā, pielīp pie tā sienas un izdala sevī esošas stipras ķīmiskas vielas, kas jau dažu stundu laikā var burtiski izdedzināt caurumu barības vada un trahejas sienā, arī aortā, no kā bērns var aiziet bojā.

Mazulis var nožņaugties ar aukliņām, striķiņiem un bantēm, kas ir garākas par 15 centimetriem. Aukliņās var būt iesietas rotaļlietas, tās mēdz būt arī pie aizkariem un žālūzijām – lentēs var iepīties un nosmakt.

Logiem jābūt aizvērtiem un labi noslēgtiem, lai bērns patvaļīgi tos nevarētu atvērt, ievērt pirkstus vai izkrist ārā. **Logus vienmēr atvērt tikai vēdināšanas režīmā!**

Mēbelēm bērnistabā ir jābūt labi nostiprinātām, lai tās neuzgāžas virsū, un ar apaļām vai ovalām malām. Ja mēbeles jau sagādātas un tās nav iespējams nomainīt, var iegādāties vai pagatavot aso stūru uzliktnus. **Jāuzmanās no stikla virsmām, durvju vai sekciju stikliem,** kas var savainot bērnu, nejauši saplīstot. Tās var aplīmēt ar speciālām aizsargplēvēm, kuras neļaus lauskām ievainot bērnu stikla sasišanas gadījumā.

Lai mazulis neiebāztu galvu, neiesprūstu un nenožņaugtos, **bērnu gultiņas redelēm jābūt ar atstarpēm, kas ir ne lielākas par 10 centimetriem.** Mūsdienu ražotāji šo noteikto standartu ievēro, taču, ja gultiņa tiek darināta paša rokām, speciāli tiek

Neutral®

RŪPES PAR JUTĪGU ĀDU UN VIDI!
0% SMARŽVIELU 0% KRĀSVIELU

- Ādai draudzīgi produkti ar rūpīgi izvēlētam sastāvdaļām.
- Īpaši radīti jutīgai ādai, un tos iesaka Ziemeļvalstu Astmas un Alerģijas asociācijas.
- Satur bioloģiski noārdāmas sastāvdaļas, iepakojums - pārstrādājams, samazinot ilgtermiņa ietekmi uz vidi.



pasūtīta vai pārmantota no paaudzes paaudzē, šis faktors obligāti ir jāņem vērā. Nedrīkst aizmirst, ka redeles ir arī trepju margās, nožogojumos u. c. vietās!

Līdz gada vecumam nevajag bērnu guldīt uz spilvena, gultā nedrīkst turēt mīkstās mantiņas, ko mazulis var uzraut sev virsū, un šādi nosmakt. Tāpat gultā nedrīkst atrasties nekādas lupatiņas, dvieļi, kā ar pudelīte ar dzērienu, telefons vai citas elektroierīces.

Vienmēr bērna gultiņas redeles jāpaceļ pietiekamā augstumā, īpaši ja mazulis jau prot piecelties un stāvēt!

Nesiet ar auklu pie gultas nedz rotaļlietas, nedz māneklīti – auklas var apvīties bērnam ap kaklu!

legādājoties gultu lielākam bērnam, jāņem vērā, ka drošāka būs ar apmalēm, – dažkārt arī kritiens no 30 centimetru augstuma var būt bīstams.

Ierīkojot vietu pārtinamajam galdam, jālūko, lai zīdaiņa pārtīšanas brīdī viss nepieciešamais ir rokas stiepiena attālumā. Neizmantot nepiemērotas virsmas kā pārtinamo galdu. Neatstāt bērnu (arī jaundzimušo!) nepieskatītu uz augstām virsmām! Jāatceras – drošākā vieta mazulim ir grīda!

Bērna gultiņas tuvumā neturēt elektriskās sildierīces, kā arī nenovietot gultiņu blakus radiatoriem – mazais var gūt nopietnus apdegumus!

VIRTUVE

Virtuve bērnam ir visbīstamākā vieta mājoklī!

Kad mazais pasauli sāk iepazīt pats, vecākiem ļoti rūpīgi jāpārskata virtuve – vislabāk to darīt, notupstoties un tādējādi palūkojoties uz to ar bērna acīm. Cik tur daudz priekšmetu, ko gribas pārbaudīt un izmēģināt! Spīd, grab un klausdz. Tieši tāpēc virtuvē bērni sevi savaino visbiežāk. **Nekad neatstāt mazo vienu bez uzraudzības virtuvē, pat ja viņš atrodas barošanas krēslīnā!**

Neatstāt karstu šķidrumu – dzērienus, zupu, karstu eļļu uz pannas, uzvārītu ūdeni u. tml. – bērnam aizsniedzamā vietā! Allaž sev jāatgādina, ka mazais var pastiepties arī uz pirkstu galiem, lai aizķertu krūzes osu. Tāpat viņš var piestumt krēslu, lai pakāptos pie plīts, kad uz tās kaut kas tiek vārīts, cepts. Ja gatavo uz plīts, vienmēr jāpagriež katla vai pannas rokturis uz sāniem, lai bērns to nevarētu aizsniegt, bet vēl drošāk būs, ja pēc ēdiena pagatavošanas katlu vai pannu pārceļ uz tālākajiem plīts riņķiem!

Kad dzer ko karstu, neturi rokās bērnu vai nesniedzies pēc karsta šķidruma pāri bērna galvai! Ja bērns rotaļājoties uzsītis pa pieauguša roku ar karstu kafijas krūzi, cietēji būs abi.

Pasniedzot bērnam ēdienu, vēlreiz jāpārbauda tā temperatūra! Īpaši, ja sildīšanai izmanto mikroviļņu krāsni, jo ēdiens var sasilt nevienmērīgi un dažās vietās būt pārāk karsts. Apdegumus var gūt arī tad, ja mikroviļņu krāsnī silda traukus, kas nav paredzēti karsēšanai.

Kamēr bērni mazi, jāiztiek bez galdauta klāšanas. Nereti mazais cilvēks, gribēdams pieturēties, aizķer galdautu, uzraudams visus priekšmetus sev virsū.

Jāpārkārto apakšējie plaukti un atvilktnes, lai tajās nebūtu plīstošu, asu un citu bīstamu priekšmetu. Bērni mēdz arī izvilkāt apakšējās atvilktnes, lai pakāptos uz tām un aizsniegtu augšējos plauktus.

Bērni, atdarinot vecākus, cenšas veikt mājas uzkopšanas darbus. Īpaši jāparūpējas par to, lai mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļi atrastos neaizsniedzamā vietā! Kategoriski **aizliegts sadzīves ķīmiju pārliekt nepiemērotās pudelēs, piemēram, limonādes,** jo to korķiem nav bērnu drošības! Trauku mazgājamās mašīnas un cauruļu tīrīšanas tabletes ir tik krāsainas, ka nereti mazie tās mēģina nogaršot. Bet – viens malks vai tablete, un mazajam tiek izdedzināta mute un barības vads, bērns, pat ja izdzīvo, ir invalīds uz visu mūžu.

Jālūko, lai bērnam nebūtu pieejamas pudeles ar alkoholu!

Bīstamākais virtuvē:

- dažādi karsti šķidrumi;
- karsta plīts;
- atklāta uguns, sērkokčiņi;
- elektroierīces;
- naži, dakšiņas u. c. asi piederumi;
- trauku mazgāšanas līdzekļi, alkohols;
- plīstoši trauki.

Jāatceras, ka zīdāinis nopietni var aizīrīties ar tādu nešķīstošu ēdienu kā svaigs kāposta kalcens, ābols, burkāns (pamācību, kā rīkoties bērna aizīrīšanās gadījumā, skatīt 101. lpp.)!

VANNAS ISTABA UN TUALETE

Gatavojot bērnam vannu, vispirms tajā lej auksto, tad karsto ūdeni. Bieži mazie gūst applaucējumus, iekāpjot uz grīdas atstātā traukā, kurā ieliets verdošs ūdens.

Pirms bērns iekāpj vannā, jāpārbauda ūdens temperatūra! Ja ir iespēja, noregulēt to tā, lai no krāna negāztos karsts, bet silts ūdens. Nereti bērni steidzas iekāpt vannā, pirms tā ir līdz galam gatava.

Kaitīgās vielas – šampūns, veļas pulveris, mājas uzkopšanas līdzekļi u. c. sadzīves ķīmija, kukaiņu aizbaidīšanas līdzekļi – jātur tādā vietā, kuru bērns nevar aizsniegt, pat piestumjot krēslu, un nevis aiz poda! Glabāt, piemēram, plastmasas kastē ar slēgiem, un pašu kasti novietot bērnam neaizsniedzamā plauktā.

Ķīmiskus un indīgus šķīdumus ir aizliegts pārliet dažādos pārtikas traukos – pārskatīšanās dēļ tos var iedzert arī pieaugušie. **Indīgie šķīdumi var radīt neatgriezenisku plaušu bojājumu!** Izlietoto indīgo vielu trauki jāizmet, iepriekš tos izskalojot.

Kopš par populāru grīdas segumu mājokļos ir kļuvušas flīzes, bērnu galvas traumu skaits ir ievērojami pieaudzis. Jāatceras, ka mitras flīzes ir ļoti slidenas! Risinājums: vannas istabā varētu būt izklāts piemērots, neslīdošs paklājiņš.

Jāpārlūko, kas atrodas skaistumkopšanas līdzekļu plauktā – vai tajā nav mazu, asu sprādzņu, ko iespējams norīt vai ar kurām var sadurties; skūšanās piederumu, to skaitā bārdas putu, kas izskatās garšīgi; nagu šķērīšu u. c. bīstamu priekšmetu. **Arī vecāku smaržas mazam bērnam var būt toksiskas.**

Bīstamākais vannas istabā:

- sadzīves ķīmija, mazgāšanas līdzekļi, ēteriskās eļļas;
- slidenas grīdas flīzes;
- slidena vannā;
- karsts ūdens krānā, vannā;
- skūšanās piederumi, matu sprādzes u. tml.

Lai īstajā brīdī būtu vēl viena iespēja!



AR KODU
“CILMES”
ATLAIDE

20%



www.cilmessunubanka.lv

“Drošības spilvens visas ģimenes veselībai”

AR KODU “CILMES” SAŅEM **20%** ATLAIDI PAMATMAKSAI

Tā kā tualetes podā ir ūdens, mazi bērni tajā var noslīkt. Jāievieš par paradumu tualetes durvis turēt aizvērtas. **Neatstāt bērnu vannā bez uzraudzības!** Arī, ja tajā nav piepildīts ūdens, vanna ir bīstama, jo ir ļoti slidena, tāpat, atstāts bez uzraudzības, mazais vannu var aizvērt un piepildīt tajā ūdeni pats.

Pirms ievietot bērnu vannā, noteikti vēlreiz jāpārbauda ūdens temperatūra! Ja nav termometra, izmantot elkoni, nevis pirkstgalu! **Jāpārbauda, vai bērns nevar aizlīst aiz veļas mazgājamās mašīnas vai citām ierīcēm**, kurām aizmugurē atrodas daudz jo daudz elektrības vadu! Jāatceras par elektrisko ierīču bīstamību sasaistē ar ūdeni! Veļasmašīna jātur aizvērta, lai bērns tajā nevar ielīst.

VIESISTABA

Paiet ilgs laiks, līdz bērns, kurš apgūst staigāšanas prasmes, iemācās turēt līdzsvaru un staigāt stabili. Šis mācīšanās neatņemama sastāvdaļa ir kritienu. Vecākiem ir **jāpārļūko, pret ko mazais var atsīties krītot**. Pret kafijas galdiņu ar asiem stūriem? Pret sekciju ar stikliem? Un jādomā, ko var darīt, lai bīstamās vietas mazinātu.

Mēbeles ar asiem stūriem var novietot tālāk no bērna pastaigu vietas. Asajiem stūriem var iegādāties vai pagatavot aso stūru uzliktņus. **Galdiņus ar stikla virsmām uz laiku vajadzētu aizmirst!**

Ja šobrīd bērns jau paudziēs un nākotnē tiek plānots vēl kāds mazulis, šādas bīstamas mēbeles nevajag iegādāties. Arī durvis un atvilktnēs var ievietot īpašas atdures, lai, tām aizcērtoties, mazajam netiktu iespiesti pirksti.

Garas aizkaru vai žalūziju lentes un striķi rada sapīšanās tajos un nosmakšanas risku. Dekoratīvie plastmasas gali var tikt norauti – ar šīm sīkajām detaļām mazulis var aizrīties un nosmakt.

Tie elektrības kontakti, kas netiek izmantoti, ir jānosedz ar speciāliem aizsegumiem. Vienmēr jāpārbauda bērnam, ka elektrolīzdas ir bīstamas! Viesistabā mēdz būt daudz ierīču ar vadiem, piemēram, televizors, dators, mūzikas centrs, stāvlampas. **Vadi jānovieto tā, lai bērns tajos nevar satīties un nosmakt vai pārkost tos un iegūt elektrošoku.** Jāļūko, lai mazais, paraujot vadu, nevar sev virsū uzraut, piemēram, datoru vai televizoru! **Ja kāda liela mēbele nestāv stabili un to nevar nostabilizēt – piemēram, grāmatu plauktu –, no tās jāatbrīvojas.**

Kritiski jāizvērtē, kas tiek glabāts zemākajos plauktos, atvilktnēs. Bīstami ir plīstoši trauki, asi priekšmeti (arī servīzes dakšiņas un naži), dažādas sīkas detaļas, baterijas, medikamenti un daudzas citas lietas. Jāsameklē tām piemērotāka atrašanās vieta! Uz citiem plauktiem jāpārceļ arī grāmatas, bildes u. c. mantas, kuras negribētu, lai ziņkārīgais mazulis izpētes procesā sabojā. Puķpodu ir aizraujoša spēle rāpojošiem mazulim – gribas pagaršot un izkaisīt zemi, notiesāt kādu lapiņu, aptaustīt kaktusu...

Jāatceras, ka daudzi istabas augi var būt toksiski, ja bērns tos apēd. Ir viens ļoti dekoratīvs istabas augs, kas Latvijā ir iecienīts, bet kura dēļ slimnīcā bērnus ievad visbiežāk, – dīfenbahija, kas ir ķīmiski kodīga. Ar zaļām, leknām, lāsumainām lapām (skat. zīmējumu). Nedrīkst paslinkot un jāatrod informācija par indīgajiem istabas augiem internetā – mammamunteti.lv ir lasāms raksts “Indīgie istabas augi, kas apdraud tavu bērnu”. **Ja mazulis apēd gabaliņu dīfenbahijas, tam nonākot barības vadā, reakcija ir līdzīga, kādu rada baterijas**, – barības vadā “izdeg” caurums. Šā iemesla dēļ šo augu neiesaka audzēt mājās, kur mīt mazi bērni un mājdzīvnieki. Kaitīgas var būt arī vielas, ar ko mēslo puķu augsni. Istabas augiem jāpārbauda atrast tādas vietas, kur mazulim tie nav pieejami. Ņemt vērā, ka uz palodzes stāvošos puķpodus bērns var uzraut sev virsū.



Indīgais istabas augs – dīfenbahija.

CITAS TELPAS

Medikamentu aptieciņa bērnu uzmanību allaž ir ļoti piesaistījusi – **tablešu dažādās krāsas un formas liek domāt, ka tās ir gardas konfektes**. Aptieciņai ir jābūt mazajam nepieejamai! Liela kļūda, ko visbiežāk pieļauj vecmamma un vectētiņi, – tabletes nedrīkst atrasties somiņā vai jaku kabatās bērniem pieejamā vietā. Saindēšanās ar medikamentiem var būt ļoti bīstama!

Uzmanība jāpievērš logiem, pa kuriem bērns var izkrist vai izmest ko svarīgu. **Bieža vecāku kļūda – lai rādītu, kas notiek ārā, viņi jau zidaini liek stāvēt uz palodzes.**

To nedrīkst! Bērns pieradīs, ka stāvēt uz palodzes ir interesanti, un paaugoties meklēs veidus, kā tur uzkāpt pašrocīgi.

Logus vērt tikai vēdināšanas režīmā!

Jau kopš mazais sāk rāpot, viņam jā māca pareizi pārvietoties pa trepēm – uzmanīgi un ar dupsi pa priekšu. Jāuzmana, lai mazulim šo bīstamo ceļojumu nav iespēju veikt bez uzraudzības! Vienkāršs risinājums tam ir bērnu vārtiņi, kas var noderēt arī to telpu ierobežošanai, kurām nav durvju. Visdrošākie vārtiņi ir ar stingriem, viengabalainiem paneļiem. Nepirkt tādus, kas ir veidoti kā akordeons, – tie ir aizliegti daudzās valstīs, jo rada risku, ka tajos bērns iesprūdis. Bieži vecāki izvēlas vārtiņus nelikt, jo tas nav ērti, pašiem staigājot pa kāpnēm ikdienā, taču tas nav pareizi!

Ja mazais tomēr ir nokritis pa trepēm vai no citas augstas virsmas, viņš jāvēro – vai nav zaudējis samaņu, vai nekļūst miegains un apātisks, kā mainās apetīte, uzvedība, vai bērns necenšas kādu ķermeņa daļu turēt nekustīgu. Īpaši tad, ja kritiena brīdi pieaugušie nav redzējuši, bet mazajam ir uzradies liels pūns.

Nekad neatstāt bez uzraudzības karstu gludekli, neatstāt to uz gludināmā dēļa! Arī auksts gludeklis jāglabā bērnam nepieejamā vietā, jo mazie, vērojot vecākus, ļoti ātri apgūst, kur un kā tas ieslēdzams. Ja bērns ir guvis apdegumu viņa plaukstu lielumā, nekavējoties jādodas pie ārsta!

Ārduvis vienmēr jātur aizslēgtas, lai bērns nemanīts nevar izklūt kāpņutelpā vai pagalmā. Nereti bērni gūst smagas traumas, krītot pa trepēm, kamēr mamma/tētis aizslēdz ārduvis un mazais uz brīdi palicis nepieskatīts.

Koridorā, kur stāv apavi, visbiežāk atrodas arī visdažādāko veidu apavu tīrīšanas līdzekļi, kurus mazais var pagaršot vai nejauši iesmidzināt acīs. Arī šie līdzekļi jāglabā bērnam neaizsniedzamā vietā! Ja pagalmā ir baseins, arī tajā bērnu nedrīkst atstāt bez uzraudzības. Jāuzmanās arī no slīdīgām virsmām pie baseina. Jāmāca nedzert un neņemt mutē baseina ūdeni – to norijot, var sākties caureja.

Bīstamākais citās telpās:

- trepes privātmājā;
- kāpņutelpa daudzdzīvokļu mājā;
- medikamenti;
- karsts gludeklis;
- apavu tīrīšanas līdzekļi;
- zemu novietoti logi.



fizioterapijas centrs

Kustību
telpa

- fizioterapeita konsultācija
- hidroterapija zīdaiņiem speciālā vannā
- zīdaiņu/bērnu masāža un attīstošā vingrošana
- attīstošās kustību nodarbības mazuļiem grupā no 8 mēn. līdz 1,5 gadiem
- koriģējoša vingrošana jaunākā skolas vecuma bērniem un pusaudžiem
- hendlinga apmācības jaunajiem vecākiem

Rīga, Kalnciema iela 40D.

Ārstniecības iestādes reģistrācijas kods: 010001416.

DROŠĪBA BATUTĀ

Vienmēr ir jāpārliecinās par batuta tehnisko stāvokli ne tikai pirmo reizi pēc ziemas sezonas, bet katru reizi, pirms bērni plāno tajā rotaļāties. Batuts jānovieto uz triecienu samazinošas virsmas (zāliena, smiltīm). Pārliecinies, ka tuvumā nav cietu priekšmetu, uz kuriem bērns varētu uzkrīst!

Batutu drīkst izmantot tikai labos laikapstākļos. To nevar darīt lietainā laikā, pēc lietus, ja tas ir mitrs, kā arī, ja uz batuta ir koku lapas, smiltis u. tml. Rotaļu laikā batutā nedrīkst ņemt līdzī nekādas rotaļlietas vai citus priekšmetus.

Batutu drīkst izmantot tikai, ja tam ir aizsargtīkls! Lēkāšanas laikā tas vienmēr jāaizver, un nedrīkst ļaut bērnam speciāli lēkt tajā iekšā. Visām batuta konstrukciju veidojošām daļām ir jābūt nosegtām ar mīkstu polsterējumu.

Uz batuta vienlaikus var atrasties tikai viens cilvēks! Vienmēr pieskati bērnu, kad viņš ir uz batuta! **Neļauj bērniem atrasties vai rotaļāties zem batuta!**

MĀJDZĪVNIKI

Ja ir mājdzīvnieks un tas tiešām allaž ir bijis mīļš, jāatceras – tas ir DZĪVNIKS! Jāatceras – bērnus apdraud ne jau klaiņojoši suņi un kaķi, bet **visbiežāk mazos savaino labi zināmi dzīvnieki, kas mīt viņu vai, piemēram, vecvecāku ģimenē.** Vairumā gadījumu suņi vai kaķi mazuli uztvers kā kaķēnu vai kucēnu, kas dauzās un spēlējas. Taču, ja bērns viņu rausta aiz astes, ūsām, biksta un baksta, vispirms dzīvnieks izvairīsies, bet tad aizsargājoties būs spiests kaut kādā veidā aizstāvēties. Jau kopš mazām dienām bērnam jā māca, ko drīkst un ko ne attiecībā pret dzīvniekiem, piemēram, neaiztikt dzīvnieku, kurš ēd, guļ vai kuram pašam ir savi mazuļi.

Nekad **neatstāt mazu bērnu kopā ar dzīvnieku, kaut vai žurciņu, bez uzraudzības!** Arī kaķis – šis mīļlais minka – ir diezgan bīstams! Tāpat seski, jūrascūciņas. Vai un kādos gadījumos pēc dzīvnieka koduma ir nepieciešama vakcinācija, lasi 86. lpp.

BĪSTAMĀS ROTAĻLIETAS

Konsultējusi pediatre, bērnu gastroenteroloģe, endoskopiste Ilze Briuka.

Vecāku un citu pieaugušo atbildība ir izraudzīties bērniem drošas un piemērotas rotaļlietas, pasargājot mazos no iespējamiem nelaimes gadījumiem. Pret spēļmantu izvēli jāizturas atbildīgi! Jāatceras, ka **atsevišķas rotaļlietas var būt ne tikai bīstamas, bet dažos gadījumos pat nāvējošas!**

Mazi bērni pasauli izzina caur muti, tāpēc lietas, kas nonāk mazuļa rokās, parasti nonāk arī mutē, radot aizrīšanās vai citus riskus.

Jāizvēlas un jāpiedāvā mazulim viņa vecumam atbilstošas rotaļlietas. Ņemt vērā marķējuma zīmes! Jāatceras, ka arī rotaļlietu iepakojuma detaļas, piemēram, skavas, mazas skrūves u. c., var radīt apdraudējumu.

Jāskaidro bērnam, kas ir droši un kas nē. Bērni saprot un ir atsaucīgi, ja ar viņiem atbilstoši runā un pastāsta, kāpēc no kādas rotaļlietas labāk izvairīties.

Jāizvērtē rotaļlietas kvalitāte, pievēršot uzmanību tam, kāda vecuma bērnam rotaļlieta ir paredzēta, vai tai ir CE marķējums.

Rotaļlietas, kas var būt bīstamas:

• Rotaļlietas, kas satur sīkas lietas

Mazi, sīki priekšmeti, kurus bērns var atdalīt vai nolauzt no spēļlietas, var bērnu savainot vai nonākt mazuļa mutē, auss ejā vai deguna dobumā. Ja bērns norij priekšmetus, kas ir neatbilstoši (lieli, asiem stūriem u. c.), tie var kairināt gļotādu, iesprūst gremošanas traktā. Bīstamāk ir, ja mazās spēļmantu detaļas bērnam smeļoties, raudot vai vienkārši tāpat nonāk elpceļos – tas var radīt aizrīšanās risku. Ja bērna elpceļi ir nosprostoti, ir smakšanas risks. Svarīgi palīdzību uzreiz meklēt arī, ja bērns ir ievietojis svešķermeni ausīs vai degunā. Parasti rotaļlietas, kas satur sīkas detaļas, neiesaka par trim gadiem jaunākiem bērniem.

• Rotaļlietas, kas satur magnētus

Parasti magnēti, ko satur spēļmantas, ir spīdīgi, spoži, viegli norijami. Sekas, ja tos norij, var būt ļoti nopietnas. Ja magnēts nonāk kuņģa zarnu traktā viens pats, tad ir varbūtība, ka tas var tikt izvadīts laukā. Ja bērns norij vairākus magnētus,

Īpaši ar laika intervālu, kad viens magnēts jau ir nonācis zarnās, bet otrs tiek norīts pēc laika, tad, tam nonākot kuņģī, magnēti savstarpēji pievelkas. Magnētiem savā starpā berzējoties, var rasties iekšējo orgānu bojājumi jeb caurumiņi zarnās, kuņģī. Magnētus, kas ir savilkušies kopā, izvadīt no zarnu trakta dabīgā veidā nav iespējams, tāpēc šādā gadījumā nepieciešama ķirurģiska iejaukšanās. Šādai operācijai ir ilgs atveseļošanās periods, un tās sekas ir jūtamas visas dzīves laikā.

Izvēloties rotaļlietu ar magnētiem, jāizvērtē, vai tiešām bērnam tāda ir nepieciešama. Īpaši, ja mājās ir jaunāks bērns, bet lielākajam ir mantiņa ar magnētiem, ir risks, ka tie nonāk mazuļa redzeslokā.

• **Rotaļlietas, kas satur baterijas**

Tās parasti ir mantiņas, kas skan, spīd, kustas. Izvēloties šādas rotaļlietas, svarīgi atkārtoti pārliedzināties, vai baterijas ir atbilstoši norobežotas un norobežojumi aizskrūvēti. Baterijas bērns var ielikt mutē un nejauši norīt. Mazāka izmēra baterija var tikt izvadīta no zarnu trakta arī dabīgā veidā. Norijot lielāka izmēra, īpaši litiju saturošas baterijas, tās var pielipt barības vada vai kuņģa gļotādai. Kontakta rezultātā sākas elektroķīmiskas reakcijas, radot ļoti nopietnu orgānu bojājumu, kā dēļ bērns var vairs nespēt uzņemt šķidrumu un ēdienu. Ja šādas baterijas no gremošanas trakta nav iespējams izņemt, slimnīcā veicot īpašu manipulāciju vispārējā anestēzijā – endoskopiju –, tad ir nepieciešama baterijas evakuācija, izdarot ķirurģisku operāciju, kas savukārt var atstāt sekas uz visu turpmāko dzīvi. Diemžēl ir bijuši arī gadījumi, kad norītas baterijas dēļ ir iestājusies bērna nāve.

• **Asas, lielas, pārāk smagas rotaļlietas**

Pēc formas asas, lielas, garas un dažādi citādi mazam bērnam nepiemērotas spēļlietas var radīt traumu risku. Dažkārt tie ir pat klucīši ar pārāk asiem stūriem, pārāk smaga koka rotaļlieta, ko bērns pats vēl nevar noturēt. Jāpievērš uzmanība, vai bērns, spēlējoties ar šo mantu, nevar satraumēties.

• **Sadzīves priekšmeti**

Reizēm no prakses redzams, ka bērns ļoti labprāt rotaļājas un izrāda interesi par sadzīves lietām. Vecāku uzdevums ir izvērtēt, kuras no tām bērniem ir drošas. Ir jāsaprot, ko satur sadzīves priekšmeti gan materiāla, gan detaļu ziņā. Piemēram,

termometrs, televīzijas pults, maks, atslēgas vai tamlīdzīgi priekšmeti – šādas lietas noteikti nav piemērotas bērnam. Tomēr tādas lietas kā plastmasas trauciņi, bļodiņas var noderēt par spēļmantu bērnam.

Svarīgi!

Ja bērns ir norijis magnētus vai bateriju, jārikojas NEKAVĒJOTIES, pat ja ir tikai aizdomas par iespējami norītu svešķermeni. Nepieciešama neatliekamā kārtā ārsta apskate stacionārā, uzņemšanas nodaļā, uz kuru var nogādāt arī paši vecāki. Neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādes mediķi jāpiesaista gadījumos, kad tiek novērots elpas trūkums vai stipras sāpes.

Biežākie simptomi, svešķermenim nonākot barības vadā, ir siekalošanās, rīstīšanās, vemšana, sāpes aiz krūšu kaula, taču reizēm tie var būt pat ļoti maz izteikti.

Līdz ārsta apskatei neizraisīt bērnam vemšanu, nedot ēst vai dzert.

KĀ ROTAĻĀTIES DROŠI?

Reizi vai divas dienā jāpārbauda vide, kurā rotaļājas bērns! Ja no rīta pults bija nolikta mazajam nerasniedzamā vietā, jau vakarā tā var būt pārvietota citur.

Jāpārskata vide no bērna pozīcijām – jānometas viņa augstumā un jāpārbauda, ko un kā var aizsniegt. Jāpaskatās, kas ir zem gultas, galda, krēsliem.

Īpaši jāpārbauda vide, kurā bērns ikdienā neuzturas, piemēram, pie vecvecākiem, draugiem, ciemojoties.

Ik pa laikam jāpārliedzinās, ka rotaļlietas nav bojātas, saplēstas un ir drošas. Mantas mēdz nolietoties!

Ja ir vairāki bērni, jāseko līdzi, lai vecākie bērni savas rotaļlietas, kas mazākajiem nav piemērotas, tur mazuļiem neaizsniedzamā vietā.

Lovela

Īpaši veļas kopšanas līdzekļi –
droši lietošanai

no pirmās dzīves dienas!



NO PIRMĀS
DZĪVES DIENAS



HIPOALERĢISKS, DROŠS
JAUNDZIMUŠĀ ĀDAI



DERMATOLOĢISKI
TESTĒTS



IESAKA LATVIJAS ASTMAS
UN ALERĢIJAS BIEDRĪBA



www.lovela.lv

Drošība uz ielas

Konsultējis ārsts, RSU MITC simulāciju instruktors Mareks Marčuks un Drošas braukšanas skolas eksperts Edmunds Ozolnieks.

“*Bērns ievietots autosēdekļītī, sēdekļītis nolikts pie automašīnas uz zemes, nevis uzreiz iecelts mašīnā. Braucot atpakaļgaitā, bērns sēdekļītī tika sabraukts.*”

“*Sešgadīgs zēns bez ķiveres vizinājies parkā ar skūteri, nokritis un sasitīs pret soliņu, pārsitīs pieri, lūpu.*”

Informācija no Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas

PĀRVIETOŠANĀS KĀJĀM

Ļoti bieži zīdaiņi gūst traumas, apgāzoties ratiem, tāpēc, gādājot bērnu guļamos ratus, jāpārbauda, cik tie ir stabili!

Stāvēt ielas malā, pie trepēm, arī sabiedriskajā transportā, ir jāfiksē ratu riteņi, uzliekot bremzes. Pie mazākajām transporta kustībām tie var apgāzties. Arī bērnam kustoties, rati var savārstīties un noripot, piemēram, pa trepēm kāpņutelpā.

Jau no ļoti agrīna vecuma stāstīt un mācīt bērnam par drošību uz ielas. Ar savu piemēru jārāda,

Bīstamākais uz ielas:

- kritieni no bērnu ratiņiem;
- nepiesprādzēšanās automašīnā;
- pastaigas bez atstarotājiem;
- slidenas ietves, krītošas lāstekas;
- kritieni no velosipēda, skrejriteņa u. tml.;
- neuzmanība, atrodoties uz ceļa braucamās daļas;
- suņu kodumi;
- svešinieki.

ka ielas braucamo daļu šķērsot aizliegts, ja luksoforā deg sarkanā gaisma! Mācīt, ka, ejot pāri gājēju pārejai, vispirms jāpārliedzinās, vai netuvojas kāds transporta līdzeklis, jo nevar būt drošs, ka vadītājs pagūs noreagēt un apstāties.

Drošāk būs bērnam mācīt iet pa trotuāru, turoties pēc iespējas tālāk no braucamās daļas. Izņēmums ir atkušņa periods, kad no netīrītiem ēku jumtiem lejā gāžas sniegs un lāstekas. Jāmāca bērnam pamanīt pazīmes, kas norāda uz vietas bīstamību, – ja jumta malā rēgojas sniega kaudzes un trotuārs norobežots ar lentēm u. c. priekšmetiem, brīdinot par draudīgo situāciju. Ja bīstamo vietu apiet nevar, jāmeklē cits ceļš, nevis ātri jāskrien cauri!

Ja ietves ir slidenas, drošāk pārvietoties, nedaudz slidinoties!

Ar atstarotājiem aprīkot ratiņus, bērna un savu apģērbu, velosipēdu un pat ragavas! Šķērsojot ielas braucamo daļu, autovadītājs pieaugušo pamana, bet ragavas, kas ir krietni zemākas pat par ejošu bērnu, ir grūti ieraudzīt!

Ja bērns pārvietojas ar velosipēdu, skrituļslidām vai skrejriteni, **obligāti galvā jābūt pareizi uzliktai ķiverei!**

UZ IELAS DIENNAKTS TUMŠAJĀ LAIKĀ

Diennakts tumšajā laikā gājējiem un riteņbraucējiem jālieto atstarotāji vai atstarojošs apģērbs (piemēram, veste). Ja to nav, jātur rokā iedegts lukturītis. Vēlams uzlikt atstarotāju arī bērnu ratiņiem.

Atstarotājiem jābūt gan mugurpusē, gan priekšpusē, vēlams arī uz cepures. Visefektīvākās ir atstarojošās vestes un aproces.

Atstarotājam jābūt vismaz sērkokciņa kastītes lielumā, vislabāk baltā vai gaišā krāsā.

Jāizvēlas pēc iespējas gaišāks vai spilgtāks apģērbs, kā arī jāizvairās no tumšiem toņiem un kamuflāžas apģērba – tā bērns būs pamanāmāks uz ceļa. Atstarotāji jālieto gan laukos, gan pilsētā.

PHILIPS

AVENT

Divām no trim mammām
nav pat vienas stundas,
ko veltīt tikai sev

Mēs to vēlamies mainīt.
Izmanto Philips Avent atlaižu
QR kodu un padari savu un sava
mazuļa ikdienu patīkamāku.

-20%* visiem Philips Avent produktiem:



*Atlaides nesummējas

Share the Care

innovation + you



Tumsā tikai gaismu atstarojoši elementi apgūrbā un aksesuāros ļauj transportlīdzekļa vadītājam laikus pamanīt cilvēku. Gājēju un velosipēdistu, kam ir atstarotāji, pamanīšanas attālums palielinās 5–10 reizes.

PĀRVIETOŠANĀS AUTO

Vienīgais drošais veids, kā pārvadāt bērnu automašīnā, ir viņa vecumam un augumam atbilstošā krēsliņā.

Ar savu piemēru jārāda un jāmāca bērnam droša uzvedība automašīnā. **Vienmēr jāpiesprādzējas un katram jāsež savā vietā – jau kopš pirmajām bērna dienām viņš jāpārvadā tikai autokrēsliņā.** Tas jādara, neraugoties uz mazuļa protestiem, jo drošība mašīnā var glābt viņa dzīvību! Reizēm vecāki norāda, ka ir tik ļoti grūti bērnu piesprādzēt – viņš pretojas, raud. Ir kārdinājums tikai šo vienu reizīti vest mazuli rokās vai bez krēsliņa... Ko darīt? Ir jāturas pie pārliecības, ka katram ir sava vieta, kur sēdēt.

Ir jāsaprot – ja vecāki piekāpsies vienreiz un atcels prasību, un ļaus nepiesprādzēties un nesēdēt krēsliņā, bērns atradīs arī nākamo, trešo un ceturto iespēju, lai tajā neatrastos. Nav teikts, ka brauciens būs neveiksmīgs, taču pietiek ar vienu reizi, kad var gadīties iekļūt sadursmē. Tāpat jāzina – ja pieaugušais rāda nepareizu piemēru, arī bērns gribēs darīt nepareizi.

Bērns jāpiesprādzē arī īsos pābraucienos! Ja vada auto piesardzīgi, nav garantēts, ka arī garābraucējs ir uzmanīgs... Autokrēsliņš nepieciešams arī tad, ja ģimenei nav savas automašīnas, taču viņi tiek vesti kā pasažieri. Neturēt bērnu klēpī, nesprādzēties ar vienu drošības jostu.

Cilvēki maz aizdomājas par to, kas ar nepiesprādzētu bērnu notiek sadursmes brīdī. Neviena mātes mīlestība un nevienas tēva stiprās rokas trieciena brīdī nepiesprādzētu bērnu nenoturēs – nepiesprādzēts mazulis auto sadursmē izlidos ārā no mašīnas salona, un tas ir ļoti bīstami.

Braucošā automašīnā nerīkot rotaļas, iesēdinot autovadītājam klēpī bērnu un ļaujot viņam it kā stūrēt. Šāda rīcība ir vieglprātīga un nopietni apdraud dzīvību ikvienam,

kas atrodas auto! Turklāt nākamajā brauciena reizē pieaugušajam nebūs argumentu, lai atteiktu bērnam šo bīstamo spēli. Nedrīkst traucēt šoferi, piemēram, mētājot salonā rotaļlietas.

Jaundzimušo un zīdaiņi pārvadā ar skatu pretēji braukšanas virzienam. Zīdaiņim galva ir smagākā ķermeņa daļa, bet kakla cīpslas un muskuļi nav pilnībā izveidojušies, tāpēc pārvadāt ar skatu braukšanas virzienā mazuli nedrīkst. Ja notiek frontāla sadursme vai strauja bremsēšana, zīdaiņa kakls nespēj noturēt galvu, kas tiek spēcīgi triekta uz priekšu, mazajam sēžot ar skatu braukšanas virzienā. Ja bērns šajā situācijā sež atmuguriski un ir pareizi piesprādzēts, trieciens vienmērīgi sadalās uz muguras daļu, mazinot iespēju gūt traumas. Vispārējs ieteikums ir līdz bērna 3–4 gadu vecumam viņu pārvadāt ar skatu pretēji braukšanas virzienam.

No likuma viedokļa, bērnus, ja viņi atrodas vecumam un augumam atbilstošā autokrēsliņā, var sēdināt arī mašīnas priekšējā sēdekļī. Priekšā var sēdināt kā zīdaiņi, kas tiek vests ar skatu pretēji braukšanas virzienam, tā lielākus mazuļus gan ar skatu braukšanas virzienā, gan pretēji tam. **Ja zīdaiņi vai jau lielāku bērnu liek priekšējā autosēdekļī ar skatu pretēji braukšanas virzienam, obligāti jāizslēdz drošības spilvens!** Kad spilvens atbrīvojas, tas ne tikai izmet bērna krēsliņu no savas pozīcijas, bet rada tam būtiskus bojājumus un savaino tajā sēdošo.

Jāatceras – bērnam augot, mainās arī krēsliņš, ko izmanto viņa pārvadāšanai. Vispirms tie ir zīdaiņiem piemēroti krēsliņi ar atmugurisko skatu, tad jau lielāki autokrēsli. Tikai, kad bērna augums ir vismaz 150 centimetru, viņš drīkst braukt bez paliktņa.

Lai cik drošs būtu izvēlētais autokrēsliņš, tas zaudēs jēgu, ja bērns tajā nebūs pareizi piesprādzēts. Ja mazais krēsliņā iesprādzēts tikai simboliski, respektīvi, jostas atstājot vaļīgas vai noslīdējušas, tad trieciena brīdī viņš no tām atbrīvosies un vairs neatradīsies sēdekļītī, kas viņu varētu pasargāt.

Uzmanību!

Pābraucienos nobloķēt automašīnas durvis un logus, lai bērns tos nevar patvaļīgi atvērt.

Korekti pievilktas jostas būs stingras, maksimāli tuvas ķermenim. To var pārbaudīt divos veidos. Pirmais – uz pleciem zem jostām nevar pabāzt vairāk nekā vienu pieaugušā pirkstu. Otrais – veicot cilpas testu: mēģinot gareniski salocīt jostu, ar pirkstiem nevar izveidot cilpu.

Autokrēsliņos, kuros bērni tiek sprādzēti ar integrētajām drošības jostām, ir ļoti svarīgi pārliecināties, ka tās mazajiem pozicionētas uz pleciem, pēc iespējas tuvu kaklam, nevis noslīdējušas zem plecu līnijas. Bērns nedrīkst atbrīvot ķermeņa augšdaļu, izlienot no jostām brauciena laikā, – jostām vienmēr jāatrodas uz pleciem, jāsniedzas pāri krūškurvim un jābūt cieši aizsprādzētām starp kājām.

Aukstajos gada mēnešos, kad mazulis ir sagērbts biežajās drēbēs, **jāraugās, lai siltās drēbes netraucētu pareizi un droši nostiprināt jostas.** Ja tās nav nostiprinātas pareizi, trieciena brīdī siksnas var nenoturēt bērnu un viņš var izslīdēt no krēsliņa. Pareizākais būtu biežās drēbes novilkt, bet, lai ziemā, ieliekot bērnu autokrēsliņā, viņš nesaltu, krēsliņu labāk turēt nevis aukstajā automašīnā, bet mājās. Nesot mazuli uz auto, apsedz viņu ar siltu pledu.

Kur vislabāk sēdināt bērnu?

Ja ģimenē ir viens bērns vai parasti ceļā dodas tikai viens bērns, tad tas ir apspriešanas vērts jautājums. Tomēr tas, kura ir drošākā vieta mazulim, ir atkarīgs no ļoti daudz kā, jo īpaši no sadursmes veida. Nevar paredzēt, kāda būs potenciālā sadursme – frontāla, sānu sadursme, sastapšanās ar citu spēkratu vai kādu objektu. Kādā brīdī labāk ir pasargāti vienā pusē sēdošie, citā – otrā. Taču parasti drošāk bērnu izvietot kādā no aizmugures sēdvietām, nevis priekšā.

Ekstremālos brīžos katram ir instinkts glābt savu dzīvību, un šoferis līdz ar to mēģina izvairīties no sadursmes, vadoties no savas sēdpozīcijas. Tāpēc nosacīti drošāk ir likt bērnu aiz vadītāja. Tomēr ir, kas uzskata, ka drošāka pozīcija mazajam būs pa diagonāli no autovadītāja, jo šādi viņš vecākam būs labāk redzams un sasniedzams.



ESSILOR®
Nr. 1

LĒČU ZĪMOLS, KO IESAKA ACU
APRŪPES SPECIĀLISTI VISĀ
PASAULĒ*

Essilor® Stellest™ lēcas
palēnina tuvredzības progresēšanu vidēji par 67%,**
salīdzinot ar monofokālajām lēcām, ja tās nesā 12 stundas dienā.



Biežākie ar tuvredzību saistītie simptomi bērniem

- Grūtības koncentrēties uz objektiem, kas atrodas tālāk
- Sūdzības par neskaidru redzi
- Priekšmetu turēšana tuvāk sejai
- Sēdēšana ļoti tuvu ekrāniem
- Vienas acs aizvēršana vai acu piemiegša, lai labāk saskatītu
- Bieža acu berzēšana
- Pārmērīga mirkšķināšana
- Acu asarošana
- Biežas galvassāpes

Tuvredzības uzraudzības kabineti OptiO optikas veikalos:

Marijas iela 10, Rīga, tālr.: 27723177

Augusta Spariņa iela 2-1a Rīga, tālr.: 28320537

T/C "VIVO", Katoļu iela 18, Jelgava, tālr.: 28683247

Parūpējies par sava bērna redzi un uzzini vairāk par miopiju

www.optio.lv

OptiO
OPTIKA

Svarīgi ir zīdaini nebarot, braucot auto. Pareizākais ir apstāties, bērnu pabarot un pēc tam turpināt ceļu. Pretējā gadījumā tas ne tikai rada risku savainoties sadursmes brīdī, ja mamma vai zīdains nav piesprādzēti, bet mazulim pastāv arī aizrīšanās risks.

Par lietotu autokrēsliņu

Ja tiek piedāvāts lietots autokrēsliņš, jānoskaidro, vai tas kādreiz nav cietis avārijā! Tāds krēsliņš vairs nav drošs, pat ja vizuāli defekti nav saskatāmi. Nepieciešams pārbaudīt, vai tas nav bojāts arī kā citādi. Autosēdekļītis vienmēr jāpiesprādzē, stingri vadoties pēc lietošanas instrukcijas.

KAD BĒRNAM JĀLIEK GALVĀ ĶĪVERE

Lai padarītu aktīvo atpūtu vai pārvietošanos bērniem drošu, jāatceras – aizsargķivere pasargās bērnu no iespējamām traumām dažādās situācijās.

Jāņem vērā, ka aizsargķivere būs nepieciešama, ne tikai braucot ar velosipēdu, bet arī piedaloties citās aktivitātēs. Visur, kur ir paātrinājums un dinamiska kustība, īpaši, ja aktivitāte notiek uz cietas virsmas (asfalta, bruģa utt.), ir kritienu un traumu risks.

• Braucot ar velosipēdu

Braukšana ar velosipēdu vai skrejriteni ir tik iecienīta nodarbe! **Ceļu satiksmes noteikumi paredz, ka bērniem, jaunākiem par 16 gadiem, ķivere ir jālieto obligāti, braucot ar velosipēdu, turklāt būtiski – tai jābūt aizsprādzētai.** Vecākiem jauniešiem un pieaugušajiem ķiveri ir rekomendējošs raksturs, tomēr drošības nolūkā būtu ieteicams to turpināt lietot arī pēc 16 gadu vecuma.

Īpaši jāatceras ķiveres izmantot mazajiem bērniem – pat ja divgadnieks vai trīsgadnieks pārvietojas lēni, mazi bērni bieži zaudē līdzsvaru. Krītot uz cieta seguma, mazulis var savainoties.

• Braucot velosēdekļītī

Bieži vecākiem ir ērti bērnu vizināt uz sava velosipēda. Šeit jāņem vērā daži drošības noteikumi – mazulim jābūt atbilstošā vecumā, lai tas būtu droši. Ir dzirdēti ieteikumi, ka bērnu var vest uz velosipēda no brīža, kad viņš jau sēž. Reizēm tas notiek septiņu astoņu mēnešu vecumā, tomēr tas varētu būt par agru šādai aktivitātei – strauji bremzējot vai krītot ir lielāki traumu riski, jo bērna muskulatūra nav tik stabila. **Kā pasažieri atļauts pārvadāt bērnu līdz septiņu gadu vecumam, un to darīt drīkst tikai pilngadīga persona.** Neatkarīgi no vecuma un izvēlēta velosēdekļīša veida bērnam galvā ir jābūt uzvilktai aizsprādzētai aizsargķiveri. Velokrēsliņam jābūt vecumam atbilstošam, un jāatceras par drošiem kāpšļiem kāju atbalstam.

• Skrituļojot

Skrituļošana ir ļoti dinamiska nodarbe, tāpēc ir īpaši svarīgi, lai arī tās laikā bērnam tiktu lietota aizsargķivere. Turklāt tas ir būtiski gan publiskajos laukumos, gan piemājas pagalmā. Bieži ir novērots, ka bērnu laukumos, kur ierīkota vieta skrituļotājiem, mazie ķiveres nenēsā. Taču risks krist un gūt traumas tur ir ārkārtīgi liels. Segums ir ciets, un nereti tur mēdz būt arī dažādi reljefa elementi, kas palielina traumēšanās risku.

• Braucot ar skrituļdēli

Arī braukšana ar skrituļdēli nav izņēmums – ķivere jālieto arī šajā gadījumā, jo riski ir tie paši, kas braukšanai ar velosipēdu vai skrituļošana. Kāpēc lai šis būtu izņēmums? Kustība ir pietiekami dinamiska un paātrināta.

• Slidojot uz ledus – atpakaļkritiena risks

Ir vērts atcerēties, ka slidošana uz ledus īpaši neatšķiras no skrituļošanas pa asfaltu. Sevišķi, ja bērns vēl nav ieguvis labu balansēšanas prasmi, kritiens var būt ļoti sāpīgs un traumatisks. Veiksmīgas slidošanas apgūšana ietver arī prasmi krist, bet, lai iemācītos krist, ir jābūt drošam, ka tas nebūs traumatiski. Bērni ļoti bieži slidojot uz ledus krīt atmuguriski un neprot pieliekt zodu pie krūtīm, tādējādi atsitot pakausi pret ledu. Tas ir ļoti bīstams moments, tāpēc labāk no tā izvairīties, lietojot aizsargķiveri.

• Slēpojot – un ja nu priekšā koks?!

Nav vajadzīgs braukt pa milzīgiem kalniem slēpošanas kūrortā, lai ķivere būtu obligāta, – arī braucot pa Latvijas mežu kalniņiem, ir saslīdēšanas un kritiena risks. Trieciens pret zemi var būt maigs (bet ja nu zem sniega ir koka sakne?!), taču trieciens pret koku vai kādu citu slēpotāju var būt ļoti riskants. Tāpat slēpošanas ekipējums ir pietiekami ass un potenciāli traumatisks kritiena gadījumā. Arī šādās situācijās aizsargķivere būtu jālieto, lai pasargātu bērnu no iespējamās savainošanās.

• Ja ķiveri vilktu sportists, tā jāvelk arī bērnam

Nav iespējams uzskaitīt pilnīgi visas sportiskās aktivitātes, bet princips, ko var ņemt vērā, ir meklēt padomu pie profesionālajiem sportistiem. Braukšana ar snieģadēli, ar BMX velosipēdu, hokeja spēlēšana – ja, veicot šīs aktivitātes, sportists velk ķiveri, tā būtu jālieto arī bērnam (izņemot daiļslidotājus – pieaugušie sportisti nelieto ķiveres).

• **Elektroskrejriteņi, kas kļuvuši ļoti populāri, ir paredzēti, lai ar tiem pārvietotos viens cilvēks, pasažieru pārvadāšana nav pieļaujama!** Īpaši bīstami uz tiem ir pārvadāt bērnus – ātrums mēdz būt liels, tāpēc kritiens var būt ļoti traumatisks. Piedalīties ceļu satiksmē ar elektroskrejriteņi personai vecumā no 14 līdz 17 gadiem atļauts, ja tai ir velosipēda vai jebkuras kategorijas transportlīdzekļa vadīšanas tiesības. Ķiveres lietošana ir obligāta!

SUŅA UZBRUKUMS

Jāmāca bērnam un jāievēro pieaugušajiem – pret svešu suni ir jāizturas piesardzīgi, ar distanci. Pat ja suņa saimnieks apgalvo, ka šis ir nekaitīgākais radījums pasaulē. Suns ir un paliek dzīvnieks, bet dzīvnieks nav prognozējams!

Pat suņa dauzīšanās, plucinot bikses, rotaļīgi ķerot kājā vai lecot virsū, pēkšņi var pārāugt azartiskā sportā, kad atrasts atbilstoša izmēra cilvēciņš, kas neprot sevi aizsargāt. Tad **bieži vien visvairāk cieš bērna galva – sejas daļa vai skalps.**

Mayeri

SENSITIVE



Mayeri Sensitive produkti nesatur smaržvielas, krāsvielas un alergēnus, tādēļ ir īpaši piemēroti cilvēkiem ar jutīgu ādu un ģimenēm ar maziem bērniem.

DROŠS JUMS, DROŠS VIDEI!

Ja lielākajiem bērniem ir bieži jāiet garām kaimiņmājām, kur ir nikni suņi vai tie brīvi staigā pa pagalmu un nereti tiek laukā no pagalma, labāk izdomāt bērniem citu ceļu vai vienoties ar kaimiņiem, kad suņus pieskatīt.

Bērnam ir jā māca pret suni izturēties jauki un laipni, jā māca respektēt suņa ķermeni un telpu ap to. Jāmāca nevis baidīties no svešiem suņiem, bet to klātbūtnē izturēties neitrāli un droši, kā arī jāiemāca pamata likumi, satiekot svešu un dusmīgu suni.

Ja suns agresīvi skrien virsū, var apstāties un mierīgi parunāties, bet nestiept pretī rokas, jo pastāv liels risks, ka iekodīs.

Bērnu rotaļu laukumā, kas saistīts ar fiziskām aktivitātēm, suni labāk izolēt.

Bērnam jāzina, ka sunim nedrīkst tuvoties, ja tas ēd, grauž savu rotaļlietu, ir noguris, guļ vai ir slims. Nelikt seju tuvu suņa purnam, neņemt sunim nost koku vai bumbu, kuru tas tur mutē. Netuvoties sunim, ja tas rūc vai kāpjas atpakaļ.

Ja uzbrūk svešs suns, ieteicams pakāpties uz kaut kā augstāka, piespieties ar muguru pret sētu un sastingt. Ja ir soma, novietot to priekšā vēderam. **Ja suns uzbrūk, neveidot acu kontaktu, nekliegt, nevicināt rokas, nespert.** Tāpat jāzina, ka nevajag mēģināt aizbēgt skrienot – suns skrien ātrāk. Vecākiem ar bērnu jāpārrunā un rotaļas veidā jā māca, kā no uzbrūkoša suņa sevi var pasargāt – nokrist zemē, pievilkt sev klāt kājas un ar rokām apsegt galvu. Brīdī, kad suns uzbrūk, tas ir glābiņš – tiek pasargāta galva, seja, vēders un kājas! Šādā pozā esošam cilvēkam sunim īsti nav kur ar zobiem ieķerties.

Ja bērns brauc ar velosipēdu un pēkšņi izskrien suns, kas metas viņam kājās, mācīt apstāties un mierīgi ar dzīvnieku parunāties. **Velosipēds jānovieto kā aizsargs starp sevi un suni.**

Ja bērnam sanāk staigāt gar kaimiņa sētu, kur drasē vai pie ķēdes ir neapmierināts suns, jāizstāsta, ka mēdīties un tracināt dzīvnieku nedrīkst. Šādas lietas suns lieliski atceras, kad tiek vaļā!

Negadījumi ar dzīvniekiem nebeidzas tikai ar neglītām rētām. Jebkurš nopietnāks suņa uzbrukums traumē bērna drošības sajūtu. **Šoks pēc dzīvnieka uzbrukuma vai koduma var nopietni iedragāt arī bērna valodu** – vai nu uz laiku, vai uz visu mūžu var palikt trauma, kas izpaužas kā valodas raustīšana.

Nopietnākais kaitējums – trakumsērga. Trakumsērga ir vīrusa ierosināta slimība, kas visbiežāk rodas pēc dzīvnieka koduma, kam ir raksturīgs nervu sistēmas bojājums un kas vienmēr beidzas ar pacienta nāvi.

Zāļu pret trakumsērgu nav, tāpēc ārsts vērtē, kāda pēcekspozīcijas profilakse ir nepieciešama. Pēcekspozīcijas profilakse sastāv no diviem posmiem – brūču apstrādes un no imunizācijas. Imunizācijā ietilpst vakcīna un trakumsērgas imūnglobulīns. Brūču apstrāde būs vienmēr, bet par imunizāciju un tās veidu – atkarībā no riska un atbilstoši nacionālajiem standartiem – lems ārsts.

Jāatzīmē, ka visos gadījumos, kā tas bija agrāk, vakcinācija netiek veikta. Ārsts vērtē, vai dzīvnieks atbilst vai neatbilst aizdomīga gadījuma definīcijai. Tāpat tiek vērtēts, cik laicīgi ir notikusi vēršanās pie ārsta – palīdzība pie ārsta jāmeklē ne vēlāk kā 7 dienu laikā pēc koduma, līdzīgi ņemot dzīvnieka potēšanas datus, ja iespējams.

Labā ziņa – Pasaules Dzīvnieku veselības organizācija 2015. gadā Latvijai piešķīra no trakumsērgas brīvas valsts statusu, un šo statusu Latvijā joprojām saglabā!

Uzmanību! Dzīvnieki, kuri var būt uzskatāmi par inficētiem ar trakumsērgu, ir suņi, kaķi, mājas seski un jebkurš cits mājdzīvnieks, kurš ir zīdītājs un kuram ir sugai neraksturīga uzvedība, kurš uzbrucis bez provokācijas. No savvaļas dzīvniekiem Latvijā parasti tie ir jenoti, seski, lapsas, sikspārņi un citi.

SVEŠINIEKI

Pieaugušais, kurš, piedāvājot konfektes vai parādīt tikko dzimušus kaķēnus vai kucēnus, aizvilina bērnu, lai to seksuāli izmantotu, nav tikai filmas sižets, kas uz mūsu dzīvi neattiecas. Diemžēl pedofilijas gadījumi, kad svešs vai pat bērnam pazīstams cilvēks viņu seksuāli izmanto, nav retums arī Latvijā. Tāpēc **par attiecībām ar svešiniekiem, kā arī pedofiliju un drošām attiecībām ar bērnu ir jārunā obligāti!** (Vairāk par attiecību veidošanu, labajiem un sliktajiem pieskārieniem, kā arī par kaitniecisku seksuālu uzvedību lasi nodaļā “Drošība attiecībās” 63. lpp.)

Baidoties no riskiem, kas iespējami, satiekot pedofilu, ir jāatceras: daudzās situācijās sveši līdzcilvēki sabiedriskajā telpā var būt bērna galvenais atbalsta punkts. Piemēram, situācijā, kad bērns nokļūst no vecākiem sabiedriskā vietā, viņam jāspēj novērtēt, kuram pieaugušajam un kā lūgt palīdzību. Šā iemesla dēļ sarunai par svešiniekiem jābūt pārdomātai, **lai bērnu neiebidētu un viņš ārkārtas situācijā spētu uzrunāt svešu pieaugušo** palīdzības lūgšanas nolūkā.

Ar bērnu jāpārrunā, kā rīkoties, ja viņš pazūd, piemēram, lielveikalā. Jānoskaidro bērna domas: **kuram no veikalā esošajiem cilvēkiem viņš dotos izstāstīt, ka ir pazudis?** Veikala kasiere vai cits veikala darbinieks noteikti būtu laba izvēle. Jau no agrīna vecuma **bērnam jāiemāca mamma un tēta mobilā tālruņa numurs** – pat ja mazajam vēl nav sava mobilā telefona.

Bērna vecumam atbilstošos terminos jāuzsāk saruna, kurā **jāizstāsta, ka pasaulē ir arī tādi slikti cilvēki**, kas dara pāri bērniem. Jāpaskaidro, ka svešais var izskatīties un izturēties jauki, var būt labi ģērpts vai pat nēsāt uniformu. Viņš var piedāvāt bērna mīļāko šokolādi utt., un tas ir ar mērķi, lai mazais dotos svešajam līdzī. Svarīgākais noteikums, par ko vecākiem ar bērniem jāvienojas, – **pirms bērns kaut kur iet viens vai kopā ar pazīstamu vai svešu cilvēku, ir jāpalūdz vecāku atļauja**. Jā, arī tad, ja runa ir par pazīstamu personu!

Jāizspēlē ar bērnu dažādas potenciāli bīstamas situācijas. Piemēram, kāds cilvēks piedāvā saldējumu un aicina līdzī, piedāvā aizvest ar automašīnu. Situāciju rotaļa mazajam palīdzēs justies drošākam un pārliecinātākam.

Uzmanību!

Pētījumi apliecina, ka **vairumā seksuālās vardarbības gadījumu bērnus seksuāli izmanto kāds no bērna tuviniekiem vai labi pazīstamiem cilvēkiem** – kaimiņš, treneris, ģimenes draugs.

Jāmāca bērnam atteikties! Jāpārrunā ar bērnu situāciju piemēri, kurās viņš noteikti drīkst teikt “nē!”, arī tad, ja tas ir pieaugušais vai pat bērna draugs. Jāmāca teikt “nē” skaļi, droši, ar pārliecību, nebaidoties, ka tam sekos sods.

Katrā ģimenē ķermeņa intīmās vietas var tikt sauktas atšķirīgi, svarīgi, lai tās nepaliktu vispār bez vārda, it kā to nemaz nebūtu. **Bērnam jāapzinās, ka viņa ķermenis ir kaut kas īpašs**, kas pieder tikai un vienīgi viņam, ka nevienam nav tiesību to aizskart neadekvātā veidā vai darīt tam pāri. Jāmāca arī saprast, ko drīkst darīt publiskās vietās un ko nedrīkst.

Ar bērnu jāpārrunā, **kāda ir atšķirība starp labiem un sliktiem pieskārieniem.**

Labie pieskārieni liek smaidīt un ļauj sirsniņai justies iepriecinātai. Piemēram, kad mamma tur bērnu klēpī, kad mēs sadodamies ar draugiem rokās. Bet sliktie pieskārieni liek noskumt. Tie var būt sāpīgi – kad kāds iesit, rauj aiz matiem, un var nebūt sāpīgi, bet tik un tā liek justies neērti, slikti. Tas notiek, kad kāds vēlas pieskarties ķermeņa intīmajām vietām. Tāpēc svarīgi bērnam iemācīt teikt: “Nedari tā, man tas nepatīk!”. Tas jāskaidro arī reizēs, kad bērns pieskaras vecāku intīmajām zonām, piemēram, krūtīm, skaidrojot, ka tā darīt nevajadzētu.

Jānudina, **lai bērns vienmēr izstāsta, ja kāds cilvēks ir darījis vai gribējis darīt viņam pāri**, un jāpārliecina, ka viņš nekādā gadījumā tādu rīcību nedrīkst turēt noslēpumā. Bērnu svarīgi iedrošināt, ka vecāki nekad par to uz viņu nedusmosies, gluži otrādi – priecāsies un leposies, ka viņš ir bijis tik drosmīgs, lai par to pastāstītu. (Vairāk par attiecību veidošanu, labajiem un sliktajiem pieskārieniem, kā arī par kaitniecisku seksuālu uzvedību lasi nodaļā “Drošība attiecībās” 63. lpp.)

Konsultējis ārsts, RSU MITC simulāciju instruktors Mareks Marčuks; Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests.

“

“Nākamajā dienā pēc Līgo svētkiem mazulis paklupis, iekritis ugunsкура vietā pelnos, gūstot ārkārtīgi smagus roku apdegumus, kas prasīja ilgstošu atrašanos slimnīcā un atkārtotas operācijas.”

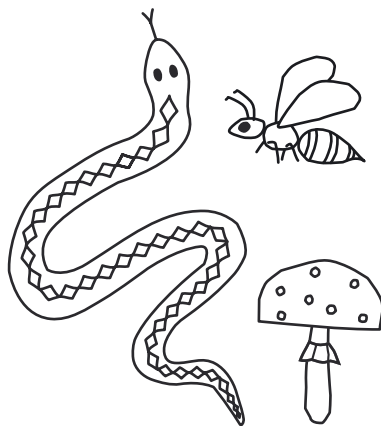
“Mamma, strādājot dārzā ar lāpstu, nejauši trāpījusi trīsgadniekam – vaļēja brūce, četras šuves.”

“Trīsgadīgs puisītis aizriņies ar kastani. Apstājās elpošana, no elpceļiem to izdevās evakuēt NMPD brigādei, bet elpceļu traumas dēļ bija nepieciešama stacionēšana.”

Informācija no Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas ”

Riski, kas jāņem vērā:

- slīkšana;
- dzīvnieku un kukaiņu kodumi;
- indīgie augi, ogas;
- pārkaršana;
- apsaldēšanās;
- atpūta zaļumos.



ATPŪTA PIE ŪDENS

Ūdens vilina visus bērnus! Ūdenskrātuvei nav jābūt dziļai, lai mazais tajā noslīktu, – bērni slīkst pat peļķēs! Dārzā neatstāt uz zemes traukus (spaiņus, bļodas u. c.), kas ir piepildīti ar ūdeni, piemēram, lietusūdens mucas! Jāuzrauga visas ūdenstilpes, pie kurām atrodas, – grāvis, aka u. c.

Jau no mazām dienām jā māca bērnam droša uzvedība pie ūdens – jo īpaši, ja ir **piemājas dīķis, baseins vai cita ūdenstilpe. Pēc iespējas šīs ūdenstilpes jānorobežo ar sētu,** lai bērnam nav iespējas patvaļīgi piekļūt ūdenim.

Uzmanību!

Vienmēr uzmanī bērnu, kas ir ūdenī. Noslīkt var pat mājas vannā vai laukos ūdens baļļā, kur bērni mēdz rotaļāties karstās vasaras dienās. Nenovērs no bērna ūdenī acis pat uz mirkli! Pieskatot bērnu, kas atrodas ūdenī, nelieto ekrānierīces!

Esot pie dabīgām ūdenskrātuvēm, nedrīkst izlaist mazuli no redzesloka! Ja viņu uz brīdi atstāj, jā lūdz vienam no klātesošajiem palikt par atbildīgo – nevis uzsaukt visiem, lai pieskata, bet uzrunāt konkrētu personu. Šo pienākumu nedrīkst uzticēt citiem bērniem vai pusaudzīm. Viņu uzmanību var viegli novērst kādas citas nodarbes, un mazais paliks nepieskatīts.

Kamēr pieaugušais peld, otram pieaugušajam (!) bērns jāuzrauga! Ja peldas abi vienlaikus, mazā slīkšanu var nepamanīt, jo slīkstot cilvēks nespēj kliegt – viņam trūkst elpas, mute lielākoties atrodas zem ūdens vai arī viņš krampjaini kampj gaisu. **Dažkārt slīkšana izskatās pat pēc laimīgas plunčāšanās!**

Esī vērīgs!

Ja tiek novērota bērna dīvainā uzvedība ūdenī (izteikti māj ar rokām, periodiski galva ir tad virs, tad zem ūdens u. tml.), nekavējoties jāreaģē. Labāk trauksme būs sacelta lieki, nekā draudi nebūs novērtēti laikus. Reizēm bērni šādi spēlējas un ākstās, bet par to nevar būt droši. Bērnām jā māca, ka ūdenī šādi māžoties nav pareizi, un jāpaskaidro, kāpēc. (Kā rīkoties, ja bērns slīkst, lasi nodaļā “Pirmā palīdzība bērnam” 98. lpp.)

Jau kopš agrīna vecuma vecākiem **savai atvasei jā māca peldēt** un jāattīsta iemaņas, kādas nepieciešamas, atrodoties ūdenī. Bērnām vajag skaidrot, ka viņš **viens pie ūdenstilpēm iet nedrīkst**, ka nepazīstamās vietās jāpeldas uzmanīgi un nirt tajās nedrīkst! Tāpat to, ka ūdenī ir jā kāpj no krasta un ka **nav droši lēkt iekšā no laipām vai stāviem krastiem**. Neļaut bērnam iet ūdenī lietainā laikā, vētrā vai ja ir lieli viļņi, izteikti aukstā ūdenī. Nepieciešams arī uzmanīties no zemūdens straumēm, kuras var bērnu apgāzt vai ieraut ūdenstilpē dziļāk. Neļaut peldēt tālāk par drošajām pludmales zonām. Ja ir redzami norobežojumi, piemēram, bojas, tie jāievēro. Jāizvērtē, vai bērniem atļaut atrasties uz piepūšamajiem matračiem, jo pastāv risks, ka tos vējš var iepūst dziļāk ūdenī vai bērns var no tiem ievēties ūdenī.

Uzmanību!

Vienīgais peldēšanas palīg līdzeklis, kas var izglābt bērna dzīvību, ir pareizi uzvilktā peldveste (bet ne piepūšamā). Cits aprīkojums – peldriņķis, uzroči, peldmatračī – slīkšanas gadījumā nav drošs.

Alkoholisko dzērienu lietošana nav savienojama ar atpūtu pie ūdens, jo paaugstina nelaimes gadījumu un traumatisma risku! Alkohols nelabvēlīgi ietekmē uztveri un var pasliktināt spēju vecākiem droši parūpēties par savu bērnu.

Māci bērnam peldēt, bet dari to droši. Neļauj ūdenī iet dziļāk par līmeni, kad bērns var stabili ar visu pēdas virsmu nostāties uz ūdenstilpes gultnes. Esī vienmēr blakus bērnam – gan ūdenī, gan pludmalē.

Arī ziemā pie ūdenstilpēm ir jā māca un jāievēro drošība. **Māci bērnu uz ūdenstilpju ledus nekāpt, jo tas nav droši.** Izstāsti par iespējamo bīstamību bērna drošībai un veselībai. Arī vecākiem jāatceras – nedz liels, nedz mazs uz ūdenstilpju ledus nedrīkst atrasties, jo uz ikvienas ūdenstilpes pastāv iespēja ielūzt ledū. Ja vēlies baudīt ziemas priekus, dari to droši – speciāli ierīkotās slidotavās.

Zini!

Neviens ledus uz ūdenstilpes nav 100 % drošs. Katru ziemu atsevišķas pašvaldības ziņo, vai, kad un uz kurām ūdenskrātuvēm ir droši uzturēties. Ja uz ūdenstilpēm noteiktajā periodā ir nedroši atrasties, pašvaldības policija drīkst piemērot naudas sodu – Rīgā tas var būt pat līdz 100 eiro.

Vienā ūdenstilpē ledus biezums dažādās vietās var būt atšķirīgs – pie krastiem tas var būt plānāks, vidū biezāks. Plānāks ledus var būt arī tur, kur ir zemūdens avoti, straumes vai kur iesalis kāds objekts. Ledus biezāks būs uz dīķiem un ezeriem nekā upēm vai jūrā.

No mazotnes jāmāca bērnam, kā rīkoties, ja ūdenī gadās ielūzt pašam vai ja ielūst kāds cits.

Ja ūdenī ielūst pats:

- skaļi jāsauc palīgā;
- jāturas pie ledus, plati izplešot rokas;
- jāpagriežas uz muguras tā, lai galva un pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malas;
- jāmēģina elpot stabili.

Ja ielūzis cits:

- skaļi jāsauc palīgā un jāzvana 112;
- ielūzušajam jāmēģina pasniegt garu zaru vai striķi – tas jādara, esot ne tuvāk par 2–5 metriem;
- ja neizdodas sniegt palīdzību, jāsaaida glābšanas brigāde;
- nav prātīgi pašam skriet palīgā, jo ir liels risks, ka ielūzīs abi;
- jāsniedz mutiski padomi cietušajam, kas ir aprakstīti augstāk;
- kad izdodas izkļūt no ūdens, rāpus jāvirzās uz krastu;
- pēc izglābšanās jāzvana neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai 113;
- cietušajam pēc izglābšanās jānovelk mitrais apģērbs un jāsasilda ar sausām drēbēm un siltu dzērienu. Ja nav sausa rezerves apģērba komplekta, slāpās drēbes nost nevilkt!

DZĪVNIĒKU UN KUKAIŅU KODUMI

- **Ja iekož kāds dzīvnieks (kaut vai pele), pastāv risks inficēties ar trakumsērgu.** Tāpēc vienmēr pēc traumas, kas gūta no dzīvnieka, brūce jāatrāda ārstam! Ja tā ir maza, jānomazgā ar ziepēm un ūdeni, jāpārsien un jādodas uz slimnīcu.

• **Kukaiņu kodumu riska grupā ir alergiski bērni.** Vienam mazulim no bites koduma var nebūt nekādu seku, citam tas ir ļoti bīstami. Alerģisku bērnu pasargāšanai ieteicams logiem likt priekšā sietiņu, sargāt mazuļa ratiņus. Jāmāca bērnam: ja viņš istabā redz lapseni, biti vai irsi, uzreiz jāiet ārā no telpas un jāsauc palīgā pieaugušais.

• **Ja insekts iekodis sejas, kakla apvidū vai mutē,** jebkuram bērnam un pieaugušajam iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ. Šādās situācijās nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, jādod cietušajam sūkāts ledu vai dzert maziem malkiem aukstu šķidrumu, jādzēsē kakls no ārpuses.

• **Ļoti bīstams ir irsis!** Tā indes deva ir milzīga. Un visbīstamāk, ja irsis iekož sejā, galvā vai mutē.

• **Ja piesūkusies ērce, pēc iespējas ātrāk tā jāizvelk.** Ja nav iespējams to labi satvert, izvilkšanai izmanto diega cilpu, pinceti vai veikalos nopērkamo ērcu izvilkšanas ierīci. Ērci nesaspiest! **Lai ērci izvilktu, neko nevajag tai liet virsū** – nedz eļļu, nedz citas vielas, par kurām dzirdēts, ka tad šis kukainis pats izlīdīs. To, vai ērce pārnēsā encefalītu vai Laimas slimību, var noteikt pārbaudēs. Taču, pat ja tas tiek konstatēts, tas nenozīmē, ka slimības bērnam patiešām ir nodotas. Ja mazais nav vakcinēts, vecāku uzdevums ir **pēc trim četrām nedēļām pavērot koduma vietu** – vai tai apkārt neveidojas apsārtums un vai bērnam neparādās temperatūra. Ja mana kādas izmaiņas, nekavējoties jāsazinās ar ārstu.

• **Jāmāca bērnam čūskas daba** – ja to neaiztiek un tai neuzkāpj, čūska vispirms mēģinās aizbēgt vai šņācot brīdinās cilvēku, lai tas netuvojas. **Tāpat jā māca atpazīt, kā izskatās Latvijas čūskas,** jo īpaši vienīgā indīgā Latvijas čūska – odze. Ja bērnam iekož čūska, jāsteidzas uz slimnīcu vai jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība. **Čūskas koduma vietu nedrīkst aiztikt!**

Nelikt žņaugu vai pārsējus, nesūkt indi ar muti, negriezt, citiem vārdiem – neko nedarīt, bet gaidīt ārsta palīdzību. Jāuzmana, lai savainotā roka/kāja pēc iespējas atrastos miera stāvoklī. Ja traumētajai ekstremitātei ir uzvilktas kādas rotas vai ciešs, piegulošs apģērbs, tas uzreiz jāvelk vai jāplēš nost. Koduma vietā var ātri parādīties tūska, un kas cieši piegulošs var vēl vairāk traucēt asinsriti.

• Ja dodas sēņot, ogot vai vienkārši staigāt pa mežu, jāveic drošības pasākumi, **lai pasargātos no čūskām, – kājās jāuzvelk gumijas zābaki un biezas garās bikses.** Latvijā ir tikai trīs čūsku sugas: odze, zalktis, gludena čūska. Ir arī glodene, taču tā nav čūska, vairāk uzskatāma par ķirzaku. Ja glodene tomēr ir iekodusi, koduma vietā būs neliels apsārtums, kas ātri pazudīs. Indīga ir tikai odze, savukārt gludena čūska, kas sastopama retāk, nav indīga, taču ir agresīva. (Lai iemācītos atšķirt šīs čūskas, portālā mammamuntetiem.lv izlasi rakstu “Cik bīstamas ir Latvijas čūskas?”.)

INDĪGIE AUGI UN OGAS

Nav iespējams bērnam iemācīt atpazīt visus dabā sastopamos indīgos augus, tāpēc, sākoties siltajai sezonai, atkal un **atkal jāpārrunā, ka nepazīstamas ogas un augus bez vecāku ziņas nogaršot nedrīkst!** Tos pat nedrīkst aiztikt ar rokām, piemēram, košās, gleznainās mušmires vai četrlapu čūskogu, kurai ir tikai viens zieds no 4–6 lapām – zieda vidū gozējas viena grezna, zilganmelna oga, kas izskatās pēc lielas mellenes. Jāatzīmē, ka indīga ir ne tikai šī oga, bet viss augs. **Viens no indīgākajiem augiem, kas pastāv Latvijas dabā, ir velnartuks.** Tā iegarenās saknes saldā un pētersīļiem līdzīgā garša pievilina bērnus, bet pēc šā auga apēšanas var iestāties nāve! (Ģimenes portālā mammamuntetiem.lv atrodi un izlasi rakstu “Indīgie augi un ogas Latvijas dabā, kas jāpazīst visiem mazu bērnu vecākiem”.)

PĀRKARŠANA VASARĀ UN ZIEMĀ

Vai zināji, ka **pārkarst un piedzīvot veselības problēmas bērns var ne tikai vasarā, bet arī ziemā?** Gada aukstajos mēnešos bērns pārkaršanu var piedzīvot, ja tiek pārlietu biezi saģērbts, tāpēc **par bērna apģērba izvēli ziemā ir jādomā īpaši.** Vislabāk ir bērnu ģērbt pēc sīpoliņa principa – kārtās, lai vajadzības gadījumā kārtu pa kārtai var noģērbt nost. (Kā ziemā pareizi ģērbt bērnu, lasi sadaļā “Apsaldēšanās” 60. lpp.)

Gada siltajos mēnešos jāņem vērā: **mazais var būt pilnīgi plīks, taču siltajā sezonā cepurei ir jābūt galvā** – gan zīdainim, gan lieliem bērniem. Apģērbam, arī cepurei, ir jābūt gaišam, jo tumšais sauli pievelk pastiprināti. Mazulim vislabāk izvēlēties cepuri ar malu vai nagu – lai pasargātu acis no saules. Var noderēt arī saulesbrilles. **Uz ķermeņa jāziež saules aizsargkrēms, kam ir ultravioleto (UV) staru filtrs.** Uzmanies! Jebkurš krēms nederēs, jo ir tādi taukainie krēmi, kas sauli tieši pastiprināti pievelk!

Jākontrolē laika daudzums, ko bērns karstā, saulainā laikā pavada ārā, un atrašanās vieta – jāmeklē patvērums ēnā. Bērniem āda ir ļoti, ļoti maiga, tāpēc **zīdaini tiešos saules staros – īpaši viskarstākajā diennakts laikā no pulksten 10 līdz 16 – atstāt nedrīkst!** Dažkārt vecāki cenšas zīdaiņus sauļot, taču to darīt nevajag – bērns tāpat kļūst brūns, jo UV stari “apliecas”, proti, mazulis iesauļojas, pat atrazdamies ēnā.

Gada karstajos mēnešos ratu kulbu nepārsegt ar dvieļiem, lakatiem vai segām. Reizēm vecāki domā, ka tā pasargās bērnu no tiešajiem, tveicīgajiem saules stariem, bet patiesībā ratu kulbā gaisa temperatūra drīz vien pārsniedz apkārtējā vidē esošo, jo gaisa cirkulācija tiek traucēta.

Neatstāt bērnu vienu automašīnā, jo īpaši karstajā laikā! **Pārkaršanas dēļ bērns var nomirt.**

Uzmanību!

Pārkaršanas pazīmes bērnam ir līdzīgas kā pieaugušajiem: miegainība, apātiskums, galvassāpes, temperatūra, nevēlēšanās ēst, ne dzert vai gluži pretēji – lielas slāpes. Mazais var kļūt arī čīkstulīgs. Smagākos gadījumos var būt krampji un samaņas zudums.

Karstā laikā bērns var atteikties no ēdiena, taču galvenais ir – jāuzņem daudz šķidruma, precīzāk, negāzēts (!), tīrs ūdens. Ļoti karstā laikā tīrs ūdens istabas temperatūrā no krūzītes vai ar karotīti jāpiedāvā arī zīdainim, kas pārtiek tikai no mammas piena.

Ja bērns ir pārkaršis, viņš jānovieto vēsā telpā vai ēnā. Bērnu atģērbt un ar vēsu ūdeni mitrināt pieri, kaklu, krūtīs, ar mitru, vēsu dvieļi var nobraucīt visu ķermeni. **Noteikti jānodrošina padzerties negāzētu ūdeni!** Izmērīt temperatūru. Vēdināt, mākslīgi radot gaisa plūsmu. Ja bērna pašsajūta pusstundas laikā neuzlabojas, jāsaņem ārsts!

Uzmanību!

Ne tikai pieaugušajiem, bet arī sakarsušiem bērniem, pēkšņi lecot ūdenī, var rasties krampji un sirdsritma traucējumi. Kad ārā ir pāri 30 grādiem, bet ūdenī pāri 20, šo temperatūru svārstība ir pietiekami liela, lai provocētu šādas ķermeņa reakcijas.

APSALDĒŠANĀS

Visjutīgākie pret siltuma zudumu ir bērni, tāpēc, dodoties ārā, ļoti būtiska ir mazuļa pareiza apģērbšana. **Aukstā laikā mazos vislabāk ģērbt kārtām –**

elpojošās drēbēs, kas nav cieši piegulošas un ko pamazām var novilkt, ja bērnam kļuvis par karstu. Gan bērniem, gan pieaugušajiem vajadzētu valkāt siltus apavus (tādus, kas nav cieši pieguloši) un zeķes (vilnas vai kokvilnas; sintētikas nav ieteicamas), kā arī cepuri un šalli. Vēlamāk vilkt dūraiņus, jo tie silda labāk nekā pirkstainie cimdi. Jāizvēlas mitrumu necaurļaidīgas un siltumu saglabājošas virsdrēbes.

To, **vai bērnam ir silti vai auksti, nosaka nevis pēc viņa deguna, bet pēc muguriņas,** pataustot aiz apkaklītes! Tiesa, ja vecākam ir nosalušas rokas, muguru mazulim taustīt nevajadzētu. **Drebuļi ir pirmā pazīme, kas liecina, ka ķermenis zaudē siltumu,** – neignorēt to, bet doties iekšelpās sasildīties.

Esī apdomīgs!

Uzmanīgi ar pārbraucieniem ragavās! Vizināšanās ar ragavām uz kalniņa ir viena lieta – bērns kustas, pats skrien kalnā augšā –, bet cita lieta ir izmantot ragavas kā pārvietošanās līdzekli ielās. **Nekustīgi sēžot, kad ārā ir mīnus pieci līdz desmit grādi, mazais pusstundas laikā var nosalt vai gūt apsaldējumus!**

Visbiežāk cilvēki apsaldē atklātās ķermeņa daļas – degunu, vaigus, zodu, arī roku un kāju pirkstus. Kad ziema iestājas ātri, dažkārt vecāki nenoreaģē un palaiž bērnus ikdienas gaitās, uzvelkot gumijas zābakus. Tādējādi viens un divi var iegūt kāju pirkstu apsaldējumus! Bērniem tipisks apsaldējums – ceļgali. Apsaldēto ķermeņa daļu āda kļūst bāla, ir iespējamās sāpes, kas, audiem sasalstot un apsaldējumam kļūstot dziļākam, samazinās. Smagākos apsaldējumu gadījumos var iestāties neatgriezeniski audu bojājumi un atmiršana. Jāņem vērā, lai gūtu apsaldējumu, ne mazāk bīstams par aukstumu ir mitrums. Ja mazais pikojojies ir samērcējis cimdus vai peļķē piesmēlis zābaciņu, var pietikt pat ar –5 grādiem, lai apsaldētos, nav vajadzīgs pārdesmit grādu spelgonis.

ATPŪTA ZAĻUMOS

Siltajā sezonā atpūta lielākoties notiek ārpus mājas, un populāra pikniku sastāvdaļa ir grils. Jāatceras **pēc grila iekurināšanas degmaisījumu novietot bērnam nepieejamā vietā!** Bieži pieaugušajiem neienāk prātā, ka divgadniekam trīsgadniekam šī pudele varētu šķist interesanta, bet tā tas ir! **Ja degmaisījumu iedzer, elpošanas ceļi tiek neglābjami bojāti** – par regulārām slimībām visu dzīvi kļūst plaušu karsonis, bronhīts u. tml.

lelāgo!

Arī nodzēsta ugunsкура ogles vai nodzēsts grils vēl ilgi var būt ārkārtīgi karsts. Tāpēc, kad maltīte pagatavota, grilu vai ugunsкуру neatstāj bez uzraudzības!

Ja, atpūšoties brīvā dabā, pārsteidz pērķona negaiss, patvērums jāmeklē kādā nojumē vai automašīnā – ja zibens trāpīs tajā, riepas elektrību nevadīs. Negaisa laikā nedrīkst ātri iet, skriet vai izslieties visā augumā, slēpties zem koka vai nogulties uz zemes. Ņem vērā: **zibens spēriens var notikt vēl stundu pēc negaisa, attiecīgi arī šajā laikā nedrīkst nedz skriet, nedz peldēties!** Nav patiesība, ka zibens divas reizes vienā vietā neiespers!

Bērnam jāizstāsta, ka **zibens uzliesmojums ir elektrības šautra, attiecīgi – ļoti bīstams!** Zibens trieciena traumas ir apdegumi, kaulu lūzumi, nervu sistēmas bojājumi, sirdsdarbības apstāšanās. **Par laimi, letāli iznākumi cilvēka saskarē ar zibeni ir reti.**

Drošība attiecībās

Konsultējusi organizācijas “Centrs Dardedze” preventijas daļas vadītāja Agnese Sladzevska.

“

“Trīs gadus vecam bērnam uz kreisā vaiga ir liels zilums. Kad audzinātāja izdara straujāku kustību, bērns salecas bailēs. Mājās viņam mēdz sist, tostarp pa seju.”

“Piecus gadus veca meitenīte dārziņā seksualizēti kustas, izģērbjas, uzstājīgi pieskaras citu bērnu intīmajām vietām un bieži zīmē vīriešu dzimumorgānus. Viņu mājās seksuāli izmantoja vecākais audzubrālis.”

“Vecāki mēdz dusmās pagrūst un “uzšaut” piecus gadus vecam bērnam. Bērns pirmsskolā sit vienaudžiem.”

“Sešus gadus vecs bērns dārziņā visu dienu pavada raudādams, jo ir nobažījies, ka viņam vairs nebūs tēta, – vecāki ir sastrīdējušies un mamma teica, ka vairs nekad negrib tēti redzēt. Bērns iesaistīts vecāku konfliktā un tiek noskaņots pret tēvu.”

Ziņojumi “Centram Dardedze” ”

.....

Drošība attiecībās bērna attīstībai ir tikpat nozīmīga kā fiziskā drošība, tāpēc vecākiem jāzina galvenie riski un svarīgākie soļi, kas jāveic, lai bērnu pasargātu. “Viņš tāpat neatcerēsies” ir viens no izplatītākajiem mītiem par bērnu pārdzīvoto. Arī tad, ja bērns vēl nespēj izteikt piedzīvoto vārdos, viņš uzrāda traumas simptomus un nervu sistēma izmantos šīs atmiņas par pamatu visu turpmāko mūžu. Jo ilgāk, intensīvāk un biežāk bērnam jāiztur satraucošas situācijas, jo lielāka varbūtība, ka tas ietekmēs viņa attīstību.

NOTEIKTS LIKUMĀ

Attiecībās ar citiem cilvēkiem bērnus apdraud četri vardarbības veidi, kas Latvijā aizliegti ar likumu:

Fiziska vardarbība – bērna fiziska sodīšana (pēršana, grūšana, mešana, purināšana u. tml.) vai apzināta pakļaušana kaitīgu faktoru, to skaitā tabakas dūmu vai elektronisko smēķēšanas ierīču tvaiku, iedarbībai.

Emocionāla vardarbība – bērna pašcieņas aizskaršana vai psiholoģiska ietekmēšana (draudot, lamājot, pazemojot, apmelojot, iebiedējot, manipulējot, izplatot nepatiesas baumas, ignorējot vai citādi kaitējot viņa emocionālajai attīstībai). Pie emocionālas vardarbības pieskaitāma arī vardarbība pret tuvinieku bērna klātbūtnē, vienaudžu ņirgāšanās izglītības vidē vai kibernetiģāšanās interneta vidē.

Seksuāla izmantošana – bērna iesaistīšana jebkādās seksuālās vai citās darbībās ar mērķi sniegt vai gūt seksuālu stimulāciju vai seksuālu apmierinājumu, ko veic pieaugušais vai cits bērns, kurš sava vecuma vai attīstības dēļ atrodas atbildības, uzticības vai spēka pozīcijās attiecībā pret upuri. Tā var notikt gan ar fizisku kontaktu, gan bērnam nepieskaroties, gan arī tiešsaistē.

Pamešana novārtā – ilgstoša vai sistemātiska nolaidība pret bērna fiziskajām, emocionālajām, sociālajām, veselības aprūpes un izglītības vajadzībām, kā arī bērna vecumam neatbilstoša aprūpe. Par nolaidību uzskatāma arī ļaunā bērnā lietot viedierīces bez vecumam atbilstoša laika ierobežojuma un satura kontroles.

Tas jāzina!

Bērnu tiesību aizsardzības likumā noteikts: bērna uzraudzīšana, atrodoties alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vai citu apreibinošo vielu ietekmē, kas var ierobežot spējas nodrošināt bērna drošību un aizsardzību no iespējamajiem bērna dzīvības un veselības apdraudējumiem, ir pretlikumīga un sodāma.

UZMANĪBU! KAITĒJOŠA SEKSUĀLA UZVEDĪBA

Pēdējā laikā aktualizējusies arī **kaitējoša seksuāla uzvedība (KSU) bērnu vidū** – bērnu iesaistīšanās seksuāla rakstura sarunās vai darbībās, kas nav atbilstošas viņu vecumam vai attīstības stadijai. Uzvedība var būt kaitīga sev vai citiem, kā arī ļaunprātīga pret citu bērnu. Tā **var izpausties no atklātu seksuālu frāžu izmantošanas līdz penetrācijai**.

Kas katram vecākam par to būtu jāzina:

- ikvienam pieaugušajam svarīgi izglītoties, kas ir vecumam atbilstoša bērna seksuālā attīstība, lai spētu atšķirt KSU gadījumus;
- KSU gadījumos iniciators nereti ir vecuma vai attīstības ziņā pārāks bērns, kurš iesaista citus bērnus;
- pirmsskolas vecumposmā svarīgi, lai bērni tiek pastāvīgi pieskatīti un nepaliek vieni arī diendusas vai, piemēram, kopīgu tualetes apmeklējumu laikā;
- KSU bieži vien ir rādītājs, ka bērna dzīvē netiek apmierinātas svarīgas vajadzības (to skaitā emocionālās, sociālās);
- KSU gadījumā kaunināšana vai sods neko neatrisinās – tā vietā visām pusēm ir nepieciešama psiholoģiska palīdzība: gan iniciatoram, gan iesaistītajiem bērniem, gan arī viņu vecākiem;

Meklē palīdzību!

Lai vecāki varētu atbalstīt bērnus, arī viņiem pašiem dažkārt nepieciešams emocionāls atbalsts – to var meklēt pie PEP mammām, psihologa, zvanot uz uzticības tālruni 116111 (visu diennakti) vai “Centrā Dardedze”.

Ja ir pazīmes, ka pret bērnu noticis noziedzīgs nodarījums vai ir apdraudēta viņa veselība vai dzīvība, jāvēršas Valsts policijā – tālrunis 110.

* ja bērns veic vecumam neatbilstošas darbības, svarīgi noskaidrot, kur viņš to redzējis. Viens no raksturīgiem veicinošiem faktoriem ir pornogrāfijas pieejamība jau agrīnā vecumā, taču ir gadījumi, kad informācija nākusi no kāda pieaugušā vai bērns pats cietis no seksuālas izmantošanas.

DROŠU ATTIECĪBU VEIDOŠANA

Lai bērns veselīgi attīstītos, vecāku uzdevums ir ļaut viņam piedzīvot drošas un cieņpilnas attiecības, ieliekot stabilus pamatus turpmākai dzīvei. Drošība attiecībās bērna ģimenē būtiski samazina iespējamību, ka mazais cietīs no jebkāda veida vardarbības arī attiecībā pret citiem cilvēkiem. Kā to paveikt?

Veltīt uzmanību. Latvijas likumdošana paredz, ka bērnam līdz 7 gadu vecumam jābūt pieskatītam visu laiku, taču svarīga ir arī vecāku nedalīta uzmanība. Tas nozīmē vismaz 15 minūtes dienā veltīt tikai bērnam, veidojot acu kontaktu, samīļojot, ieklausoties un sarunājoties.

Reaģēt apzināti. Jāpalīdz bērnam apgūt vēlamu uzvedību ar izpratni un iejūtību, izvairoties no fiziskas ietekmēšanas, kliegšanas vai iebiedēšanas. Diemžēl stresa vai noguruma situācijās vecākiem mēdz “nostrādāt” automātiskās reakcijas, kas nav tās labākās, tāpēc pieaugušajiem ir svarīgs darbs ar sevi.

Nepārkāpt robežas. Arī vecākiem jāievēro bērna ķermeņa robežas un emocijas – piemēram, bērns kādā brīdī drīkst negribēt apskāvienu vai buču. Nevajadzētu bez vajadzības aiztikt bērnu intīmās vietas (izņēmums ir mazi bērni, kad tos mazgā un viņiem palīdz), dalīties ar attēliem, kur bērns redzams atkailinātā veidā, kā arī pieļaut, ka bērns kļūst par liecinieku vecāku seksuālām attiecībām. Tāpat vecākiem būtu jāuzrauga bērnu savstarpējās rotaļas, lai viņi nepārkāptu arī viens otra robežas.

SARUNU TEMATI AR BĒRNU PAR ATTIECĪBĀM

Runājot par drošību attiecībās, vecāki pamatā stāsta bērniem par uzmanīšanos no svešiniekiem (90 %), lai gan visbiežāk bērni cieš tieši no pazīstamu cilvēku

Biorepair®

ORAL CARE

PIRMĀ UN VIENĪGĀ ZOBU PASTA

AR MICROREPAIR® DAĻIŅĀM,
kas atjauno zobu emalju.

VISAI ĢIMENEI !

1 novatoriska
aktīvā
sastāvdaļa = 3 efektīvas
darbības:

1. Zobu remineralizācija.
2. 30 sekunžu laikā samazina dentīna paaugstinātu jutību, aizverot atklātos dentīna kanālus, kas izraisa jutīgumu un sāpes.
3. Cīnās ar baktēriju augšanu un caurumu veidošanos.



Bērniem:
• 0-6 gadi "Kids"
• 6-12 gadi "Junior"

Vecākiem

pāridarījumiem. Savukārt, atbildot uz jautājumu, kā sarunās ar bērniem tiek saukti dzimumorgāni, teju puse vecāku norāda, ka ģimenē par to nerunā. (SKDS aptauja, 2021)

Labie un sliktie pieskārieni. Būtiski pastāstīt bērnam, ka nodarīt pāri var arī tuvi, pazīstami un šķietami jauki cilvēki. Jāskaidro bērnam atšķirība starp labajiem pieskārieniem (tādi, kas ir patīkami, vēlami un ērti) un sliktajiem pieskārieniem (nepatīkami, sāpīgi, slepeni vai mulsinoši).

Labie un sliktie noslēpumi. Jāmāca atšķirība starp labu noslēpumu (patīkamu pārsteigumu, dāvanu) un sliktu noslēpumu (kas rada kādam sliktu sajūtu). Sliktie noteikti ir jāizstāsta uzticamam pieaugušajam!

Visam savs vārds. Bērnam jāzina sava ķermeņa daļu nosaukumi, to skaitā intīmajām ķermeņa daļām. Tas ir svarīgi, lai bērns zinātu, ka ar vecākiem var runāt par visu, kā arī spētu pastāstīt, ja viņam kāds aizskāris intīmās ķermeņa daļas. Bērnam jāmača “bikšišu likums” – to, ko sedz apakšbikses, neviens cits neaiztiek (izņemot palīdzību mazuļiem no vecāka vai ārsta, ja tas nepieciešams).

Pamanīt un nosaukt emocijas. Emociju atpazīšana ir būtisks faktors, lai bērns mācītos pasargāt sevi un arī nedarītu pāri citiem. Ļoti vērtīgi, ja arī pieaugušais ikdienā pamana un nosauc savas emocijas vārdos, kā arī necenšas aizliegt bērnam just emocijas, kuras nav patīkami dzirdēt.

Jautāt bērna domas. Ir būtiski interesēties par bērna viedokli jau kopš mazotnes – tas ceļ viņa pašapziņu, apliecina cieņu pret viņu un pamazām veido prasmi formulēt un aizstāvēt savas domas.

Atpazīt ķermeņa signālus. Vērts pārrunāt, kā katram ģimenē ķermenis signalizē par nedrošu situāciju (piemēram, ātri sitas sirds, svīst rokas un piere, sagriežas vēders, uzmetas zosāda utt.). Tā bērns labāk atpazīs situāciju, kad jutīsies slikti vai neērti, un nojautīs, kad notiekošais jāpārtrauc vai jāvēršas pēc palīdzības.

Treniņš pateikt “stop”. Jāpārrunā, kādi pieskārieni katram ģimenē patīk un kādi nepatīk, sāp vai mulsina. Skatoties otram acīs, var izmēģināt drošā balsī izteikt vārdus “nē”, “stop”, “nedari man tā, man tas nepatīk!”.

Vispirms pateikt un tad iet. Jāmāca bērnam, ka viņam vienmēr ir jāpabrīdina vecāks vai pieskatītājs, ja viņš kaut kur grib doties, – arī tad, ja dodas kopā ar pazīstamu cilvēku.

Vēršanās pēc palīdzības. Kopā ar bērnu ir jāpārdomā un jānosauc savi drošie cilvēki, pie kā var vērsties un izstāstīt savas sajūtas – gan labos, gan nepatīkamos brīžos.

Sadzirdēt bērna bažas. Svarīgi bērnu jau kopš mazotnes iedrošināt – ja viņam ir kādas bažas, aizdomas vai satraukums, noteikti jāizstāsta par to vecākiem. Ja bērns ikdienā netiek uzklausīts, bieži tiek atraidīts, aplūsināts vai vecāki viņam netic, ir liela varbūtība, ka arī bīstamā situācijā viņš pie vecākiem vairs nevērsīsies. Ja bērns atklāj pāridarījumu, svarīgi ir ticēt un apliecināt bērnam, ka viņš izstāstot ir rīkojies pareizi. Šādā situācijā jāsauglabā miers, jānomierina bērns un jāpārrunā, kā vecāki rīkosies tālāk, lai palīdzētu.

Vairāk par drošu un cieņpilnu attiecību mācīšanu bērniem uzzini Dzimba.lv.

Māci spēlēties!

Lai mācītos emocijas, skatieties filmas vai lasot grāmatas, ir vērts pārrunāt, kā otrs varētu justies. Tāpat var uzspēlēt emociju mēmo šovu: viens rāda emociju, otrs min, kā viņš šobrīd jūtas.

Lai iemācītos teikt “stop!”, var uzspēlēt kutināšanas spēli: kutināšana jāpārtrauc, tiklīdz kāds saka “stop”, un to drīkst atsākt tikai tad, ja saņem atļauju. Tā stiprinās bērna spēja būt noteicējam par savu ķermeni.

Lai nostiprinātu pārrunāto par to, **kur jāvēršas pēc palīdzības** vai atbalsta dažādās situācijās, ģimene var spēlēt spēli “Ko tu darītu, ja...”, starp vienkāršiem, smieklīgiem jautājumiem ietverot arī nozīmīgos (Ko tu darītu, ja uz ceļa tev pretī nāktu zilonis? Ja kāds tev ko atņem un aizliedz to citiem stāstīt? Ja kāds tev pieskaras ķermeņa intīmajām vietniņām?).

cm

110

100

90

80



Swedbank



Bērni aug ātri -

sāc uzkrāt jau tagad!

Sāc uzkrāt savu bērnu nākotnei, kamēr viņi vēl ir tik mazi.

- ✓ **Peļņas iespējas un garantēta summa**
- ✓ **Dzīvības apdrošināšana līguma slēdzējam**
- ✓ **Iespēja saņemt iedzīvotāju ienākumu nodokļu atmaksu 25,5% apmērā**

► **Uzzini vairāk [swedbank.lv](https://www.swedbank.lv)**

Digitālā drošība

Sagatavots pēc "Tet" izveidotās digitālās drošības platformas digitaladrosiba.lv materiāliem.

“

45 % bērnu vecumā no 4 līdz 7 gadiem pieder kāda no ierīcēm (TV, skārienjutīgs telefons, planšete u. c.).

42 % bērnu vecumā no 4 līdz 7 gadiem darbdienās internetā pavada aptuveni 1–2 stundas, savukārt aptuveni 3–4 stundas – 20 %.

65 % vecāku uzskata, ka 4–7 gadus vecu bērnu drošība digitālajā vidē ir apdraudēta.

(“Tet” un “Norstat Latvia” sabiedriskās domas aptauja par bērnu drošību internetā, 2022)

”

Jo mazāks bērns, jo mazāks viņa ieguvums no ekrānierīču lietošanas. Pasaules Veselības organizācija norāda, ka bērniem līdz 24 mēnešu vecumam tās nav ieteicamas vispār. Nereti vecāki piedāvā mazajiem ierīci, vēloties iegūt laiku sev. Taču ieteicamāk būtu, ja vecāki meklētu atbalstu sev kādā citā veidā – piesaistot palīgus bērnu aprūpē, dalot pienākumus ar partneri.

DIGITĀLĀS VIDES NEGATĪVĀ IETEKME

Pieaugot ekrānu lietošanai, samazinās bērnu fiziskā aktivitāte. Ja bērns ir aktīvs – un aktīvas ir visas viņa maņas –, ir jākoncentrējas, jākoordinē savas kustības, līdz ar to smadzenes tiek nodarbinātas ievērojami daudzpusīgāk. Ja bērns kļūst fiziski mazaktīvs, ir risks, ka koordinācijas spēja mazinās, bērns kļūst fiziski vājāks un attiecīgi ir vairāk pakļauts traumu riskam.

Virtuālajā vidē ir viegli noturēt uzmanību, taču šādā veidā tiek stimulēti arī atkarību izraisošie faktori. Organismam sajūtot lielu prieku, ķermenī izdalās dopamīns. Lai arī dopamīns atbild par labsajūtu un sniedz patīkamas sajūtas, gūstot šo baudu ar

viedierīču spēlītēm, rodas risks, ka bērns neiemācīsies šo sajūtu piedzīvot citā veidā, piemēram, fiziski kustoties, kaut ko iemācoties tradicionālajā veidā, pavadot laiku ar ģimenes locekļiem.

Ja līdz šim ir izmantotas ekrānierīces, lai vieglāk pabarotu bērnu, jācenšas tomēr bez tām iztikt. Bērnam ir jāēd apzināti, pašam sajūtot sātu. **Ēdot un koncentrējot uzmanību uz ekrānu, pastāv arī aizrīšanās risks.**

Būtisks risks bērna drošībai ir pieaugušo viedierīču lietošana mazuļa pieskatīšanas laikā. Ekrānā iegrimis skatiens un neesoša pieaugušā uzmanība apdraud bērna drošību kā mājās, tā sabiedriskās vietās.

DROŠĪBAS RISKI DIGITĀLAJĀ VIDĒ

Bērnam, darbojoties digitālajā vidē, ir dažādi materiālie un emocionālie riski, tāpēc, tāpat kā reālajā vidē, ir savi drošības noteikumi. Piemēram, **ja bērns nedrīkst doties līdzī uz ielas satiktam svešiniekam, tad arī ir lietas, ko nedrīkst darīt internetā.**

Pirms vecāki piedāvā bērnam lietot viedierīces, ir jābūt gan skaidram mērķim, gan noteikumiem: kāpēc ierīce tiek piedāvāta, cik ilgs ir paredzamais lietošanas laiks, kādas aplikācijas bērns drīkst izmantot, ar ko drīkst sazināties internetā. Vērts zināt, ka ir izstrādāti Latvijas ieteikumi par moderno tehnoloģiju lietošanu bērniem – skati tos spkc.gov.lv.

Daudzi drošības aspekti tiktu preventīvi atrisināti, ja ierīces būtu aprīkotas ar vīrusu programmām, kurās nereti ir iekļautas arī satura filtrēšanas funkcijas. Laikmetā, kad strauji aug kiberuzbrukumu skaits, neaizsargātu personīgo ierīču apdraudējums ir tikai laika jautājums.

Tomēr programmatūras nevar novērst visus riskus, nozīme ir arī lietotāju rīcībai, kas labprātīgi vai vieglprātīgi pakļauj sevi emocionāliem un materiāliem pārdzīvojumiem.

Ideāli, ja ir ierīce, ko izmanto tikai bērni. Ja mazais lieto vecāku ierīci, pastāv risks, ka viņš tajā var ko izmainīt, piekļūt sev nepiemērotai informācijai, nejauši iegādāties preces vai pakalpojumus, nodot vai izpaust par sevi un ģimeni privātu informāciju. Bērna lietotajās

WELLKID

LAIMĪGAI BĒRNĪBAI!



ierīcēs **ieteicams veikt atbilstošus iestatījumus, lai pasargātu viņu un ierīci no riskiem un apdraudējumiem internetā.**

Pamācības iestatījumu uzstādīšanai sociālajos tīklos atrodamas:

<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/socialo-tiklu-drosibas-celvedis>

Ja dod bērniem lietot savas viedierīces, jāatceras, ka tajā ir pieaugušo iestatījumi. Internetam ir atmiņa! **Ja bērns skatās animācijas filmu vecāka ierīcē, tad viņam var tikt rādīts nepiemērots saturs** – vardarbīgs, erotiska rakstura, alkohola u. c. reklāmas – saturs, kas balstīts uz skatījumu vēsturi.

Ja bērns izmanto vecāku datoru, var izveidot kontu, kurā norādīt, ka lietotājs ir bērns. Tādā

gadījumā mazajam netiks rādīts nepiemērots saturs. Piemēram, “YouTube” platformā iestatījumos var norādīt ierobežoto režīmu – bērnam tiks atlasīts īpašs saturs. Arī “Google” ir drošais meklēšanas režīms, savukārt “Tet TV” ir izveidots “Bērnu stūrītis”, kur skatīties izglītojošu pašmāju un pasaules saturu, turklāt iestatījumos norādot bērnu vecumu – šādā gadījumā vecāki var būt droši, ka algoritmi neaizvedīs līdz bērnam nepiemērotam saturam.

Atgādiniet bērnam – ja viņš ir redzējis saturu, kas viņu satrauc, lai vienmēr vērsas pie vecākiem!

DROŠĪBAS TĒMAS, KO PĀRRUNĀT AR BĒRNU

Jāmāca bērnam nesazināties internetā ar cilvēkiem, kas nav pazīstami, – nekad nevar zināt, kas slēpjas aiz kāda segvārda. Ja bērnam rodas šaubas par kāda svešinieka identitāti, šādos gadījumos jāamāca meklēt palīdzību pie vecākiem.

Bērna apdraudējums internetā:

- pārmērīga aizraušanās ar ierīču izmantošanu;
- nereālas pasaules atainošana;
- kibermobings jeb emocionālā pazemošana;
- sarakste ar svešiniekiem internetā;
- piekļuve pieaugušo saturam;
- krāpnieki un vīrusi.

Tas, kas tiek publicēts internetā vai digitāli, pēc tam vairs nevar būt privāts! Pat fotogrāfija, kas nosūtīta draugam, var pēc tam tikt izplatīta publiski, tāpēc jāpārdomā, kādus fotoattēlus un informāciju sūtām citiem. **Jāmāca bērnam ar atbildību izturēties pret datiem par sevi un ģimeni un jāpaskaidro, kāpēc tas ir būtiski.**

Ne vienmēr viss, kas ir redzams internetā, atbilst patiesībai. **Jāstāsta bērnam, ka internetā iespējams atainot sagrozītu vai nepilnu informāciju.**

Pirms bērna fotogrāfijas publicēšanas internetā vai pārsūtīšanas radiem jāpajautā bērnam piekrišana. Jāatceras, ka viņš drīkst nepiekrīst! Šādi var bērnam mācīt un rādīt labu digitālās telpas lietošanas praksi.

Ieteikumi viedierīču lietošanā:

- Pirms ielikt ierīci bērna rokās, jāizrunā noteikumi!
- Izmantot viedierīces saprātīgi, padomājot – ar kādu mērķi pieaugušais bērnam tās piedāvā?
- Jāseko līdz saturam, ko bērns lieto!
- Jālieto ierīces kopā, skaidrojot bērnam ekrānā redzēto.
- Veidot viedierīču lietošanu kā ģimenes izglītojošu pasākumu un pamācošu procesu.
- Lai palīdzētu bērnam apgūt drošas darbības pamatprincipus digitālajā vidē, www.digitaladrosiba.lv kopā var skatīties seriālu “Ričijs Rū un internets”. Tur brīvi pieejami ir arī lejupeļādējami radošie materiāli.

KĀ NOSPRAUST INTERNETA LIETOŠANAS ROBEŽAS

Bērnam pašam sevi kontrolēt ir grūti, pat neiespējami, tāpēc tā ir vecāku atbildība – noteikt robežas par ierīču lietošanu un pieturēties pie noteikumiem.

Kamēr bērnu smadzenes nav nobriedušas, viņi paši sevi nespēj kontrolēt! Tas nozīmē, ka bērns pats nevarēs beigt lietot viedierīces, tāpēc ir vajadzīgi skaidri un visiem zināmi noteikumi – kad, cik daudz, cik ilgi un ko drīkst skatīties un spēlēt.

Lai mazinātu bērna pretestību beigt lietot ekrānu, vēlams noteikt laiku (10, 5, 2 minūtes) – pirms tā beigām uzlikt brīdinājuma signālus, lai atgādinātu, ka laiks drīz beigsies.

Lai izklaide mājās ir droša!

Izglītojošs
pašmāju saturs

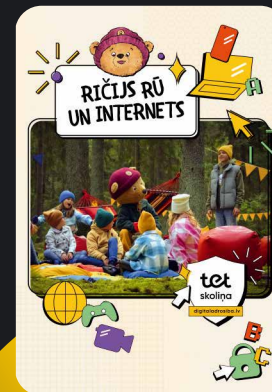
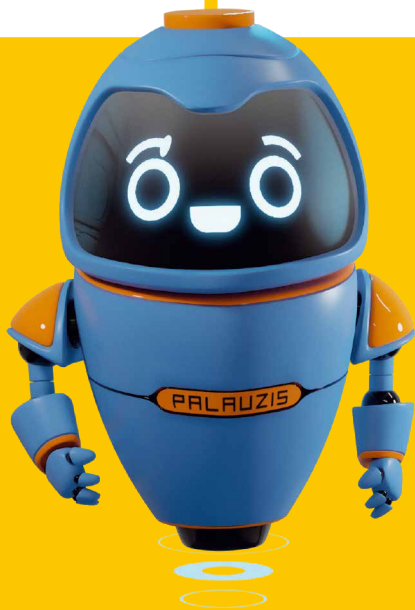
Vairāk nekā 4000
multfilmu un raidījumu

Pielāgo saturu
bērna vecumam

Bloķē nevēlamas
pārraidis



tet TV



Skaties Tet TV Bērnu stūrīti

Konsultējis ārsts, RSU MITC simulāciju instruktors Mareks Marčuks.

KAM JĀBŪT ĢIMENES APTIECIŅĀ

Pirms veidot savu mājas aptieciņu, noteikti jāizskata plauktā jau esošās zāles un citi aptiekas līdzekļi – kas tieši ir mājās un kādi šiem preparātiem ir termiņi (vecie medikamenti jānodod aptiekā!).

Vēl jāatceras, ka:

- iegādājoties medicīnas līdzekļus mājas aptieciņai, jāpadomā par visiem māsaimniecības locekļiem – viņu vecumu un vajadzībām;
- lietojot medikamentus, jāseko līdzi instrukcijai. Ja rodas kādas neskaidrības par zāļu lietošanu, noteikti jākonsultējas ar ģimenes ārstu vai farmaceitu, ārpus ģimenes ārsta darba laika var zvanīt arī uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni (66016001);
- medikamenti mājās jānovieto drošā, bērnam nepieejamā vietā;
- iegādātie medikamenti un citi aptiekas līdzekļi jāuzglabā to oriģinālajā iepakojumā, atstājot etiķetes un saglabājot lietošanas instrukciju;
- medikamentus dod bērnam atkarībā no viņa svara. Īpaši, ja runa ir par maziem bērniem,

Svarīgi!

Jāpievērš uzmanība, kāds derīguma termiņš norādīts:

- neatvērtam medikamentam;
- atvērtam, jau lietotam medikamentam.

Visbiežāk termiņi būs atšķirīgi.

Jāievēro uzglabāšanas nosacījumi. Daļa medikamentu jāuzglabā istabas temperatūrā, daļa noteikti jāliek ledusskapī. Jāielāgo, ka zālēm patīk tumsa, tāpēc tās nevajadzētu turēt atvērta tipa plauktā.

kuri aug ļoti strauji, – atbilstošā zāļu deva, kāda bija, piemēram, pirms pusgada, var būt jau cita.

Ko likt mājas aptieciņā?

• Pret sāpēm un temperatūru

Ģimenēs, kur ir bērni, piemēroti būs preparāti, kas satur ibuprofēnu vai paracetamolu. Ibuprofēnu var lietot bērniem no 3 mēnešu vecuma, paracetamolu – no dzimšanas. Jāizvērtē bērna vecums un arī īpatnības, kas būs vispiemērotākais veids, kā viņš var uzņemt zāles (kāds piekritis iedzert gan tableti, gan sīrupu, cits var atteikties no abiem, un tad palīdzēs, piemēram, svecīte).

Ir rektālās svecītes, kas var būt piemērotas zīdaiņiem un tiem, kas atsakās lietot cita veida zāles; ir iekšķīgi dzerami sīrupi mazajiem bērniem, kā arī tiem, kas nevar norīt tabletes; un ir zāles tablešu vai kapsulu veidā, kas piemērotākas lielākiem bērniem un pieaugušajiem.

Vislabāk, ja mājas aptieciņā ir abu veidu medikamenti – gan paracetamolu, gan ibuprofēnu saturoši. Reizēs, kad temperatūra ir intensīva un intervāls, kad nepieciešams uzņemt preparātus, ir īsāks, nekā atļauts zāļu lietošanas instrukcijā, šos abus medikamentus drīkst kombinēt.

• Pret iesnām un kakla sāpēm

Īpaši svarīgi sarūpēt bezrecepšu deguna pilienus ir tad, ja ģimenē aug pavisam mazs bērns. Akūtas iesnas iet roku rokā ar deguna tūsku, bet, piemēram, zīdaiņi **līdz aptuveni 3 mēnešu vecumam elpo caur degunu**, tāpēc viņiem šāds stāvoklis ir īpaši grūts.

Tāpat, ja mājās ir bērns, kurš pats vēl nevar izšķaut degunu, vēlams iegādāties sekrēta atsūkšanas ierīci.

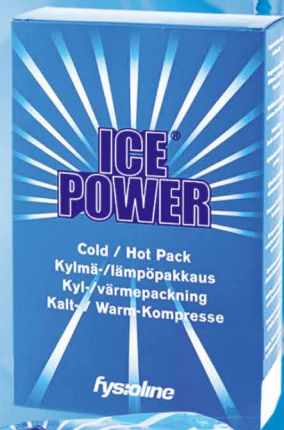
• Pret gremošanas traucējumiem

Aptieciņā ir vērts turēt tā sauktās labās baktērijas jeb probiotiķus. Tie uzlabo gremošanu tās traucējumu gadījumos. Ja rodas bieža, šķidra vēdera izeja, noderīgs ir medikaments, kas satur diosmektitu. Vēdera pūšanos un

Ice Power produktu līnija ietver plašu aukstuma terapijas produktu klāstu muskuļu sastiepumu, sasprindzinājumu un sāpju mazināšanai

ICE POWER

For fast pain relief



ICE POWER INSTANT COLD Pack soft
15x25cm ātras iedarbības vienreizējā aukstuma komprese

ICE POWER COLD/HOT PACK
12x29cm atkārtoti lietojama komprese
Var sasildīt un lietot siltuma terapijai
Atdzesētu ledusskapī izmanto aukstuma terapijai



Jautā aptiekās un Internet Aptieka.lv

diskomfortu mazināt palīdzēs līdzekļi, kas satur simetikonu. Noderēs arī orālās rehidrācijas līdzekļi, kas pieejami gan šķidrā, gan pulvera veidā, ko var pagatavot pats. Tie palīdz atjaunot gan šķidruma daudzumu organismā, kad tas pastiprināti zaudēts, piemēram, caurejas vai vemšanas gadījumā, gan elektrolītu daudzumu.

• Pret alerģiju

Dažādi antihistamīna līdzekļi. Lokāli, uz ādas lietojami krēmi un ziedes, piemēram, pēc insektu kodumiem mazina niezi. Iekšēji ieņemami medikamenti mazina alerģijas izpausmes. Arī šie līdzekļi pieejami gan sīrupa, gan tablešu veidā – piemērotākais jāizvēlas atkarībā no bērna vecuma un iespējam uzņemt preparātu.

• Brūcēm un citiem savainojumiem

Brūču apstrādei noderēs dažādi dezinficējoši geli uz ūdens bāzes, lai tie nekairinātu un nesausinātu ādu. **Brūču vai nelielu sadzīves traumu pārsiešanai mājās aptieciņā vajadzētu sarūpēt dažādus pārsienamos materiālus** – dažādu izmēru plāksterus, marles saites, salvetes, arī šķēres (vēlams, ar noapaļotiem galiem) un vienreizlietojamus cimodus. Nopērkami arī plāksteri ar īpaši bērniem radītiem attēliem – ja mazais cilvēks ļoti sabēdājies pēc negadījuma vai nemaz neļauj likt parasto pārsēju, tad šie interesantie, bērna uzmanību piesaistošie plāksteri visbiežāk ļoti palīdz šādās situācijās.

• Ikdienā katram ģimenes loceklim nepieciešamie medikamenti

Ir jāapzinās savas, bērnu un citu mājinieku hroniskās slimības un vienmēr jātur medikamenti, kas var būt nepieciešami krīzes situācijā!

• Termometrs un ērces noņemšanas pincete

Ja vien iespējams, vislabāk iegādāties padusē ievietojamu termometru, kas būs precīzāks.

Ārsts iesaka!

Mājās saldētavā ir jātur ledus vai kādi sasaldēti produkti, kurus var izmantot kā aukstuma kompreses, ietinot dvieļi.

Ērtāk un noteikti drošāk ērci ir izņemt ar speciālu instrumentu, lai kukaini netraumētu un mazinātu potenciālo iespēju inficēties. Tagad **aptiekās nopērkamas arī vakuuierīces ērcu noņemšanai**, kas ir pavisam ērtas un ļauj noņemt kukaini bez satraukuma par savām prasmēm rīkoties ar ērcu noņemšanas pinceti.

• Pret apdegumiem un applaucējumiem

Nopērkami speciāli pretapdeguma pārsēji, kas ir ieteicamākais un efektīvākais līdzeklis, ko šādiem gadījumiem turēt mājas aptieciņā.

• Geli zobu šķilšanās laikam

Zīdaiņiem var noderēt atveldzējošie geli zobu šķilšanās laikam, lai mazinātu sāpes un diskomfortu.

KĀ PASARGĀT NO INFEKCIJU SLIMĪBĀM

Infekciju slimības vienmēr izraisa dažādi mikrobioloģiskie ierosinātāji jeb vīrusi un baktērijas. Pat visparastākā saaukstēšanās ir vīrusa izraisīta slimība.

Mīts un patiesība!

Tas ir mīts, ka saaukstēties var, ja esi apsaldējies, mitriem matiem izgājis ārā vēsā laikā vai apēdis ledainu saldējumu.

Tā ir tiesa, ka cilvēka ķermenim stresa apstākļi, piemēram, ilgstošāka atrašanās aukstumā, var būt kā palaidēji slimības simptomu sākumam, bet vienmēr ir jābūt arī kādam vīrusam vai baktērijai, kas pamatā ir pie vainas un šādos – sev labvēlīgos – apstākļos sāk pastiprināti dalīties un vairoties, līdz ar to slimība sāk izpausties.

Bērnu no infekciju slimībām var pasargāt:

- regulāri vēdinot telpas;
- infekciju slimību sezonās atturoties no lieki apmeklējamām publiskām vietām, kur ikdienā atrodas daudz cilvēku;
- neejot ciemos pie radiem, draugiem, ja ir informācija, ka šajā ģimenē kāds pašlaik saslimis. Jābūt atbildīgam arī pret citiem – ja bērns saslimis, neuzņemt viesus un pašiem neiet ciemos;
- ja bērns šķauda vai klepo, jāiemāca viņam to darīt elkoņa locītavā, nevis plaukstās. Ar plaukstām bērns vēlāk pieskarsies daudzām virsmām. Var šķaudīt vai klepot arī salvetē, pilnībā nosedzot degunu un muti;
- jāiemāca bērnam regulāri mazgāt rokas un darīt to pareizi.

Māci, kā un kad jāmazgā rokas

Māci bērnam, ka rokas jāmazgā regulāri, pastāstot par konkrētām situācijām, kad tas jā dara. Piemēram, kad ir redzams, ka rokas ir netīras, pirms ēšanas, pirms ēdiena gatavošanas, pēc labierīcību apmeklēšanas, pēc dzīvnieku pajūšanas, pēc publisku vietu apmeklēšanas, pēc brauciena sabiedriskajā transportā, pēc kontakta ar slimnieku u. c. gadījumos.

Svarīgi!

- Nodrošināt bērnam ērtu piekļuvi izlietnei – ja tā par augstu, jā sagādā stabils kāpslītis vai soliņš.
- Raudzīties, lai ūdens nebūtu pārāk karsts vai auksts.

LIPĪGO SLIMĪBU PĀRNĒSĀŠANAS ILGUMS

Katrai infekcijas slimībai var būt ne tikai atšķirīgi simptomi, bet atšķirties arī slimošanas un slimības pārnēsāšanas ilgums.

- **Saaukstēšanās.** Parasti tā sākas ar iesnām, šķaudīšanu un/vai kakla sāpēm. Vēlāk var parādīties arī klepus. Lai arī aplipināt citus visbiežāk var tad, kad slimība ir visprogresējošākā, citiem var nodot slimību arī vienu vai divas dienas, pirms pašam parādās pirmie simptomi. Saaukstēšanās ilgst no vienas līdz divām nedēļām.

- **Gripa.** Arī ar šo vīrusu var inficēt citus 24 stundas pirms simptomu parādīšanās. Gripa sākas strauji – vēl no rīta bērns ir možs, bet jau pēcpusdienā viņu moka drudzis un citi gripai raksturīgie simptomi.

Vislipīgākā gripa ir 24–48 stundas no slimības pirmajiem simptomiem. Ap piekto slimības dienu lipīgums par galvas tiesu mazinās un praktiski nav nosakāms bērnam laboratorijā.

Atceries! Gripa nebūt nav tikai nevainīga augšējo elpceļu infekcija. Tā potenciāli var radīt smagas komplikācijas, piemēram, pneimoniju, sirds muskuļa iekaisumu, centrālās nervu sistēmas iekaisumu. Tomēr pret gripu ir ieteicams vakcinēties – tas var pilnībā neglābt no saslimšanas, bet būtiski mazināt iespēju attīstīties dzīvībai bīstamām komplikācijām.

- **Covid-19.** Vīruss SARS-CoV-2 izpaužas ar drebuļiem un drudzi, apgrūtinātu elpošanu, nogurumu, klepu, kā arī sliktu dūšu vai caureju. Ar šo vīrusu var inficēt citus vienu līdz divas dienas, pirms parādījušies kādi no minētajiem simptomiem. Ievērojami tas mazinās piektajā līdz septītajā slimības dienā (visizteiktākais lipīgums ir sākumā, kad ir paaugstināta ķermeņa temperatūra, un trīs dienas pēc tam, kad ķermeņa temperatūra vairs nepieaug). Kontaktēties ar citiem ir droši pēc trim dienām, kad slimniekam ir normalizējusies ķermeņa temperatūra. Tāpat ir gadījumi, ka slimību pārnēsā citam, lai arī pašam nav nekādu slimības pazīmju.

- **Garais klepus.** Tā ir bakteriāla infekcija, kas bīstamāka ir zīdaiņiem, taču saslimt var arī pusaudži un pat pieaugušie. Inficēšanās notiek pilienveidā, turklāt var inficēt citus pat divas līdz trīs nedēļas pēc klepus sākuma.

Atceries! Sevišķi bīstama šī infekcija ir zīdaiņiem. Tā var komplicēties ar smagām elpošanas grūtībām, iespējami arī letāli gadījumi. Lai izvairītos no tā, ieteicama vakcinācija.

- **Norovīruss.** Caureja, slikta dūša, sāpes vēderā, galvassāpes, drudzis, vemšana ir biežākie šā vīrusa simptomi.

Lipīgs no simptomu sākuma līdz vismaz trim dienām pēc atveseļošanās.

- **E. coli jeb zarnu nūjiņas.** Izplatīta baktērija, kas izraisa caureju. Baktēriju var nodot citiem, ja netiek mazgātas rokas, ar netīrām rokām tiek aizskarti pārtikas produkti un netiek pirms ēšanas nomazgāti, kā arī saslimušajam peldoties baseinā.

Citus var aplipināt visbiežāk slimošanas laikā un ap 48 stundām pēc izveseļošanās. Nedēļu pēc simptomu izzušanas absolūtais vairākums vairs nav infekciozi.

- **Konjunktivīts.** To izraisa baktērijas, vīrusi, kairinātāji vai alergēni, kas iedarbojas uz acs iekšējo plakstiņu un acu audiem. Par konjunktivītu liecina sarkanas, ūdeņainas vai niezošas acis. Ja izraisītājs ir infekciozs, tad acis struto.

Inficēt citus var vienu vai divas dienas, pirms parādījušies pirmie simptomi, vai 24 stundas pēc antibakteriālo pilienu lietošanas.

- **Impetigo.** Tā ir ādas infekcija, kas biežāk skar mazus bērnus. Lipīgās čūlas parasti parādās uz sejas, rokām, kakla vai dibena.

Infekcija ir lipīga, un to var viegli pārnest citiem ar ūdens starpniecību, kā arī tad, ja tiek aiztiktas čūlas. Roku mazgāšana var palīdzēt mazināt inficēšanās risku.

- **Masalas.** Masalas nav tikai mazas sarkanas pumpiņas. Vīruss izraisa arī sausu klepu, iesnas, kakla sāpes un drudzi. Masalas var iegūt gaisa pilienu vai tieša kontakta ceļā.

Bērns var inficēt citus četras dienas, pirms parādās pirmie izsitumi, un četras dienas pēc tam.

- **Vējbakas.** Vīrusam raksturīgie simptomi ir iekaisis kakls, drudzis, ķermeni klāj jutīgi, niezoši pūslīšveida izsitumi.

Bērnam jābūt izolācijā deviņas dienas no pirmo izsitumu parādīšanās.

Vakcinācija smagu un nāvējošu slimību profilaksei

Konsultējusi Imunizācijas valsts padomes vadītāja, infektoloģe, profesore Dace Zavadska.

Infekcijas slimību specifiskā profilakse jeb vakcinācija, tautā saukta par potēšanu, ir droša metode, lai pasargātu pieaugušos un bērnus, jo īpaši zīdaiņus, no saslimšanas ar dzīvībai un veselībai bīstamām infekcijas slimībām. Vakcīnas tiek izstrādātas tā, lai pasargātu no slimības, invaliditātes vai pat nāves, ko izsauc slimību ierosinātāji – vīrusi un baktērijas. Tieši vakcīnas pret konkrētām infekcijas slimībām ļāvušas izskaust pat nāvējošas epidēmijas.

KO SATUR VAKCĪNA?

Jebkuras vakcīnas galvenā sastāvdaļa ir imunizējošais antigēns jeb mikrobs vai mikroba daļa, pret kura infekciju un slimību vēlamies tikt pasargāti ar saņemto vakcīnu.

Imunizējošie antigēni var būt:

- dzīvi novājināti vīrusi vai baktērijas;
- nogalināti vīrusi vai baktērijas;
- vīrusu vai baktēriju daļas;
- inaktivēti baktēriju toksīni vai to daļas (piemēram, difterijas, garā klepus vakcīnas);
- ziņneši, piemēram, RNS un vīrusu vektori – ziņnesis, nokļūstot nespecifiskās imūnās sistēmas šūnā, liek tai pašai izveidot vīrusam raksturīgas daļas.

Vakcīnu sastāvā ir arī:

- **ūdens injekcijai** – sterils ūdens vai sāļu šķīdums, bet var būt arī sarežģīts, audu kultūrai nepieciešams šķīdums;

- **adjuvanti** – vielas, kas paaugstina imunogenitāti jeb antivielu veidošanos un uzlabo vakcīnas efektivitāti (piemēram, alumīnija sāļi, kas tiek lietoti vairumā vakcīnu jau 80 gadus!). Adjuvantu klātbūtne padara mazāku vakcīnas antigēno jeb izraisītāja slodzi un tādējādi samazina to reaktogenitāti jeb nevēlamu reakciju pēc vakcinācijas veidošanos;

- **konservanti** – vielas, kas nodrošina vakcīnas sterilitāti un novērš vakcīnas iedarbības zaudēšanu laika gaitā. Mūsdienu vakcīnu ražošanas tehnoloģiju jauninājumi ir būtiski samazinājuši konservantu lietošanas nepieciešamību, un pašlaik vakcīnās tikpat kā vairs nav nepieciešamo konservantu;

- **stabilizatori** – vielas, kas nodrošina antigēno īpašību stabilitāti (piemēram, albumīns, fenols un glicīns).

Vakcīnās var būt arī “pēdas” vai “atlieku” daudzums no tām vielām, kas tiek izmantotas ražošanas procesā (piemēram, formaldehīds, antibiotikas, olas vai rauga olbaltumi u. c.), bet vēlāk atdalītas, lai galaproduktā – vakcīnā – vairs nebūtu. Šie “atlieku” daudzumi ir tik minimāli, ka to noteikšanai ir nepieciešamas ārkārtīgi jutīgas mērsistēmas, lai tos vispār pamanītu. Līdz ar to šo “atlieku” vielu iedarbība uz cilvēka organismu ir veselībai nekaitīga, vēl jo svarīgāk – vairums vakcīnās esošo sastāvdaļu, izņemot pašu antigēnu, ir bieži sastopamas dabā, pārtikā, kosmētikā un sadzīvē, un ikviens indivīds tās uzņem un ar tām saskaras savā ikdienā neatkarīgi no vecuma.

IEGUVUMI NO VAKCINĀCIJAS

Mūsdienās daudzas vakcīnas spēj pilnībā pasargāt no saslimšanas ar konkrēto infekciju vispār. Piemēram, līdz šim, radot noturīgu imunitāti un ievērojot vakcinācijas shēmas, ir izdevies pilnībā likvidēt bakas, jūtami ierobežot un dažviet pat pilnībā likvidēt difteriju, poliomiēlītu, stingumkrampjus un iedzimtās masaliņas. Tikai pateicoties vakcinācijai, mūs vairs neapdraud poliomiēlīts (ar dažiem izņēmumiem, kad nav saņemta vakcīna), esam aizmirsuši, kas dzīvē ir difterija un stingumkrampji.

Svarīgi!

Imunizācijas rezultātā saslimstība ar vakcīnregulējamām slimībām Latvijā samazinājusies vairāk nekā 250 reizes jeb par 99,6 %. Katru gadu tiek novērsti vairāk nekā 30 000 jaunu infekcijas slimību gadījumu, vairāk nekā 100 infekcijas slimību izraisītu nāves gadījumu.

VAKCĪNKONTROLĒJAMO INFEKCIJU GADĪJUMU SKAITS LATVIJĀ PIRMS UN PĒC VAKCINĀCIJAS UZSĀKŠANAS

Vakcīnācijas ieguvumi			
PIRMS			PĒC
11	Stingumkrampji	1958. gads	1
1126	Difterija	1958. gads	4
15 308	Masalas	1968. gads	28
1245	Masaliņas	1993. gads	7
10 108	Epidēmiskais parotīts	1982. gads	17
345	Poliomielīts	1957. gads	0
47	B hepatīts (0–17 gadi)	1957. gads	10
5473	Garais klepus	1958. gads	1276

5 gadu laikā pirms vakcīnācijas ieviešanas

Vakcīnācijas ieviešanas gads

2018.–2022. gads

Informācija no Slimību profilakses un kontroles centra.

ĪPAŠI APDRAUDĒTI IR ZĪDAIŅI

Saslimt ar infekcijas slimību var ikviens neatkarīgi no vecuma, dzīvesvietas un sociālā statusa, taču jaundzimušajiem un zīdaiņiem ir paaugstināts risks inficēties un saslimt, kā arī slimība var noritēt smagi, ar nopietnām komplikācijām vai pat būt par iemeslu bērna nāvei.

Jau kopš paša piedzimšanas brīža bērnam visapkārt ir desmitiem tūkstošu dažādu dzīvu mikrobu. Ne visi apdraud mūs un mazuli, taču daļa no tiem, ieelpoti ar gaisu vai citādi iegūti kontaktā ar apkārtējo vidi, var būt pat ļoti bīstami.

Imūnā sistēma zīdaiņiem un bērniem līdz 2 gadu vecumam nav vēl pilnībā nobriedusi un nespēj adekvāti aizsargāt organismu no saslimšanas, ko var izraisīt veselībai bīstami mikroorganismi.

Visbiežāk jaundzimušie un zīdaiņi inficējas tieši no apkārtējiem pieaugušajiem, brāļiem un māsām. Tādēļ, lai mazulis būtu aizsargāts, būtiska ir gan ģimenes locekļu savlaicīga vakcīnācija, gan saņemtas jaundzimušajam un zīdaiņim paredzētās vakcīnas. Tā droši, maigi un efektīvi panākama pavisam cita imūnās sistēmas aizsardzība pret mikrobiem un tiem sekojošām slimībām.

Atceries!

Arī pieaugušajiem ieteicams ik pa laikam pārskatīt savu potēšanas pasi, lai pārliecinātos, vai nav nepieciešams saņemt balstvakcīnu. Piemēram, pret difteriju un stingumkrampjiem revakcīnācija veicama ik pēc 10 gadiem.

VAKCINĀCIJAS KALENĀRS LATVIJĀ

Latvijas vakcinācijas kalendārs ir līdzīgs citu Eiropas valstu vakcinācijas kalendāriem, to regulē LR Ministru kabineta 2000. gada 26. septembra noteikumi Nr. 330 "Vakcinācijas noteikumi".

Lai gan ģimenes ārsts seko līdzi, kad bērnam ir jāsaņem vakcīnas, arī pašiem vecākiem aktīvi jāseko līdzi vakcinācijas kalendāram.

Vakcinācijas kalendārs					
0–12 STUNDAS	NO 12 STUNDĀM	NO 6 NEDĒĻĀM	2 MĒNEŠI	4 MĒNEŠI	6 MĒNEŠI
B hepatīts ¹	Tuberkuloze ²	Rotavīrusu infekcija ³	(kombinētā vakcīna) Difterija, stingumkrampji, garais klepus, poliomielīts, B tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija, B hepatīts	(kombinētā vakcīna) Difterija, stingumkrampji, garais klepus, poliomielīts, B tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija, B hepatīts	(kombinētā vakcīna) Difterija, stingumkrampji, garais klepus, poliomielīts, B tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija, B hepatīts
			Pneimokoku infekcija	Pneimokoku infekcija	

6–23 MĒNEŠI (IESKAITOT)	12–15 MĒNEŠI	2–18 GADI	7 GADI	12 GADI	14 GADI
Gripa ⁴	(kombinētā vakcīna) Difterija, stingumkrampji, garais klepus, poliomielīts, B tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija, B hepatīts	Gripa ⁶	(kombinētā vakcīna) Difterija, stingumkrampji, garais klepus, poliomielīts	Cilvēka papilomas vīrusa infekcija ⁵	(kombinētā vakcīna) Difterija, stingumkrampji, garais klepus
	(kombinētā vakcīna) Masalas, epidēmiskais parotīts, masaliņas		(kombinētā vakcīna) Masalas, epidēmiskais parotīts, masaliņas		
	Pneimokoku infekcija		Vējbakas		
	Vējbakas				

Vakcinācijas kalendārā iekļautās vakcīnas par valsts budžeta līdzekļiem pienākas ikvienam bērnam, arī tad, ja viņš nav bijis vakcinēts savlaicīgi (medicīnisku vai citu iemeslu dēļ).

Piezīmes

¹ Vakcīnu pret B hepatītu pirmajās 0–12 dzīves stundās ievada tikai riska grupas jaundzimušajiem (bērniem, kuri dzimuši mātēm, kuras inficētas ar B hepatītu (B hepatīta vīrsmas antigēna (HBsAg) pozitīvām mātēm), vai mātēm, kuras nebija pārbaudītas HBsAg klātbūtnes noteikšanai). Turpmākās vakcīnas devas ievada atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai.

² Ja vakcinācija pret tuberkulozi tiek veikta bērnam, sasniedzot 2 mēnešu vecumu, pirms vakcinācijas tiek izdarīts tuberkulīna ādas tests (Mantū reakcija), lai izslēgtu iespējamo bērna inficēšanos ar tuberkulozi.

³ Vakcinācijas kurss pret rotavīrusu infekciju ietver divas vai trīs vakcinācijas atbilstoši esošās vakcīnas lietošanas instrukcijai.

⁴ Vakcinācija pret gripu 6–23 mēnešus (ieskaitot) veciem bērniem.

⁵ Valsts apmaksāta vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu pieejama gan meitenēm (12–17 gadu vecumā), gan zēniem (12–14 gadu vecumā).

⁶ Vakcinācija pret gripu bērniem vecumā no 2 līdz 18 gadiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām: bērni ar hroniskām plaušu slimībām, hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa, hroniskām vielmaiņas slimībām, hroniskām nieru slimībām, bērniem ar imūndeficītu, bērniem, kuri saņem imūnsupresīvu terapiju, kuri ilgstoši saņem terapiju ar *ac. acetylsalicylicum*.

Papildus pieejama valsts apmaksāta vakcinācija pret noteiktām infekcijas slimībām:

- pret gripu (katru gadu gan jāseko līdzi, kad šī vakcīna pieejama bez maksas visām iedzīvotāju grupām; sezonas sākumā tiek izdalītas atsevišķas personu grupas, kurām ir tiesības pret gripu saņemt bezmaksas vakcīnu);

- pret garo klepu – no 2022. gada šo vakcīnu bez maksas var saņemt arī 14 gadus veci jaunieši un grūtnieces;

- pret cilvēka papilomas vīrusa (CPV) infekciju – no 2022. gada to bez maksas var saņemt arī 12–14 gadus veci zēni;

- pret ērcu encefalītu – bez maksas vakcīna pieejama bērniem no 1 līdz 17 (ieskaitot) gadu vecumam, ja bērna deklarētā dzīvesvieta ir ērcu encefalīta endēmiskajā teritorijā. Teritoriju saraksts katras sezonas sākumā tiek atjaunots, un ar to var iepazīties Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā.

Kas ir kolektīvā imunitāte?

Tā ir sabiedrības neuzņēmība vai ierobežota uzņēmība pret konkrētām infekcijas slimībām. Tās veidošanās būtība ir pavisam vienkārša:

- vakcinējie cilvēks pasargā sevi no konkrētās infekcijas slimības;

- ja lielākā sabiedrības daļa (95–98 %) ir vakcinēta, tātad imūna pret konkrēto infekciju, tad neinficēšies un neslimos arī atlikušie procenti sabiedrības, kas nav vakcinēti, jo būs izveidojusies kolektīvā imunitāte.

Tomēr joprojām ik gadu sastopamies ar tādiem infekcijas slimību nāves gadījumiem, to skaitā bērniem, kurus varētu novērst ar vakcināciju.

Atkal ir sastopamas infekcijas, ko līdz šim bija izdevies izskaust, pateicoties vakcinācijai. Piemēram, masalu uzliesmojumi Eiropā un citviet pasaulē ir tiešas sekas vakcinācijas apšaubīšanai, nevakcinēšanai un tam sekojošam kolektīvās imunitātes zudumam.

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) ieteikumiem, lai nodrošinātu iedzīvotāju aizsardzību pret infekcijas slimībām, jābūt vakcinātiem ne mazāk par 95 % populācijas pret visām vakcīnnavēšamām infekcijas slimībām, izņemot tuberkulozi, kur rādītājs ir 97 %. Savukārt, ja vakcinācijas aptvere nesasniedz 95 %, ar laiku zūd kolektīvā imunitāte pret attiecīgo infekcijas slimību un pieaug infekcijas slimību izplatības risks sabiedrībā.

Kolektīvā imunitāte ir ārkārtīgi svarīga tiem sabiedrības cilvēkiem, kuri objektīvu iemeslu dēļ nevar vakcinēties. Parasti tie ir cilvēki ar ļoti trauslu veselību, kuri cieš no ļaundabīgām slimībām vai citiem smagiem organisma stāvokļiem. Vakcinējoties un veidojot kolektīvo imunitāti, mēs pasargājam šos cilvēkus no infekcijas slimībām, kas viņiem var būt nāvējošas.

BRĪDINĀJUMI!

- PVO savā 2019. gada ziņojumā kā vienu no desmit draudiem pasaules veselībai nosauca cilvēku skepsi attiecībā pret vakcināciju un vakcīnregulējamām slimībām.
- Infekcijas slimības ir viens no nopietnākajiem draudiem bērna veselībai, jo tās spēj viegli izplatīties sabiedrībā – pat ieelpotais gaiss var saturēt slimību izraisošas baktērijas un vīrusus.

Bērni līdz 2 gadu vecumam ir sevišķi uzņēmīgi pret infekcijas slimībām, jo viņu imūnsistēma vēl nav pilnīgi attīstījusies. Jaundzimušajam ir tikai daļēja imunitāte pret daudzām infekcijām no mātes iegūto antivielu dēļ.

Tās saglabājas bērna organismā pirmajos dzīves mēnešos, tad pamazām izzūd. No mamma pasīvā ceļā iegūto antivielu daudzums nav pietiekams, lai inficēšanās gadījumā mikroorganismu neitralizētu un slimība neattīstītos. Tāpēc ir svarīgi vakcinēties jau pirmo dzīves mēnešu laikā, tiklīdz bērna organisms pats spēj radīt antivielas. Pilnvērtīga imunitāte veidojas, precīzi ievērojot vakcinācijas kalendārā noteiktos intervālus.

JA VAKCINĀCIJAS KALENDĀRS IEKAVĒTS

Ja plānotā vakcinācija nav veikta paredzētajā laikā un ir iekavēta, tā nav jāsāk no jauna, bet ir jāatsāk pēc iespējas ātrāk, lai organisma imūnsistēma spētu izveidot pietiekamu imūno atbildi, sastopoties ar īstu slimības izraisītāju.

Šajā laikā bērns drīkst saņemt arī citas nepieciešamās vakcīnas. Vienīgais ierobežojums attiecas uz MMP (masalas, masaliņas, cūciņa) un vējbaku vakcīnu – ja šīs abas vakcīnas netiek ievadītas vienas vizītes laikā, tad jāievēro vismaz viena mēneša intervāls. Tas nepieciešams, lai nenomāktu imunitātes veidošanos pret tieši šo vienu dzīvo vakcīnu (vējbaku vakcīna) ar antivielām, kas izveidojušās otras dzīvās vakcīnas laikā (MMP vakcīna). Citu dažādu dzīvo vakcīnu ievadei konkrēti intervāli starp tām nav nepieciešami.

Tāpat paredzētajā laikā vakcināciju neveic, ja bērns ir nopietni saslimis. Potes atliek uz laiku, kad nokrītas augstā temperatūra, taču viegli saaukstēšanās simptomi nav šķērslis, lai vakcināciju veiktu droši un efektīvi.

Vai vairākas vienlaikus ievadītas vakcīnas neizraisīs vairāk nevēlamu notikumu pēc vakcinācijas?

Jebkura vakcinācija var izraisīt reakcijas – gan lokālas, gan sistēmiskas. Tomēr tās savā starpā nesummējas neatkarīgi no tā, cik daudz un kādas vakcīnas ir saņemtas.

Vai drīkst veikt vakcināciju antibiotiku lietošanas laikā?

Antibiotiku lietošana nav iemesls, lai atliktu plānoto vakcināciju. To var atlikt gadījumos, kad bērnam ir vidēji smaga vai smaga akūta saslimšana (ar paaugstinātu temperatūru virs 38 °C), kuras laikā tiek vai netiek lietotas antibiotikas.

Vai ir ieteicams atlikt vakcināciju, ja bērns bieži slimo?

Vakcinācija noteikti nebūtu jāatliek, ja bērns atkārtoti slimo. Gluži pretēji, bērniem ir laikus jāsaņem vecumam atbilstošā un paredzētā vakcinācija – tā palīdz bērna organismam pretoties smagām slimībām, kuru izraisītāji ir ne tikai vīrusi, bet arī baktērijas. Šādā veidā bērns tiek pasargāts no saslimšanas ar dzīvību apdraudošām slimībām.

Kad vakcinācija jāsāk no paša sākuma?

Vakcināciju uzsāk no paša sākuma tikai tad, ja personai ļaundabīgas slimības dēļ bijusi cilmes šūnu transplantācija, kas nozīmē, ka visa imūnā atmiņa ir pilnībā zudusi un tā ir jāatjauno no paša sākuma.

Vai dzīvas novājinātas vakcīnas var izraisīt slimību, un vai pastāv iespēja inficēt apkārtējos (piemēram, vējbaku vakcīna)?

Dzīvu novājinātu vakcīnu sastāvā esošais antigēns nav spējīgs izraisīt saslimšanu, un pēc vakcīnas saņemšanas persona nevar inficēt apkārtesošos. Dzīvo vakcīnu ievade var tikt uz laiku atlikta tikai smagas imūnsupresijas gadījumā, ko izvērtē vakcinācijas vai konkrētās slimības speciālists.

Vai vakcinācija var saasināt bērna hroniskās slimības (atopisko dermatītu, CNS patoloģijas, iedzimtas slimības, retās slimības u. c.)?

Vakcinācija nevar saasināt hroniski slimo pacientu stāvokli. Gluži pretēji – vakcinācijas neveikšana vai atlikšana var apdraudēt šo pacientu veselību, pakļaujot riskam inficēties un saslimt ar infekciju slimībām. Pacientiem ar hroniskām slimībām infekciju norise bieži ir smaga un komplikēta.

Vai ir nepieciešams noteikt antivielu līmeni pirms un pēc vakcinācijas, lai zinātu, kā veidojas vai darbojas imunitāte?

Antivielu līmeni pirms vai pēc vakcinācijas nosaka tikai atsevišķām pacientu grupām, piemēram, pacientiem, kuriem ir aizdomas par noteiktu imūnās sistēmas defektu. Reizēm šajos gadījumos diagnostikai nosaka antivielu līmeni pēc vakcinācijas. Antivielu noteikšanas nepieciešamību un metodi, kā to veikt, norāda speciālists.

Vakcinācija ir pierādīta kā labākais, efektīvākais un drošākais infekcijas slimību profilakses līdzeklis. Vakcinācijas panākumi nāvējošu slimību novēršanā, lai cik paradoksāli tas būtu, vairo vakcinācijas efektivitātes apšaubītāju skaitu, jo, mazinoties saslimstībai ar vakcīnnovēršamām slimībām, mazinās sabiedrības motivācija vakcinēties un dažreiz arī ārstiem veikt vakcināciju.

Atceries!

Latvijas valsts, kā arī Bērnu tiesību konvencijā noteikts, ka bērnam ir tiesības uz veselību, ko palīdz nodrošināt vakcinācija.

TERMINU SKAIDROJUMI

Slimības, kuras ir iespējams novērst ar vakcināciju, ir vakcīnregulējamu infekciju (VRI) jeb vakcīnnovēršamu infekciju slimības. Tātad vakcinācijas galvenais mērķis ir novērst cilvēku saslimšanu ar konkrētām infekciju slimībām un attiecīgi pasargāt no šo slimību iespējamām sekām, to skaitā invaliditātes un nāves, pret kurām ir izstrādātas vakcīnas, kā arī nepieļaut to izplatīšanos sabiedrībā, tādējādi samazinot sabiedrības veselības apdraudējumu.

Vakcīna – bioloģiskais preparāts, kas uzlabo imunitāti jeb aizsardzību pret konkrētu slimību. Papildus antigēnam tā satur vairākus komponentus (palīgvielas), un katram komponentam ir sava nozīme, tādējādi vakcīna ir speciālu vielu salikums jeb zāles, kuras profilaktiski tiek ievadītas cilvēka organismā ar mērķi izraisīt imunitāti pret noteiktām slimībām.

Vakcinācija – mākslīga specifiskas imūnās atbildes radīšana, ievadot vakcīnu ar mērķi radīt neuzņēmību pret infekcijas slimībām. Vakcinācija gan pēc medicīniskās literatūras, gan pēc termina skaidrojuma normatīvajos aktos nozīmē vienu un to pašu, proti, tas ir viens no imunizācijas veidiem jeb profilaktisks pasākums ar mērķi nodrošināt organismā imunitāti jeb neuzņēmību pret kādu no VRI slimībām.

Imunizācija – daļa no veselības aizsardzības pasākumiem, jo imunizācija ir valsts epidēmiskās drošības sistēmas neatņemama sastāvdaļa, tā ir atzīta par sabiedrības veselības prioritāti, jo orientēta uz infekcijas slimību negatīvās ietekmes mazināšanu gan uz individu (it īpaši bērnu), gan uz sabiedrības veselību kopumā. Imunizācija ir nedaudz plašāks jēdziens par vakcināciju, jo imunizācijai var izmantot gan vakcīnas (cilvēks kā atbildi uz vakcīnu pats veido antivielas), gan imūnglobulīnus (ievada jau gatavas antivielas).

Imunitāte – cilvēka ķermeņa spēja tolerēt “sava” (paša ķermeņa) materiāla klātbūtni un likvidēt “svešo” (ne paša ķermeņa) materiālu. Šī diskriminējošā spēja nodrošina aizsardzību pret infekcijas slimībām, jo imūnsistēma lielāko daļu mikrobu identificē kā svešus.

Konsultējuši NMPD Pirmās palīdzības sistēmas organizēšanas nodaļas galvenais speciālists Miķelis Puķītis, ārsts, RSU MITC simulāciju instruktors Mareks Marčuks un bērnu traumu, ortopēdijas un mugurkaula ķirurgs Jānis Upenieks.

KĀ IZSAUKT PALĪDZĪBU?

113 – Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) tālrunis, pa kuru visātrāk (tieši, nepastarpināti) var sazvānīt mediķus. Sazvanāms gan no fiksētajiem, gan mobilajiem tālruniem.

112 – glābšanas dienesta tālrunis, pa kuru var izsaukt ugunsdzēsējus un policiju, un, ja nepieciešams, dispečere operatīvi savienos ar neatliekamo medicīnisko palīdzību. Sazvanāms gan no fiksētajiem, gan mobilajiem tālruniem.

/ Citus palīdzības tālrunu numurus skati grāmatas aizmugurē! /

Rīcība negadījuma vietā

- Saglabā mieru! Panika ir bieža vecāku sabiedrotā, bet miera saglabāšana ir ārkārtīgi nepieciešama!
- Norādi, kuram jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība! Ja notikusi nelaime, uzrunā konkrētu cilvēku, kuram no blakus esošajiem ir jāizsauc palīdzība. Ja negadījuma vietā ar cietušo esi viens, mediķiem zvani brīdī, kad cietušais atrodas drošībā.

Zvanot uz 113, dispečeram obligāti izstāsti:

- ▶ cietušā atrašanās vieta – pilsēta vai pagasts, novads, iela, mājas numurs, durvju kods, stāvs utt.;
- ▶ kas noticis un ka cietušais ir bērns (!);
- ▶ cik cietušo vai saslimušo;
- ▶ nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers! Ja situācija ir kritiska, dispečers, kurš arī ir mediķis vai piesaistīts ārsts konsultants, turpinās telefonsarunu

un sniegs padomus, ko darīt un kā bērnam palīdzēt līdz brigādes mediķu ierašanās brīdim. Piemēram, aizīšanās gadījumā bērnam jau pēc pāris minūtēm var sākties smakšana, tāpēc palīdzība jāsniedz nekavējoties, kamēr mediķi vēl ceļā...

Konsultēšanas laikā telefonu vajadzētu uzlikt uz skaļruņa režīma, lai vienlaikus dzirdētu mediķa ieteikumus un varētu izpildīt darbības. Taču atceries – mediķis pa tālruni varēs palīdzēt tikai tad, ja saglabāsi mieru un ieklausīsies viņa padomos!

KAD SAUKT NEATLIEKAMĀS MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS DIENESTA MEDIĶU BRIGĀDI? DAŽĀDAS SITUĀCIJAS

Zvani 113 neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai šādos gadījumos:

- bezsamaņa;
- apstājas elpošana vai rodas pēkšņi elpošanas traucējumi;
- ir smagas traumas vai spēcīga asiņošana, kas apdraud dzīvību;
- pēkšņi sirdsdarbības traucējumi, sāpes sirds apvidū, auksti sviedri, samaņas zudums;
- pēkšņas sāpes rokās vai kājās, roku vai kāju aukstums, bālums;
- pēkšņas sāpes vēderā, saindēšanās, vemšana, intensīva caureja;
- pēkšņi apziņas traucējumi, krampji, ģībonis, galvas vai muguras sāpes, jušanas vai kustību traucējumi;
- smagas alerģiskas reakcijas vai citas dzīvību apdraudošas situācijas.

Ja no tuvākās slimnīcas dzīvojat vairāku stundu brauciena attālumā, noteikti zvaniet uz ārkārtas tālruni 113, nevis bez saziņas ar mediķiem centieties bērnu slimnīcā nogādāt paši! Dispečers izvērtēs situāciju – ja varēsiet mērot tālo ceļu paši, tad viņš to ieteiks. NMPD brigādes ir izvietotas tā, lai, pēc MK noteikumiem, 75 % gadījumos mediķi pie cietušā mazā cilvēka varētu ierasties pilsētās ne vēlāk kā 12 minūšu laikā, novadu pilsētās ne vēlāk kā 15 minūšu, bet pārējā teritorijā ne vēlāk kā 25 minūšu laikā no izsaukuma pieņemšanas brīža. Valstī darbojas vienots dienests, un uz izsaukumu izbrauc tuvākā brīvā brigāde, līdz ar to palīdzība tiek

sniegta iespējami operatīvi. Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai uz ārkārtas tālruni 113 zvaniņu tikai dzīvību apdraudošās situācijās. Jo, ja mediķu brigādes būs aizņemtas izsaukumos, kad varēja vērsties pie ģimenes ārsta vai dežūrārsta, piemēram, temperatūra, neliela brūce, sāpes kaklā u. c., tad tās var nākties ilgāk gaidīt izsaukumos, kuros situācija kritiska un izšķirošas minūtes, piemēram, bezsamaņa, aizrīšanās u. c.

Zvani uz ārkārtas tālruni 113 neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai, ja bērnam ir:

- **paaugstināta temperatūra**, kura nemazinās, lietojot medikamentus pēc ģimenes ārsta norādēm. Ja temperatūra kāpj virs 39,5 grādiem, tad, it īpaši bērniem līdz 3 gadu vecumam, tā var izsaukt krampjus un būt bīstama dzīvībai;
- **šķidruma zudums**. Ja bērnam ir paaugstināta temperatūra vai izteikta caureja un viņš atsakās dzert vai arī jūtams, ka mazulis ar uzņemto šķidrumu nekompensē tā zudumu, tad atūdeņošanās var iestāties dažu stundu laikā;
- **galvas traumas**. Jebkura galvas trauma var būt bīstama dzīvībai. Pēc kritiena, kurā savainota galva, simptomi var attīstīties vairāku stundu laikā, tāpēc bērns vecākiem rūpīgi jānovēro. Mediķim cietušais ir jāatrāda, ja viņš kļūst apātisks, miegains, sākas vemšana, krampji, bezsamaņa vai ja pēc kritiena ir bijis samaņas zudums – kaut vai īslaicīgs;
- **lūzumi**. Necenties izšķirt traumas veidu – domā, ka tas var būt lūzums. Tāpēc līdz mediķu ierašanās brīdim necenties lūzumu kustināt vai fiksēt! Vislabāk, ja parūpēsies, ka bērns traumēto vietu tur miera stāvoklī, piemēram, atgūlies gaida mediķus;
- **elektrotraumas**. Pat ja pēc elektrotraumas bērnam nav sūdzību, viņš jānogādā slimnīcā, jo pēkšņa sirds apstāšanās var notikt arī pēc 24 stundām;
- **slīkšana**. Ja bērns bijis pakļūvis zem ūdens, viņu vajadzētu nogādāt slimnīcā, lai konsultētos ar mediķiem vai novērstu iespējamus sarežģījumus, kādi var attīstīties pēc slīkšanas;
- **indīga kukaiņa dzēliens mutē vai kakla apvidū**. Ja bērnam mutē iedzēlus bite, lapsene vai irsis, var sākties mutes gļotādas un elpošanas ceļu tūska un smakšana, tāpēc vienmēr jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

PALĪDZĪBA ZĪDAINIM UN BĒRNAM AIZRIJOTIES

Bērns pasauli iepazīst caur muti, tāpēc aizrīšanās mazuļu vidū ir bieži sastopama, taču tā ir ļoti bīstama, jo iespējama smakšana! Ja bērns svešķermeni nespēj atklepot, viņam trūkst elpas, lūpas kļūst zilas, izteikti sarkana seja – jārikojas ātri!

Jānovērtē klepus!

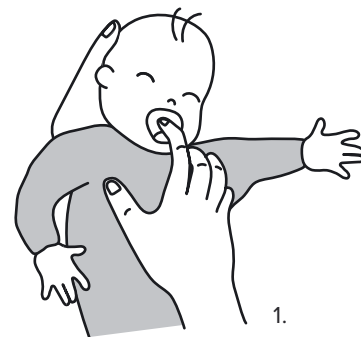
Vispirms ir jāsaprot, vai bērna klepus ir efektīvs vai neefektīvs.

- **IR efektīvs**. Bērns spēj starp klepus epizodēm spēcīgi ievilkāt elpu, skaļi raudāt, pateikt kādu vārdu un noteikti ir pie pilnas apziņas.
- **NAV efektīvs**. Klepus ir ļoti kluss vai nav dzirdams nemaz, starp klepus epizodēm bērns nespēj ievilkāt elpu, un skābekļa trūkuma dēļ pakāpeniski mainās viņa ādas krāsa no sārtas uz bālganu un tad jau uz zilganu. Visnopietnākos gadījumos skābekļa bads iestājas arī galvas smadzenēs, kā rezultātā bērns kļūst miegaināks, līdz zaudē samaņu, ja situācija neuzlabojas. Sniedzot bērnam palīdzību, noteikti paralēli zvani arī neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai 113!

RĪCĪBA, JA AIZRIJAS BĒRNS LĪDZ GADA VECUMAM

1. Ievietot mutē pirkstu, lai mute stāvētu vaļā un svešķermenis varētu izkrist.

2. Efektīva klepus gadījumā mazuli novietot uz sava apakšdelma, kas balstās pret kāju, lai stabili (jābūt sēdus pozīcijā), un jāraugās, lai viņa galva ir zemāk nekā ķermeņa lejasdaļa, kā arī nedrīkst aizmirst ar pirmo un trešo pirkstu fiksēt mazuļa galvu. Tā nevienā brīdī nedrīkst brīvi karāties vai šļukt sānis. Tad ļaut bērniņam klepot, lai svešķermenis izkļūst laukā.



Ja klepus ir neefektīvs, bērnu, tieši tāpat kā efektīva klepus gadījumā, novieto uz stabili fiksētā apakšdelma ar galvu uz leju un ar pirmo un trešo pirkstu fiksē viņa zodu, bet ar brīvo roku veic lēzenus, taču pietiekami spēcīgus uzsitienus pa muguru starp lāpstiņām galvas virzienā. To dara ar plaukstu pamatni, un šīs kustības veic 5 reizes. **Jāatceras – viegla glaudīšana nelīdzēs!**

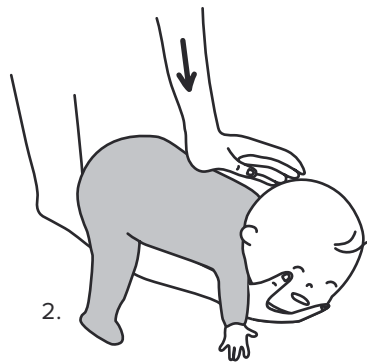
3. Pārliekot uz otra apakšdelma, bērns jāpagriež uz muguras un jāieskatās viņa mutē, vai redzams iesprūdušais svešķermenis. Ja to var ĒRTI izņemt no mutes, tā arī jādara. Jāuzmanās, lai svešķermeni neiestumtu dziļāk bērna elpceļos!

4. Ja svešķermenis nav dabūts laukā, jāfiksē bērna galva savā delnā, raugoties, lai tā ir zemāk nekā ķermeņa lejasdaļa, un 5 reizes jāveic krūškurvja masāža – jāatrod sirds masāžas vieta (krūšu kaula apakšējā daļā), kur novieto 2. un 3. brīvās plauksts pirkstu, un jāsāk darboties. Arī masāža jāveic pietiekami spēcīgi – iespiedienam jābūt vienai trešdaļai no krūškurvja diametra priekšas – muguras virzienā. Lai cik dramatiski tas šķistu, taču citādi no masāžas nebūs jēgas.

5. Atkal jāieskatās bērna mutē, vai var ĒRTI izņemt svešķermeni. Ja ne, tad atkal jāpārveļ zīdains uz otra apakšdelma un 5 reizes jāatkārto uzsitieni pa muguru, pēc kuriem vēlreiz jāieskatās bērna mutē. Negatīva rezultāta gadījumā jāveic krūškurvja masāža. Tā jādarbojas, līdz panākts vēlams rezultāts.

6. Ja situācija neuzlabojas, bērns kļūst nomākts, ļengans, zaudē samaņu, tad viņš jānovieto uz pietiekami platas un stabilas virsmas ar skatu pret sevi.

7. Jāpārlicinās, ka bērns tiešām elpo! Viena sava roka jāuzliek bērnam uz pieres, otra – uz zoda,



paverot bērna muti. Viņa galva visu laiku ir nedaudz atliekta atpakaļ. Tagad jāpieliek auss pie bērna sejas ar skatu uz viņa krūtīm. Tā varēs novērot mazuļa elpošanu gan caur muti, gan degunu, kā arī redzēt, vai cilājas viņa krūtīs. Jo mazāks bērniņš, jo vairāk viņš elpos caur degunu. Šādi 10 sekundes jāpavērtē bērna elpošana. Ja 10 sekunžu laikā neredz nevienu vai mana tikai vienu nepārlicinošu ieelpu un izelpu, jāsecina, ka bērns tomēr neelpo, un tad veic atdzīvināšanas pasākumus (skat. 113. lpp.).

8. Otra poza, kuru var izmantot, kad bērns ir bezsamaņā, bet elpo, – mazulis jātur uz rokām, stāvot kājās, ar vienu plaukstu balstot viņa galvu, bet ar otru – pašu mazuļa rumpi. Arī te galvai jābūt zemāk nekā ķermeņa lejasdaļai. Visu laiku jāseko līdzi, vai mazais elpo, un jāgaida ierodamies Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta mediķu brigāde.

RĪCĪBA, JA AIZRIJAS BĒRNS, KAS VECĀKS PAR VIENU GADU

(pamācība attiecas arī uz pusaudžiem un pieaugušajiem)

Efektīva klepus gadījumā satver bērnu no mugurpuses un pieliec viņa ķermeņa augšdaļu uz priekšu, lai vieglāk izklepot elpceļos nokļuvušo svešķermeni (kā rādīts attēlā A).

Ja klepus ir neefektīvs:

1. Atrodies cietušajam blakus, ar vienu roku (to, kas nav darba) balsta bērna krūtīs, noliecot viņa ķermeņa augšdaļu uz priekšu. Ar otru (vadošo) roku veic lēzenus, taču pietiekami spēcīgus uzsitienus starp lāpstiņām virzienā no jostas daļas uz galvu. To dara ar plaukstu pamatni, un šīs kustības veic 5 reizes.

2. No sāna pārbauda, vai cietušā mutē redzams norītais svešķermenis. Ja ir un to var ĒRTI izņemt, viss kārtībā. Jāuzmanās, lai neiestumtu svešķermeni dziļāk elpceļos!



Atceries!

Ja bērns elpo saraustīti, reti vai neelpo vispār, nekavējoties jāzvana neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai un jāieslēdz skaļrunis savā telefonā – kamēr brigāde brauks pie jums, dispečers telefoniski stāstīs, kā rīkoties tālāk. Būs vajadzīga gan elpināšana no mutes mutē, gan netiešā sirds masāža. (Sirds masāžas un elpināšanas pamācība ir 115. lpp., video formātā – ģimenes portālā mammamuntetiem.lv sadaļā “Video”.)

3. Veic tā saukto Heimliha paņēmieni. Atrod bērna nabu un tieši virs tās novieto dūrē savilkto savas vadošās rokas delnu, bet ar otru delnu aptver to. Bērna ķermeņa augšdaļa ir paliecta uz priekšu, un veic 5 vēdera grūdienus jeb Heimliha paņēmienus virzienā no ķermeņa priekšējās daļas uz mugurpusi, vienlaikus no lejas uz augšu. Atkal no sāna pārbauda, vai mutē nav redzams aizrīšanās vaininieks svešķermenis. Ja ne vai to nevar ĒRTI izņemt no mutes, atkal veic uzsitienus pa muguru, tad pārbauda muti utt. Pamīšus veic minētās darbības tik ilgi, līdz klepus kļūst efektīvs vai svešķermenis izkļuvis no elpceļiem.

4. Ja tomēr neizdodas pietiekami ātri atbrīvot elpceļus no svešķermeņa un cietušais ieslīgst bezsamaņā, tad novieto viņu uz grīdas. Vienu roku uzliek uz pieres un atliec bērna galvu uz mugurpusi, bet ar otru roku fiksē viņa zodu, paverot cietušā muti. Pieliec viņa seju ar skatu uz krūškurvi un 10 sekundes novērtē, vai redz, dzird un jūt bērna elpošanu. Ja viņš elpo, cietušo novieto stabilajā sānu pozā un gaida ierodamies mediķus. Ja elpošana apstājas, mutē nav svešķermeņa (vizuāli nav redzams), tad veic atdzīvināšanas pasākumus (skat. 114. lpp.).

Atceries!

Ja bērns augumā vēl nav pieaugušajam līdz padusēm, tad, sniedzot palīdzību, jānometas uz ceļiem. Lielākam bērnam un pieaugušajam palīdzēt var stāvus pozīcijā.

ASIŅOŠANAS APTURĒŠANA

Ja brūcē nav iedūries svešķermenis, efektīvākais, ko var darīt, – izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu, aizspiest brūci ciet ar roku un turēt, līdz ierodas mediķi. Ja asiņošana no rokas vai kājas ir stipra, var likt spiedošu pārsēju. Ja brūcē ir svešķermenis, pats to nedrīkst izraut – jāspiež uz brūces malām blakus svešķermenim, lai apturētu asiņošanu.

PALĪDZĪBA APDEGUMU UN APPLAUCĒJUMU GADĪJUMOS

Jebkurš apdegums bērnam ir iemesls, lai vērstos pie mediķiem, jo jutīgās ādas un mazāka kopējā ādas laukuma dēļ mazuļiem apdegumi atstāj smagākas sekas nekā pieaugušajiem. Tāpēc **glāze karsta šķidruma bērnam ir tas pats, kas spainis pieaugušajam!** Brūces kopšanai un ārstēšanai ir jābūt ļoti rūpīgai, lai nerastos komplikācijas.

Ja apdeguma vieta ir plaukstas lielumā, jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība – tas attiecas uz ikviena vecuma cilvēku! Taču mazuļiem palīdzība var būt nepieciešama arī pie mazāka apjoma brūces, piemēram, ja gūts apdegums locītavās. Tās ārstēšanai pakļaujas grūtāk, jo ir kustīgas un šajās vietās ātri var rasties infekciju perēkļi, kas, izplatoties dziļāk, var skart pat kaulaudus un novest pie invaliditātes.

Pirmā palīdzība

- Pēc iespējas ātrāk bojāto vietu jāsāk dzesēt ar vēsu tekošu ūdeni – bet ne ledainu! Dzesēšana nepieciešama vismaz 15–20 minūtes.
- Ja cietusī vieta pārklāta ar apģērbu, lej ūdeni starp apģērbu un ādu, ja iespējams. Ja drēbes nav bijušas sintētiskas un nav piekusušas apdeguma vietai, dzesēšanas laikā tās pakāpeniski no traumētās vietas atbrīvo. Šajā brīdī lūdz kādam izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

- Pielīpušas vai piedegušas drēbes nedrīkst plēst nost no apdeguma brūces, jo tā vienlaikus var noplēst bērna ādu.

- Bērns ilgstošajai ūdens procedūrai var pretoties, un bieži vien mammas pārņem žēlums – bērniņam nepatīk, varbūt var iztikt bez vēsā ūdens. Jāatceras – ja apdegumu nedzesē, tas turpina izplatīties, radot vēl dziļāku apdegumu! Rezultātā pagarinās atveseļošanās periods!

Nekad nedarīt:

- **uz brūces neko nesmērēt!** Jāaizmirst dzirdētie mīti par eļļas, krējuma un citu smērvielu ziešanu uz applaucējuma/apdeguma (arī saules!). Pirms traumu nav novērtējis ārsts, vienīgā palīdzība, ko drīkst sniegt, ir vēss ūdens! Krējums ir labvēlīgs baktērijām, turklāt noslēdz poras un traucē ādai elpot. Savukārt eļļa poras ne vien noslēdz, bet arī traucē siltuma atdevi, attiecīgi cietusī vieta nevis atdziest, bet turpina karst, brūci padziļinot;

- **nepārdurt pūšļus!** Pēc apdeguma gūšanas veidojas pūšļi, taču tos nedrīkst pārdurt – tie ir infekcijas vārti, kas visbiežāk kļūst par rētu. Turklāt pūšļu pārduršana bērnam radīs papildu sāpes, jo āda, kas slēpjas apakšā, ir ļoti jutīga.

RĪCĪBA PĒC ĶĪMISKO VIELU UN MEDIKAMENTU IEDZERŠANAS

Jebkuras ķīmiskās vielas vai medikamentu iedzeršanas gadījumā bērns jānogādā slimnīcā! Mājiniekiem nevar būt zināms, kāda būs šīs vielas iedarbība, piemēram, tablešu, kas atrastas omītes kabatā. Un nav zināms, cik tablešu iedzerts. Medikamenta iedarbība uz bērnu var būt citāda nekā uz pieaugušo!

Ko var darīt, pirms atbrauc mediķi:

- izskalot bērna muti un dot viņam maziem malciņiem padzerties līdz 100 ml ūdens;
- saglabāt lietotās vielas iepakojumu, lai ārstam būtu zināms tās sastāvs;

- **nemēģināt saviem spēkiem provocēt vemšanu.** Piemēram, ja iedzerta viela/medikaments, kas nomierina vai ietekmē apziņu, tad, rosinot vemšanu, var kristies elpceļu aizsargreflekss un kuņģa saturs var nonākt plaušās, bet tas ir dzīvībai bīstami.

Uzmanību!

Ja notikusi saindēšanās, informācijai jāzvana 67042473 – saindēšanās un zāļu informācijas centram, kas darbojas visu diennakti, arī brīvdienās!

No speciālista iegūsi konsultāciju, kā konkrētā viela ietekmē organismu un kādas var būt sekas.

INDĪGU DZĪVNIEKU UN KUKAIŅU KODUMI

- Ja iekodusi čūska, uzreiz jāsteidzas uz slimnīcu. Koduma vietu neaiztikt un nekustināt – nelikt zņaugu, necensties indi izsūkt. Var atvēsināt koduma vietu ar vēsu objektu vai ledu, lai sašaurinātu asinsvadus koduma vietā, un dot pastiprināti dzert šķidrumu. Svarīgi ir nomierināt cietušo, jo satraukums paātrinās sirdsdarbību. Arī medikamentus nedrīkst dot, jo nav zināms, kā šīs zāles reaģēs ar čūskas indi.

- Ja bite, irsis vai cits insekts iedzēlis sejā, galvā vai kakla rajonā, nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, jo tūskas dēļ var sākties smakšana! Līdz mediķu ierašanās brīdim sadzeltā vieta obligāti jādzēsē ar aukstu kompresi, ja iedzēlts mutē, dot bērnam sūkārt ledu vai maziem malkiem dzert aukstu ūdeni, kā arī dzesēt kaklu no ārpuses.

- Piesūkusies ērce pēc iespējas ātrāk jāizvelk, izmantojot pinceti vai diegu un cenšoties to nesaspiest. Nekādā gadījumā neliet ērcei virsū eļļu vai citus līdzekļus.

SLĪKŠANA

Ja bērns slīkst, jāatceras pārliecināties arī par savu drošību. Ja iespējams, jāpiesaista glābēji vai jāizmanto laiva, lai ātri piekļūtu slīcējam. Ja slīkšana ir salīdzinoši tuvu krastam, tad var slīcējam pamest kādu priekšmetu, aiz kā pieķerties, piemēram, virvi no auto bagāžas nodalījuma vai izturīgu zaru, tomēr jāatceras, ka mazākam bērnam satvert pamestu priekšmetu var būt grūtāk. Tas ir drošāk par skriešanu ūdenī pašam, jo **slīcējs ir ārkārtīgi satraukts un šādos apstākļos var glābēju satvert un arī paraut zem ūdens, tāpēc slīcējam drīkst tuvoties un satvert viņu tikai no aizmugures.**

Kad slīcējs ir nogādāts krastā, jāpārliecinās par viņa stāvokli. Jānovelk mitrais apģērbs, jānoslauka, jāpalīdz sasildīties ar kādu pledu vai jaku. Tas palīdzēs novērst atdzišanu, kas var būt pēc notikušā.

Ja cietušais klepo, jāmudina to aktīvi darīt, lai izklepotu norīto ūdeni. Ja bērna veselības stāvoklis pēc šā notikuma šķiet stabils, tāpat viņš vēl tajā dienā pastiprināti jānovēro, **lai nerodas kādi vēlīni slīkšanas simptomi, piemēram, elpošanas grūtības.** Tādā situācijā nekavējoties jāmeklē mediķu palīdzība un jāzvana 113.

Ja bērns klepo, bet dara to klusi, bez balss, nevar parunāt, tver pēc elpas, tad aizrīšanās ir nopietna un jāpalīdz pēc aizrīšanās algoritma (skat. nodaļu par aizrīšanos 101. lpp.).

Ja slīcējs zaudējis samaņu, bet elpo, viņš jānogulda stabilajā sānu pozā. Jāzvana 113. Nedrīkst atstāt cietušo vienu, regulāri jāpārbauda, vai ir elpošana.

Ja cietušais ir bezsamaņā un neelpo, jāsāk atdzīvināšanas pasākumi (skat. nodaļu "Atdzīvināšanas pasākumi zīdainim un bērnam" 113. lpp.).

KAULU LŪZUMI

Augoša bērna kauli ievērojami atšķiras no pieauguša cilvēka kauliem. Bērni ir ļoti aktīvi, bieži lec, kāpj un arī krīt, tāpēc daba ir izveidojusi virkni aizsargmehānismu,

lai katrs kritiens nebeigtos ar salauztu kaulu un ģipsi uz rokas vai kājas. Viens no šādiem mehānismiem ir bieza un ļoti izturīga kaulplēve, kas ne tikai nodrošina kaula augšanu resnumā, bet arī mehāniski pasargā no lūzuma kritiena brīdī. Arī pats kauls savas struktūras ziņā atšķiras – tas ir ievērojami irdenāks un elastīgāks par pieauguša cilvēka kaulu.

Bērna kauliem ir jāzaug garumā – to nodrošina augšanas zonas, īpašas skrimšļa plātnītes kaulu galos. Skrimslis ir mīkstāks par kaulu, tāpēc bērniem lūzumi bieži notiek tieši ap šīm augšanas zonām. Sevišķa augošu kaulu spēja ir remodelācija – atjaunojas kaula sākotnējā forma pat tad, ja lūzuma rezultātā kauls sākotnēji ir saaudzis ar nobīdi. Tiesa gan, šī spēja ir vērojama tikai maziem bērniem un izzūd pēc 12 gadu vecuma.

Ja pēc traumas vērojama tūska, sāpes vai bērns vēlas saudzēt traumēto vietu, jāvēršas pie ārsta, kurš nozīmēs izmeklējumus un imobilizēs traumēto ekstremitāti. Imobilizācijas ilgums būs atkarīgs no tā, vai ir kaulu bojājums, bet vismaz 10 dienu miera režīmu vajadzētu ievērot pat tad, ja rentgenā lūzumu nekonstatē. Lūzuma gadījumā ārsts noteiks laiku, cik ilgi nepieciešama imobilizācija.

Kas veicina lūzuma rašanos dažādās vecuma grupās:

Zīdaiņa vecums – līdz 4–5 mēnešiem mazulis ir nosacīti "nekustīgs" – "kur noliksi, tur atradīsi" –, taču pēc šā vecuma bērns sāk velties un krasi pieaug ar kritieniem no augstuma saistītās traumas – galvaskausa un ekstremitāšu lūzumi. Reizēm diemžēl zīdaiņa raudāšana nokaitina kādu neadekvātu pieaugušo, un bērnam nākas piedzīvot arī fiziskas vardarbības sekas.

Pirmsskolas vecums – roku un kāju lūzumi, kas rodas, krītot no sava auguma (bērns mācās staigāt, skriet, braukt ar velosipēdu). Atsevišķās situācijās kritieni no augstuma – no krēsliem, galdiem, palodzēm u. c.

Skolas vecums – bērni kļūst aktīvāki, parādās jauni hobiji, sportiskās aktivitātes un ar tām saistītās traumas. Atsevišķi sporta veidi raksturīgi ar biežāku traumēto gūšanu, piemēram, cīņas sporta veidi, motosports, basketbols, futbols, batuti u. c.

Pusaudži – hormonu vētras nes līdzī arī vēlmi izaicināt likteni, un jaunieši labprāt iesaistās ekstrēmās sporta veidos, lec uz galvas ūdenī vai, piemēram, paņem pavizināties vecāku auto. Vēlme izrādīties vienaudžiem reizēm liek atteikties no drošības inventāra izmantošanas. Gadās, ka šīs pārgalvīgās aktivitātes notiek alkohola un citu atkarību izraisošo vielu iespaidā. Diemžēl reizēm sekas paliek uz visu turpmāko dzīvi.

Zīdaiņu vecumā galvaskausa lūzumi ir ļoti raksturīgs traumu veids. Pamatā tie rodas, krītot no dažāda augstuma virsmām. No dabas zīdaiņim proporcionāli smagākā ķermeņa daļa ir galva, tāpēc krītot tā būs pirmā, ar kuru bērns piezemēsies.

Lielākoties kritieni ir saistīti ar nepieskatītu bērnu uz gultas, dīvāna vai pārtināmās virsmas. Reizēm vecāki kā pārtināmo virsmu izmanto veļasmašīnu vannasistabā. Šādai virsmai nav aizsargvaļņu, un zīdaiņis var viegli pārrīpot pāri malai. Kritiena augstums šādā gadījumā ir 80–90 centimetru, taču, ja paskatāmies uz bērna ķermeņa proporcijām, tas būtu tas pats, kas pieaugušam cilvēkam nokrist no divu metru augstuma ar galvu pa priekšu. Diez vai kāds no mums to vēlētos! Kā likums, vannasistabas grīdu sedz cietas flīzes, atsitoties pret tām, zīdaiņa galvaskausis plīst kā olas čaumala.

Bieži vien vecāki nesaprot, kāpēc ārsti satraucas par zīdaiņa kritieniem no dīvāna – “tur jau knapi pusmetrs”, taču tas mazajam cilvēkam ir ievērojams augstums, jo kritiens ir no sava ķermeņa augstuma. **Drošākā vieta, kur nolikt bērnu, ja pieaugušais nevar būt blakus visu laiku, ir grīda. Šādi tiks novērstas vismaz ar kritieniem saistītās traumas!**

Kas liecina par lūzumu bērnam?

Ja kauls ir salūzis, šajā vietā veidojas asinsizplūdums, kas rada pietūkumu. Ja asiņu būs daudz, lūzuma vietā var būt redzams arī zilums. Skartā ķermeņa daļa var būt deformēta, piemēram, nedabīgi izliekusies. Šāds ievainojums vienmēr radīs sāpes – bērns raudās un centīsies nekustināt skarto ķermeņa daļu. Arī pasīvās kustības, ja kāds cits mēģinās kustināt lūzušo roku vai kāju, pastiprinās sāpes. Kustinot skarto ķermeņa daļu, var būt dzirdama krepitācija – krakšķošanas skaņas, kas rodas, salauztajiem kaula fragmentiem sīdot citam gar citu. Retos gadījumos, ja lūzums būs vaļējs, tā vietā veidosies arī brūce un var būt asiņošana.

Kā sniegt pirmo palīdzību lūzuma gadījumā?

Viens no pamatprincipiem ir imobilizēt jeb padarīt nekustīgu ievainoto apvidu. To var panākt dažādi – iekarot roku lakatiņā, pietinot slimo kāju pie veselās.

Pēc iespējas nekustināt cietušo ķermeņa daļu – tas mazinās sāpes, kā arī apkārtējo mīksto audu bojājuma risku. Ja ir pieejams, pie lūzuma vietas var likt klāt ledu vai citu aukstumu caur audumu, lai mazinātu tūsku un sāpes. Ja lūzums ir vaļējs, ir jāpārsien brūce, izmantojot marles pārsējus no aptieciņas vai tīru audumu.

Jāatceras, ka bērnam nedrīkst dot ēst un dzert vismaz līdz ārsta apmeklējumam. Ja būs nepieciešama ārstēšana narkozē, tad bērns, kas, gaidot rindā, būs apēdis bulciņu, būs spiests gaidīt vēl vairākas stundas, iekams viņam varēs palīdzēt.

Ja ir aizdomas par kaula lūzumu, ārsta apmeklējums ir neizbēgams visos gadījumos. Ja bērnam trauma ir notikusi mājās un tobrīd turpat netālu pieņem jūsu ģimenes ārsts, tad droši drīkst vērsties pie viņa stāvokļa izvērtēšanai.

Ir gadījumi, kad situācija ievērojami atšķiras. Ja nelaime ir notikusi, piemēram, sestdienas naktī meža vidū, tad, ja pieaugušais ir ar savu auto, nav aizliegts pašam vest bērnu uz tuvāko slimnīcu. **Jāizvērtē savas iespējas un bērna pašsajūta; ja netiek galā, tad pareizāk būtu izsaukt NMPD mediķu brigādi, zvanot 113.** Jāatceras, ka šis ir bezmaksas ārkārtas zvans, kas būs pieejams arī, ja, piemēram, mobilā telefona priekšapmaksas kartei būs beidzies tarifs.

BEZSAMANA

Bezsamaņa ir stāvoklis, kad cilvēks neatbild uz apkārt notiekošo, nav reakcijas uz līdzcilvēku skaļu, mērķtiecīgu uzrunu vai fizisku stimulāciju.

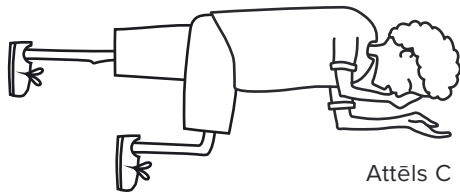
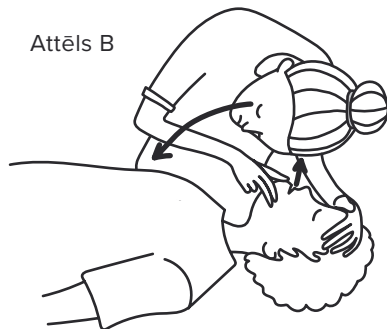
- **Jāpārlicinās par veselības stāvokli,** kurā atrodas cilvēks. Ja redz, ka cilvēks guļ nekustīgi uz zemes, sāk ar skaļu, skaidru uzrunu cietušā virzienā; ja zina cilvēka vārdu, izmanto to. Reizēm pieaugušie, kā arī pusaudži var atrasties dažādu apreibinošo vielu ietekmē, kas ir par iemeslu samaņas

traucējumiem. Ja pārāgri steigsies tuvu klāt un pieskarsies cilvēkam, var gadīties, ka cietušais strauji pieceļas, satver pienācēju vai iesit tam. Jāatceras – katra paša drošība ir pirmajā vietā.

- **Ja nav nekādas reakcijas pēc uzrunas**, var pietuvoties cietušajam blakus un papurināt aiz pleca, atkal uzrunājot. Ja joprojām nav nekādas reakcijas, ir skaidrs – cietušais ir bezsamaņā.

- **Jāpārlicinās par elpošanu.** Pagriez cietušo ar muguru pret zemi. Atliec cietušā galvu atpakaļ (tā elpceļi tiks atbrīvoti anatomiski) – ar vienu savu roku fiksē pieri, lai galva nenoslīd lejup, bet ar otru fiksē zodu, lai mute ir pavērta. Pietuvina savu seju pie cietušā sejas un 10 sekundes pārlicinās par elpošanu. Izmanto 3 maņas (redzi, sajūtas, dzirdi) – ar dzirdi klausās elpošanu, uz savas sejas ādas jūt elpošanas gaisa plūsmu, ar acīm vēro cietušā krūtis, vai tās ieelpā ceļas un izelpā saplok.

- **Pēc samaņas un elpošanas stāvokļa apzināšanas nekavējoties jāzvana NMPD pa tālruni 113.**



Ja 10 sekunžu laikā nekonstatē nevienu vai vienu nepārlicinošu elpu, jāsaprot, ka cietušais neelpo, un jārikojas pēc elpināšanas un sirds masāžas algoritma (attēls B).

Ja cietušais elpo, viņš ir jānovieto stabilā sānu pozā (attēls C).

Zīdaiņus ķermeņa proporciju atšķirības dēļ pieaugušajam vislabāk turēt rokās. Poza sānis. Ir svarīgi ar vienu roku turēt bērna galvu, ar otru – rumpi. Galvgalis ir nedaudz zemāk par pārējo ķermeni, galva nedaudz atliekta atpakaļ, lai vieglāk elpot. Pastāvīgi jāvēro zīdainis, vai elpošana ir regulāra, līdz mediķu ierašanās brīdim. (Attēls D)

Arī vecākiem bērniem un pieaugušajiem vislabākā poza ir uz sāna. Apakšējā kāja ir taisna, augšējā 90 grādos saliekta iegurnī un ceļī. Apakšējā roka ir saliekta 90 grādos pleca un elkoņa locītavā. Augšējā saliekta vēl vairāk, lai plaukstu izdodas pozicionēt zem cietušā galvas. Galva jāatliec nedaudz atpakaļ, lai atvieglotu elpošanu. Ķermeni var apsegt, bet obligāti galva jāatstāj atklāta, lai netraucētu elpošanai.

Cilvēku bezsamaņā nekādā gadījumā nedrīkst ilgstoši atstāt bez uzraudzības. Ja vizuāli nav pārliecības par stabilu elpošanu, cietušais atkal jāpagriež uz muguras un par elpošanu jāpārlicinās.

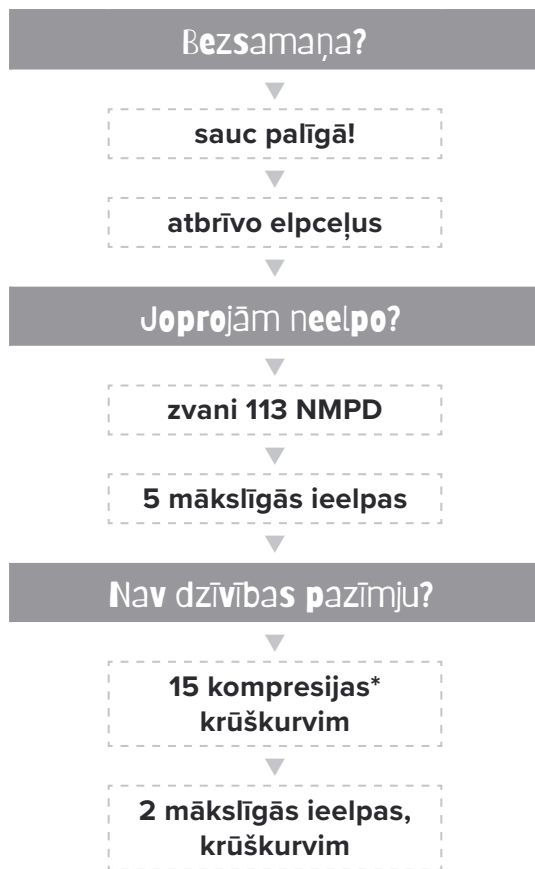
ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI ZĪDAINIM UN BĒRNAM

Kā veikt atdzīvināšanas pasākumu, ir jāzina ikvienai mammai un tētim! Tas izmantojams, ja bērns ir zaudējis samaņu, piemēram, pēc izglābšanas no slīkšanas, vai ja nav izdevies palīdzēt atklepot aizrīšanās gadījumā un mazajam cilvēkam iestājusies bezsamaņa.

Attēls D



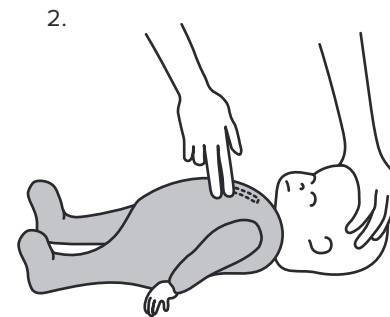
ABC atdzīvinašanas pamatprincips



* Sirds netiešā masāža (skat. attēlus 115. un 116. lpp.).

Palīdzība zīdaiņim līdz gada vecumam

1. Pārbauda, vai mazulis ir pie samaņas. Ja bērns ir bezsamaņā, sauc apkārtējos palīgā.
2. Pārbauda, vai zīdaiņis elpo. Atbrīvo elpceļus, saudzīgi atliecot galvu un paceļot zodu.
3. Sauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, informējot par mazuļa bezsamaņu un to, vai viņš elpo.
4. Pārbauda (vizuāli apskata), vai mutē nav svešķermeņa. Ja bērnam elpošanas nav vai tā ir vāja, veic piecas mākslīgās ieelpas – aptver ar savām lūpām ne tikai muti, bet arī mazuļa degunu (skat. 1. attēlu). Elpināšanas tilpums – līdz paceļas krūškurvis. Jāskatās, vai ir kāda reakcija – kustība, klepus, mainās ādas krāsa. Ja dzīvības pazīmes ir novērojamas, jāturpina elpināšana, kamēr zīdaiņis pats sāk elpot.
5. Ja pēc mākslīgās elpināšanas nav dzīvības pazīmju, tad ar rokas piekto pirkstu (mazo) atrod ribu loka saauguma vietu un tam blakus novieto otro, trešo un ceturto pirkstu; pēc tam, atraujot ceturto pirkstu, izdara 15 krūškurvja kompresijas ar ātrumu 100–120 reižu minūtē. Veicot masāžu, ar otru roku jāpietur mazuļa galva. Kompresijas dziļums ir 1/3 no krūškurvja diametra priekšas – muguras virzienā (skat. 2. attēlu). Netiešo sirds masāžu pamīšus maina ar divām mākslīgajām ieelpām, atkal 15 kompresijas, divas ieelpas. Tā rīkojas, līdz atjaunojas elpošana, atbrauc mediķi vai līdz pietrūkst spēka.



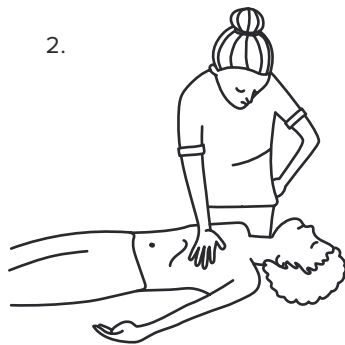
Palīdzība bērnam no gada vecuma

1. Pārbauda, vai mazulis ir pie samaņas. Ja bērns ir bezsamaņā, sauc citus palīgā.
2. Pārbauda, vai bērns elpo. Atbrīvo elpceļus, saudzīgi atliecot galvu un paceļot zodu.
3. Sauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, informējot par mazuļa bezsamaņu un to, vai viņš elpo.
4. Pārbauda (vizuāli apskata), vai mutē nav svešķermeņa. Ja bērnam elpošanas nav vai tā ir vāja, atliec galvu, ar vienu roku aizspiežot degunu, ar otru paceļot zodu. Veic piecas mākslīgās ieelpas, ar savām lūpām aptverot bērna muti (skat. 1. attēlu). Elpināšanas tilpums – ne vairāk kā tik gaisa, cik ietilpst palīdzības sniedzēja vaigos. Jāskatās, vai ir kāda reakcija – kustība, klepus, mainās ādas krāsa. Ja dzīvības pazīmes ir novērojamas, turpina elpināšanu.
5. Ja pēc mākslīgās elpināšanas nav dzīvības pazīmju, ar rokas vidējo pirkstu atrod ribu loka saauguma vietu un tam blakus novieto otro pirkstu. Pēc tam blakus otrajam pirkstam novieto spēcīgākās rokas plaukstas pamatni uz krūškaula apakšējās daļas un veic 15 krūškurvja kompresijas ar ātrumu 100–120 reižu minūtē (skat. 2. attēlu). Kompresijas dziļums ir 1/3 no krūškurvja diametra priekšas – muguras virzienā. Netiešo sirds masāžu pamīšus maina ar divām mākslīgajām ieelpām, atkal 15 kompresijas, divas ieelpas. Tā jārikojas, līdz atjaunojas elpošana, atbrauc mediķi vai līdz pietrūkst spēka.

1.



2.



KUBUS baby

ATBILST STRIKTAJIEM
MAZU BĒRŅU UN ZĪDAIŅU
PĀRTIKAS KVALITĀTES STANDARTIEM



AUGĻU UN
DĀRŽEŅU
BIEZENĪ



AUGĻU UN
DĀRŽEŅU
DZĒRIENI

DROŠS
KORKĪTIS

AUGĻU UN DĀRŽEŅU
PORĶUA



BIEZENĪ
UN
PUTRA

BEZ DIEVIENOTA CUKURA. BEZ KONSERVANTIEM.*

* Nesatur konservantus, krāsvielas vai garšas pastiprinātājus, atbilstoši LR likumdošanai.

Kur vērsties pēc palīdzības:

113 – Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (NMPD).

112 – glābšanas dienesta tālrunis, pa kuru var izsaukt ugunsdzēsējus un policiju, un, ja nepieciešams, savienos ar NMPD.

66016001 – Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis, kur lūgt medicīniskus padomus par pēkšņām veselības problēmām ārpus ģimenes ārsta darba laika (darbdienās no pulksten 17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās – visu diennakti).

67042473 – Saindēšanās un zāļu informācijas centrs (medikamentu pārdozēšana, saindēšanās ar ķīmiskām vielām, indīgiem augiem u. tml.).

67014595 – Latvijas Infektoloģijas centra diennakts uzziņas.

116123 – bezmaksas krīžu tālrunis, uz kuru visu diennakti zvanīt ikvienam iedzīvotājam, kurš nonācis grūtā situācijā vai sastapies ar emocionāliem pārdzīvojumiem. Tālrunis darbojas Eiropas Savienībā, atbildes iespējams saņemt ne vien latviešu, bet arī krievu un angļu valodā.

116111 – Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis, uz kuru var zvanīt visu diennakti, lai saņemtu psiholoģiska rakstura palīdzību, kā arī atbalstu krīzes situācijās.

80708866 – Pacientu portāla tālrunis attālinātai pediatra konsultācijai. Piesaki konsultāciju cabinet.bkus.lv vai zvanot uz norādīto tālruni.