



# BĒRNU TRAUMATISMS



LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA

# BĒRNU TRAUMATISMS

## Cik aktuāla ir šī problēma?

Bērni ir mūsu lielākā vērtība, tomēr, kā liecina statistikas dati, Latvijā ir augsts bērnu traumatisma līmenis, un iemesls tam ir nedroša vide un nepietiekama vecāku atbildība. Bērni vecumā līdz 4 gadiem 75% gadījumu traumas gūst mājās. Izplatītākie traumu veidi bērniem šajā vecumā ir lūzumi, vaļējas brūces, sasitumi un zilumi, apdegumi un applaucējumi u. c. brūces, kā arī saindēšanās un smadzeņu satricinājumi. Lielais traumu skaits liecina, ka nepieciešama papildu sabiedrības informēšana par bērnu traumatisma riskiem un veidiem, kā pasargāt savu mazuli.



### BĒRNU KRITIENI NO AUGSTUMA

#### Kā nodrošināt drošu vidi jaundzimušajam?



- Bīstamas traumas mazulis var gūt, pat noveļoties no 30 cm augstuma, tāpēc mazuli ne uz sekundi nedrīkst atstāt nepieskatītu uz dīvāna, gultas, pārtinamā galda un citām virsmām.
- Jāievēro, ka jebkura paaugstināta virsma rada mazulim kritiena draudus, tādēļ tā jānorobežo ar barjeru.
- Drošākā vieta mazulim ir uz grīdas.
- **Jāatceras, ka bērniņš arī dažu mēnešu vecumā ir ļoti kustīgs – mazulim pietiek ar vienu straujāku kustību, lai tas nokristu zemē.**

#### Kā pareizi iekārtot mazuļa pārtīšanas vietu?



- Vislabāk pārtīšanai iegādāties pārtinamo galdu. Mazuli var pārtīt arī bērnu gultiņā vai uz grīdas (ja apstākļi to atļauj).
- Ja kā pārtīšanas vieta tiek izmantota vecāku gulta vai dīvāns, svarīgi ir bērnu norobežot ar spilveniem, sarullētu sedziņu u.tml.

### Riska zonas bērnu kritieniem dzīvojamajā telpā:



- logi un balkoni, jo pa tiem bērns var izkrist;
- logi, kas nav nodrošināti ar drošības mehānismiem, lai tos pilnībā nevarētu atvērt;
- telpu vēdināšanu nedrīkst veikt laikā, kad bērni ir mājās, ir nomodā un atrodas atvērta loga tuvumā. Tāpēc logus vajadzētu atvērt tikai speciālā vēdināšanas režīmā, kas neļauj logus atvērt pilnībā, vai telpas vēdināt laikā, kad bērnu nav mājās vai tie gul;
- nevajadzētu bērnu celt uz palodzes un rādīt ārā notiekošo, jo bērns saprot, ka palodze ir interesanta vieta un cenšas tur vēlāk uzrāpties pats;
- nevajadzētu izmantot balkonu kā rotaļu laukumu;
- tā kā bīstami ir kritieni pa kāpnēm, tās būtu ieteicams norobežot, kā arī sekot, lai uz kāpnēm nemētājas rotaļlietas, apavi un citi priekšmeti, aiz kuriem mazulis var aizķerties;
- nedrīkst bērnu atstāt vecāko māsu vai brāļu uzraudzībā un noteikti arī ne mājdzīvnieku klātbūtnē.

### Kā rīkoties nobrāzumu, sasitumu un kritienu gadījumos?



- Nobrāzumu un zilumu gadījumos īpaša uzmanība jāpievērš faktam, cik dziļi ir bojājumi vai nobrāzumi. Jo dziļāka trauma, jo lielāks infekcijas risks, kas var radīt iekaisumu.
- Katrs gadījums individuāli jāvērtē, un nepieciešamības gadījumā vecākiem pašiem jāsniedz pirmā palīdzība vai jāvēršas pēc palīdzības pie speciālistiem.
- Speciālisti iesaka – gadījumos, kad bērns ir nokritis no augstuma, vienmēr ir jābrauc uz slimnīcu, jākonsultējas ar ārstu un jāveic rentgenoloģiska izmeklēšana.
- Ja kritiena rezultātā radusies galvas trauma, bērna pārvietošana vai kustināšana nebūtu vēlama.
- Ieteicams novietot cietušo bērniņu guļus stāvoklī, ja iespējams – ar nedaudz paceltu galvu.
- Pēc cietušā novietošanas stabilā guļus stāvoklī nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.
- Ja laikā, kamēr tiek gaidīta neatliekamā palīdzība, bērnam kļūst slikti – ir slikta dūša, vemšana, jāpievērš uzmanība, lai bērns tiktu novietots uz sāniem un atvērtās masas nenosprostotu mutes dobumu, tādējādi izvairoties no aizrīšanās, guļot uz muguras.



# APDEGUMI UN APPLAUCĒJUMI

## Bērnu apdegumu un applaucējumu avoti:



- karsti gludekļi;
- brīvi pieejamas kontaktligzdas;
- karstas cepeškrāsnis un plītis;
- karstas krāsnis un kamīni;
- apkures caurules un sildāmās ierīces;
- karsti ēdieni un dzērieni u.c. bīstami karsti priekšmeti un vielas;
- aizdegta sveces.

## Kā pasargāt bērnus no apdegumiem un applaucējumiem?



- Gatavo ēdienu uz plīts tālākajiem riņķiem, pannu un katlu rokturus pagriežot prom no sevis.
- Raugies, lai cepeškrāsnis būtu norobežota vai aizslēgta.
- Norobežo kamīnus un krāsnis, lai bērns nevarētu brīvi tām piekļūt.
- Neatstāj karstus šķidrumus bērniem aizsniedzamās vietās.
- Kamēr bērni vēl ir mazi, centies iztikt mājās bez galdautu klāšanas, jo bērni to var aizķert, uzraudami sev virsū uz galda esošos priekšmetus.
- Krūzīti ar karstu šķidrumu un asus priekšmetus novieto galda vidusdaļā, kur bērni nevar tos aizsniegt. Atceries, ka bērns var aizsniegties tālāk, nekā vecākiem šķiet!
- Pusdienojot vai dzerot karstus dzērienus, neturi bērnu rokās, jo bērns var ieraut klēpī karstā šķidruma krūzi vai karsto ēdienu.
- Nenovieto karsta ēdiena katlu uz grīdas, zemes.
- Pasniedzot bērnam ēdienu, vēlreiz pārbaudi tā temperatūru.

- Pievērš uzmanību bērna gultiņas vietas izvēlei, lai tā neatrastos apkures cauruļu, krāsns vai sildāmo ierīču tuvumā.

### Kā palīdzēt bērnam, ja tas applaucējies vai apdedzinājies?



- Ja bērns guvis apdegumu vai applaucējumu, rīkojies ātri.
- **Kad saukt ātro palīdzību?**
  - Gadījumos, kad apdegums ir lielāks par bērna plaukstu vai kad aizdegšanās bijusi ar liesmu un stipru piedūmojumu.
  - Ja applaucējums ar karstu šķidrumu skāris tā saucamās šoka zonas – seju, rokas, pēdas, starpeni.
  - Lai izvairītos no šoka iestāšanās – ieteicams izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, nevis pašiem vest bērnu uz ārstniecības iestādi, jo ārsti var iedot bērnam pretsāpju zāles, kas palīdzēs novērst šoka iestāšanos.
- Ja applaucējuma vai apdeguma vieta ir neliela un nav nevienas no iepriekš minētajām pazīmēm, sazināties ar savu ģimenes ārstu, jo pat mazākais bojājums var izrādīties bīstams.
- Vienlaikus ar palīdzības izsaukšanu vecākiem pašiem jāsniedz pirmā palīdzība cietušajam bērnam.
- **Kā sniegt pirmo palīdzību bērnam apdegumu, applaucējumu gadījumā?**
  - Neatkarīgi no tā, cik plašs un dziļš ir apdegums vai applaucējums, cietusī vieta vismaz 10–20 minūtes jātur zem vēsa, tekoša ūdens, tādā veidā samazinot termisko bojājumu.

## Bērnu traumatisms



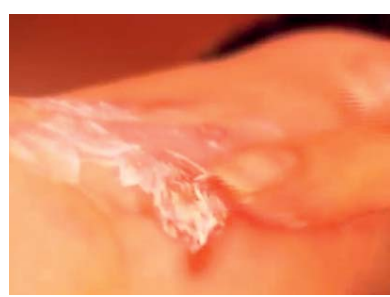
- Atvēsināšanas brīdī noteikti jāpārlicinās, lai ūdens nebūtu ledaini auksts, jo tas var izraisīt bērnam šoku un strauju atdzišanu.

- Ja apdegums vai applaucējums ir zem bērna apģērba, nevajag mēģināt uzreiz pielipušās drēbes novilkt, bet jācenšas zem tām liet tekošs ūdens, kas dzesēs cietušo vietu.



- Dzesēšanas laikā uzmanīgi jāmēģina novilkt bērnam apģērbs. Nedrīkst plēst no ādas nost pielipušus vai piekusušus apģērba gabalus.

- Lai brūcēs neiekļūtu baktērijas, nedrīkst aiztikt brūci un plēst tulznas - jāatceras, ka ādas slānis apdegušo vietu sargā no infekcijas.



- Nevajadzētu uz brūces likt virsū ne smēres, ne tautas līdzekļus, piemēram, skābo krējumu, ne kādus pārsienamos materiālus un mēģināt to pārsiet bez ārsta palīdzības.



# SLĪKŠANA – VIENS NO RISKIEM BĒRNA DZĪVĪBAI

- **Kas rada slīkšanas riskus?**
  - Atklātās ūdenstilpes – akas, strūklakas, baseini, dīķi, grāvji
  - Vannasistabā esošie ūdens avoti
  - Trauki ar ūdeni – spaiņi, bļodas, mucas un citi priekšmeti
- **Kā pasargāt bērnus no slīkšanas riskiem?**
  - Jāatceras, ka ūdens tuvumā bez uzraudzības bērnu nedrīkst atstāt ne uz mirkli
  - Bērniem jāskaidro, ka vienatnē pie ūdenskrātuvēm iet nedrīkst un ka nepazīstamās vietās jāpeldas uzmanīgi
  - Jau kopš agrīna vecuma bērni ir jā māca peldēt
  - Jāievēro, ka mazuļiem līdz divu gadu vecumam, sēdus stāvoklī plunčājoties, ūdenslīmenis var būt līdz krūtīm
  - Lielākiem bērniem, kas prot peldēt, ūdenslīmenis var būt līdz krūtīm, kad stāv kājās, bet peldētnepratējiem – līdz viduklim
  - Nedrīkst paļauties uz piepūšamajiem peldlīdzekļiem – uzrocīšiem, peldriņķiem – tie bērnu virs ūdens noturēt nevar, tie noder tikai rotaļām.



## Bērnu traumatisms

- **Pie atklātām ūdenskrātuvēm:**

- jāpārbauda, vai ūdenstilpes dibens ir pietiekoši drošs – nav slidens, dūņains, ar bedrēm, bez stikla lauskām un citiem apdraudējumiem;
- jāpārbauda, vai nav kādas zemūdens straumes, kas var apdraudēt bērna dzīvību;
- bērni jāuzmana no viļņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt negaidītu izbīli;
- kamēr viens pieaugušais peld, otram pieaugušajam bērns ir jāuzrauga;
- ja bērns kopā ar pieaugušajiem dodas līdz izbraukumā ar laivu vai plostu, obligāti jāvelk drošības veste;
- lūdzot kādam pieskatīt bērnu, ir jāuzrunā konkrēta persona, nevis jāzsauca visiem klātesošajiem, lai mazo pieskata.

- **Pie piemājas dīķiem un baseiniem:**

- bērnu nedrīkst atstāt pagalmā bez pieskatīšanas, ja tuvumā atrodas dīķis vai baseins;
- ieteicams norobežot dīķi vai baseinu ar sētu, lai bērnam nav iespējas patvaļīgi piekļūt ūdenim;
- piemājas baseinos nevajadzētu atstāt peldošas rotaļlietas, kas piesaista mazuļa uzmanību.

- **Vannasistabā:**

- bērnus nedrīkst atstāt vannā bez uzraudzības, ne reizēs, kad tā ir piepildīta ar ūdeni, ne arī tad, kad tajā nav ūdens;
- vannošānās brīdī tētim vai māmiņai, vai abiem vecākiem ir jābūt klāt un rūpīgi jāuzrauga savs mazulis.



## Bērnu traumatisms

- **Ziemā:**

- jāpievērš īpaša uzmanība aktivitātēm uz atklāto ūdenstilpju ledus;
- pat ziemai atbilstošos laika apstākļos, kad gaisa temperatūra vairākas nedēļas ir krietni zem nulles atzīmes, tomēr ir risks ielūzt ledū;
- tā kā ir grūti noteikt, kad ūdenskrātuvēs ir izveidojusies droša ledus sega, gandrīz vienmēr ir bīstami atrasties uz ledus;
- redzot, ka bērni vai pusaudži slidinās pa nedrošo ledu – brīdini viņus par bīstamību.

- **Kā sniegt palīdzību sliktā gadījumā?**

- Jārīkojas pēc iespējas ātrāk!
- Jāpārbauda, vai bērns ir pie samaņas:
  - bērns jānovieto uz cieta, līdzena pamata – uz zemes, ne pārāk mīksta paklāja, uz galda vai citām atbilstošām virsmām;
  - samaņu pārbauda, saucot bērna vārdu, viegli pakratot viņu aiz pleciem;
  - ja nelaime notikusi ar zīdaiņi, lai pārbaudītu viņa samaņu, jāpasit pa bērna pēdiņu;
  - ja bērns nereaģē, tas nozīmē, ka viņš ir bez samaņas;
  - ja bērns ir bez samaņas, nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība (NMPD) – 113;
  - ja cietušais ir zīdaiņis, griežoties pēc palīdzības NMPD, tas ir īpaši jāuzsver;
  - pēc palīdzības izsaukšanas jāveic elpošanas pārbaude.



## Bērnu traumatisms

- Pirms elpināšanas uzsākšanas jāpārliecinās, vai mutes dobumā nav svešķermeņi, jo tas var apgrūtināt efektīvu ieelpu – elpceļi var būt nosprostoti:
  - jāatver bērna mute un redzamais šķērslis jāizņem;
  - nav atļauta akla meklēšana ar pirkstu, jo tādējādi bērns var aizrīties vai arī jūs traumēsiet viņa mutes dobumu.
- Elpošanas pārbaude:
  - roka jāuzliek uz mazuļa pierītes, viens pirksts jānovieto uz zoda, nedaudz atgāžot galvu atpakaļ;
  - paceļot zodu, jānoliecas ar ausi pie mazuļa mutītes ar skatu uz tā krūškurvi;
  - šādā pozā, taču ne ilgāk kā desmit sekundes, jāmēģina saklausīt bērniņa elpošana un jāvēro krūškurvja kustības – vai tās neatjaunojas – vai jāsajūt elpa uz sava vaiga;
  - ja bērns neelpo, piecas reizes jāizpilda mākslīgā elpināšana.
- Bērnu, kas ir vecāks par gadu, elpina šādi:
  - nodrošina galvas atliekšanu un zoda pacelšanu;
  - aizspiež degunu ar roku, kas novietota uz bērna pieres,
  - nedaudz atver bērna muti, saglabājot zodu paceltu;
  - ievieļ elpu un novieto savas lūpas, lai tās aptvertu bērna muti, nodrošinot labu hermētismu;
  - zīdainim elpināšanu veic, aptverot ar savām lūpām gan bērna muti, gan arī degunu vienlaikus;
  - pūš vienmērīgi bērna mutē apmēram 1–1,5 sekundes, vērojot, vai ir krūškurvja izplešanās;



## Bērnu traumatisms

- elpināšanas tilpums jeb daudzums, ko pūš bērnam vai zīdainim mutē, nedrīkst pārsniegt gaisa daudzumu pieaugušā mutē vai vaigos, jo pārlietu lielais gaisa daudzums var traumēt bērna plaušas;
  - uzturot galvu atliektu un zodu paceltu, atbrīvo bērna muti un vēro krūškurvja saplakšanu, gaisam izplūstot;
  - ievēl elpu un atkārto šo darbību piecas reizes;
  - jāpārlicinās par elpināšanas efektivitāti, krūškurvim izplešoties un saplokot kā pie spontānas elpas;
  - veicot ieelpas, jāvēro, vai nav kādas reakcijas uz to – rīstīšanās vai klepus.
- Sirdsdarbības pārbaude:
    - pēc desmit sekunžu ilgas elpināšanas jānovēro, vai mazulim ir saglabājusies sirdsdarbība;
    - ja sirdsdarbība mazulim ir saglabājusies, viņš noraustīsies, sakustēsies, nokleposies;
    - ja sirdsdarbības pazīmju nav, jāuzsāk netiešā sirds masāža.
  - Netiešā sirds masāža:
    - tiek veikta, atbrīvojot krūškurvi no apģērba un novietojot tā vidū savas spēcīgākās rokas plaukstu pamatni;
    - zīdainim netiešā sirds masāža jāveic ar diviem pirkstiem – trīsdesmit ritmiski spiedienu uz krūškurvi ar ātrumu apmēram divas reizes sekundē;
    - pēc sirds masāžas, tāpat kā pieaugušam cilvēkam, jāveic divas ieelpas.
  - Pirmās palīdzības sniegšanas laikā minētās darbības jāturpina veikt tādā pašā ciklā – trīsdesmit netiešās sirds masāžas un divas ieelpas – līdz mazulim atjaunojas sirdsdarbība vai elpošana vai ierodas mediķi.





### AIZRĪŠANĀS



- **Aizrīšanās riski:**

- aizrīšanās ēdot - ar ēdiena fragmentu
- ļoti bīstami, ja ēdiena fragments nonāk elpošanas ceļos, tas var izraisīt bērna nosmakšanu
- aizrīšanās ar rotaļlietām un rotaļlietu detaļām, kuras nav drošas un vecumam atbilstošas
- aizrīšanās ar baterijām un citām bīstamām lietām

- **Kam pievērst uzmanību, kad bērns ēd?**

- Ēšanas laikā neļauj bērnam spēlēties, skraidīt apkārt, - t.i., maltītes laikā neatļauj bērnam jebkāda kustības telpā.
- Neļauj bērnam ar ēdienu rokās vai mutē iet spēlēties ar citiem bērniem, jo smeļoties vai runājot ēdiena gabals var iekļūt barības vadā vai elpceļos.
- Svarīgi jau no mazotnes bērnam iemācīt ēst pie galda.
- Ēšanas laikā sēdini mazuli bērnu sēdekļītī, pie galda virsmas vai vecākiem klēpī, kur Tu vari sekot līdz ēšanas procesam un uzraudzīt to.
- Neatstāj bērnu vienu, kad viņš ēd no pudelītes.
- Lielākiem bērniem neļauj ēdot atskatīties, lai neaizrītos.
- Nelaiemes gadījumi visbiežāk notiek, našķējoties ar kādu gardumu – riekstu, sausu cepumu, maizes gabalu, burkānu u.c.



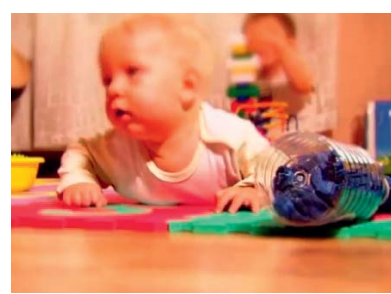
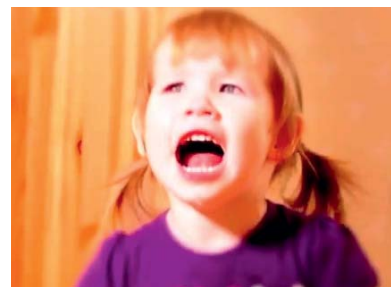
- **Izmanto drošas un kvalitatīvas rotaļlietas!**
  - Svarīgs vecāku uzdevums ir izvērtēt, vai rotaļlietas, kuras piedāvājam bērnam, ir drošas.
  - Rotaļlietām ir jābūt arī kvalitatīvām – par to liecina CE marķējums uz iepakojuma.
  - Iegādājoties vai kā dāvanu saņemot rotaļlietu, pārbaudi tās acīmredzamo kvalitāti – mēģini noņemt sīkās detaļas, piemēram, plīša lāča aci, degunu u.tml. Ja tas izdodas, izdosies arī bērnam.
- **Izmanto vecumam atbilstošas rotaļlietas!**
  - Rotaļlietām ir jābūt bērna vecumam atbilstošām, ar attiecīgu norādi marķējumā.
  - Ja uz rotaļlietas iepakojuma ir marķējums vai uzraksts, ka rotaļlieta nav piemērota bērnam līdz trīs gadu vecumam, tas ir jāievēro.
  - Rotaļlietas bērniem līdz trīs gadu vecumam ir pakļautas īpaši striktām kvalitātes prasībām.
  - Nereti bērni spēlējoties aizrijas ar lielāko brāļu vai māsu rotaļlietām un to sīkajām detaļām, konstruktoriem vai lego komplektu detaļām – seko līdzi, lai Tavš mazulis nevar piekļūt nepiemērotām rotaļlietām (piemēram, uz grīdas).
- **Atceries!**
  - Nodrošini vidi, kurā nav brīvi pieejamas sīkas lietas, ko bērns varētu norīt!
  - Pievērs uzmanību, lai uz grīdas nemētātos sīkas rotaļlietu detaļas, ko bērns var paņemt mutē un aizrīt!
  - Neatstāj mazus bērnus lielo māsu vai brāļu uzraudzībā!
  - Nenovietobaterijas mazulim sasniedzamās vietās, jo tās ir ļoti bīstamas!



### • **Ja aizrijijs ir zīdainis!**

- Jāpalīdz bērnam atklepot norītais priekšmets (ēdiena fragments), veicot uzsitienu starp lāpstiņām:
- vispirms pagriez zīdaini uz sāniem
  - ieliec bērna mutē pirkstu, lai pavērtu vaļā mutīti
  - pēc tam novieto zīdaini ar vēderu uz viena no pieaugušā cilvēka augšstilbiem tā, lai mutīte un galviņa tiktu vērsta uz leju
  - lai dabūtu ārā svešķermeni, jāizpilda pieci diezgan spēcīgi uzsitieni ar plaukstu starp lāpstiņām
  - pēc tam pārbaudi, vai procedūra ir izdevusies un svešķermenis ir iznācis
  - ja viss ir izdevies – iztīri mazulim muti
- Ja svešķermenis joprojām atrodas mazuļa elpceļos vai barības vadā – jāveic grūdiens paribē:
  - novieto bērnu uz otras rokas, ar muguru uz rokas un skatu uz augšu, galviņu nedaudz vērstu uz leju
  - netiešās sirds masāžas vietā (uz krūšu kaula) novieto trīs pirkstus, kuri jāsaģiež uz augšu, lai varētu veikt piecus grūdienus uz krūškurvi
  - pēc šīm darbībām pārbaudi, vai izdevies atbrīvot bērna elpceļus no svešķermeņa
  - ja tas ir izdevies, iztīri bērna mutīti
  - ja nē – atkārtoti palīdzības sniegšanu, balstot zīdainīti uz augšstilba ar sejiņu uz leju un tad atkal uz rokas ar sejiņu uz augšu

## Bērnu traumatisms



- **Pirmās palīdzības sniegšana bērnam, kas vecāks par vienu gadu:**
  - ļauj bērnam izklepoties
  - ja klepus kļūst neefektīvs (nekas netiek atklepots), jāveic uzsitieni starp lāpstiņām:
    - nometies ceļos aiz bērna muguras, lai izlīdzinātos auguma starpība
    - ar vienu roku turi bērnu pie krūtīm un saliec viņu gandrīz taisnā leņķī uz priekšu
    - veic piecus uzsitienus starp lāpstiņām virzienā uz priekšu, uz pleciem
    - sitieni jāizpilda saudzīgi, bet efektīvi
    - pirmajos piecos uzsitienos būs lielākā iespējamība atbrīvot elpceļus no svešķermeņa
    - ja elpceļi atbrīvojas un bērniņš sāk elpot un klepot, ļauj viņam izklepoties, lai svešķermeni pilnībā dabūtu ārā
  - ja uzsitieni starp lāpstiņām nav līdzējuši un svešķermenis joprojām atrodas elpceļos, jāveic grūdiens paribē:
    - novieto bērnu sev priekšā ar muguru pret sevi un skatu uz priekšu, uz leju
    - apliec rokas apkārt bērnam, novietojot dūri zem ribu loka
    - šādā pozā veic trīs līdz piecus grūdienus virzienā uz sevi, uz augšu
    - ja bērns ir lielāks, pieaugušajam jāatrodas stāvus, bet cietušajam bērnam pēc iespējas vairāk jānoliecas uz priekšu
  - ja bērnam vai zīdainim svešķermeni neizdodas atklepot un viņš zaudē samaņu, jārikojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem un nekavējoties jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība
  - šos paņēmienus ieteicams patrenēties uz manekena, nevis uz bērna, jo tie var būt traumatiski bērnam. Tomēr jāatceras, ka ārkārtas situācijā tie var glābt bērna dzīvību!



### SAINDĒŠANĀS – DRAUDS BĒRNA VESELĪBAI UN DZĪVĪBAI MĀJĀS



- **Riski:**
  - sadzīves ķīmija
  - medikamenti
  - etiķa esence
  - baterijas
- **Bīstamo vielu radītais kaitējums:**
  - kaitīgās vielas var izraisīt mutes dobuma, barības vada un elpošanas ceļu ķīmiskos apdegumus
  - nonākot barības vadā, etiķa esence rada dzīvībai bīstamu ķīmisko apdegumu, kas beidzas ar neatgriezenisku mutes, barības vada, kuņģa bojājumu vai pat bērna nāvi
  - no sadzīves ķīmijas un medikamentiem var iegūt ļoti smagu intoksikāciju (saindēšanos), kuras dēļ bērns var aiziet bojā
- **Kā pasargāt bērnu no saindēšanās ar sadzīves ķīmiju?**
  - Neatstāj bērnam pieejamās vietās:
    - veļas pulveri
    - balinātāju
    - smaržudeņus
    - acetonu
    - trauku mazgājamo līdzekli
    - cauruļu tīrīšanas līdzekļus
    - šampūnus, dušas želejas, kosmētiskos līdzekļus u.c.
  - Izvairies no etiķa esences glabāšanas mājās, tās vietā lietojot tikai galda etiķi.
  - Gan etiķa esenci, gan galda etiķi glabā tikai tādās pudelēs, kas ir aprīkotas ar bērniem drošu pudeļu korķīti, nevis, piem., limonādes pudelēs u.tml., jo pudeles ar košajām etiķetēm piesaista bērnu uzmanību.
  - Rūpējies, lai sadzīves ķīmija atrodas bērniem neaizsniedzamā vietā.
  - Iegūmē, ka tad, kad ģimenē ienāk mazulis,



## Bērnu traumatisms



sadzīves ķīmiju vairs nevar glabāt, piemēram, zem izlietnes, kur to ikdienā mājās novieto visbiežāk un kur bērns var tai viegli piekļūt.

- Sadzīves ķīmija jāglabā augstākajos plauktos vai vislabāk – slēdzamā skapītī.
- **Kā pasargāt bērnu no saindēšanās ar medikamentiem?**
  - Pārdomā, kur mājās tiek novietoti medikamenti.
  - Medikamenti jānovieto slēdzamā skapītī vai atvilktnē, bērnam nepieejamās vietās.
  - Parūpējies, lai bērniem nav pieejamas vecmāmiņas vai vectētiņa tabletes – asinsspiediena zāles, sirds zāles, citas krāsainas tabletes, kālija permanganāta graudiņi u.tml., kas bērnu ļoti interesē.
- **Kā sniegt pirmo palīdzību saindēšanās gadījumos?**
  - Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību – 113!
  - Pirms atbrauc mediķi, izskalo bērnam muti ar ūdeni!
  - Iedod padzerties, bet ne vairāk kā 100 gramus ūdens, tas, iespējams, varētu mazināt indes asumu, koncentrāciju, bet neko vairāk nespēs palīdzēt!
  - Nekādā gadījumā neizraisi vemšanu, jo tas problēmu var tikai palielināt (piemēram, ja norītā sadzīves ķīmija ir kodīga vai dedzinoša, izraisot vemšanu, atkārtoti tiks kairināta barības vada un mutes gļotāda)!
  - Ja saindēšanās gadījumā bērnam ir vemšana, to nevajag kavēt!
  - Atvemtoto masu vajag saglabāt un nodot ātrās palīdzības mediķiem –tādējādi būs vieglāk noteikt to ķīmisko vielu sastāvu, ar ko bērns ir saindējies!
  - Ieteicams saglabāt ķīmiskās vielas, medikamentu iepakojumu, ar ko bērns ir saindējies, lai ārstam būtu zināms tās sastāvs!

## Noderīgi kontakti



- Saņemt padomu par bērna veselības jautājumiem iespējams zvanot uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni: 66016001
- Ja bērnam ir nepieciešama medicīniskā palīdzība, zvaniet 113

## Video

### Bērnu traumatisms. Saindēšanās



<http://www.youtube.com/watch?v=sbwD5p03dtg>

### Bērnu traumatisms. Apdegumi un aplaucējumi



<http://www.youtube.com/watch?v=CasljFDP1dl>

### Bērnu traumatisms. Noslikšana



<http://www.youtube.com/watch?v=Qvh3ho6exv4>

### Bērnu traumatisms. Kritieni no augstuma



<http://www.youtube.com/watch?v=uiPP7xtltRo>

### Bērnu traumatisms. Aizrīšanās



<http://www.youtube.com/watch?v=M7pfYnjbG5k>