MAMMĀM.LV
TĒTIEM.LV



Kā nosargāt sava bērna dzīvību

PADOMI VECĀKIEM

par mazajiem līdz 6 gadu vecumam

+ 8 krāsojamie zīmējumi



Kur vērsties pēc palīdzības:

113 – Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (NMPD) jeb „ātrie".

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

66016001 – ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis, kur lūgt medicīniskus padomus par vienkāršām veselības problēmām.

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

67014595 – Latvijas Infektoloģijas centra diennakts uzziņas.

67819696 – Veselības inspekcijas informatīvais tālrunis.

www.mammamuntetiem.lv

MAMMĀM.LV
TĒTIEM.LV

KĀ NOSARGĀT SAVA BĒRNA DZĪVĪBU

ģimenes portāla *www.mammamuntetiem.lv* 1. grāmata!

autors: *www.mammamuntetiem.lv*
ilustrācijas, vāka dizains: JĀNIS BEĶERIS
iekšlapu dizains: EMĪLS LINGA
literārā redaktore: GUNITA ARNAVA

iesaka un atbalsta:

LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

NEATLIEKAMĀS MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS DIENESTS

VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca"

izdevējs: SIA "Mammām un Tētiem", 2011©
iespiests ar "GlaxoSmithKline Latvia" finansiālu atbalstu
iespiests un iesiets: SIA "MicroDot"

SATURA RĀDĪTĀJS

-> Mammu un tētu kļūdu TOP 9 ..... **4**
-> Biežākās bērnu traumas (tabula) **7**
-> Par bērna drošību jādomā jau gaidību laikā **10**
-> Jaundzimušā un zīdaiņa drošība **12**
- pēkšņās nāves sindroms 12
- traumas jaundzimušajam un zīdainim 14

-> Droša vide mājās **16**
- bērnistaba, guļamtelpa 16
- virtuve 21
- vannas istaba un tualete 23
- viesistaba 25
- citas telpas 28
- mājdzīvnieki 30

-> Drošība uz ielas **31**
- pārvietošanās kājām 31
- pārvietošanās auto 32
- suņa uzbrukums 36
- svešinieki 37

-> Drošība brīvā dabā **39**
- slīkšana 40
- dzīvnieku un kukaiņu kodumi 41
- indīgie augi un ogas 42
- pārkaršana 45
- apsaldēšanās 46
- atpūta zaļumos 47

-> Pirmā palīdzība bērnam **48**
- kā izsaukt palīdzību? 48
- rīcība negadījuma vietā 48
- kad saukt ātro palidzību? 49
- palīdzība zīdainim un bērnam aizrijoties 51
- asiņošanas apturēšana 52
- palīdzība apdegumu, applaucējumu gadījumos 52
- rīcība pēc ķīmisko vielu un medikamentu iedzeršanas 53
- čūskas u.c. kodumi 54
- atdzīvināšanas pasākumi zīdainim un bērnam (ABC) **57**

-> Pret infekciju slimībām pasargās vakcīnas **59**

PRIEKŠVĀRDS

Mazulis ar šķērēm iedur sev actiņā. Zīdainis nosmok, spēlējoties ar celofāna maisiņu. Bērns neviļus uzrauj sev uz galvas pannu ar karstām pankūkām. Rakstīdama šo grāmatu, brīžam gara acīm redzēju ainas ar reāli notikušām nelaimēm... Bet šīs ir traumas, no kurām mēs savus bērnus varam pasargāt, ja vien zinām, kā! Pēc Pasaules Veselības organizācijas (PVO) aprēķiniem, trīs no četriem nelaimes gadījumiem, kuros cietuši bērni (tai skaitā miruši), ir bijis pieaugušo cilvēku spēkos novērst!
Ticu, ka vecāki vienkārši neiedomājas par visu bīstamo, kas ikdienā var skart bērnu. Vēl nesen kādā ģimenes mājā redzēju adatas, nagu laku noņēmēju, skuvekļus u.c. ārprātīgi bīstamas lietas, kas stāvēja bērna acu augstumā. Tāpēc, mammas un tēti, nepaslinkojiet un pārlapojiet šo tik mazo, tomēr vērtīgo grāmatiņu!

/ **Inga Akmentiņa-Smildziņa,** ***mammam.lv/tetiem.lv*** radītāja /

Saskaņā ar UNICEF un PVO datiem Latvija bērnu traumatisma ziņā ieņem pirmo vietu Eiropas Savienības valstu vidū. Šai bēdpilnajā vietā gozējāmies gan 2009., gan 2008. gadā. Jau gadiem bērnu traumatisma un nāves gadījumu dati Latvijā ir teju nemainīgi augsti!
Mēs nevaram pasargāt savus bērnus no visa, taču – jo zinošāki būsim, jo labāk varēsim izvairīties no muļķīgas neuzmanības. Reizēm mēs neiedomājamies tik vienkāršas lietas – ka līdz ar paraustītu galdauta maliņu bērns sev uz galvas var uzgāzt visu, kas uz galda, ka maza baterija, kas izkritusi no rotaļlietas, magnētiņš vai ķīmiskais mazgāšanas līdzeklis var būt nāvējoši mūsu mazuļiem! Šī grāmatiņa veidota, lai mēs – mammas, tēti, vecvecāki un auklītes – būtu gudrāki, bet mūsu bērni – laimīgāki drošā vidē. Lasīsim un pārlasīsim!

/ **Sindija Meluškāne,** ***mammam.lv/tetiem.lv*** radītāja /

/ Ikviens, kam rūp mazo cilvēku drošība, grāmatu „Kā nosargāt bērna dzīvību" bez maksas var saņemt pie sava ģimenes ārsta, dzemdniecības iestādēs vai portāla *www.mammamuntetiem.lv* birojā Rīgā, Brīvības ielā 40, tālr. 67217065. /

Mammu un tētu kļūdu TOP 9

Konsultējis BKUS Bērnu ķirurģijas klīnikas vadītājs, profesors Aigars Pētersons.

„Parasti neviena mamma un tētis šos zemāk lasāmos faktorus neuzskata par nopietniem, kamēr pats ar tiem nesaskaras... Visbiežāk vecākiem ir skola caur bēdām. Pieredze no dzīves, kas var būt ļoti, ļoti sāpīga. Taču jāiemācās palikt bērnam apakšā spilventiņu jau savlaicīgi!"

1. Bērnam vienam vai vecākā brāļa/māsas uzraudzībā ļauj spēlēties pie ūdenstilpnēm un tajās peldēties. Latvijā katru gadu noslīkst vidēji 30–40 bērnu. Latvijā pieņemts – ja ir kāda māja, dārziņš, tad kā neiztrūkstošs elements ir dīķis. Dīķīšu rakšana ir kā masu parādība! Kā nolūks tiek minēts – es tur kādreiz varbūt zivis ielaidīšu, varbūt ūdensrozes ieaudzēšu. Nupat piemājas dīķī noslīka kaimiņbērns...

2. Bērnam pieejamā vietā atstāta karsta tēja, zupa, sadzīves ķīmija u.c. karstās un kaitīgās vielas. Visneiedomājamākās lietas – sākot ar veļas pulveri, balinātāju, nagulakas noņēmēju, briliantzaļā un ūdeņražu pārskābes šķīdumu, vecāku smaržām, cauruļu tīrīšanas līdzekļiem – tiek atstātas bez uzraudzības, un bērns ar tām var gūt neatgriezenisku kaitējumu savai veselībai, pat dzīvībai. Un atceries – krūze karstas tējas bērnam ir tas pats, kas spainis karsta šķidruma pieaugušajam!

3. Zīdaiņa nepieskatīšana uz pārtinamā galdiņa vai citām augstām virsmām. Bērnu slimnīcā gandrīz katru nedēļu ieved vienu maziņo, kas izkritis no rokām vai nokritis no pārtinamā galdiņa. Mazuļa galvaskauss ir kā olas

čaumala – ļoti trausls. Tāpēc bīstamu traumu zīdainītis var gūt, noveļoties pat no 30 centimetru augstuma. Pat uz pārtinamā galdiņa jaundzimušo nedrīkst atstāt ne brīdi nepieskatītu! Jo tas ir viens mirklis, kad viņš jau ir zemē, un trauma teju vienmēr – galvaskausa plīsums. Ļoti reti pēc kritiena no 80–90 centimetru augstuma nav nekādu traumu.

4. Bērna atstāšana vienatnē ar pašmāju vai radu suni, citu dzīvnieku. Ik gadu 400–500 bērnu Latvijā gūst dzīvnieku izraisītas traumas. Vairumā gadījumu uzbrucējs ir tieši mājas mīlulis! Arī mums ir suns – bērnus mīlošais labradors, kurš nevienam nekad neko nav darījis, pat ja zīdainis rauj viņam aiz astes. Taču! Mūsu draugiem bērnam seju sakoda tieši viņu pašu labradors... Bērnu un suni telpā nedrīkst atstāt nepieskatītus!

5. Iegādājas skaistu skrejriteni vai velosipēdu, bet par aizsargķiveri aizmirst. Bērnam galva salīdzinoši ir ļoti smaga, un, ja viņš kur triecas/krīt, tad ar galvu pa priekšu. Tādējādi ir viegli iegūstami galvas centrālās nervu sistēmas bojājumi, smadzeņu sasitumi, satricinājumi. Uz ķiveres rēķina nevajag taupīt – tai jābūt atbilstoša izmēra, sertificētai, un, protams, bērns aug lielāks, arī ķivere jāpērk jauna, lielāka.

6. Nepiesardzība uz ielas kā gājējiem. Latvijā katru gadu ceļu satiksmes negadījumos cieš vidēji 900–1000 bērnu, no tiem aptuveni 25–30 zaudē dzīvību. Kolīdz mazais sāk staigāt, stāstiet un ar savu piemēru rādiet, kādi ceļu satiksmes noteikumi ir jāievēro gājējam! Pat, ja šķērso gājēju pāreju, nevar būt drošs, ka auto apstāsies.

7. Drošības neievērošana bērnam kā pasažierim. Avārijas visbiežāk notiek nevis garajos pārbraucienos, bet īsajos - aizskriesim tepat, ap stūri, paturēsim bērnu klēpī. Vienmēr piesprādzējiet mazo vecumam atbilstošā sēdeklītī! Un nekad nelieciet zīdaini automašīnas priekšējā sēdeklī, ja nav iespējams atslēgt

spilvenu. Mūsu mašīnai – man par lielu brīnumu – tādas iespējas nebija! Auto pārdevām un pirkām citu, jo trīs mazuļus ar sēdeklīšiem aizmugurējā sēdeklī nebija iespējams savietot!



8. Bērna brīvais laiks ir neorganizēts, dzīve savā vaļā. Vecāki darbā pavada garas stundas, un arvien jaunāka vecuma atvases dzīvojas ielās nepieskatītas. Jumti, koki, šahtas, jaunceltnes utt. Es arī augu uz ielas, mamma mani audzināja viena. Loģiski, ka pēc skolas četras piecas stundas dienā man nebija kur likties. Tā, nu, mēs ar draugiem spridzinājām, pa šņori laidāmies no otrā stāva lejā, lēkājot pa jumtiem, izkritām cauri, pret asfaltu asinājām metināmos dzelžus, kam pietinām baložu spalvām un mētājām... Normāli tas nav. Brīvo laiku vajag organizēt! Austrijā, Šveicē, Vācijā nekas tāds nav iedomājams! Bērnam vajag uzticēties, cik vien var. Bet jāpārbauda, ko viņš reāli dara, kad jūs uzgriežat muguru.

9. Bērnam pieejamā vietā atstātas mazās baterijas, magnētiņi u.c. sīkas, bīstamas detaļas. Viens santīms, maza podziņa vai skrūvīte – ja mazais to norīs, nekas traks nenotiks (ja vien neaizrīsies ar to). Bet pastāv arī ļoti bīstami svešķermeņi, piemēram, mazā pirkstiņu baterija – tai sadaloties barības vadā, bērns var nomirt!

Biežākās bērnu traumas. Risku dalījums atbilstoši vecumam

Konsultējis BKUS bērnu ķirurgs, traumatologs Jānis Upenieks.

Jaundzimušā un zīdaiņa periods (0–12 mēneši)		
Traumas veids	**Riska faktori**	**Ielāgo!**
Kritieni no augstuma	• Dīvāni, pārtinamie galdi, nestabili rati. Arī vecākais brālis/māsa, kas mazo nejauši var nomest zemē vai citādi savainot!	• Vecākiem šķiet, ka mazulis ir praktiski nekustīgs, bet ļoti kustīgs pat ir jaundzimušais! • Drošākā vieta bērnam – grīda!
Kritieni, mācoties staigāt	• Bērns mācās staigāt, skriet un arī bremzēt.	• Jāuzmanās no mēbelēm ar asiem stūriem un slideniem grīdas segumiem, īpaši flīzēm!
Apdeguma trauma	• Vecāki, turot bērnu klēpī, dzer karstu kafiju vai tēju.	• Vecāki par zemu novērtē sava bērna prasmes – šķiet, ka mazais joprojām nevar tik augstu aizsniegties.
Aizrīšanās un smakšana	• Bērns izpēta pasauli, mēģinot visu pagaršot.	• Neatstāj mazuli vienu, kad viņš ēd no pudelītes! • Zīdaini neatstāj guļam uz vēdera nepieskatītu!
Saindēšanās ar sadzīves ķīmiju, medikamentiem	• Krāsainas tabletes un sadzīves ķīmiju bērns var uztvert kā saldumus.	• Bīstamās vielas neturi uz grīdas vai zemiem plauktiem, kuriem var piekļūt mazulis.
Dzīvnieku kodumi	• Vairumā gadījumu dzīvnieki pret zīdaini izturas kā pret „kucēnu vai kaķēnu" un neapdraud to, taču ir izņēmumu situācijas.	• Šajā vecumā dzīvnieku kodums var būt jebkurā ķermeņa daļā. • Neatstāj zīdaini vienatnē ar dzīvnieku, pat ja tas ir jūsu vai draugu/radu mājdzīvnieks.
Ceļu satiksmes drošība	• Netiek izmantots autosēdeklītis un drošības jostas.	• Pārvietojoties ar automašīnu, vecāki bieži uzskata, ka drošākā vieta bērnam ir mātes klēpis, bet tā nav!

Mazbērna periods (1–3 gadi)

Traumas veids	Riska faktori	Ielāgo!
Kritieni no augstuma	• Bērns alkst izzināt pasauli, skatoties pa logu, pār balkona margām utt.	• Neizmantojiet balkonu par bērna rotaļu laukumu!
Apdeguma trauma	• Bērns ir ļoti aktīvs, kustīgs, zinātkārs, tāpēc cenšas visu aptaustīt, „pārbaudīt", tai skaitā gludekli, cepeškrāsni u.c.	• Dzerot karstu dzērienu, neturi klēpī bērnu!
Aizrīšanās un smakšana	• Bērns izzina pasauli, visu pagaršojot, un viegli var aizrīties.	• Izvērtē, vai rotaļlietas, ko piedāvā bērnam, ir drošas un atbilstošas vecumam. • Neļauj ēdot ākstīties, lai neaizrītos!
Saindēšanās	• Pamodies jaunatklājēja gars, turklāt pasauli gribas iepazīt caur muti.	• Istabas augi, kuri ir aizsniedzamības robežās, nedrīkst būt indīgi.
Slīkšana	• Bērniem patīk plunčāties ūdenī.	• Norobežo piemājas ūdenstilpnes!
Dzīvnieku kodumi	• Bērniem patīk rotaļas ar dzīvniekiem, taču jāatceras, ka visbiežāk mazie cieš no pašmāju mīluļiem!	• Neļauj bērnam glaudīt un mīļot jebkādus svešus dzīvniekus, īpaši suņus bez uzpurņa!
Ceļu satiksmes drošība	• Netiek izmantots autosēdeklītis un drošības jostas.	• Tevis paša slikta ielu šķērsošanas kultūra ir piemērs bērnam!
Elektrotrauma	• Mazajam staigātājam ir aizsniedzamas elektrības kontaktligzdas, kurās gribas izmēģināt iebāzt matu sprādzi vai citu metālisku priekšmetu.	• Neļauj bērnam spēlēties ar elektroierīcēm! • Neatstāj bērnu vienu telpā ar ieslēgtām elektroierīcēm, piemēram, veļas mašīnu, elektrisko cepeškrāsni.
Pirkstu iespiešana	• Bērnus aizrauj rotaļas ar durvju virināšanu!	• Māci bērnam, ka durvis, arī automašīnas, jāaizver uzmanīgi un spēles ar tām ir bīstamas!

Pirmsskolas periods (4–6 gadi)

Traumas veids	Riska faktori	Ielāgo!
Kritieni no augstuma	• Bērna iztēle ir milzīga, tāpēc, lai arī viņš ir jau prātīgs un spēj saprast rīcības risku un sekas, mazais spēj izdomāt pārdrošas lietas. Tāpēc atvase joprojām ir ļoti jāuzmana!	• Pie loga neatstāj krēslus vai citas mēbeles, kas veicinātu bērna uzkāpšanu uz palodzes! • Balkona durvis vienmēr turi aizslēgtas!
Apdeguma trauma	• Bērns ir tik darbīgs un fantāzijas bagāts, ka spēj izgudrot bīstamas spēles.	• Siltajā sezonā bērns var iekāpt/iekrist ugunskurā, uzkrist grilam utt. • Māci, ka uguns un elektrība ir bīstama. • Sērkociņus, degošas sveces, cigaretes u.tml. novieto ārpus bērna aizsniedzamības zonas.
Aizrīšanās un smakšana	• Bērns it kā ir liels, tomēr aizvien ļoti uzmanāms!	• Neļauj runāt vai skriet ar pilnu muti!
Slīkšana	• Pat ja bērns jau prot peldēt, ūdenī viņš ir jāuzrauga!	• Pie dabīgām ūdenskrātuvēm neizlaid bērnu no redzesloka!
Ceļu satiksmes drošība	• Kustīgajam bērnam gribas rotaļāties arī automašīnā.	• Neļauj bērnam spēlēties aiz stāvošas automašīnas! • Ja bumba izripojusi uz ielas braucamās daļas, māci, ka pakaļ skriet nedrīkst!
Aktīvā atpūta	• Bērniem iemīļotas ir skrituļslidas, skrejriteņi u.tml., taču bieži tie kļūst par iemeslu galvas traumai, roku lūzumiem, ceļgalu sasitumiem u.c. brūcēm.	• Pārvietojoties ar skrejriteņiem, skrituļslidām u.c., ievērojiet drošības pasākumus – ķivere, ceļgalu un elkoņu sargi.

Par bērna drošību jādomā jau gaidību laikā

Stāsta portāla *mammam.lv/tetiem.lv* radītāja, dūla Inga Akmentiņa-Smildziņa.

Citviet pasaulē par bērna drošību topošajiem vecākiem stāsta vecmāte viņu ikmēneša vizītēs. Pat būvējot un iekārtojot māju, celtnieki un telpu dizaineri pievērš īpašu uzmanību tam, vai miteklis būs paredzēts ģimenei ar bērniem.

Ja šobrīd būvējat māju vai plānojat pārvākties, pievērsiet uzmanību:

- Cik viegli/grūti norobežot trepes, lai mazais patvaļīgi nevar pa tām kāpelēt?
- Kāds ir atstatums starp margu stienīšiem? Ja tas būs platāks par 10 centimetriem, pastāv risks, ka bērns iebāzīs galvu un iesprūdīs.
- Kur novietoti gaismas slēdži? Ja pie tualetes slēdzis ir zemu, tad paaugoties bērns pats gaismu ērti varēs ieslēgt, nekāpjot uz krēsla.
- Būvējot māju, vajadzētu iegādāties tādas rozetes, kurām priekšā ir plastmasas aizsargvāciņš.
- Kādi krampīši ir tualetes un vannasistabas durvīm? Ja tie vēl nav ierīkoti, izvēlieties tādus un novietojat tik augstu, lai bērns no iekšpuses pats nevarētu ieslēgties.
- Istabām izraugieties durvis bez stikliem!
- Rūpīgi pārdomājiet flīžu iegādi un to, cik lielu platību ir nepieciešams flīzēt – kopš par vienu no populārākajiem grīdas segumiem Latvijā kļuvušas flīzes, ievērojami pieaudzis bērnu galvu traumu skaits. Izvēlieties tādas flīzes, kas, esot mitras, nav slidenas!
- Vai bērns patvaļīgi var atvērt logus? Vislabāk, ja tiem ir īpašs vēdināšanas režīms.

- Cik drošs bērnam ir mājā esošais/izvēlētais kamīns?
- Vai jūsu bērns paša spēkiem nevar izkļūt uz balkona? Kādas ir balkona margas – cik zemas, ar kādām redelēm?

Izvēloties bērnu gultiņu, pievērsiet uzmanību augšminētajam norādījumam par maksimālo redeļu atstatumu – ne vairāk par 10 centimetriem. Mūsdienu ražotāji šo noteikto standartu ievēro, taču, ja gultiņa tiek darināta paša rokām, speciāli tiek pasūtīta vai pārmantota no paaudzes paaudzē, šis faktors obligāti ir jāņem vērā.

Grūtniecības laikā tu vari apdomāt to lietu sarakstu, ko vēlētos, lai dāvina raudzībās. Citādi kāds var uzdāvināt dārgas lietas, bez kurām var (un pat vajag) iztikt, piemēram, staiguli, kā tirdzniecība daudzviet pasaulē ir jau aizliegta, jo tas bērnam ir nedrošs, turklāt nelabvēlīgi ietekmē ķermeņa attīstību. Vai aktivitāšu centriņu (sedziņu ar mantām, kas karājas mazajam pāri galvai), kas kavē zīdaiņa motivāciju uzsākt velšanos, vai mantas ar skaļu, trokšņainu melodiju, kas var nopietni kaitēt bērna dzirdei.

Jau grūtniecības laikā sagādājiet autokrēsliņu, ar kuru pārvest jaundzimušo no slimnīcas. Ja jums nav sava auto un sēdeklītis ikdienā nebūs nepieciešams, aizņemieties to kaut vai uz šo vienu dienu! Citviet pasaulē bērnu neizraksta no slimnīcas, ja nav pārliecinājušies, ka zīdainim pakaļ ir auto ar viņam atbilstošu krēsliņu. Diemžēl ar autokrēsliņu aprīkots taksometrs pie mums joprojām skaitās kaut kas ekskluzīvs.

Tava bērna dzīvību nopietni apdraud arī tas, ja esi smēķējoša topošā māmiņa vai māmiņa, kas bieži uzturas tabakas dūmos. To mazuļu vidū, kas miruši no pēkšņā nāves sindroma, liela daļa ir dzimuši smēķējošām mammām.

JAUNDZIMUŠĀ UN ZĪDAIŅA DROŠĪBA

Konsultējusi Rīgas Dzemdību nama galvenā neonatoloģe Ilze Kreicberga.

„Avārijā cietis „VW Golf" vests zīdainis – meitenīte –, kura nogādāta slimnīcā ar galvas traumām."

„Rotaļājoties ar plastmasas maisiņu, nosmakusi trīs mēnešus veca meitenīte."

„Zīdainis guvis smagas traumas, nokrītot no veļasmašīnas."

„Rankā vakar sešus mēnešus veca meitene, izkrītot no gultas, guvusi galvaskausa lūzumu."

/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /

PĒKŠŅĀS NĀVES SINDROMS

Latvijā, līdzīgi kā citās valstīs, pirmā dzīves gada laikā **no diviem tūkstošiem bērnu viens pēkšņi nomirst ar zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu (PNS).** Lai gan par to runā tad, kad konkrēts iemesls šim traģiskajam notikumam nav atrasts, tomēr pētījumos izdalīta virkne riska faktoru, kurus ir mūsu spēkos novērst!

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

3. Bērna attīstības kavēšana:

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

PNS riska 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, guļot starp mammu un tēti. Risku palielina tas, ja kāds no vecākiem ir lietojis alkoholu vai miega zāles.

• **Droša bērna gultiņa.** Tai ir jābūt ar drošiem režģu stiprinājumiem un pietiekami augstām malām. Gultas režģu atstarpēm jābūt ne lielākām par 10 centimentriem. Ja gar gultas malām liekat aizsargjoslu, tai jābūt labi piefiksētai. Matracim jābūt gludam un stingram (ne jau cietam), spilvenu līdz gada vecumam nelietojiet! Bērna pēdiņām jābūt tuvu kājgalim, lai viņš nejauši nevarētu pilnībā palīst zem segas. Gultā nedrīkst turēt mīkstās mantiņas, lupatiņas, dvieļus, dzēriena pudelīti un citus priekšmetus.

• **Zīdaini jāliek gulēt uz muguras.** 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, aizrīšanos ar ēdienu. Visbīstamāk ir tad, ja zīdainis, kurš pieradis gulēt uz muguras, tiek nolikts gulēt uz vēdera. Tas īpaši ņemams vērā, nododot bērnu citas personas (omītes, auklītes) aprūpē. Visiem cilvēkiem, kuri iesaistīti zīdaiņa 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 pagriezīsies šādā pozā.

• **Nesmēķēt grūtnieces, zīdītājas vai zīdaiņa 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.

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

- **Pārkaršana.** Nav pierādīts, ka karstie vasaras mēneši nelabvēlīgi ietekmētu bērnu veselību, taču ir apstiprinājies, ka pārkaršana var sekmēt pēkšņās nāves sindromu. Istabas nedrīkst pārkarsēt! Ikdienā mazulim jāguļ telpā, kur vidējā gaisa temperatūra ir 20–22 grādi, ziemā var būt pat 18–20 grādi. Uzmani arī, lai mazulis nebūtu pārāk biezi saģērbts. Tā kā agrīna vecuma bērns nesvīst, tad to, ka viņam ir karsti, var noteikt pēc ādas siltuma – ja tā ir siltāka kā mums, mazajam ir par siltu.

TRAUMAS JAUNDZIMUŠAJAM

Jau vedot jaundzimušo no dzemdību iestādes, obligāti izmantojiet bērna vecumam atbilstošu autosēdeklīti! Sentimenta vai nezināšanas vadīti, dažkārt vecāki joprojām ietin mazuli segā, apsien ar rozā vai zilu lenti, un mazo kunkulīti ved mājup, turot klēpī. Taču tas nopietni apdraud bērna dzīvību! Sadursmes brīdis, braucot ar ātrumu 50 km/h, ir pielīdzināms kritienam no piektā stāva uz betona. Kura māte šādos apstākļos spēs noturēt un pasargāt savu tikko radīto dzīvību?

Neatstāj pat jaundzimušu bērnu uz virsmas, kurai nav malu, piemēram, uz dīvāna vai pārtinamā galdiņa! Bieži vien vecāki ir pārliecināti, ka zīdainis, kamēr nav sācis velties, no pārtinamā galdiņa, 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.

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

Barojot mazuli ar krūti vai **vienkārši turot viņu klēpī, neturi rokas stiepiena attālumā karstus dzērienus vai citus šķidrumus!** Viena nejaušība, un karstais šķidrums nopietni applaucēs tavu bērnu! Pēc mediķu palīdzības obligāti jāvēršas tad, ja applaucējums skāris kādu no jutīgākajām ķermeņa daļām vai applaucētā vieta ir bērniņa plaukstas lielumā.

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 iedzimtas problēmas, tāpat aprakstītas situācijas, kad māte izdzērusi nelielu daudzumu alkoholiskā dzēriena, taču zīdainis smagi saindējies. Ja tev jau ir kāds lielāks bērns, iespējams, tu labi pazīsti sajūtu, ka mājās valda šurumburums, bērns kliedz un gribas viņu sapurināt, sak, lai beidzot ieklausās, ko es saku? NEKAD to nedari. Jā, no sapurināšanas vien mazulis var iegūt nopietnu traumu – kratītā bērna sindromu.

Kratītā bērna sindroms ir galvas smadzeņu ievainojums, kas rodas, zīdaini vai mazu bērnu spēcīgi kratot rokās vai ratos vai arī metot gaisā aiz padusēm. No šā sindroma biežāk cieš bērni līdz 2 gadu vecumam. Visvārīgākais mazulītis ir līdz četru piecu 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.

Uzmanīgi, izvēloties muzikālās rotaļlietas!
Ne jau tāpēc, ka tās ar laiku sāks kaitināt pašus vecākus, bet tāpēc, ka lielais troksnis var nopietni kaitēt bērna dzirdei!

DROŠA VIDE MĀJĀS

/ 70% nelaimes gadījumu notiek mājās! /

Konsultējuši BKUS Bērnu ķirurģijas klīnikas vadītājs, profesors Aigars Pētersons un BKUS bērnu ķirurgs traumatologs Jānis Upenieks.

RISKI, KAS JĀŅEM VĒRĀ:

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

BĒRNISTABA, GUĻAMTELPA

„Daugavpils novadā sešus mēnešus vecs bērns, kurš bija atstāts viens istabā uz dīvāna, no tā nokritis. Tā kā vecāki notikušo laikus nebija ievērojuši un bērns kādu laiku gulējis uz grīdas, mājas kaķis mazulim saskrāpēja seju un galvu."

„Šonedēļ Daugavpilī no pārtinamā galda nokrita četrus mēnešus veca meitenīte. Uzreiz pēc kritiena mazulis palicis miegains, tāpēc tika izsaukta NMPD mediķu brigāde."

„Pagājušajā nedēļā Zemgales reģionā no gultas izkrita mēnesi vecs bērns. Ātrā palīdzība tika izsaukta tikai nākamajā dienā."

„Latgalē desmit mēnešus vecs bērns norijis plakanu pulksteņa bateriju. Bērns hospitalizēts."

/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /

Dzīvību apdraud rotaļlietas ar sīkām detaļām, jo līdz trīs gadu vecumam bērns izzina pasauli, visu pagaršojot. Tā nu mazais rāpo un „nobauda" visu, kas gadās ceļā.

Ja lellei izkritusī actiņa negaršos, ļoti iespējams, ka sagribēsies to iebāzt, piemēram, degunā. Ja mājās ir viens vecāks bērns, šis var būt īstais laiks, kad lielākajam iemācīt savākt savas mantas.

Vislabāk spēļlietas glabāt viegli tīrāmā mantu kastē, nevis, piemēram, celofāna maisiņos. Bieži vien rotaļājoties **bērni maisiņus velk uz galvas, pakļaujot sevi nosmakšanas riskam.**

Nopietnas **traumas var gūt arī ar bērniem paredzētajiem staiguļiem**, tāpēc Amerikas Savienotajās Valstīs tie sen jau ir aizliegti, bet Eiropā tas pagaidām tiek plānots. Bērnu staigulīši mazajiem ir bīstami saistībā ar traumatisma risku apgāžoties, uzraujot virsū smagus vai karstus priekšmetus un šķidrumus, kā arī nelabvēlīgi ietekmē bērna skeleta attīstību.

BĪSTAMĀKAIS BĒRNISTABĀ:

-> sīkas, vecumam nepiemērotas rotaļlietas
-> rotaļlietas ar baterijām, gariem striķiem
-> celofāna maisiņi, kurus var uzmaukt galvā, un nosmakt
-> vaļējas kontaktligzdas, vadu pagarinātāji un citi vadi, aiz kuriem paraujot vai aizķeroties var uzraut sev virsū ierīces
-> durvis ar stiklu
-> viegli atverami logi
-> bērnu mēbeles

Ja bērnistabā atrodas priekšmeti ar baterijām, jāuzmana, lai bērns pats tām nespētu piekļūt. Lai arī baterijas mums šķiet pārāk lielas mazajai mutei, ik gadu vairāki bērni tomēr tās pamanās norīt. **Baterijas ir ļoti bīstamas dzīvībai!** Ja to norij, pēc pusotras stundas atlobās baterijas šuvītes un izdalās ļoti koncentrēts sārms, kas sāk saēst barības vada un trahejas sienu, kādreiz aortu, sākas drausmīga asiņošana, un bērns aiziet bojā.

Mazulis var nožņaugties ar aukliņām, striķīšiem un bantēm, kas ir garākas par 15 centimetriem. Aukliņās var būt iesietas rotaļlietas, tās mēdz būt arī pie aizkariem un žalūzijām – 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 ar apaļām vai ovālām malām. Ja mēbeles jau sagādātas un tās nav iespējams nomainīt, var iegādāties vai pagatavot aso stūru uzliktņus.

Lai mazulis neiesprūstu un nenožņaugtos, bērnu **gultiņu 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 pasūtīta vai pārmantota no paaudzes paaudzē, šis faktors obligāti ir jāņem vērā. Atceries, ka redeles ir arī trepju margās, nožogojumos u.c. vietās!

BĪSTAMĀKAIS GULĻAMTELPĀ:

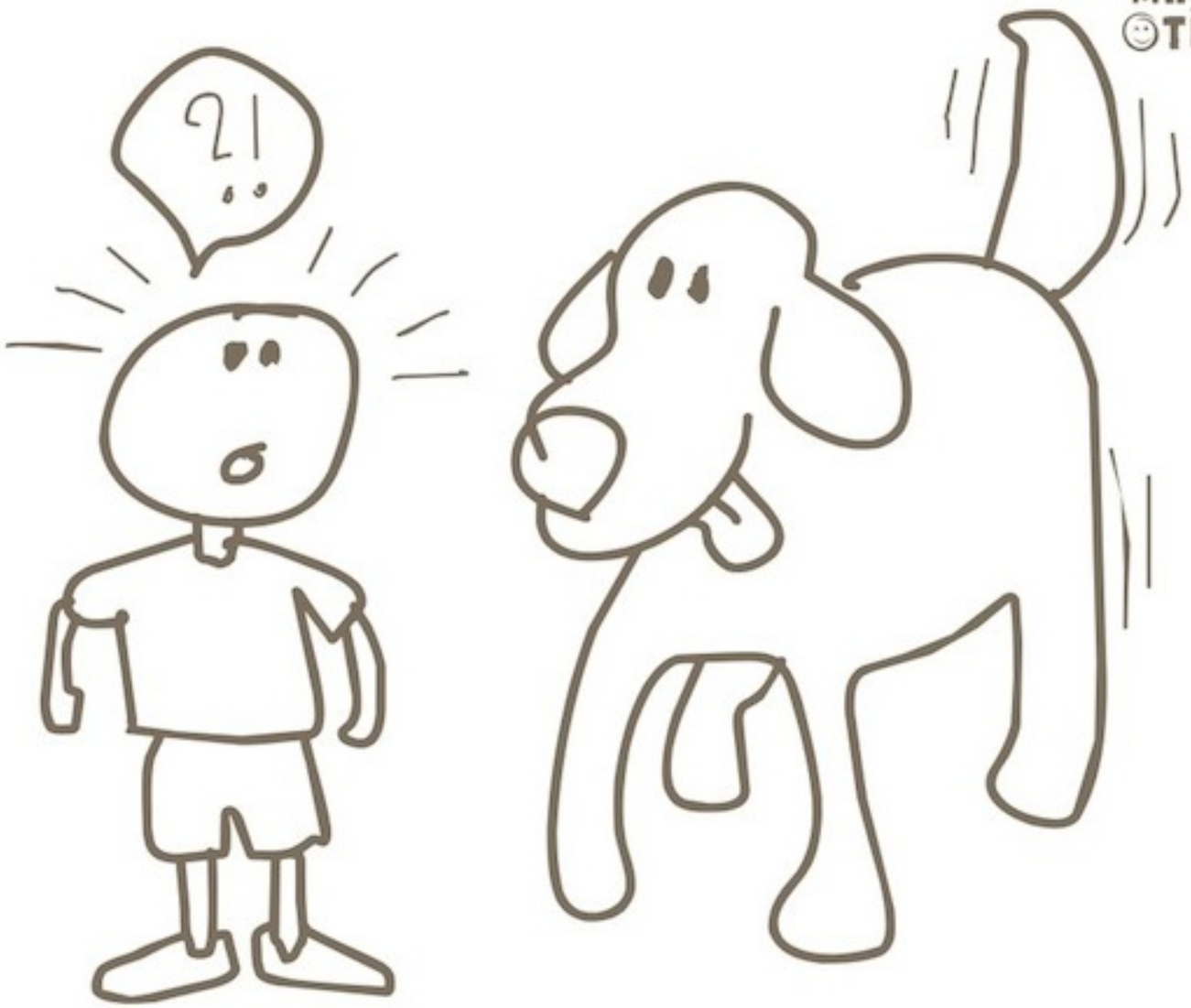
-> redeļu gultas – redeļu spraugas nedrīkst pārsniegt 10 centimetru platumu!
-> gultā saliktas rotaļlietas
-> gulta bez apmalēm
-> pārtinamais galds – iespējami kritieni no tā

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! Vienmēr pacel bērna gultiņas redeles pietiekamā augstumā!

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

Iegādājoties gultu lielākam bērnam, ņem vērā, ka drošākas būs gultiņas ar apmalēm – **dažkārt arī kritiens no 30 centimetru augstuma var būt bīstams**, īpaši, ja tas noticis miegā.

MAMMĀM.LV
TĒTIEM.LV



ESI PIESARDZĪGS, KAD SATIEC SVEŠU SUNI.
UZMANIES, BET NEBĒDZ UN NEBAIDIES!



NEKĀP UZ PALODZES – TU VARI IZKRIST PA LOGU!

Ierīkojot vietu pārtinamajam galdam, lūko, **lai zīdaiņīša pārtīšanas brīdī viss nepieciešamais ir rokas stiepiena attālumā.** Neatstāj bērnu (arī jaundzimušo!) nepieskatītu uz citām augstām virsmām! Atceries – drošākā vieta mazulim ir grīda!

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

VIRTUVE

„Rīgā četrus gadus veca meitenīte uzrāvusi sev virsū pannu ar mammas ceptām pankūkām un ar eļļu apdedzinājusi kaklu un vēderu."

„Ogres novadā nopietnu ķermeņa apdegumu Vecgada vakarā guvusi arī kāda 2 gadus veca meitene, iekrītot bļodā ar karstu ūdeni. Savukārt Jelgavā kāds 1,7 gadus vecs zēns bija atradis ātri cietējošas līmes tūbiņu un to pārkodis. Pateicoties tuvinieku ātrajai reakcijai, kuri uzreiz pamanīja notiekošo un centās iztīrīt līmi no bērna mutītes, mute nesalipa kopā."

„Krāslavas novadā gadu veca meitenīte iekritusi karstā putrā, ko māte vārījusi suņiem, – bērnam konstatēts smags gūžu apdegums."

„Kāds trīs gadus vecs puika Vidrižu pagastā ceturtdien saindējies ar stipro alu. Bērns kādu svinību laikā iedzēris 7% alu un ar vemšanu un alkohola saindēšanos nogādāts Vidzemes reģionālajā slimnīcā."

„Dobelē sešus mēnešus vecs bērns pielika roku pie karstas krāsns un guva plaukstas apdegumu, savukārt Madonā astoņus mēnešus vecs bērns, uzlejot sev karstu ūdeni, apdedzinājis kaklu un sānu."

/ Informācija no NMPD /

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 klaudz. Un tieši tāpēc virtuvē bērni sevi savaino visvairāk. Nekad neatstāj mazo vienu bez uzraudzības virtuvē!



Neatstāj karstu šķidrumu – dzērienus, zupu, karstu eļļu uz pannas, uzvārītu ūdeni u.tml. – bērnam aizsniedzamā vietā! Allaž atgādini sev, ka mazais var pastiepties arī uz pirkstu galiem, lai aizķertu krūzes osiņu. Tāpat viņš var piestumt krēslu, lai pakāptos pie plīts, kad uz tās kaut kas tiek vārīts, cepts. **Kad dzer ko karstu, neturi rokās bērnu!**

Pasniedzot bērnam ēdienu, vēlreiz pārbaudi tā temperatūru!

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

Pārkārto apakšējos plauktus un atvilktnes, lai tajās nebūtu plīstošu, asu un citu bīstamu priekšmetu.

Bērni, atdarinot vecākus, cenšas veikt mājas uzkopšanas darbus. Īpaš parūpējies par to, lai mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļi atrastos neaizsniedzamā vietā! Piemēram, trauku mazgājamās mašīnas un **cauruļu tīrīšanas tabletes ir tik krāsainas, ka nereti mazie tās mēģina nogaršot. Bet – viens malks**

vai tablete, un garantēta invaliditāte, apdraudēta dzīvība, barības vada bojājumi, operācijas utt..

Lūko, lai bērnam **nebūtu pieejamas pudeles ar alkoholu!**

Atceries, ka zīdainis **nopietni var aizrīties ar tādu nešķīstošu ēdienu kā svaigs kāposta kacens, ābols, burkāns!**

Gatavo ēdienu uz plīts tālākajiem riņķiem, rokturus pagriežot uz aizmuguri! Plītīm iespējams iegādāties arī aizsargrežģi.

VANNAS ISTABA UN TUALETE
/ Otra bērniem bīstamākā vieta mājoklī! /

„Ar pirmās un otrās pakāpes apdegumiem dienesta mediķi slimnīcā nogādājuši arī astoņus mēnešus vecu meitenīti, kas ar karstu ūdeni applaucējusi seju, kaklu un krūškurvi."

„Pirms dažām dienām Bauskā no veļasmašīnas nokrita uz tās uzsēdināta 11 mēnešus veca meitenīte. Ar sistu brūci galvā mazulis nogādāts slimnīcā."

„Pirmās un otrās pakāpes apdegumus guvusi divus gadus un sešus mēnešus veca jelgavniece, kura bija ielikusi savas pēdiņas uz grīdas atstātā katlā ar karstu ūdeni."

„Vecgada vakarā ar sadzīves ķīmiju Latgalē saindējušies divi mazi bērni – Daugavpilī kāds 2 gadus vecs zēns iedzēris trauku mazgāšanas līdzekli, bet Rēzeknē 2 gadus vecs zēns mājās piekļuvis metināšanai domātam šķidrumam un to iedzēris."

„Jelgavā gadu vecs bērns ar šķērēm iedūris sev acs plakstiņā."

/ Informācija no NMPD /

Gatavojot bērnam vannu, vispirms tajā lej auksto, tad karsto ūdeni. Ļoti bieži mazie gūst applaucējumus, iekāpjot uz grīdas atstātā traukā, kurā ieliets verdošs ūdens. Pirms bērns iekāpj vannā, pārbaudi ūdens temperatūru!

Ja jums ir iespēja, noregulējiet ūdens temperatūru tā, lai **no krāna negāztos karsts, bet silts ūdens.**



Kaitīgās vielas – šampūnu, veļas pulveri, mājas uzkopšanas līdzekļus u.c. **sadzīves ķīmiju, kukaiņu aizbaidīšanas līdzekļus – turi tādā vietā, kuru bērns nevar aizsniegt**, pat piestumjot krēslu, un nevis aiz poda! Glabā, piemēram, plastmasas kastē ar slēģiem, un pašu kasti novieto bērnam neaizsniedzamā plauktā. Ķīmiskus un indīgus šķidrumus nav ieteicams pārliet dažādos pārtikas traukos – pārskatīšanās dēļ tos var iedzert arī pieaugušie. Indīgie šķidrumi var radīt neatgriezenisku plaušu bojājumu! Izlietoto indīgo vielu traukus izmet, iepriekš tos izskalojot.

Kopš par populāru grīdas segumu mājokļos ir kļuvušas flīzes, bērnu galvu traumu skaits ir ievērojami pieaudzis. Atceries, ka mitras flīzes ir ļoti slidenas! Risinājums vannas istabā varētu būt tai piemērots paklājiņš.

Pārlūko, kas atrodas tavā skaistumkopšanas līdzekļu plauktā – vai tajā nav mazu, asu sprādžu, ko iespējams norīt vai ar kurām var sadurties, skūšanās piederumu, tai skaitā bārdas putu, kas izskatās garšīgi, nagu šķērīšu u.c. bīstamu priekšmetu. Pat vecāku smaržas mazam bērnam var būt toksiskas.

Tā kā **tualetes podā ir ūdens, mazi bērni tajā var noslīkt.** Ievies par savu paradumu tualetes durvis turēt aizvērtas.

Neatstāj savu bērnu vannā bez uzraudzības! Arī, ja tajā ūdens nav piepildīts, vanna ir bīstama, jo ļoti slidena. Ja uz brīdi izej, raugi, lai mazajam nav pa rokai vannas aizbāznis. Pirms ievietot bērnu vannā, noteikti vēlreiz pārbaudi ūdens temperatūru!

Pārbaudi, vai tavs bērns nevar aizlīst aiz veļas vai trauku mazgājamās mašīnas, ledusskapja vai citām ierīcēm, kurām aizmugurē atrodas daudz jo daudz elektrības vadu!

VIESISTABA

„Rojā gadu vecam zēnam vakar uz galvas uzkrita platekrāna televizors – pavelkot aiz vada, zēns to uzrāvis sev virsū. Cietušais guva galvas traumu un pakauša kaula lūzumu."

„Vidzemē dienesta mediķi steidzās palīgā trīs gadus vecam bērnam, kurš, iebāžot pirkstus pie elektrības pieslēgtā pagarinātājā, guva smagus trešās pakāpes vairāku pirkstu apdegumus."

/ Informācija no NMPD /

Paiet ilgs laiks, kamēr bērns, kurš mācās staigāt, iemācās turēt līdzsvaru un staigāt stabili. Šīs mācīšanās neatņemama sastāvdaļa ir kritieni. Tev kā mammai vai tētim ir jāpārlūko, pret ko mazais var atsisties krītot. Kafijas galdiņš ar asiem stūriem? Sekcija ar stikliem? Un ko tu vari darīt, lai bīstamās vietas mazinātu? **Mēbeles ar asiem stūriem vari novietot tālāk no bērna pastaigu vietas.**

Asajiem stūriem vari iegādāties vai pagatavot aso stūru uzliktņus. **Galdiņus ar stikla virsmām uz laiku vajadzētu aizmirst!** Ja šobrīd bērns jau paaudzies un plānojat nākotnē vēl kādu mazuli, šādas bīstamas mēbeles nevajag iegādāties. Arī **durvīs un atvilktnēs var ievietot īpašas atdures**, lai, tām aizcērtoties, mazajam netiktu iespiesti pirksti.



BĪSTAMĀKAIS VIESISTABĀ:

-> asi mēbeļu stūri
-> virsū uzraujamas ierīces, piemēram, dators
-> elektrības vadi
-> istabas augi
-> priekšmeti, kas atrodas zemākajās sekcijas atvilktnēs
-> aizkaru un žalūziju lentes
-> kamīns, krāsns, sildītāji

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 aizsegiem. Vienmēr māci bērnam, ka elektroligzdas ir bīstamas!

Viesistabā mēdz būt daudz ierīču ar vadiem, piemēram, televizors, dators, mūzikas centrs, stāvlampas. **Novieto vadus tā, lai bērns tajos nevar satīties un nosmakt** vai pārkost tos un iegūt elektrošoku. Lūko, lai mazais, **paraujot vadu, nevar sev virsū uzraut, piemēram, datoru!** Ja kāda liela mēbele nestāv stabili un to nevar nostabilizēt – piemēram, grāmatu plaukts –, atbrīvojies no tās.

Kritiski izvērtē, 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. Sameklē tām piemērotāku atrašanās vietu! Uz citiem plauktiem pārcel arī grāmatas, bildes u.c. mantas, kuras nevēlies, lai ziņkārīgais mazulis izpētes procesā sabojā.

Ja jūsu mājās ir kamīns vai krāsns, pārbaudi, vai mazais pats saviem spēkiem nevar piekļūt ugunij. Tas pats attiecas uz sildītājiem, karstiem radiatoriem – jāpārbauda, vai nevar notikt apdedzināšanās.

Puķpodi ir aizraujoša spēle rāpojošiem mazuļiem – **gribas pagaršot un izkaisīt zemi, notiesāt kādu lapiņu, aptaustīt kaktusu...** Atceries, 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 ieved visbiežāk, – Dīfenbahija, kas ir ķīmiski kodīga. Ar zaļām, leknām, lāsumainām lapām *(skat. zīmējumu)*.



Nepaslinko un atrodi informāciju par istabas indīgajiem augiem internetā – *www.mammamuntetiem.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. Ārzemēs indīgie augi vietās, kur uzturas bērni, ir aizliegti!

Kaitīgas var būt arī vielas, ar ko mēslo puķu augsni. Istabas augiem mēģini atrast tādas vietas, kur mazulim tie nav pieejami. Ņem vērā, ka **uz palodzes stāvošos puķpodus bērns var uzraut sev virsū!**

CITAS TELPAS

„Piektdien divus gadus veca meitenīte Limbažu rajonā bija nolēmusi izlūkot, kas atrodas makā, kuru mamma bija atstājusi uz spoguļgalda. Tajā bērns atrada kontracepcijas tabletes un sešas no tām norija."

„Bauskas novada Īslīces pagastā kāda trīs gadus veca meitenīte, kamēr māte bijusi kūtī, iedzēra žurku indi."

BĪSTAMĀKAIS CITĀS TELPĀS:

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

„Mātei neredzot, divus gadus vecs bērns Daugavpils novadā pamanījās nokost un norīt dzīvsudraba termometra galiņu. Ātrās palīdzības mediķi bērnam veica kuņģa skalošanu un viņu nogādāja slimnīcā."

„Zemgalē dzīvoklī no divu metru augstuma pa trepēm bija kritis kāds gadu un mēnesi vecs bērns, kurš guvis galvas un muguras sasitumus."

„Jelgavā kāds 1,7 gadus vecs zēns bija atradis ātri cietējošas līmes tūbiņu un to pārkodis. Pateicoties tuvinieku ātrajai reakcijai, kuri uzreiz pamanīja notiekošo un centās iztīrīt līmi no bērna mutītes, mute nesalipa kopā."

/ Informācija no NMPD /

Medikamentu aptieciņa bērnu uzmanību allaž ir ļoti piesaistījusi – **tablešu dažādās krāsas un formas liek domāt, ka tās ir gardas končiņas.** Aptieciņai ir jābūt mazajam nepieejamai! Liela kļūda, ko visbiežāk pieļauj vecmammas 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 mazu zīdaini liek stāvēt uz palodzes. To nedrīkst! Bērns pieradīs, ka stāvēt uz palodzes ir interesanti, un paaugoties meklēs veidus, kā tur uzkāpt pašrocīgi. **Logus ver tikai vēdināšanas režīmā!** Jāseko arī, lai mazulis logu nevarētu atvērt un aizvērt, tā riskējot tajā iecirst pirkstus.

Jau kopš mazais sāk rāpot, **māci viņam pareizi pārvietoties pa trepēm – uzmanīgi un ar dupsi pa priekšu.** Uzmani, lai mazulim šo bīstamo ceļojumu nav iespēju veikt bez uzraudzības! Vienkāršs risinājums tam ir bērnu vārtiņi, kas var noderēt arī to telpu ierobežošanai, kurās nav durvju. Visdrošākie vārtiņi ir ar stingriem, viengabalainiem paneļiem. Nepērc tādus, kas ir veidoti kā akordeons, – tie ir aizliegti daudzās valstīs, jo rada risku, ka tajos bērns iesprūdīs. Ja mazais tomēr ir nokritis pa trepēm vai no citas augstas virmas, vēro viņu – vai jūtas labi vai ne, kā mainās apetīte, uzvedība, vai bērns necenšas kādu ķermeņa daļu turēt nekustīgu. Ja kritiena brīdi neesat redzējuši, bet mazajam ir uzradies milzīgs puns, noteikti dodieties uz slimnīcu veikt pārbaudes!

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

Ārdurvis vienmēr jātur aizslēgtas, lai bērns nemanīts nevar izkļūt kāpņutelpā. Nereti bērni gūst smagas traumas, krītot pa trepēm, kamēr mamma/tētis aizslēdz ārdurvis 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 apavu tīrāmos līdzekļus glabā bērnam neaizsniedzamā vietā!

MĀJDZĪVNIEKI

„Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā nonācis gadu un trīs mēnešus vecs bērns, kurš cietis no suņa kodumiem un guvis smagus sejas un galvaskausa bojājumus. Bērnu sakodis ģimenes suns – vācu aitu sugas dzīvnieks. Meitenīte piedzīvoja vairāku stundu garu operāciju, kuras laikā tika uzliktas vairāk nekā 20 šuves. Suņa kodumi ir bijuši īpaši nikni, jo bojāts bērna galvaskauss, arī galvas smadzenes."

/ Informācija no NMPD /

Ja jums ir mājdzīvnieks un tas tiešām allaž ir bijis mīļš, nesasapņojieties — tas ir DZĪVNIEKS! 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 māci bērnam, ko drīkst un ko ne attiecībā pret dzīvniekiem.



Visbiežāk no suņu kodumiem cieš bērni divu trīs gadu vecumā, jo tad mazais knauķis ir mazāks vai vienādā augumā ar suni.

Nekad neatstāj mazu bērnu kopā ar dzīvnieku, kaut vai žurciņu, bez uzraudzības!

Arī kaķis – šis mīļais minka – ir diezgan bīstams! Tāpat seski, žurkas, jūras cūciņas. Gadījums: aiziet ģimene uz dzīvnieku izstādi, bērns būrī iebāž pirkstu, un tajā iekož jūrascūciņa. Un tas garantē pilnu vakcinācijas kursu pret trakumsērgu!

/ Vairāk par suņa uzbrukumu lasi 3. nodaļā „Drošība uz ielas". /

DROŠĪBA UZ IELAS

Konsultējis Drošas braukšanas skolas apmācību direktors Andris Pļavenieks.

„Rīgā, Viesītes ielā, no krītošas lāstekas cietis kāds sešus gadus vecs zēns."

„Embūtes pagastā, automašīnai iebraucot grāvī, cietusi nepilnus trīs gadus veca meitene."

/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /

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 braucamās daļas
-> suņu kodumi
-> svešinieki

PĀRVIETOŠANĀS KĀJĀM

Ļoti bieži **zīdaiņi gūst traumas, tieši apgāžoties ratiem**, tāpēc, gādājot bērnu guļamos ratus, pārbaudi, cik tie ir stabili!

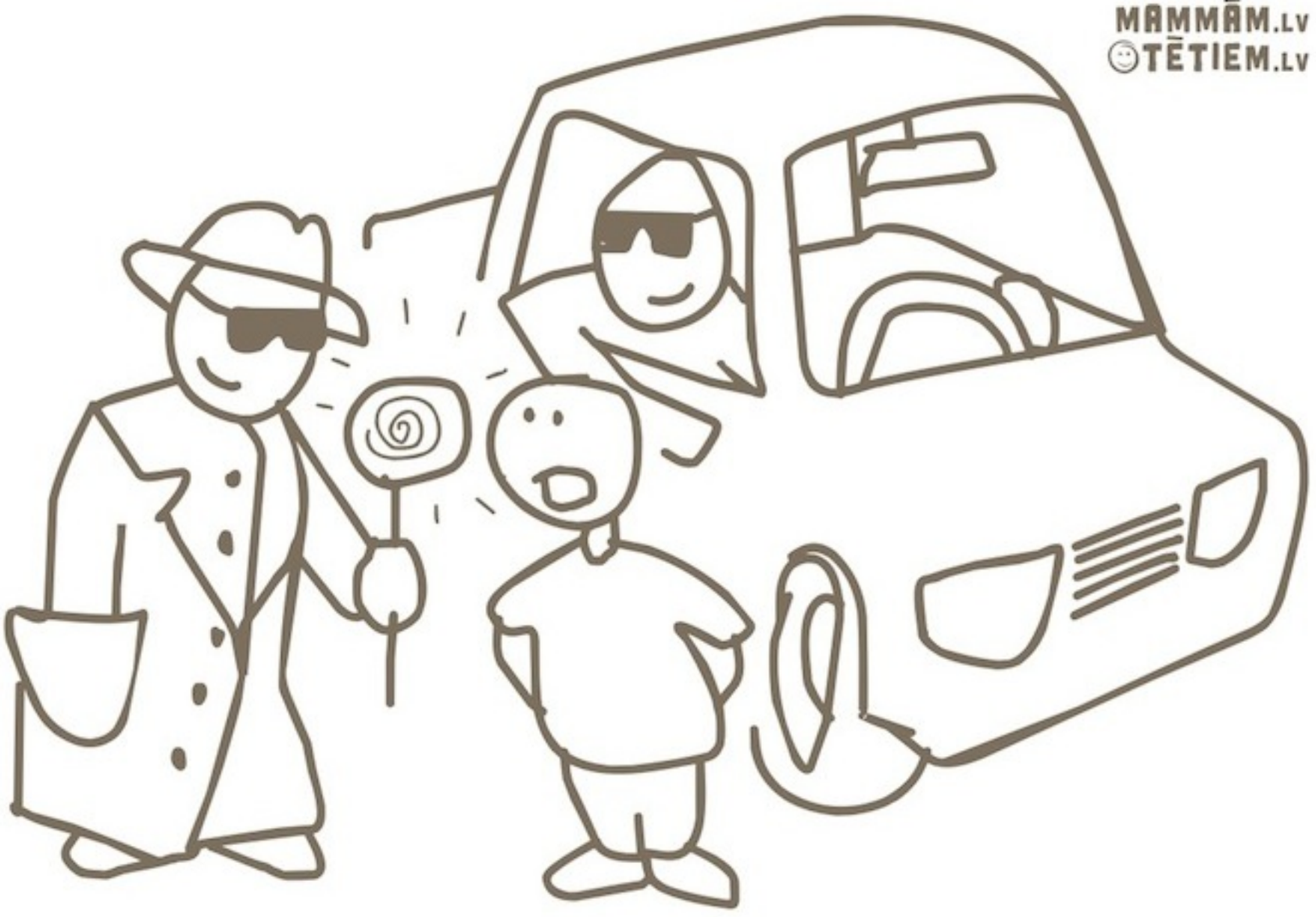
Stāvot ielas malā, pie trepēm, arī sabiedriskajā transportā, ir jāfiksē ratu riteņi, uzliekot bremzes. Pie mazākajām transporta kustībām tie var apgāzties. Arī **bērnam kustoties, rati var sasvārstīties un noripot, piemēram, pa trepēm kāpņutelpā**.

Jau no ļoti agrīna vecuma stāsti un māci bērnam par drošību uz ielas. **Rādi ar savu piemēru, ka ielas braucamo daļu šķērsot aizliegts, ja luksoforā deg sarkanā gaisma!** Māci, ka, ejot pāri gājēju pārejai, vispirms jāpārliecinās, vai netuvojas kāds transporta līdzeklis, jo nevar būt drošs, ka vadītājs pagūs noreaģēt un apstāties.



ŠĶĒRSO IELU TIKAI PA GĀJĒJU PĀREJU!

MAMMĀM.LV
TĒTIEM.LV



UZMANIES NO SVEŠINIEKIEM! NEŅEM NO VIŅIEM KONČAS,
NEEJ LĪDZI, NEKĀP VIŅU MAŠĪNĀ!

„Savulaik piedzīvoju situāciju – slidens, braucu ar atļauto ātrumu un kādus 200 metrus priekšā uz gājēju pārejas pamanīju mazo skolnieciņu rindu. Sāku bremzēt, bet mašīna – kā pa ledu. Vēl tagad atmiņā aina, kā es bērnu rindai izslīdēju cauri... Apstāties neizdevās..." stāsta bērnu ķirurgs Aigars Pētersons.

Drošāk būs, ja bērnam mācīsi **iet pa trotuāru, turoties pēc iespējas tālāk no braucamās daļas**. Izņēmums ir atkušņa periods, kad no netīrītiem ēku jumtiem lejā gāžas sniegs un lāstekas. Māci 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 ir, nedaudz slidinoties!

Ar atstarotājiem aprīko 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 viņam galvā jābūt ķiverei!

PĀRVIETOŠANĀS AUTO

Ar savu piemēru rādi un **māci bērnam par drošu uzvedību automašīnā. Vienmēr jāpiesprādzējas un jāsēž savā vietā – autokrēsliņā** –, un tas jādara, neraugoties uz bērna protestiem, jo drošība mašīnā var glābt bērna dzīvību! Nedrīkst traucēt autovadītāju, piemēram, mētājot salonā rotaļlietas.

Piesprādzē savu bērnu arī īsos pārbraucienos! Ja vadi auto piesardzīgi, nav garantēts, ka arī garāmbraucējs ir uzmanīgs... Autokrēsliņš nepieciešams arī tad, ja jūsu ģimenei nav savas automašīnas, taču tiekat vesti kā pasažieri.

Braucot automašīnā, neturi savu bērnu klēpī! Vēl bīstamāk ir, ja, turot mazo klēpī, jūs abi piesprādzējaties ar vienu drošības jostu! Josta nav paredzēta diviem cilvēkiem – attiecīgi trieciena brīdī bērns tiks saspiests.

Braucošā automašīnā nerīkojiet 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 jums nebūs argumentu, lai atteiktu bērnam šo bīstamo spēli.

Sagādā bērna vecumam/svaram/augumam atbilstīgu autokrēsliņu. Pirms iegādes ievāc informāciju par to, kādi krēsliņa parametri sniedz vislielāko drošību. **Padomus par autosēdeklīšu izvēli un pareizu piesprādzēšanu meklē *mammam.lv/tetiem.lv*** sadaļās „Video padomi" un „Bērna drošība"!

Ja tev tiek piedāvāts lietots autokrēsliņš, noskaidro, vai tas kādreiz nav cietis avārijā! Tāds krēsliņš vairs nav drošs, pat ja nesaskati tam vizuālus defektus. Pārbaudi, vai tas nav bojāts arī kā citādi. Piesprādzē autosedeklīti, stingri vadoties pēc lietošanas instrukcijas.

Ja autokrēsliņu vēlies piesprādzēt **automašīnas priekšējā sēdeklī, atceries, ka līdz gada vecumam bērnam jāatrodas ar skatu pret braukšanas virzienu!** Problēmu gadījumos mazulītim, kura kauli un ķermenis vēl nav pietiekami spēcīgs, tā ir visdrošāk. Ja priekšējā pasažiera vieta ir aprīkota ar gaisa spilvenu un krēsliņu vēlies novietot tieši tur, obligāti noskaidro, **kā tavai mašīnai šis spilvens ir atslēdzams, un atslēdz to**, pretējā gadījumā tā atvēršanās var nopietni kaitēt bērnam!

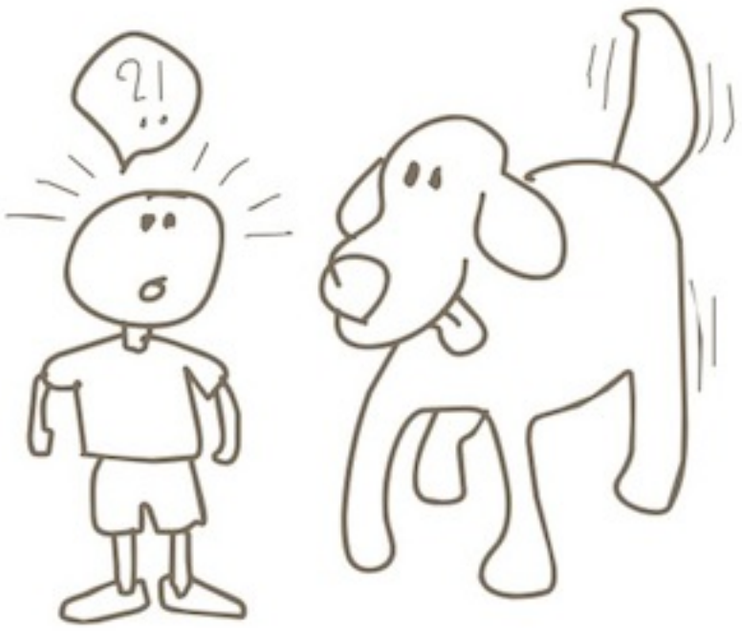
Paliktņus autosēdekļu vietā var sākt izmantot, ja bērns sasniedzis 15 kilogramu svaru (tas ir aptuveni no trīsarpus gadiem).

Pārbraucienos **nobloķē automašīnas durvis un logus, lai bērns tos nevar patvaļīgi atvērt.**

SUŅA UZBRUKUMS

Māci bērnam un ievēro pats – **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 pāraugt azartiskā sportā, kad atrasts atbilstoša izmēra cilvēciņš, kas neprot sevi aizsargāt. Tad bieži vien visvairāk cieš bērna galva – sejas daļa vai skalps.



Ja taviem lielākajiem bērniem ir bieži jāiet garām kaimiņmājām, kur ir nikni suņi vai tie brīvi staigā pa pagalmu un nereti tiek laukā no pagalma, labāk izdomā bērniem citu ceļu vai vienojies ar kaimiņiem, kad suņus pieskatīt. Atceries, ka **katram saimniekam viņa četrkājāinais mīlulis ir tuvāks par tavu bērnu**, viņš sirdī aizstāvēs suņa tiesības! Māci bērnam nevis baidīties, bet izturēties neitrāli un droši.

Ja mazais brauc ar velosipēdu **un nez no kurienes pēkšņi izskrien krancis, kas metas bērnam kājās, māci apstāties un mierīgi ar suni parunāties.** Ar mazajiem kvekšķiem tā var būt pareizākā taktika.

Ja gar kaimiņa sētu drasē suns vai pie ķēdes allaž redzi neapmierinātu rējēju, **māci bērnam nemēdīties un dzīvnieku netracināt. Šādas lietas suns lieliski atceras, kad tiek vaļā!**

Kaut vai rotaļas veidā **iemāci bērnam nokrist zemē, pievilkt sev klāt kājas un ar rokām apsegt galvu!** Brīdī, kad suns skrien virsū, tas ir glābiņš! Sunim šādā pozā esošam cilvēkam īsti nav kur ar zobiem aizķert. Guļot kā pie ceļa pieplakušai bumbai, var pasargāt galvu, seju, vēderu, kājas.

Negadījumi ar dzīvniekiem nebeidzas tikai ar neglītām rētām. Jebkurš nopietnāks **suņa uzbrukums traumē tava bērna drošības sajūtu.** Šoks pēc dzīvnieka uzbrukuma vai koduma var nopietni iedragāt bērna valodu – vai nu uz laiku, vai uz visu mūžu var palikt trauma, kad tiek raustīta valoda.

Nopietnākais kaitējums – iekožot dzīvnieks var nodot bērnam trakumsērgu. To var iegūt, dzīvnieka siekalām saskaroties ar bērna miesu. Vīruss, kas izraisa trakumsērgu, ietekmē galvas smadzenes un ir nāvējošs. Zāļu pret trakumsērgu nav, tāpēc visus sakostos cilvēkus potē – pat tad, ja suņa īpašnieks uzrāda dokumentus, ka dzīvnieks ir vakcinēts pret trakumsērgu.

SVEŠINIEKI

Onkulis, kurš, piedāvājot konfektes un citus našķus, aizvilina bērnu, lai to seksuāli izmantotu, nav tikai filmas sižets, kas uz mūsu dzīvi neattiecas. Diemžēl pedofilijas gadījumu, kad svešs vai pat bērnam pazīstams cilvēks viņu seksuāli izmanto, nav retums. Tāpēc **par pedofiliju tev ar bērnu ir noteikti jārunā!**

Bērna vecumam atbilstošos terminos uzsāc sarunu, kurā izstāsti, ka pasaulē ir arī tādi slikti cilvēki, kas dara pāri bērniem. Paskaidro, ka svešais var izskatīties un izturēties jauki, var būt labi ģērbts vai pat nēsāt uniformu. Viņš var piedāvāt bērna mīļāko šokolādi utt., un tas ir ar mērķi, lai mazais dotos svešajam līdzi. 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!

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

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

Māci bērnam atteikties! Pārrunā ar bērnu situāciju piemērus, kurās viņi noteikti drīkst teikt „nē!", arī tad, ja tas ir pieaugušais vai pat bērna draugs. Māci 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.

Ar bērnu **jāpārrunā, kāda ir atšķirība starp labiem un sliktiem pieskārieniem.** Ka labie pieskārieni liek mums smaidīt un ļauj sirsniņai justies iepriecinātai. Piemēram, kad māmiņa tur bērnu klēpī, kad mēs sadodamies ar draugiem rokās. Bet sliktie pieskārieni liek mums noskumt. Tie var būt sāpīgi – kad kāds iesit, rauj aiz matiem, un var nebūt sāpīgi, bet mēs tik un tā jūtamies neērti, slikti. Tas notiek, kad kāds vēlas pieskarties mūsu ķermeņa intīmajām vietām. Tāpēc svarīgi bērnam iemācīt teikt: „Nedari tā, man tas nepatīk!"

Mudini, lai bērns vienmēr tev izstāsta, ja kāds cilvēks ir darījis vai gribējis darīt viņam pāri, un pārliecini, 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.

DROŠĪBA BRĪVĀ DABĀ

Konsultējis BKUS Bērnu ķirurģijas klīnikas vadītājs, profesors Aigars Pētersons.



RISKI, KAS JĀŅEM VĒRĀ:

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

„Daugavpils rajonā, Stropu ezerā, trīs gadus vecu meiteni no noslīkšanas izglābusi piektās klases skolniece. Slīkstošās meitenes māte bijusi blakus kafejnīcā, kamēr bērns spēlējies pie ūdens."

„Meitenīte slimnīcā nonākusi pēc tam, kad mamma Mārsnēnu pagastā viņu uz ragaviņām bija vedusi uz bērnudārzu. Lielajos sala grādos bērnam sākušies drebuļi, degungals kļuvis balts, un mamma nolēmusi izsaukt ātro palīdzību. Meitenīte nogādāta Cēsu slimnīcā ar iespējamu virspusēju sejas apsaldējumu."

„Rīgā virspusējus sejas apsaldējumus guvis vienu gadu vecs zēns, kas ilgu laiku pavadījis ārā."

„Mediķi hospitalizējuši kādu četrus gadus vecu meitenīti no Rīgas, kura guvusi apsaldējumus pārāk plāna apģērba dēļ. Meitenīte ilgstoši atradusies ārā un guvusi ceļgalu un kāju apsaldējumus."

/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /

SLĪKŠANA

Ūdens vilina visus bērnus! Ūdenskrātuvei nav jābūt dziļai, lai mazais tajā noslīktu – bērni slīkst pat peļķēs!
Nekad neatstāj mazuli vannā vienu!
Tāpat dzīvojamajās telpās vai dārzā neatstāj uz zemes traukus (spaiņus, bļodas u.c.), kas ir piepildīti ar ūdeni, piemēram, lietusūdens mucas! Uzraugi visas ūdenstilpnes, pie kurām atrodaties, – grāvi, aku u.c.



Ja jums ir **piemājas dīķis, baseins, norobežojiet to ar sētu**, lai bērnam nav iespējas patvaļīgi piekļūt ūdenim. **Esot pie dabīgām ūdenskrātuvēm, neizlaid mazuli no redzesloka!** Ja viņu uz brīdi atstāj, lūdz vienam no klātesošajiem palikt par atbildīgo – nevis uzsauc visiem, lai pieskata, bet uzrunā konkrētu personu.

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!**

Jau kopš agrīna vecuma **māci savai atvasei peldētprasmi** un attīsti iemaņas, kādas nepieciešamas, atrodoties ūdenī. Skaidro bērnam, ka viņš viens pie ūdenstilpnēm iet nedrīkst, ka nepazīstamās vietās jāpeldas uzmanīgi un nirt tajās nedrīkst!

/ Kā bērnam veikt mākslīgo elpināšanu (skat. 57.Lpp). /

DZĪVNIEKU UN KUKAIŅU KODUMI

• **Ja iekož kāds dzīvnieks (kaut vai pele), pastāv risks inficēties ar trakumsērgu.** Tāpēc vienmēr pēc traumas, kas gūta no dzīvnieka, atrādi brūci ārstam! Ja tā ir maza – nomazgā ar ziepēm un ūdeni, pārsien un dodieties uz slimnīcu.

• **Kukaiņu kodumu riska grupā ir alerģiski 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. Māci 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 izsauc ātro medicīnisko palīdzību, dod cietušajam sūkāt ledu vai dzert maziem malkiem aukstu dzeramo, dzesē kaklu 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 to izvelc.** Ja nespēj to labi satvert, izvilkšanai izmanto diega cilpu vai pinceti. Nesaspied ērci! **Lai ērci izvilktu, neko nelej tai virsū** – nedz eļļu, nedz citas vielas, par kurām dzirdēts, ka tad šis kukainis pats izlīdīs. To, vai ērce pārnēsā encefalītu vai Laima slimību, var noteikt pārbaudēs. Taču, pat ja tās tiek konstatētas, 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 mani kādas izmaiņas, nekavējoties sazinies ar ārstu.

• Ja bērnam iekož čūska, steidzieties uz slimnīcu vai izsauc ātro medicīnisko palīdzību. **Čūskas koduma vietu neaiztiec! Neliec žņaugu vai pārsējus, nesūc indi ar muti**, negriez, citiem vārdiem – nedari neko, bet gaidi ārsta palīdzību. Uzmani, lai savainotā roka/kāja pēc iespējas atrastos miera stāvoklī.

• Ja dodaties 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, gludenā čūska. Ir arī glodene, taču tā vairāk ir kā ķirzaka. Indīga ir tikai odze, savukārt gludenā čūska, kas sastopama retāk, nav indīga, bet ir agresīva. Lai iemācītos atšķirt šīs čūskas, portālā *www.mammamuntetiem.lv* izlasi rakstu „Cik bīstamas ir Latvijas čūskas?".

Augustā, kad čūskām rodas bērni, tās ir īpaši agresīvas un indīgas. Sausās vasarās čūsku inde ir toksiskāka. Pieredzē dalās ārsts Aigars Pētersons:
„Kad meitai bija 10 gadu, viņai Slīteres rezervātā kājā iekoda odze – mēs vienkārši gājām garām cinītim, uz kura čūska gulēja. Tas bija augustā. Iekoda tieši virs zābaka. Pašu čūsku neredzējām, bet **kodumu var atpazīt pēc diviem punktiņiem un asins piles.** Pēc pāris minūtēm parādījās zilums; kamēr tikām līdz Rīgai, zilums jau bija vīrieša dūres lielumā, meitenei parādījās samaņas traucējumi, nesaprata, kur braucam."

INDĪGIE AUGI UN OGAS

Nav iespējams bērnam iemācīt atpazīt visus dabā sastopamos indīgos augus, tāpēc, sākoties siltajai sezonai, **atkal un atkal pārrunājiet, ka nepazīstamas ogas un augus bez vecāku ziņas nogaršot nedrīkst!** Tos pat nedrīkst aiztikt ar rokām, piemēram, košās, gleznainās mušmires. **Viens no indīgākajiem augiem, kas pastāv Latvijas dabā, ir velnarutks.** Tā iegarenās saknes saldā un pētersīļiem līdzīgā garša pievilina bērnus, bet pēc šā auga apēšanas var iestāties nāve!



MAMMĀM.LV
TĒTIEM.LV



NEĒD OGAS UN SĒNES, KURAS NEPAZĪSTI!

MAMMĀM.LV
TĒTIEM.LV



PELDIES TIKAI PIEAUGUŠO UZRAUDZĪBĀ!

PĀRKARŠANA

Mazais var būt pilnīgi pliks, taču siltajā sezonā cepurei ir jābūt galvā – gan zīdainim, gan lieliem bērniem. Apģērbam, arī cepurei, ir jābūt gaišam, jo tumšais sauli pievelk pastiprināti. Nepieciešamas arī saulesbrilles, un uz ķermeņa jāziež saules aizsargkrēmi, 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 pavada ārā, un atrašanās vieta – jāmeklē patvērums ēnainās vietās. Bērniem āda ir ļoti, ļoti maiga, tāpēc **zīdaini tiešos saules staros – īpaši viskarstākajā diennakts laikā no pulksten 10 līdz 16 – atstāt nedrīkst!** Dažkārt mammas cenšas zīdaiņus sauļot, taču to darīt nevajag – bērns tāpat kļūst brūns, jo UV stari „apliecas", proti, mazulis iesauļojas, pat atrazdamies ēnā. Profesors Aigars Pētersons: „Citreiz skatāmies – gadu vecs mazulis dzīvojas saulē bez cepures... Vai – **stacionārā ieved saulē nocepinātu mazuli, kurš nereti ir jāliek reanimācijā.** Te pat jādomā, cik kuram vecākam augsts intelekts."

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

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

Ja bērns ir pārkarsis, novieto viņu vēsā telpā vai ēnā. Atģērb un ar vēsu ūdeni mitrini pieri, kaklu, krūtis, ar mitru, vēsu dvielīti var nobraucīt visu ķermeni. **Noteikti dod padzerties negāzētu ūdeni!** Izmēri temperatūru. Vēdini, mākslīgi radot gaisa plūsmu. Ja bērna pašsajūta pusstundas laikā neuzlabojas, sazinies ar ārstu!

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.

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 necaurlaidīgas un siltumu saglabājošas virsdrēbes.

To, **vai bērnam ir silti vai auksti, nosaka nevis pēc viņa deguna, bet pēc muguriņas**, pataustot aiz apkaklītes! Drebuļi ir pirmā pazīme, kas liecina, ka ķermenis zaudē siltumu, – neignorējiet to, dodieties iekštelpās sasildīties.

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!**

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, ģērbtus gumijas zābakos. Tādējādi viens un divi var iegūt pirkstu apsaldējumus! Bērniem tipisks apsaldējums – ceļgali. Apsaldēto ķermeņa daļu āda kļūst bāla, ir iespējamas sāpes, kas, audiem sasalstot un apsaldējumam kļūstot dziļākam, samazinās. Smagākos apsaldējumu gadījumos var iestāties neatgriezeniski audu bojājumi un atmiršana.

ATPŪTA ZAĻUMOS

Siltajā sezonā atpūta lielākoties notiek ārpus mājas, un populāra pikniku sastāvdaļa ir grils. Atcerieties 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.

Izstāsti bērnam, 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**, izdzīvo aptuveni 80% cietušo.

Ja pērkona negaiss pārsteidz brīvā dabā, meklējiet patvērumu automašīnā – ja zibens trāpīs tajā, riepas elektrību nevadīs. 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!

PIRMĀ PALĪDZĪBA BĒRNAM

Konsultējis Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) brigādes ārsts, sertificēts pirmās palīdzības pasniedzējs Roberts Fūrmanis.

KĀ IZSAUKT PALĪDZĪBU?

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

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 tālruņiem.

/ Citus palīdzības tālruņu 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 jeb ātrā 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 NMPD, obligāti sniedz šādas ziņas:

– **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, zvanītājs var tikt savienots ar NMPD vecāko dežūrārstu, kurš sniegs konsultāciju, kā iespējams palīdzēt, kamēr ierodas mediķu brigāde. Piemēram, aizrīšanās gadījumā bērns bez elpas nevar izturēt ilgāk par dažām minūtēm, tāpēc palīdzība jāsniedz nekavējoties, kamēr mediķi vēl ceļā...

Pēc telefonsarunas atgriezies pie cietušā un turpini sniegt palīdzību līdz mediķu brigādes ierašanās brīdim.

KAD SAUKT ĀTRO PALĪDZĪBU? DAŽĀDAS SITUĀCIJAS

Zvani 113 ātrajai palīdzībai šādos gadījumos:

- pēkšņa saslimšana, trauma, nelaimes gadījums;
- pēkšņi sirdsdarbības traucējumi, sāpes sirds apvidū, auksti sviedri, samaņas zudums;
- dzīvībai bīstama jebkuras izcelsmes asiņošana;
- pēkšņs elpas trūkums, smakšanas lēkmes vai aizdusa;
- 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;
- pēkšņas sāpes jostas un krustu apvidū vai urinācijas traucējumi;
- smagas alerģiskas reakcijas.

Ja no tuvākās slimnīcas dzīvojat vairāku stundu brauciena attālumā, noteikti zvaniet 113, nevis centieties bērnu slimnīcā nogādāt paši! Jo NMPD brigādes ir izvietotas tā, lai mediķi pie cietušā mazā cilvēka ierastos pilsētās lielākoties 10–15 minūšu laikā, bet lauku teritorijās – līdz 25 minūšu laikā. Valstī darbojas vienots dienests, un uz izsaukumu izbrauc tuvākā brīvā brigāde, tāpēc palīdzība tiek sniegta operatīvi.

Zvani 113 ātrajai palīdzībai, ja bērnam ir:

• **Paaugstināta temperatūra.** Tā kļūst bīstama situācijās, ja to nevar mazināt, lietojot medikamentus. Ja temperatūra kāpj virs 39,5 grādiem, tad, it īpaši bērniem līdz 3 gadu vecumam, tas var izsaukt krampjus.
• **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.** Līdz mediķu ierašanās brīdim necenties lūzumu nosiet vai fiksēt! Vislabāk, ja parūpēsies, ka bērns traumēto vietu tur miera stāvoklī, piemēram, atgūlies gaida mediķu brigādi.
• **Elektrotraumas.** Pat ja pēc elektrotraumas bērnam nav sūdzību, viņš jānogādā slimnīcā, jo pēkšņa sirds apstāšanās var notikt arī pēc 24 stundām.

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, jārīkojas operatīvi.

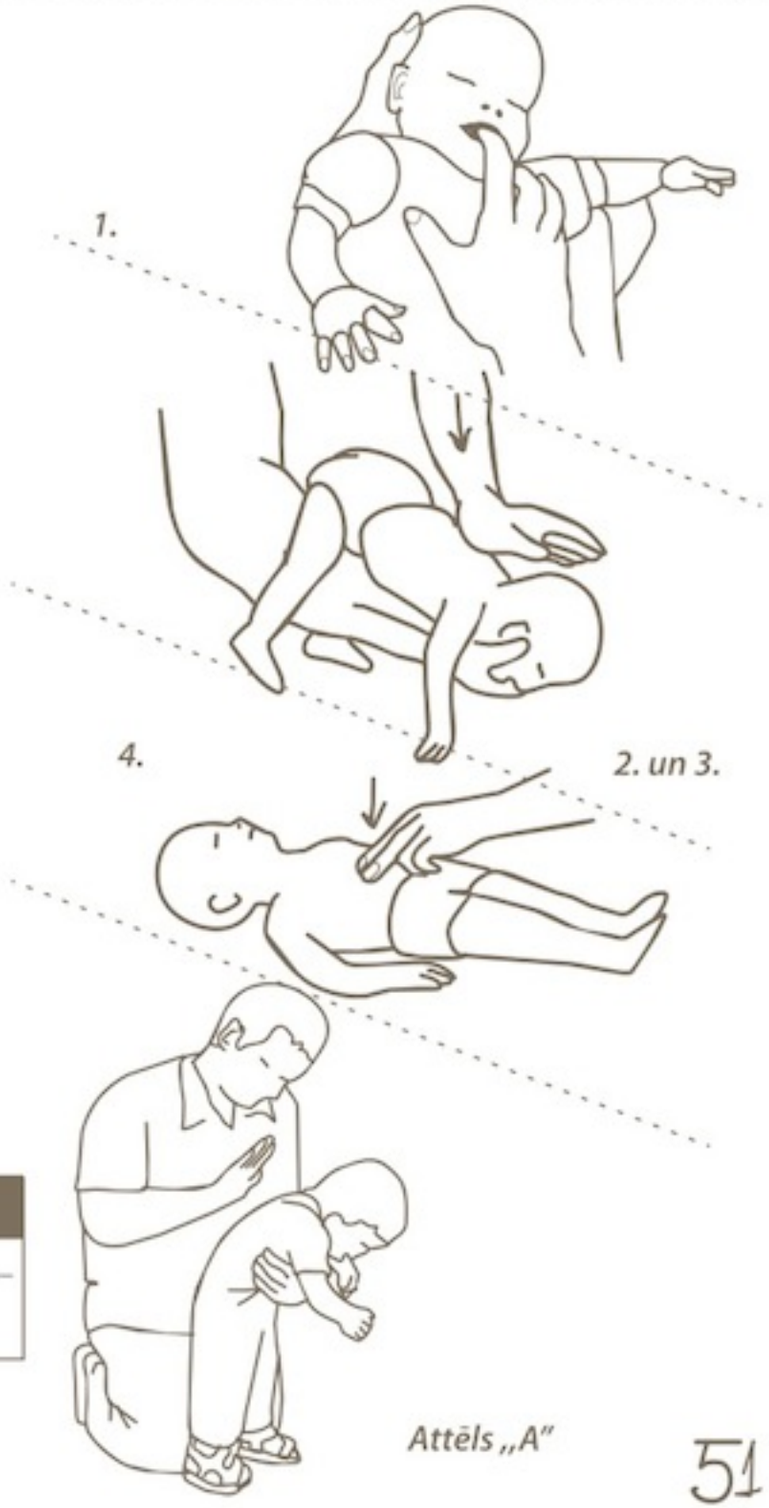
Ja aizrijies zīdainis

1. Ievieto mutē pirkstu, lai mutīte stāvētu vaļā un svešķermenis varētu izkrist.
2. Uzguldi bērnu uz rokas vai cita balsta, fiksē, lai nenomestu mazo zemē!
3. Veic piecus sitienus starp lāpstiņām, virzienā uz galvas pusi.
4. Ja ar iepriekšējo metodi palīdzēt neizdodas, noliec bērnu guļus stāvoklī un ar diviem pirkstiem spied uz saules pinuma, elpceļos radot spiedienu, gaisa plūsmu.
5. Ja zīdainītis ir bezsamaņā, apstājas elpošana, mutē nav svešķermeņa (vizuāli nav redzams), tad veic mākslīgo elpināšanu *(skat. 57.Lpp.)*.

Ja aizrijies 1–8 gadus vecs bērns

Pieliec bērnu un veic piecus sitienus starp lāpstiņām virzienā uz galvu. Ja atklepošana neizdodas, mēģini palīdzēt, kā rādīts *attēlā „A"*. Ja elpošana apstājas, mutē nav svešķermeņa (vizuāli nav redzams), tad veic mākslīgo elpināšanu *(skat. 57.Lpp.)*.

UZMANĪBU!
Ja bērns ir aizrijies, viņu nedrīkst kratīt aiz kājām – tādējādi var izmežģīt kāju locītavas!



Attēls „A"

ASIŅOŠANAS APTURĒŠANA

Lai apturētu asiņošanu, kā pieaugušajam, tā bērnam palīdzētu spiedošs pārsējs, taču mazam bērnam tādu uzlikt ir ļoti grūti. Ja brūcē nav iedūries svešķermenis, efektīvākais, ko vari darīt, – **aizspiest brūci ar roku un turēt**, kamēr ierodas mediķi.

Ja brūcē ir svešķermenis, pats to nedrīkst izraut! Ja papildus tam norit dzīvībai bīstama asiņošana, jāuzliek žņaugs. Taču atceries – **žņaugu nedrīkst turēt ilgāk par 30 minūtēm!** Tāpēc, uzsienot to, obligāti atzīmē laiku, kad tas uzlikts.

Žņaugu drīkst siet uz augšdelma un augšstilba, un to dara šādi:

- apsien plāna auduma strēmeli (bet ne striķi vai jostu!), uzsien divus mezglus, bet trešo cieši nesavelk, lai izveidojas cilpa;
- cilpai cauri izbāž pildspalvu vai citu garenu priekšmetu un griež uz riņķi, lai žņaugs pievelkas. Pēc tam žņaugu nostiprina apsaitējot.

/ Atceries – žņaugs ir galējs asiņošanas apturēšanas līdzeklis! /

PALĪDZĪBA APDEGUMU UN APPLAUCĒJUMU GADĪJUMOS

Jebkurš apdegums bērnam ir iemesls, lai sauktu ātro palīdzību, jo jutīgās ādas 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, jāvēršas pie mediķa pēc palīdzības – tas attiecas uz ikviena vecuma cilvēku! Taču mazuļiem palīdzība var būt nepieciešama arī pie mazāka apjoma brūces, piemēram, ja tā gūta bērniem tipiskā vietā – locītavās. Tās ārstēšanai pakļaujas grūtāk, jo ir kustīgas, tamdēļ 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 sāc dzesēt ar vēsu tekošu ūdeni – bet ne ledainu! Dzesēšana nepieciešama vismaz desmit minūtes.
• Ja cietusī vieta pārklāta ar apģērbu, lej ūdeni tam virsū. Ja drēbes nav bijušas sintētiskas un piekususšas apdeguma vietai, dzesēšanas laikā tās pakāpeniski no traumētās vietas atbrīvo. Šajā brīdī lūdz kādam izsaukt ātro palīdzību.
• Bērns ilgstošajai ūdens procedūrai var pretoties, un bieži vien mammas pārņem žēlums – bērniņam nepatīk, varbūt var iztikt bez vēsā ūdens. Atceries – ja apdegumu nedzesē, tas turpina izplatīties, radot vēl smagāku brūci!

Nekad nedari:

- uz brūces neko nesmērē! Aizmirsti dzirdētos mītus par eļļas, krējuma un citu smērvielu ziešanu uz applaucējuma/apdeguma (arī saules!). Pirms traumu nav novērtējis ārsts, vienīgā palīdzība, ko drīksti 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!
- nepārdur 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 ādiņa, 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, no tabletēm, kas atrastas omītes kabatā. Un nav zināms, cik tablešu iedzerts. Medikamenta iedarbība uz bērnu var būt citāda nekā uz pieaugušo!
Ja notikusi saindēšanās, informācijai **zvani *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.

Ko vari darīt, pirms atbrauc mediķi:

- saglabā lietotās vielas iepakojumu, lai ārstam būtu zināms tās sastāvs;
- cietušajam tu pats nevari palīdzēt! Nemēģiniet 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. Vai gadījums no ātrās palīdzības prakses: bērnam kāda ēdiena palieka bija nevis nosprostojusi elpošanas ceļus, bet ieķērusies rīklē, radot traucējošu sajūtu. Mamma centās palīdzēt pašas spēkiem un... ar asajiem nagiem savam bērnam radīja ļoti smagas traumas – saskrāpējot rīkli, sākās asiņošana. No maznozīmīga gadījuma viss izvērtās par traģēdiju. Tāpēc nedari neko, bet gaidi mediķus!

ČŪSKAS U.C. KODUMI

• Ja iekodusi **čūska**, uzreiz steidzieties uz slimnīcu. Koduma vietu neaiztiec – neliec žņaugu, necenties indi izsūkt, citiem vārdiem – neko nedari! Arī medikamentus nedrīkst dot, jo nav zināms, kā šīs zāles reaģēs ar čūskas indi.
• Ja **bite, irsis** vai cits insekts iekodis sejā, galvā vai kakla rajonā, nekavējoties izsauc NMP! Līdz mediķu ierašanās brīdim sakosto vietu obligāti dzesē ar ledu vai aukstu kompresi, ja iekosts mutē, dod bērnam sūkāt ledu vai maziem malkiem dzert aukstu ūdeni, kā arī dzesē kaklu no ārpuses, jo pastāv smakšana tūskas dēļ!
• Piesūkušos **ērci** pēc iespējas ātrāk izvelc, cenšoties to nesaspiest. Nekādā gadījumā nelej ērcei virsū eļļu vai citus līdzekļus, par kuru izmantošanu ērču izvilkšanā esi dzirdējis!

MAMMĀM.LV
TĒTIEM.LV



LAI IZSAUKTU NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU, ZVANI **113**!

MAMMĀM.LV
TĒTIEM.LV



LAI IZSAUKTU UGUNSDZĒSĒJUS UN POLICIJU, ZVANI **112**!

ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI ZĪDAINIM UN BĒRNAM

Kā veikt mākslīgo elpināšanu, ir jāzina ikvienai mammai un tētim! Tā izmantojama, ja bērns ir zaudējis samaņu, piemēram, pēc izglābšanas no slīkšanas, vai ja nav izdevies palīdzēt atklepot aizrīšanās gadījumā un mazajam cilvēciņam iestājusies bezsamaņa.

ABC atdzīvināšanas pamatprincips

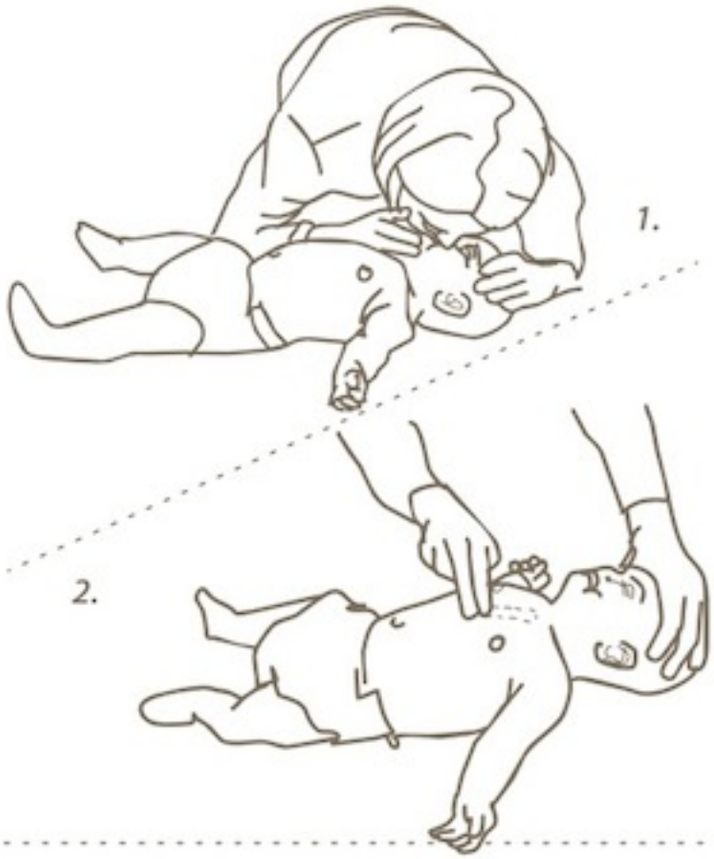


/ Skat. 58.Lpp esošos attēlus. /

Palīdzība zīdainim līdz gada vecumam

1. Pārbaudi (vizuāli apskati), vai mutē nav svešķermeņa. Ja bērnam elpošanas nav vai tā ir vāja, veic piecas mākslīgās ieelpas – aptver ar savām lūpām ne vien muti, bet arī mazuļa degunu. Skaties, vai ir kāda reakcija – kustība, klepus, mainās ādas krāsa. Ja asinsrite ir atjaunojusies, turpini elpināšanu.

2. Ja pēc mākslīgās elpināšanas nav dzīvības pazīmju, tad trīs pirkstus novieto uz krūšu kaula viduslīnijas tā, lai rādītājpirksts atrastos uz līnijas, kas savieno krūšu galus, tad, atlaižot rādītājpirkstu, ar 3. un 4. pirkstu izdari 15 krūškurvja kompresijas ar ātrumu 100 reizes minūtē. Kompresijas dziļums ir 1/3 no krūškurvja biezuma. *(2. attēls)* Netiešo sirds masāžu pamīšus maini ar divām mākslīgajām ieelpām, atkal 15 kompresijas, divas ieelpas. Tā rīkojies, līdz atjaunojas netiešās asinsrites pazīmes, atbrauc mediķi vai kamēr pietrūkst spēka.



Palīdzība bērnam no gada vecuma

1. Pārbaudi (vizuāli apskati), vai mutē nav svešķermeņa. Ja bērnam elpošanas nav vai tā ir vāja, atgāz galvu, ar vienu roku aizspied degunu, ar otru fiksē galvu noteiktā pozā. Veic piecas mākslīgās ieelpas, ar savām lūpām aptverot bērna muti. Skaties, vai ir kāda reakcija – kustība, klepus, mainās ādas krāsa. Ja asinsrite ir atjaunojusies, turpini elpināšanu.

2. Ja pēc mākslīgās elpināšanas nav dzīvības pazīmju, novieto plaukstas pamatni uz krūšu kaula apakšējās daļas un veic 15 krūškurvja kompresijas ar ātrumu 100 reizes minūtē. Kompresijas dziļums ir 1/3 no krūškurvja biezuma *(2. attēls)*. Ar otru roku fiksē galvu. Netiešo sirds masāžu pamīšus maini ar divām mākslīgajām ieelpām, atkal 15 kompresijas, divas ieelpas. Tā jārīkojas, līdz atjaunojas asinsrite, atbrauc mediķi vai kamēr pietrūkst spēka.



Pret infekciju slimībām pasargās vakcīnas

Konsultējusi BKUS bērnu infektoloģe, RSU docente Ilze Grope.

Vakcinācija ir visefektīvākā smagu un nāvējošu infekciju slimību profilaksē. Vakcīnas pasargā no saslimšanas ne tikai jūsu atvasi, bet nodrošina arī kolektīvo imunitāti. Nevakcinētie bērni neslimo tāpēc, ka viņus sargā vakcinētie bērni. Tādējādi, pieņemot lēmumu par vakcinēšanu, vecāki sper sociāli atbildīgu soli.

NEIESAKA VAKCINĒT, JA BĒRNAM IR:

-> HIV pozitīva mamma
-> iedzimts hronisks imūndeficīts
-> paaugstināta temperatūra
-> bērns atveseļojas vai nonācis saskarē ar citu slimību

Latvijas bērnu vakcinācijas kalendārā ir iekļautas vakcīnas pret 13 infekciju slimībām. Tas novērtēts kā viens no efektīvākajiem un draudzīgākajiem imunizācijas kalendāriem Eiropā un būtiski neatšķiras no citu Eiropas valstu vakcinācijas kalendāriem.

Visas Latvijā pieejamās vakcīnas ir reģistrētas un drošas. Tās satur nedzīvu, novājinātu slimības ierosinātāju vai tā daļiņas, tādējādi **organisma imūnajai sistēmai liekot aktivizēties un izstrādāt antivielas**, kas iznīcina īsto slimības ierosinātāju.

Ievadot vakcīnu, organisma atbildes reakcija var izpausties katram individuāli. Tomēr **smagas vakcinācijas komplikācijas ir ļoti retas, aptuveni vienā gadījumā no miljona.** Protams, katra konkrētā bērna gadījumā ir jāizvērtē vakcinācijas iespējamie ieguvumi un riski, tomēr jāņem vērā, ka saslimšana ar kādu smagu vakcīnregulējamu slimību vienmēr ir daudz nopietnāks un reālāks drauds.

Iespējamās blaknes pēc vakcinācijas:

- sāpes, pietūkums un apsārtums vakcīnas ievadīšanas vietā, ko var mazināt ar aukstu (sausu) kompresi injekcijas vietā;
- uzbudināmība, nespēks, temperatūras paaugstināšanās līdz 38 grādiem, ko var novērst ar pretdrudža zālēm un pastiprinātu ūdens uzņemšanu.

VALSTS APMAKSĀTĀS VAKCĪNAS BĒRNIEM

B hepatīts ir vīrusu izraisīta slimība, kas bojā aknas. Tā kā aknas atbild par organisma atindēšanu, tad slimības sekas var būt nopietnas – hronisks aknu iekaisums, ciroze, aknu vēzis. **Inficēties iespējams tieša kontakta ceļā ar asinīm, arī medicīnisko un kosmētisko manipulāciju laikā**, piemēram, pārlejot asinis, apmeklējot zobārstu, veicot manikīru, arī lietojot inficēta cilvēka zobu birsti. Vakcīna ir ieteicama arī pieaugušajiem, kas bērnībā to nav saņēmuši (vakcīna iekļauta kalendārā 1997. gadā, kopš tā laika deviņas reizes samazinājusies saslimstība ar B hepatītu bērniem vecumā līdz sešiem gadiem).
(Vakcinē 2, 4 un 6 mēnešos.)

Tuberkuloze ir ļoti lipīga, baktēriju izraisīta slimība, kas visbiežāk skar plaušas, taču var bojāt arī citus orgānus, piemēram, nieres, smadzenes, limfmezglus un kaulus. Slimība var izraisīt smagas komplikācijas un pat letālu iznākumu.
Inficēties iespējams no slima cilvēka, tam runājot, klepojot, šķaudot. **Mūsu valstī tuberkuloze ir epidēmijas līmenī. BKUS elpceļu infekciju nodaļā katru otro mēnesi nonāk kāds tuberkulozes slimnieks!**
(Vakcinē 2–5 dienas pēc dzimšanas.)

Difterija ir smaga un ļoti lipīga slimība, kuras izraisošā baktērija iekļūst organismā caur elpceļiem vai bojātu ādu un rada specifisku iekaisumu rīkles galā, balsenē, degunā vai ādā. Baktērijas izdalītais toksīns var izplatīties pa visu organismu, izsaucot smagas komplikācijas, piemēram, sirds un nieru audu bojājumu vai pat nāvi. **Difteriju ir viegli sajaukt ar angīnu!**
Pateicoties vakcinācijai, saslimšanu skaits ar difteriju samazinājies no 209 (1960. gadā) līdz 6 (2009. gadā). No 2002. līdz 2009. gadam Latvijā reģistrēti 18 difterijas gadījumi, četros no tiem saslimuši bērni.
(Vakcinē 2, 4, 6, 12–15 mēnešos, 7, 14 gados un vēlāk ik pēc 10 gadiem.)

Stingumkrampju izraisītājs ir baktērija, kas atrodas augsnē. Ar putekļu starpniecību šīs baktērijas nokļūst uz cilvēka ādas, apģērba un apkārtējiem priekšmetiem. Pat sīkākie ievainojumi var būt saistīti ar inficēšanās risku.
Slimības pazīmes ir augsta temperatūra, košanas muskulatūras krampji, arī ilgstoši ķermeņa muskulatūras krampji. **Var rasties muskuļu pārrāvumi, kaulu lūzumi, elpošanas muskulatūras paralīze** un būt nāvējošs slimības iznākums 1–2 dienu laikā.
Pateicoties pūļa imunitātei, pēdējos gados Latvijā nav fiksēta saslimšana ar stingumkrampjiem.
(Vakcinē 2, 4, 6, 12–15 mēnešos, 7, 14 gados un vēlāk ik pēc 10 gadiem.)

Garais klepus ir gaisa pilienu infekcija, kas rada elpceļu iekaisumu un ar kuru bērni viegli inficējas cits no cita. **Slimībai raksturīgas smacējošas klepus lēkmes.** Garais klepus visvairāk apdraud zīdaiņus, kuri uz brīdi var pārstāt elpot un kuriem var rasties krampji, smadzeņu bojājums, ļoti reti var iestāties nāve.
(Vakcinē 2, 4, 6, 12–1 5 mēnešos un 7 gados.)

Poliomielīta (bērnu triekas) izraisītāji ir trīs tipu poliomielīta vīrusi. Vieglas poliomielīta saslimšanas gadījumā slimība var noritēt ar parastai vīrusu infekcijai līdzīgu ainu. Smagos gadījumos novēro temperatūras paaugstināšanos, sāpes muskuļos un paralīzes. **Daļai saslimušo paralīzes var saglabāties visu mūžu.** Pateicoties vakcinācijai, poliomielīts Latvijā pēdējos gados nav fiksēts. Bija cerības, ka, pateicoties pūļa imunitātei, līdz 2005. gadam poliomielīts būs izzudis, taču joprojām tiek fiksēti slimības uzliesmojumi vairākās pasaules valstīs – to uz Latviju var pārvest ceļojot.
(Vakcinē 2, 4, 6, 12–15 mēnešos.)

***Haemophilus influenzae* b tipa infekcijas** izraisītājs ir baktērijas, kas organismā iekļūst caur elpceļiem. Bērniem pirmajos dzīves gados tās izsauc strutaino meningītu, plaušu karsoni vai iekaisumu uzbalsenī (epiglotītu). Strutains smadzeņu plēves iekaisums var radīt smagas komplikācijas ar kustību, redzes un dzirdes traucējumiem vai pat letālu iznākumu. Jāatceras, ka **uzbalseņa iekaisums var saistīties ar pēkšņu elpceļu nosprostošanos un nāvi.**
(Vakcinē 2, 4, 6 un 12–15 mēnešos.)

Pneimokoks jeb *Streptococcus pneumoniae* ir baktērija, kas var izsaukt neinvazīvas (lokālas) saslimšanas – akūtu vidusauss iekaisumu, deguna blakusdobumu iekaisumu, plaušu karsoni un konjunktivītu. Taču, baktērijām nonākot smadzenēs, tiek ierosināts strutainais meningīts, plaušās – pneimonija, kaulos – osteomielīts, vēderplēvē – peritonīts jeb vēderplēves iekaisums, sirdī – strutainas sirds infekcijas. Šīs invazīvās slimības norit smagi un ir saistāmas ar augstu pacienta mirstības risku. Papildu šķēršļus ārstēšanai rada fakts, ka pneimokoka infekciju ir grūti atpazīt. Pēc Pasaules Veselības organizācijas

datiem, **pneimokoka ierosinātas slimības ir uzskatāmas par vienu no galvenajiem iemesliem bērnu mirstībai vecumā līdz pieciem gadiem.** ***(Vakcinē 2, 4, 6 un 12–15 mēnešos.)***

Masalu un masaliņu izraisītājs ir vīruss. Ar šīm slimībām viegli inficēties, ja bērns nonāk saskarē ar citu slimu bērnu. Masalas norit ar augstu temperatūru, izsitumiem, iesnām, klepu, acu iekaisumu. Infekcijas rezultātā var rasties akūts vidusauss iekaisums un plaušu karsonis. Masalu vīruss var izraisīt arī galvas smadzeņu iekaisumu ar krampju lēkmēm, dzirdes zudumu un garīgu atpalicību. Masaliņu pazīmes – neliela temperatūras paaugstināšanās, sīki izsitumi, kakla limfmezglu palielināšanās. Retos gadījumos pievienojas arī locītavu iekaisums. **Masalu un masaliņu vīrusi ir ļoti bīstami gaidāmajam mazulim grūtniecības laikā!**
(Vakcinē 12–15 mēnešos un 7 gados.)

Epidēmiskā parotīta jeb cūciņas izraisītājs ir vīruss, kas izplatās tieša kontakta veidā caur elpošanas ceļiem. Slimībai raksturīga temperatūras paaugstināšanās, galvassāpes, siekalu dziedzeru pietūkums un sāpīgums, kas turpinās 5–8 dienas. Pusaudžiem, īpaši zēniem, slimība norit smagāk nekā maziem bērniem. Var būt nopietnas komplikācijas – **smadzeņu apvalka iekaisums, dzirdes pavājināšanās, sēklinieku iekaisums jeb orhīts, kas 70% gadījumu komplicējas ar neauglību.** Pirms 10 gadiem Latvijā bija cūciņas uzliesmojums. Pateicoties vakcinācijai, 2009. gadā reģistrēts tikai viens saslimšanas gadījums.
(Vakcinē 12–15 mēnešos un 7 gados.)

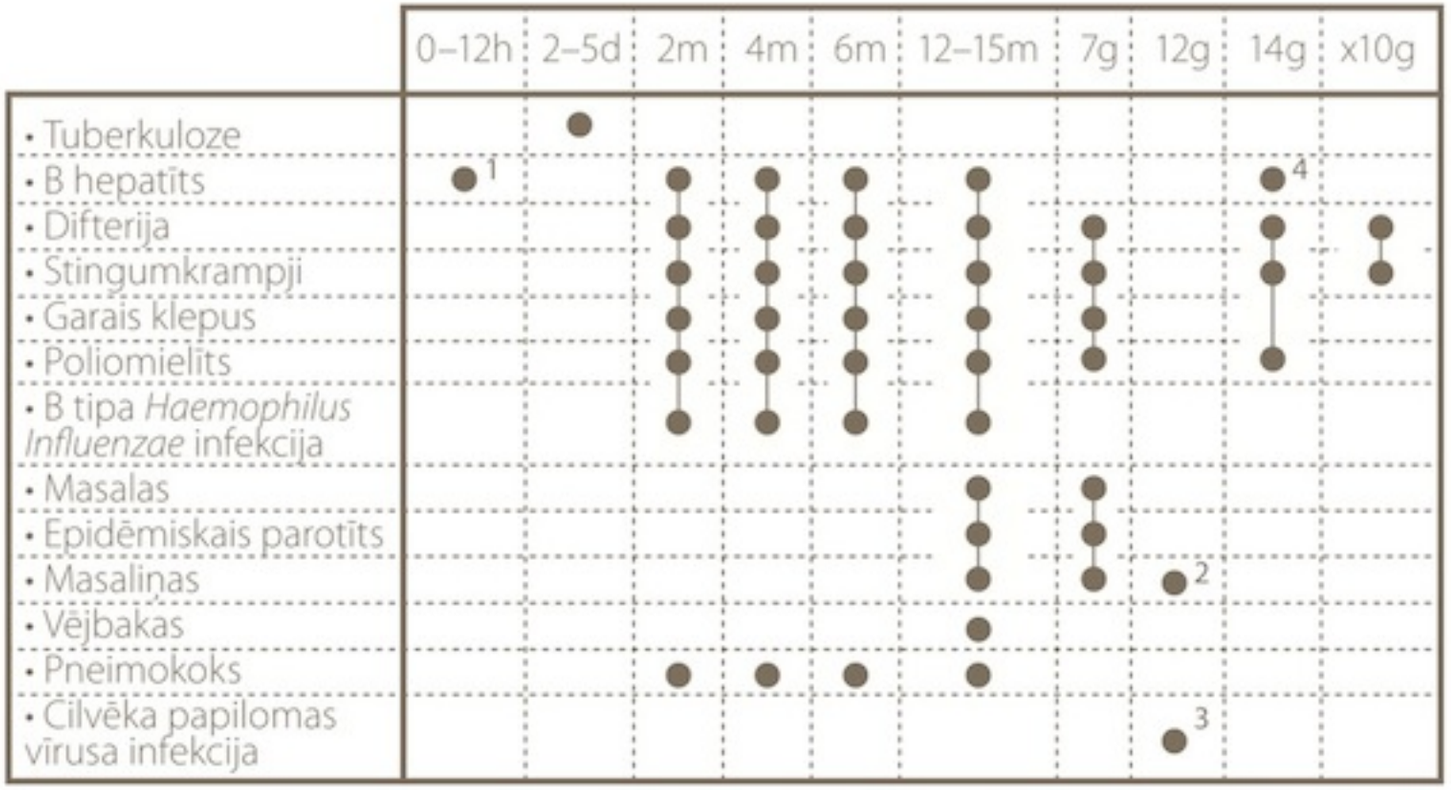
Vējbakas ir akūta, ļoti lipīga infekcijas slimība, kam raksturīgi pūšļveida izsitumi uz ādas un gļotādām. Sākotnējie simptomi ir nespecifiski, piemēram, galvassāpes, nespēks, temperatūra un apetītes zudums. Vienu vai divas dienas pēc pirmajiem simptomiem parādās stipri niezoši izsitumi. Ādai sadzīstot, izsitumu vietās var attīstīties rētas. **Vējbaku vīruss ir bīstams grūtniecēm – tas var apdraudēt kā mātes, tā gaidāmā bērna dzīvību!**
(Vakcinē 12–15 mēnešos, ieteicama revakcinācija 4–6 gados.)

Cilvēka papilomas vīruss (*Human papilloma virus* – HPV) ir viena no visbiežāk sastopamajām dzimumceļu jeb reproduktīvās sistēmas infekcijām pasaulē. Vairums HPV infekciju (50–70%) izzūd pašas no sevis, tomēr **HPV augsta riska tipu nepārejoša infekcija var izraisīt dzemdes kakla vēzi. Diemžēl prezervatīva lietošana no HPV vīrusa nepasargā** – dažkārt vīruss atrodas pie vīrieša dzimumlocekļa pamatnes, ko prezervatīvs nenosedz, turklāt inficēties iespējams, pat tikai saskaroties partneru ādai dzimumorgānu apvidū.
(Vakcinē meitenes 12 gados.)

Rotavīrusa infekcija ir ļoti bieži sastopama. Biežākās slimības izpausmes ir ūdeņaina caureja un vemšana, var būt arī drudzis. Paaugstināta ķermeņa temperatūra, bieža caureja un vemšana var izraisīt organisma atūdeņošanos jeb tā sauktos dehidratāciju, kas ir ļoti bīstama bērna veselībai un dzīvībai.
(Maksas vakcīna 2 un 4 mēnešos.)

/ Vairāk par šīm un citām infekcijām lasi ģimenes portāla *www.mammamuntetiem.lv* vakcinācijas kalendārā. /

VAKCINĀCIJAS KALENDĀRS



„h" – stundas / „d" – dienas / „m" – mēneši / „g" – gadi / „x10g" – reizi 10 gados / savienotie apļi ir kompleksās potes

Bērniem papildus iesaka:

– vakcināciju pret rotavīrusa infekciju 2 un 4 mēnešu vecumā;
– vakcināciju pirms došanās ceļojumā – tā lielā mērā atkarīga no plānotā galamērķa. Vairākas nedēļas pirms ceļojuma vajadzētu konsultēties ar ārstu, lai noskaidrotu, kādas vakcīnas nepieciešamas. Biežāk ieteiktās ir A un B hepatīta, vēdertīfa un dzeltenā drudža vakcīnas.

1. Tik agrīnā vecumā vakcīnu pret B hepatītu saņem tikai riska grupas jaundzimušie, kas dzimuši B hepatīta virsmas antigēna (HBsAg) pozitīvām mātēm vai mātēm, kuras nav bijušas pārbaudītas HBsAg klātbūtnes noteikšanai. Pārējie bērni šo vakcīnu saņem divu mēnešu vecumā kombinētās vakcīnas sastāvā.

2. Pret masaliņām vakcinē nevakcinētas vai nerevakcinētas meitenes, izņemot tās, kuras pārslimojušas masaliņas un kurām diagnoze „masaliņas" apstiprināta seroloģiski.

3. Vakcinējot pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju, ievada trīs vakcīnas devas atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai.

4. Vakcinē tikai pret B hepatītu agrāk nevakcinētos bērnus. Vakcinējot pret B hepatītu, ievada trīs vakcīnas devas atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai.