

## **Kādi ir ZPNS riska faktori grūtniecības laikā?**

Veselības ministrija ir sākusi sabiedrības informētības kampaņu par zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu un bērnu traumatismu no dzimšanas līdz 4 gadu vecumam. Kampaņas mērķis ir pievērst sabiedrības uzmanību zīdaiņu pēkšņās nāves sindromam, informēt par tā riska faktoriem un novēršanas iespējām, kā arī pievērst uzmanību bērnu drošībai līdz 4 gadu vecumam, informēt par bērnu traumatisma cēloņiem un riskiem, kā arī minētā sindroma un riska novēršanas iespējām, uzsverot nepieciešamību radīt bērnam drošu vidi mājās. Kampaņā tiks izplatīti video un audio materiāli, kā arī problēmu raksti.

### **Kas ir zīdaiņa pēkšņais nāves sindroms (ZPNS)**

Līdzīgi kā citās valstīs, arī Latvijā pirmā dzīves gada laikā viens no diviem tūkstošiem bērnu mirst ar zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu. ZPNS ir mazuļa nāve miegā, kurai netiek atrasts nekāds acīm redzams iemesls. Joprojām nav noskaidroti konkrēti cēloņi, kas izraisa šo traģisko notikumu, bet visos gadījumos novērots skābekļa trūkums (hipoksija) bērna organismā. ZPNS tiek saistīts ar to, ka mazuļa organismā elpošanas centrs vēl nav nobriedis, tāpat kā nervu sistēma, līdz ar to atsevišķos gadījumos vienkārši apstājas zīdaiņa elpošana. Lai samazinātu risku saskarties ar traģiskajām sekām, zīdaiņu vecākiem ir jāievēro vairāki pasākumi bērna drošībai.

### **Riska faktori grūtniecības laikā**

Ļoti svarīgi grūtniecības laikā ievērot veselīgu dzīvesveidu un pašām māmiņām rūpēties par savu veselību.

Statistiski ir pierādīts, ka smēķēšana grūtniecības laikā ir viens no ZPNS riska faktoriem. Tas attiecas ne tikai uz pašas māmiņas smēķēšanu, bet arī uz pasīvo smēķēšanu, kad smēķē kāds no tuvākajiem ģimenes locekļiem. Smēķēšana ietekmē asinsriti placentā, bērna attīstību un piena daudzumu māmiņai pēc bērna piedzimšanas. Nikotīna klātbūtne gaisā mazulim rada skābekļa trūkumu un negatīvi ietekmē bērna nervu sistēmu, līdz ar to elpošanas centra darbību – tas var darboties

sliktāk. Būtiski ir sekot līdzi asinsspiedienam, jo asinsspiediena paaugstināšanās grūtniecības laikā ir viens no riska faktoriem vēlākai ZPNS iespējamībai.

### **Īpaši pieskatāmie mazuļi**

ZPNS, tāpat kā daudzu citu veselības problēmu riska grupā, ietilpst priekšlaicīgi dzimušie bērni. Tie ir bērni, kas piedzimuši līdz grūtniecības 35.nedēļai. Līdzīgi pastiprināta uzmanība jāpievērš plānoto laiku iznēsātiem bērniem ar mazu ķermeņa svaru, piemēram, 2,2 kilogramiem.

Tādēļ aicinām visas jaunās māmiņas aktīvi iesaistīties izziņas procesā par mazuļa gaidīšanas laiku un jaundzimušā bērniņa kopšanu, kā arī rūpīgi ievērot visas ārstu ieteiktās rekomendācijas.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

**Par riska faktoriem un to novēršanu tad, kad bērniņš jau piedzimis, pastāstīsim nākamajās publikācijās.**

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls

## **Kā pasargāt bērnu no aizrīšanās?**

Veselības ministrijas sabiedrības informēšanas kampaņā, skaidrojot un analizējot bērnu traumatismu, esam stāstījuši par kritieniem un sasitumiem, apdegumiem un applaucējumiem, par slīkšanas riskiem un pirmās palīdzības sniegšanu visos iepriekš minētajos gadījumos. Šoreiz par aizrīšanās draudiem, apskatīsim situācijas, kas var izraisīt aizrīšanos.

Līdz trīs gadu vecumam bērns lielākoties izzina pasauli ar muti, visu mēģina nogaršot, tāpēc aizrīšanās mazuļiem ir bieži sastopama. Šī iemesla dēļ vecākiem jāzina, kā pasargāt savus bērnus no šīs dzīvībai bīstamās situācijas un kas jādara, lai to laicīgi novērstu.

### **Aizrīšanās ēdot**

Aizrīšanās ēdot parasti notiek ar ēdienu. Ļoti bīstami, ja šāds ēdiena fragments nonāk elpošanas ceļos, kas var izraisīt bērna nosmakšanu. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Ķirurģijas nodaļas vadītājs profesors Aigars Pētersons norāda, ka vecākiem vajadzētu jau no mazotnes bērnus radināt ēst pie galda, lai bērns ēšanas laikā nespēlētos, neskraidītu apkārt, kas provocē aizrīšanos. Tāpat svarīgi ir neatstāt bērnu vienu, kad viņš ēd no pudelītes. Savukārt lielākiem bērniem nedrīkst ļaut ēdot atskatīties, lai neaizrītos. Kad bērns ēd, viņam ir aizliegtas jebkādas kustības telpā. Bērnam jābūt savā sēdeklītī, pie galda virsmas vai vecākiem klēpī, lai vecāki varētu sekot līdz ēšanas procesam un uzraudzīt to. Nedrīkst bērnam ļaut ar ēdienu rokās vai mutē pastaigāties, spēlēties ar citiem bērniem, jo smeļoties vai runājot ēdiena gabals var iekļūt barības vadā vai elpceļos. Visbiežāk nelaimes notiek, starp ēdienreizēm našķējoties ar kādu gardumu – riekstu, sausu cepumu, maizes gabalu, burkānu u.c.

### **Viens no riskiem – bērnu mantiņas**

Svarīgs vecāku uzdevums ir izvērtēt, vai rotaļlietas, kuras piedāvājam bērnam, ir drošas un vecumam atbilstošas. Ļoti bīstamas ir baterijas, tās nekādā gadījumā nedrīkst mētāties pa grīdu mazulim sasniedzamā vietā. 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. Rotaļlietām ir jābūt arī kvalitatīvām, par to liecina CE marķējums uz iepakojuma. Iegādājoties veikalā vai saņemot rotaļlietu kā dāvanu, var pārbaudīt acīmredzamo kvalitāti – pieaugušais var mēģināt noņemt sīkas detaļas, piemēram, plīša lāča aci, degunu u.tml. Ja viņam tas izdodas, izdosies arī bērnam.

Parasti bērni spēlējoties aizrijas ar lielāko brāļu vai māsu rotaļlietām un to sīkajām detaļām, konstruktoriem vai *lego* komplektu detaļām. Tāpēc aicinām vecākus neatstāt mazākos bērnus lielo māsu vai brāļu uzraudzībā un pievērst uzmanību, lai uz grīdas nemētātos sīkas rotaļlietu detaļas, ko bērns var paņemt mutē un aizrīties.

Vecāki nevar būt nepārtraukti klāt aktīvam mazulim, tāpēc svarīgi ir nodrošināt vidi, kurā nav brīvi pieejamas sīkas lietas, ko bērns varētu norīt.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls

## **Kā rīkoties, ja bērns aizrijas?**

Turpinot tēmu par bērnu aizrīšanos, apskatīsim, kā pareizi sniegt pirmo palīdzību zīdainītim un nedaudz lielākam bērnam.

Ja bērns ir aizrijies, ir jārīkojas operatīvi un jāpalīdz bērnam atklepot svešķermeni, lai atbrīvotu elpceļus.

### **Ja aizrijies ir zīdainītis**

Ja aizrijies ir zīdainītis, viņš jāsgriež uz sāniem un jāieliek mutē pirksts, lai pavērtu vaļā mutīti. Tad zīdainītis jānovieto ar vēderu uz viena no pieaugušā cilvēka augšstilbiem tā, lai mutīte tiktu vērsta uz zemi un galviņa nedaudz uz leju. Lai dabūtu ārā svešķermeni, jāizpilda pieci diezgan spēcīgi uzsitieni starp lāpstiņām un pēc tam jāpārbauda, vai procedūra ir izdevusies un svešķermenis ir iznācis. Ja viss ir izdevies, jāiztīra mazulim mute. Ja svešķermenis joprojām atrodas mazuļa elpceļos vai barības vadā, bērns jāpārvieta uz otru roku, šoreiz ar muguru uz roku un skatu uz augšu, galviņu nedaudz vērstu uz leju. Netiešās sirds masāžas vietā jānovieto trīs pirksti, kuri jāsgriež uz augšu, lai varētu veikt piecus grūdienus uz krūškurvi. Pēc šīm darbībām jāpārbauda, vai izdevies atbrīvot bērna elpceļus no svešķermeņa. Ja tas ir izdevies, bērna mutīte jāiztīra, ja nē – jāatkārto palīdzības sniegšana, balstot zīdainīti uz augšstilba ar sejiņu uz leju un tad atkal uz rokas ar sejiņu uz augšu.

### **Pirmās palīdzības sniegšana gadu veciem un vecākiem bērniem**

Ja aizrijies ir bērns, viņam jāļauj izklepoties. Ja klepus kļūst neefektīvs (nekas netiek atklepots), jāveic paņēmiens – uzsitieni starp lāpstiņām. Jānometas ceļos aiz bērna muguras, lai izlīdzinātos auguma starpība, ar vienu roku jātur bērns pie krūtīm, jāsaliec gandrīz taisnā leņķī uz priekšu un jāveic pieci uzsitieni starp lāpstiņām virzienā uz priekšu, uz pleciem. Sitieni jāizpilda saudzīgi, bet efektīvi. Pirmajos trijos līdz piecos uzsitienos būs lielākā iespējamība atbrīvot elpceļus no svešķermeņa. Ja atbrīvojas elpceļi un bērniņš sāk elpot un klepot, jāļauj viņam izklepoties, lai svešķermeni pilnībā dabūtu ārā. Ja uzsitieni starp lāpstiņām nav līdzējuši un svešķermenis joprojām atrodas elpceļos, jāveic paņēmiens – grūdiens paribē. Bērns

jānovieto sev priekšā ar muguru pret pieaugušo un skatu uz priekšu, uz leju. Rokas jāapliek bērnam apkārt. un vienas rokas dūre jānovieto zem ribu loka – starp nabu un ribu loku. Šādā pozā jāveic pieci grūdieni uz sevi, uz augšu. Ja bērns ir lielāks, pieaugušajam jāatrodas stāvus, bet cietušajam bērnam pēc iespējas vairāk jānoliecas uz priekšu.

Ja bērnam vai zīdaiņim svešķermeni neizdodas atklepot un viņš zaudē samaņu, jārikojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem, jāpārbauda elpošana un sirdsdarbība, nekavējoties jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, jāuzsāk elpināšana un netiešā sirds masāža.

Šos paņēmienus ieteicams patrenēties uz manekeniem, nevis uz bērniem, jo tie var būt traumatiski bērnam, tomēr jāatceras, ka ārkārtas situācijā tie var glābt bērna dzīvību!

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls

## **Saindēšanās – drauds bērna veselībai un dzīvībai mājās**

Saindēšanās ir viens no izplatītākajiem nelaimes gadījumiem bērniem vecumā līdz četriem gadiem. Mazu bērnu interesē apkārtējā pasaule - krāsainas tabletes un sadzīves ķīmiju bērns var uztvert kā saldumus vai rotaļlietas. Ir jāparedz, ka bērns paņems visu, kam viņš tiek klāt un ka viņam interesē pilnīgi viss, kas notiek un ko viņš ierauga, jo tādā veidā viņš izzina pasauli.

### **Sadzīves ķīmija**

Bīstama problēma ir sadzīves ķīmija, kas atrodas mājās nepareizi piemeklētās vietās. Vecāki bieži neiedomājas, ka bez uzraudzības atstāj tādas lietas kā veļas pulveri, balinātāju, smaržudeņus, acetonu, trauku mazgājamo līdzekli, cauruļu tīrīšanas līdzekļus un citas lietas, jo bērns, tiekot klāt šiem izstrādājumiem, var gūt neatgriezeniskus kaitējumu savai veselībai. Šīs vielas var izraisīt mutes dobuma, barības vada un elpošanas ceļu ķīmiskus apdegumus. No sadzīves ķīmijas var iegūt arī ļoti smagu intoksikāciju (saindēšanos), kuras dēļ bērns var aiziet bojā. Arī vēl no iepriekšējiem laikiem saglabājusies etiķa esence var sagādāt bīstamas situācijas, jo vecāki to bieži vien glabā pudelēs, kas nav ar bērniem drošu pudeli korķīti vai arī pārlej, piemēram, limonādes pudelēs. Pudēles ar košajām etiķetēm piesaista bērnu uzmanību. Nonākot barības vadā, etiķa esence rada dzīvībai bīstamu ķīmisko apdegumu, kas beidzas ar neatgriezenisku mutes, barības vada, kuņģa bojājumu vai pat bērna nāvi. Tāpēc no etiķa esences lietošanas mājās labāk atteikties pavisam un izmantot tikai galda etiķi. Vecākiem jāparūpējas, lai sadzīves ķīmija atrodas bērniem neaizsniējamā vietā un jāiegaumē, ka tad, kad ģimenē ienāk mazulis, sadzīves ķīmiju vairs nevar glabāt, piemēram, zem izlietnes, kur to ikdienā mājās novieto visbiežāk un kur bērns var tai viegli piekļūt. Turpmāk sadzīves ķīmija jāglabā augstākajos plauktos vai vislabāk – slēdzamā skapītī.

### **Medikamenti**

Kā uzsver Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas ķirurģijas nodaļas vadītājs profesors Aigars Pētersons, vecākiem ir jādomā, kur mājās tiek novietoti medikamenti. Tie noteikti jānovieto slēdzamā skapītī vai atvilktnē, bērnam nepieejamās vietās. Bieži mazi bērni paņem vecmāmiņas vai vectētiņa tabletes -

asinsspiediena zāles, sirids zāles, krāsainas tabletītes, kālija permanganāta graudiņus, kas bērnu ļoti interesē. Tā kā šajā vecumā bērns pasauli lielā mērā izzina tieši ar mutes palīdzību – visu nogaršojot, nereti šie medikamenti tiek norīti, kas var radīt saindēšanos vai mutes un barības vada gļotādas apdegumu (piem., attiecībā uz kālija permanganātu, t.s. „zilajiem graudiņiem”).

### **Kā sniegt pirmo palīdzību?**

Ja bērns saindējies ar sadzīves ķīmiju vai medikamentiem, nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība. Pirms atbrauc mediķi, bērnam jāizskalo mute un jāiedod padzerties, bet ne vairāk kā 100 gramus ūdens. Ūdens, iespējams, varētu mazināt indes asumu, koncentrāciju, bet neko vairāk nespētu palīdzēt. Nekādā gadījumā nevajadzētu izraisīt vemšanu, jo tādā veidā varētu tikai palielināt problēmu (piemēram, ja norītā sadzīves ķīmija ir kodīga vai dedzinoša, izraisot vemšanu, atkārtoti tiks kairināta barības vada un mutes gļotāda),. Tomēr, ja saindēšanās gadījumā bērnam ir vemšana, to nevajag kavēt, bet atvērtās masas vajag noteikti saglabāt un iedot ātrās palīdzības pārstāvjiem, tādā veidā būtu vieglāk noteikt to ķīmisko vielu sastāvu – ar ko bērns ir saindējies. Ieteicams saglabāt vielas, ar ko bērns saindējies, iepakojumu, lai ārstam būtu zināms tās sastāvs.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls



## **Krūts zīdīšana, kā ZPNS novēršanas faktors**

Iepriekšējos Veselības ministrijas sabiedrības informētības kampaņas materiālos rakstījām par zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu, riska faktoriem un to novēršanu grūtniecības laikā, kas ir svarīgs faktors, lai novērstu zīdaiņa pēkšņās nāves sindroma (ZPNS) riskus. Barošanai ar krūti un māmiņas tuvībai ir ļoti liela nozīme zīdaiņa pēkšņās nāves riska novēršanā.

### **Māmiņas un bērna saskarsme**

Zīdīšanas procesā liela nozīmē ir tam, ka māmiņa un mazulis ir cieši kopā. Fiziskais kontakts starp māmiņu un mazuli - bieža atrašanās māmiņai blakus un piekļaušanās - pozitīvi ietekmē mazuli. Mazulim ir svarīgi dzirdēt māmiņas elpošanu un sirdspukstus. Zīdaiņus pozitīvi ietekmē taktīlā stimulācija, tas ir ciešs kontakts starp māmiņas un bērna ādu – āda pret ādu. Māmiņai ieteicams stimulēt zīdaiņa ādu glāstot un maigi pieskaroties. Viss iepriekš minētais veicina nervu sistēmas attīstību un līdz ar to arī stabilizē elpošanas centra darbību.

Ja māmiņa zīda bērnu guļot, jāiemācās ieņemt tāds stāvoklis, lai iemiegot poza nemainītos – roka vai bērns nenoslīdētu un neapdraudētu bērna drošību.

### **Mātes piena pozitīvā ietekme**

Pienam ir ļoti liela nozīme bērna nervu sistēmas un smadzeņu augšanā un attīstībā, kā arī imunitātes nostiprināšanā. Tādēļ speciālisti māmiņām iesaka pēc iespējas ilgāk barot bērniņu ar krūti un pēc iespējas vēlāk pievērsties mākslīgajai barošanai, kas ir viens no ZPNS riskiem.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu medicīna padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas

gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Lai gan tiek aktualizēta tēma par zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu, šis traģiskais notikums ir salīdzinoši reti sastopams un vēl arvien tiek turpināta izpēte, lai palīdzētu izprast ZPNS iemeslus. Tādēļ nevajag pārāk par to satraukties. Ir svarīgi pievērst uzmanību būtiskajām lietām un ar prieku izbaudīt sava mazuļa pirmos dzīves mēnešus.

**Nākamajā publikācijā pievērsīsim uzmanību mazuļa guļvietas iekārtošanai.**

Veselības Ministrijas  
informatīvais materiāls

## **Kā pareizi iekārtot guļvietu, lai pasargātu mazuli no ZPNS?**

Turpinot Veselības ministrijas sabiedrības informētības kampaņu par zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu un bērnu traumatismu no dzimšanas līdz 4 gadu vecumam, svarīgi ir runāt par mazuļa gultas vietas pareizu iekārtošanu, jo, kā uzskata speciālisti, viens no zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma riskiem varētu būt nepareizs bērna guļvietas iekārtojums.

### **Gultas iekārtošana**

Kad mazulis ir piedzimis, jāpievērš uzmanība videi, kurā viņš atradīsies. Gatavojot guļvietu, jāpievērš uzmanība matracim, segai, gultas izmēriem, dažādiem apkārtējiem elementiem – mantiņām, lupatiņām, aizkariem.

Iekārtojot bērna gultiņu, jāievēro, ka tai jābūt ar stingru un gludu pamatni. Matracis nedrīkst būt pārāk mīksts, lai bērns neiegrimtu tajā un neapgrūtinātu savu elpošanu. Līdz viena gada vecumam bērna gultiņa jāiekārto bez spilvena. Segai jābūt siltai un vieglai, lai bērns neizjustu tās smagumu. Bērniņu ar segu drīkst apsegt ne augstāk kā līdz plecu zonai, segai jābūt nofiksētai, lai mazulis nevarētu to uzvilkt sev uz sejas, tādā veidā apgrūtinot elpošanu. Ieteicams segas vietā izmantot zīdaiņu guļammaisu, kas ir lieliska alternatīva segai un nodrošina to, ka bērns nevar uzvilkt segu sev virsū.

Gultas režģiem jābūt droši nostiprinātiem, gultas režģu atstarpes nedrīkst būt lielākas par 10 cm. Nav ieteicams gultiņu aplāt ar aizkariem, jo tas traucē gaisa plūsmi.

### **Mazuļa novietošana gultiņā**

Bērnu jāliek gulēt tikai uz muguras, līdz viņš pats sāk grozīties un velties, un var izvēlēties sev patīkamāko gulēšanas pozu. Nedrīkst bērna gultiņā turēt mīkstās mantiņas, lupatiņas, dvieļus, pudelītes un citus priekšmetus, ko mazulis sev var uzraut virsū un šādi nosmakt. Ja gultiņa ir liela, labāk bērnu likt kājgalī, lai viņš nevarētu uzvilkt sev virsū sedziņu.

### **Gulta māmiņas tuvumā**

Jaundzimušajam bērniņam ļoti svarīgs ir māmiņas tuvums – bērns guļot var just viņas klātbūtni, dzirdēt sirdspukstus un elpošanu, jo šīs ir tās skaņas kuras bērns

pazīst, viņš ar tām ir dzīvojis iepriekšējos deviņus mēnešus. Tādēļ bērna gultiņa būtu jāiekārto blakus māmiņas gultai, līdz bērns sasniedz viena gada vecumu, jo tas samazina ZPNS riskus.

### **Gulēšana kopā ar māmiņu**

Patlaban ir divi speciālistu viedokļi par bērna gulēšanu kopā ar māmiņu. Viena daļa speciālistu norāda, ka bērnam nevajadzētu gulēt vienā gultā ar māmiņu, savukārt otri uzsver, ka ir labi, ja bērns arī naktī atrodas pavisam tuvu māmiņai.

Ja bērna guļvieta tiek iekārtota vienā gultā ar māmiņu, jāievēro noteikti drošības pasākumi. Tāpat kā iepriekš, jāraugās, lai matracis un sega būtu atbilstoši bērna drošībai. Nav ieteicams iekārtot mazulim guļvietu dīvānos ar roku balstiem un mīkstajiem spilveniem, lai mazulis nepaveltos zem spilveniem un netiktu apgrūtināta viņa elpošana. Nedrīkst bērnu apsegt ar māmiņas segu, jo tā ir pārāk smaga un silta, līdz ar to var mazuli saspīest un apgrūtināt viņa elpošanu.

Mazulis nedrīkst gulēt kopā ar māmiņu, kura smēķē vai ir alkoholisko vai narkotisko vielu reibumā. Tāpat nav ieteicams māmiņai gulēt kopā ar bērnu, ja māmiņa ir saslimusi, ļoti slikti jūtas, ir fiziski pārgurusi – tas viss samazina viņas uztveres spējas un sajūtas, tādējādi, viņa netīšām var nodarīt pāri savam mazulim.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

**Nākamajā publikācijā iepazīstināsim lasītājus ar vēl vienu ZPNS riska faktoru – mazuļu pārkaršanu.**

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls

## **Mazuļa pārkaršana – viens no zīdaiņa pēkšņās nāves riskiem**

Veselības ministrija sabiedrības informēšanas kampaņas ietvaros iepazīstina, ka vēl viens no zīdaiņu pēkšņās nāves riskiem ir pārkaršana. Mazuļa labsajūtas nodrošināšanā liela nozīme ir atbilstošai istabas temperatūrai, tādēļ vecākiem jāpievērš uzmanība mazuļa apģērbam un segas biežumam.

### **Temperatūra telpās**

Optimālā temperatūra istabā ir 21-23 °C. Ja temperatūra ir virs 24 °C, mazulim tas ir par daudz. Jāpiebilst, ka optimālā istabas temperatūra ziemā un vasarā var būt atšķirīga. Pastiprināta uzmanība jāpievērš tieši ziemas periodā, kad ir risks telpas pārsildīt un tādā veidā radīt nekomfortablus apstākļus mazulim. Statistika liecina, ka vairāk zīdaiņu pēkšņās nāves gadījumu notikuši tieši ziemas periodā.

### **Mazuļa apģērbs**

Lai gan sabiedrībā ir uzskats, ka mazam zīdaiņim nav termoregulācijas, speciālisti apgalvo, ka termoregulācija zīdaiņim parādās sešu līdz divpadsmit stundu laikā pēc piedzimšanas. Mazulim siltuma regulācija norisinās līdzīgi kā pieaugušajiem, tomēr pastāv dažādi faktori, kas ietekmē bērna ķermeņa temperatūru un kuru dēļ tas var ātrāk zaudēt siltumu vai pārkarst. Lai gan mazuļiem ir plānāka āda, mazāk ķermeņa virsma un mazāk fizisko aktivitāšu, kas norāda, ka mazulim vajadzētu siltāku režīmu, tas nenozīmē, ka tam ir jādzīvo siltumnīcā.

Jāpievērš uzmanība, lai bērns būtu apģērbts atbilstoši gaisa temperatūrai telpā. Mazus bērnus iesaka labāk ģērbt plānāk nekā biezāk. Lai pārbaudītu, vai bērnam ir pietiekoši silti, speciālisti iesaka pārbaudīt pieri, degungalu un muguru, nevis vadīties pēc mazuļa roku siltuma.

### **Pārkaršana gultas vietās**

Lai izvairītos no pārkaršanas riskiem jāpievērš uzmanība bērna sedziņas biežumam un siltumam. Ja bērns guļ viens pats, segai jābūt vieglai, siltai, pārklātai tā, lai netraucētu bērna elpošanu. Savukārt, ja bērns guļ blakus māmiņai, kur jau tā ir silta vide, pietiek, ja viņam mugurā ir uzvilks kas plāns. Tas pats arī attiecas uz reizēm, kad bērns tiek barots ar krūti. Ēdot viņš pats iekarst, uzņem siltumu no

māmiņas ķermeņa, tādēļ pirms barošanas jāpievērš uzmanība, lai bērns nebūtu pārāk silti apģērbts.

Rūpējieties par savu mazuli un ievērojiet visus iepriekš minētos norādījumus, lai izvairītos no ZPNS un citiem riskiem. Nodrošiniet savam mazulim komforta zonu, kurā viņš jutīsies ērti un kopā izbaudiet mazuļa pirmos dzīves mirkļus.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls

## **Tikko dzimušu bērnu drošība – kritieni no augstuma**

Kad Veselības ministrijas sabiedrības informēšanas kampaņā esam aprakstījuši zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu (ZPNS), ir pienācis laiks aplūkot bērnu traumatisma veidus līdz četru gadu vecumam. Rakstu sērijā apskatīsim izplatītākās traumas – saindēšanos, applaucēšanos, aizrīšanos un slīkšanu. Padomos pievērsīsim uzmanību, kā izvairīties no nelaimes gadījumiem un iepazīsimies ar speciālistu padomiem, rīkojoties pareizi tūlīt pēc negadījuma un novēršot tā sekas. Bērni ir vērtīgākais, kas mums ir, tāpēc rūpes par viņu drošību ir viens no svarīgākajiem vecāku uzdevumiem. Diemžēl nelaimes gadījumi pārsvarā notiek tādēļ, ka bērni tiek atstāti bez pieaugušo uzraudzības.

Šajā rakstā pievērsīsimies vispārīgiem nosacījumiem tikko dzimušu bērnu drošības jautājumos. Viens no izplatītākajiem bērnu traumu cēloņiem ir jaundzimušo kritieni no augstuma.

### **Jaundzimušo drošība**

Gaidot jaundzimušo, vecāki sagatavojas un nodrošinās ar visām nepieciešamajām lietām. Runājot par bērnu drošību, svarīgi ir pieminēt drošības sēdeklīti automašīnā, kuram vajadzētu būt iegādātam jau pirms dzimšanas, lai, pirmo reizi dodoties mājās, to varētu izmantot. Ja nav iespējas sēdeklīti nopirkt, to var īrēt vai aizņemties. Sēdeklītis automašīnā jānovieto tā, lai mazuļa galviņa būtu orientēta uz priekšu, tādā pašā virzienā kā visi pārējie mašīnas sēdekļi. Rietumeiropā ir prakse, ka jaundzimušos neļauj vest mājās, ja vecāki nav nodrošinājušies ar bērnu sēdeklīti. Latvijā šādas prakses nav, taču arī Rīgā ir notikušas informatīvās kampaņas par šo tēmu, un tajās iesaistījās taksometru vadītāji, kuru automašīnas ir speciāli aprīkotas ar šādu sēdeklīti.

### **Mājoklī droša pārtinamā vieta**

Iekārtojot mājokli jāpievērš uzmanība tam, lai būtu pareizi iekārtota mazuļa pārtišanas vieta. Vispiemērotākais ir pārtinamais galds. Bērnu var pārtīt arī bērnu gultiņā, bet māmiņai tas nav īpaši ērti. Tāpat var arī izmantot gultu vai dīvānu, taču

šādā gadījumā svarīgi bērnu norobežot ar spilveniem, lai pasargātu to no nokrišanas. Svarīgi ir atcerēties, ka bērnu ne uz mirkli nedrīkst atstāt bez uzraudzības uz pārtināmā galda, gultas vai dīvāna!

### **Jaundzimušo kritieni no augstuma**

Bērnu slimnīcā gandrīz katru nedēļu ieved kādu zīdainīti, kurš izkritis no rokām vai nokritis no pārtināmā galda. Jāatceras, ka bērniņš arī dažu mēnešu vecumā ir ļoti kustīgs. Mazulim pietiek ar vienu straujāku kustību, lai tas nokristu zemē, kaut arī līdzās ir pieaugušais, kurš ir tikai uz mirkli novērsies. Šie kritieni ir ārkārtīgi bīstami, jo bērni var iegūt centrālās nervu sistēmas traumu. Principā jebkura paaugstināta virsma, – dīvāni, gultas, pārtinamie galdi –, kur tiek novietots mazulis, rada kritiena risku, tādēļ tie jānorobežo ar kādu barjeru, lai mazulis nenoveltos. Bīstamu traumu zīdainis var gūt, noveļoties pat no trīsdesmit centimetru augstuma. Drošākā vieta bērnam ir uz grīdas.

Pēc kritieniem nereti ieplīst galvas kausa kauli, un kā raksturīga šīs traumas pazīme ir liels asins izplūdums mīkstajos galvaskausa audos, kuru vecāki uztver kā lielu punu vai zilumu. Nereti bērni krītot salauž rociņu vai kājiņu.

Dažādu traumu gadījumā galvenais vecākiem ir neapjukt, censties saprast reālo situāciju un adekvāti rīkoties, lai sniegtu bērnam atbilstošu palīdzību.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls



## **Bērnu kritieni, sasitumi, nobrāzumi – kā novērst un cīnīties ar sekām**

Turpinot Veselības ministrijas sabiedrības informēšanas kampaņas rakstu sēriju par bērnu traumatismu, šoreiz apskatīsim riskus, kas rodas, bērniem krītot no augstuma, pievērsīsimies nobrāzumu un sasitumu gadījumiem, kā arī aprakstīsim speciālistu ieteikto pirmās palīdzības sniegšanu.

### **Riska zonas dzīvojamajās telpās**

Mājās pastiprināta uzmanība jāpievērš logiem un balkoniem, pa kuriem bērns var izkrist. Bieža vecāku kļūda ir tā, ka, jau agrā mazotnē, rādot ārpusē notiekošo, vecāki bērnu atbalsta un tur uz palodzes. Tādā veidā jau agrīnā vecumā bērns pamana, ka palodze ir vieta, kur ir ļoti interesanti. Pēc šādas vecāku rīcības bērns saprot, ka stāvēt uz palodzes ir aizraujoši, un paaugoties meklē veidu, kā tur uzkāpt. Ieteicams nodrošināt māju logus ar drošības mehānismiem, kas neļauj logus pilnībā atvērt, vai istabas vēdināt tikai bērnu prombūtnē vai gulēšanas laikā.

Jāatceras, ka balkonu nedrīkst izmantot kā bērnu rotaļu laukumu. Ļoti reti ir tādi gadījumi, kad pēc kritiena no augstuma bērns negūst traumas. Pēc kritieniem, pat, ja vecākiem šķiet, ka bērnam nekas nedraud, jāsazinās ar ārstu. Kā iesaka speciālisti, gadījumos, kad bērns ir nokritis no augstuma, vienmēr ir jābrauc uz slimnīcu, jākonsultējas ar ārstu un jāveic rentgenoloģiska izmeklēšana.

Katru gadu pa māju logiem vai balkoniem izkrīt bērni un gūst centrālās nervu sistēmas traumas, nieru vai vēdera dobuma sasitumus. Nereti šādiem gadījumiem ir arī letāls iznākums, tāpēc pievērsiet uzmanību, ka šādus traģiskus gadījumus var novērst.

### **Kā rīkoties nobrāzumu un sasitumu gadījumā?**

Vecākiem jāpievērš pastiprināta uzmanība savu bērnu traumām. Nobrāzumu un zilumu gadījumos īpaša uzmanība jāpievērš faktam, ka, jo ādas bojājumi vai nobrāzumi ir dziļāki, jo vairāk iespējams infekcijas risks, tāpēc var rasties iekaisumi. Katrs gadījums individuāli jānovērtē un izvērtējot situāciju, pašiem jāsniedz pirmās palīdzības vai jāvēršas pēc palīdzības pie speciālistiem.

Nedrīkst bērnu atstāt vecāko māsu vai brāļu uzraudzībā un noteikti arī ne mājdzīvnieku klātbūtnē. Vecākais brālis vai māsa nespēj objektīvi izvērtēt situācijas bīstamību un nespēj atbilstoši rīkoties - to varēs tikai vecāki!

### **Pirmā palīdzība kritienu gadījumā**

Ja kritiena rezultātā radusies galvas trauma, bērna pārvietošana vai kustināšana nebūtu vēlama. Ir ieteicams novietot cietušo bērniņu guļus stāvoklī, 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 atvēmtās masas plūstu uz āru, tādējādi izvairoties no citām problēmām, piemēram, aizrīšanās, guļot uz muguras.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls

## **Padomi vecākiem, kā pasargāt bērnu no apdegumiem un applaucējumiem**

Apdegumi un applaucējumi ir smagas traumas, jo pat nelieli apdegumi var izraisīt šoku un dzīvībai bīstamu šķidruma un sāļu zudumu organismā. Diemžēl šīs ir vienas no izplatītākajām traumām bērniem vecumā līdz četriem gadiem.

Šī iemesla dēļ jāpievērš uzmanība drošības pasākumiem, ko vecāki var darīt, lai izvairītos no šādiem negadījumiem. Tāpat ir jāzina, kā rīkoties, ja tomēr nelaime ir notikusi.

### **Kā pasargāt bērnu no apdegumiem un applaucējumiem?**

Kad mazulis sāk iepazīt pasauli pats, viņš ir ļoti aktīvs, kustīgs, zinātkārs, tāpēc cenšas visu aptaustīt un pārbaudīt, tai skaitā gludekli, kontaktlīgzdas, cepeškrāsni un citus bīstamus priekšmetus. Lai pasargātu bērnu no iespējas apdedzināties un applaucēties, speciālisti iesaka ēdienus gatavot uz plīts tālākajiem riņķiem, pannu un katlu rokturus pagriežot prom no sevis. Tāpat jāraugās, lai bērns nevarētu atvērt cepeškrāsns durtiņas - tās jāaizslēdz vai jānorobežo. Jānorobežo arī kamīni un krāsnis, lai bērns nevarētu brīvi tām piekļūt.

Kā atzīst Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas ķirurģijas nodaļas vadītājs profesors Aigars Pētersons, slimnīcās bieži tiek nogādāti bērni ar apdegušu seju, krūšu kurvi, pleciem. Tāpēc tiek uzsvērts - nevajag atstāt karstus šķidrumus bērniem aizniedzamā vietā. Kamēr bērni vēl ir mazi, mājās vajadzētu iztikt bez galdauta klāšanas, jo bērni to var aizķert, uzraudami sev virsū visus uz galda esošos priekšmetus. Krūzīti ar karstu šķidrumu un asus priekšmetus vienmēr vajadzētu novietot galda vidusdaļā, kur bērni nevar tos aizsniegt.

Vecākiem pusdienojot vai dzerot karstus dzērienus, nevajadzētu bērnu turēt rokās, jo pastāv risks, ka bērns var ieraut klēpī karstā šķidruma krūzi vai karsto ēdienu. Bērnu slimnīcā katru gadu tiek ievietoti vairāki desmiti bērnu ar šādām traumām. Ļoti svarīgi, pasniedzot bērnam ēdienu, vēlreiz pārbaudīt tā temperatūru, lai bērns neapdedzinātos arī šādā veidā.

Jāpievērš uzmanība arī gultiņas vietas izvēlei, lai tā neatrastos apkures cauruļu, krāsns vai sildāmo ierīču tuvumā. Kad bērns sāk kustēties, viņš var izbāzt kājiņu starp gultas redelēm un, ja tā ir novietota pie karstuma avota, gūt apdegumus.

### **Kad saukt ātro palīdzību?**

Ja bērns guvis apdegumu vai applaucējumu, jārikojas ātri. Gadījumos, kad apdegums ir lielāks par bērna plaukstu vai kad aizdegšanās bijusi ar liesmu un stipru piedūmojumu, nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība. Ja applaucējums ar karstu šķidrums skāris tā saucamās šoka zonas - seju, rokas, pēdas, starpeni - arī šādos gadījumos nekavējoties jāsauc ātrā palīdzība. Ieteicams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību, nevis pašiem vest bērnu uz ārstniecības iestādi, jo ārsti var iedot bērnam pretsāpju zāles, kas palīdzēs novērst šoka iestāšanos. Savukārt, ja applaucējuma vai apdeguma vieta ir neliela un nav nevienas no iepriekš minētajām pazīmēm, jāsaazinās ar savu ģimenes ārstu, jo pat mazākais bojājums var izrādīties bīstams. Tomēr jāņem vērā, ka ne vienmēr vecāki var novērtēt apdeguma plašumu un dziļumu. Ir gadījumi, kad pat mediķiem pirmajā brīdī ir grūti novērtēt traumas radītos bojājumus.

### **Pirmā palīdzība**

Vienlaikus ar palīdzības izsaukšanu, vecākiem pašiem jāsniedz pirmā palīdzība cietušajam bērnam. 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. Atvēsināšanas brīdī noteikti jāpārliecinās, 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. Šādā gadījumā uz apģērba vai zem tā jālej tekošs ūdens, kas dzesēs cietušo vietu. Dzesēšanas laikā uzmanīgi jānovelk 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.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju

vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls

## **Slīkšana – viens no riskiem bērna dzīvībai**

Rūpējoties par bērnu drošību, vecākiem uzmanība jāpievērš arī slīkšanas risku novēršanai. Jāuzmanās ne tikai atklātu ūdenstilpju tuvumā, bet arī no mājās un piemājas teritorijā esošajām ūdens tilpēm, piemēram, akām, ūdens strūklakām, baseiniem, dīķiem, grāvjiem. Arī vannasistabā esošie ūdens avoti un tilpes var apdraudēt bērna dzīvību. Dzīvojamās telpās vai dārzā neatstājiet uz zemes traukus – spaiņus, bļodas un citus priekšmetus -, kas ir piepildīti ar ūdeni, piemēram, lietusūdens mucas.

Neapšaubāmi, bērnam ļoti patīk rotaļāties pie ūdens un ūdenī. Vienmēr jāatceras, ka ūdens tuvumā bez uzraudzības bērnu nedrīkst atstāt ne uz mirkli.

Analizējot statistikas datus, redzams, ka Latvijā noslīkst aptuveni desmit reizes vairāk bērnu nekā, piemēram, Skandināvijas valstīs - Somijā vai Zviedrijā. Slīkšanas gadījumi Latvijā notiek tik bieži tikai tāpēc, ka bērni tiek atstāti bez uzraudzības. Tāpēc vecākiem savi bērni jau kopš agrīna vecuma ir jā māca peldēt un tiem jāskaidro, ka vienatnē pie ūdenskrātuvēm iet nedrīkst, ka nepazīstamās vietās jāpeldas uzmanīgi. Tomēr arī bērna labā peldētprasme nav iemesls, lai viņu nepieskatītu.

### **Pie atklātām ūdens tilpēm**

Ūdens vilina visus bērnus un tas vecākiem ir jāņem vērā. Ir jāseko līdzi, ko bērns dara, vai nepastāv draudi bērna dzīvībai - bērnus nedrīkst izlaist no redzes loka. Ūdenskrātuvei nav jābūt dziļai, lai tā radītu risku mazam bērnam. Ir gadījumi, kad pietiek ar 10-15 centimetrus dziļu peļķi, lai bērns aizrītos un rastos bērna dzīvībai bīstama situācija.

Atklātās ūdenstilpēs vienmēr jāpārbauda vai ūdenstilpes dibens ir pietiekoši drošs – nav slidens, dūņains, ar bedrēm, bez stikla lauskām un citiem apdraudējumiem - vai nav kādas zemūdens straumes, kas var apdraudēt bērna dzīvību.

Mazuļiem līdz divu gadu vecumam sēdus stāvoklī plūncāšanās vietā ūdenslīmenis var būt līdz krūtīm. Lielākiem bērniem, kas prot peldēt, ūdens var būt

līdz krūtīm, kad stāv kājās, bet peldētnepratējiem – līdz viduklim. Lielāks dziļums nav nepieciešams, jo bērni galvenokārt ūdenī spēlējas.

Nedrīkst paļauties uz piepūšamajiem peldlīdzekļiem – uzrocīšiem, peldriņķiem –, jo tie bērnu virs ūdens noturēt nevar, tie noder tikai rotaļām. Ja tie tiek izmantoti, bērnus tāpat ne sekundi nedrīkst atstāt bez uzraudzības.

Bērni jāuzmana no viļņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt negaidītu izbīli. Kamēr viens pieaugušais peld, otram pieaugušajam bērns ir jāuzrauga. Ja abi pieaugušie peldas vienlaikus, mazā slīkšanu var nepamanīt, jo slīkstot cilvēks nespēj kliegt – viņam trūkst elpas, mute lielākoties atrodas zem ūdens vai arī viņš krampjaini kampa gaisu. **Dažkārt slīkšana izskatās pat pēc laimīgas plunčāšanās!**

Ja bērns kopā ar pieaugušajiem dodas līdz izbraukumā ar laivu vai plostu, obligāti jāvelk drošības veste, jo tā vislabāk pasargās bērnu, ja viņš iekritīs ūdenī. **Lūdzot kādam pieskatīt bērnu, ir jāuzrunā konkrēta persona, nevis jāuzsauc visiem klātesošajiem, lai pieskata.**

### **Piemājas dīķi un baseini**

Piemājas dīķi bieži kļūst par traģēdijas iemeslu, tāpēc bērnu nedrīkst atstāt pagalmā bez pieskatīšanas, ja tuvumā atrodas dīķis vai baseins. Ja mājās ir piemājas dīķis vai baseins, ieteicams norobežot to ar sētu, lai bērnam nav iespējas patvaļīgi piekļūt ūdenim. Piemājas baseinos nevajadzētu atstāt peldošas rotaļlietas, kas piesaista mazuļa uzmanību.

### **Vannasistabā**

Maziem bērniem patīk plunčāties ūdenī, bet jāatceras, ka arī vannas istaba ir telpa, kurā bērni var saskarties ar slīkšanas riskiem. Bērnus nedrīkst atstāt vannā bez uzraudzības, ne kad tā ir piepildīta ar ūdeni, ne arī tad, ja tajā nav ūdens. Vanna jebkurā gadījumā ir bīstama bērnam, jo tā ir ļoti slidena. Vannošanās brīdī tētim vai māmiņai, vai abiem vecākiem ir jābūt klāt un rūpīgi jāuzrauga savs mazulis.

### **Ziemā**

Ziemā jāpievērš īpaša uzmanība aktivitātēm uz atklāto ūdenstilpju ledus. Nereti bērni un pieaugušie, nenovērtējot ledus trauslumu, pa to pastaigājas, riskējot

ar savu dzīvību. Pat ja ir iestājušies īstai ziemai atbilstoši laika apstākļi un jau vairākas nedēļas gaisa temperatūra ir krietni zem nulles atzīmes, tomēr pastāv risks, ka uz ledus var notikt nelaimes gadījums. Ir grūti noteikt, kad ūdenskrātuvēs ir izveidojusies droša ledus sega, tāpēc gandrīz vienmēr ir bīstami atrasties uz ledus. Tādēļ, ja redzat, ka bērni vai pusaudži slidinās pa nedrošo ledu – neesiet vienaldzīgi, brīdiniet viņus par bīstamību! Gadījumos, ja bērns ir ielūzis ledū, nekavējoties zvaniet glābšanas dienestam pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot negadījuma vietu.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu glābējus, zvaniet uz tālruņa numuru 112, bet lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls



## **Kā sniegt pirmo palīdzību slīkšanas gadījumos?**

Iepriekšējā padomu rakstā iepazīstinājām lasītājus ar bērnu slīkšanas riskiem. Pastāstījām, kam pievērst uzmanību, atpūšoties pie atklātām ūdenstilpēm, un ko neaizmirst, uzturoties mājās vai piemājas teritorijā, kā arī uzsvērām visiem zināmo, ka bērnus bez uzraudzības nedrīkst atstāt ne uz mirkli – arī atpūtas brīžos. Šoreiz informēsim, kā rīkoties, ja nelaime tomēr notikusi, un kā sniegt pirmo palīdzību.

Glābjot bērnu vai pieaugušo, vienmēr jārikojas pēc vienota plāna. Sabiedrībā pastāv maldīgs priekšstats, ka cietušais jāapgāž kājām gaisā, lai it kā iztecinātu ārā no viņa ūdeni. Šādā veidā kādu daļu ūdens var iztecināt, bet to nav iespējams iztecināt no plaušām, tāpēc nevajadzētu lieki tērēt laiku šādai rīcībai, bet pēc iespējas ātrāk uzsākt atdzīvināšanas manipulācijas.

### **Samaņas pārbaude**

Pirmais, kas jādara slīkšanas gadījumā, 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 zīdainīti, 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). Griežoties pēc palīdzības NMPD, ir īpaši jāuzsver, ka cietušais ir zīdainis.

### **Elpošanas pārbaude un elpināšana**

Kamēr tiek gaidīti mediķi, bērnam jāsniedz pirmā palīdzība. Ja bērns ir bez samaņas, jāveic 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, jāvēro krūškurvja kustības – vai tās neatjaunojas – vai jāsaņū elpa uz sava vaiga. Ja bērns neelpo, piecas reizes jāizpilda mākslīgā elpināšana.

Veicot ieelpas, jāvēro, vai nav kādas reakcijas uz to – rīstīšanās vai klepus.

Bērnam, kas ir vecāks par gadu, ieelpas veic šādi:

- nodrošina galvas atliekšanu un zoda pacelšanu,
- aizspiež degunu ar roku, kas novietota uz bērna pieres,
- nedaudz atver bērna muti, saglabājot zodu paceltu,
- ievilk elpu un novieto savas lūpas, lai tās aptver bērna muti, nodrošinot labu hermētismu,
- pūš vienmērīgi bērna mutē apmēram 1–1,5 sekundes, vērojot, vai ir krūškurvja izplešanās,
- elpināšanas tilpums jeb daudzums, ko pūš bērnam vai zīdainim mutē, nedrīkst pārsniegt to daudzumu, cik ir gaisa pieaugušā mutē vai vaigos, jo pārlietu lielais gaisa daudzums var traumēt bērna plaušņas,
- uzturot galvu atliektu un zodu paceltu, atbrīvo bērna muti un vēro krūškurvja saplakšanu, gaisam izplūstot,
- atkal ievilk elpu un atkārti šo sekvenci piecas reizes. Jāpārlicinās par elpināšanas efektivitāti, krūškurvim izplešoties un saplokot kā pie spontānas elpas.

Bērnam līdz gada vecumam elpināšanu veic, aptverot ar savām lūpām gan bērna muti, gan arī degunu vienlaikus.

Ja ir grūtības panākt efektīvu ieelpu, elpceļi var būt nosprostoti. Tādā gadījumā ir jāatver bērna mute un jāpārbauda, vai mutē nav redzams kāds šķērslis. Nav atļauta akla meklēšana ar pirkstu, jo tādējādi var tikt provocēta bērna aizrīšanās.

### **Sirdsdarbības pārbaude un netiešā sirds masāža**

Pēc desmit sekunžu ilgas elpināšanas veikšanas jānovēro, vai mazulim ir saglabājusies sirdsdarbība. Ja sirdsdarbība mazulim ir saglabājusies, viņš noraustīsies, sakustēsies, nokleposies, bet, ja sirdsdarbības pazīmju nav, jāuzsāk netiešā sirds masāža. To pareizi veic, atbrīvojot krūškurvi no apģērba un novietojot tā vidū savas spēcīgākās rokas plaukstas pamatni. Zīdaiņiem netiešā sirds masāža jāizpilda ar diviem pirkstiem – trīsdesmit ritmiski spiedieni uz krūškurvi ar ātrumu apmēram divas reizes sekundē. Pēc sirds masāžas, tāpat kā pieaugušam cilvēkam, jāveic divas elpināšanas. Pirmās palīdzības sniegšanas laikā minētās darbības jāturpina veikt tādā

pašā ciklā – trīsdesmit netiešās sirds masāžas un divas ieelpas – līdz mazulim atjaunojas sirdsdarbība vai elpošana.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00–8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos.

Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Veselības ministrijas  
informatīvais materiāls