



LAPSE TERVISEPÄEVIK

LAPSE TERVISEPÄEVIK



Nimi:

Sünniaeg:

Isikukood:

Sünnikoht:



Kontaktandmed

Kõige kallimad:

Kodu:

Telefon:

E-posti aadress:

Perearst:

Pereõde:

Vastuvõtujad:

Telefon:

E-posti aadress:

Aadress:

Oluline terviseinfo

Allergiad:

Põetud haigused:

Kroonilised haigused:

Traumad:



Tutvustus

Lapse tervisepäevik on teekaaslane ja abimees lapsevanemale lapse terviserajal sünnihetkest kooliminekuni. Raamatuke on valminud perearstide ja -õdede koostöös ning lastearstide heakskiidul. Päevik aitab lapsevanemal koguda ja meeles pidada lapse olulisi terviseandmeid aastate jooksul, annab ülevaate lapse arenguteest ning sisaldab lühidaid juhiseid tervisekontrollide, vaktsineerimise, toitumise, haigestumise ning ravimite kohta. Tervisepäevik peaks lapsel kaasas olema igas tervisekontrollis.

Lapse tervisepäevikut täidab lapsevanem. Päevik koosneb kolmest osast.

Esimene osa: Tervisekontrolli päevik - lk 5-20.

Esimest osa täidetakse iga kord, kui laps käib plaanilises tervisekontrollis. Märgitakse üles lapse pikkus, kaal ning tähtsad sündmused: esimene naeratus, hammaste lõikumine, esimesed sõnad jne. Juba kodus võib lapsevanem kirja panna küsimused ja uudised, sest vastuvõtusaginas kipuvad need tihti peale ununema. Iga visiidi juures on kirjas just sellele arenguetapile olulised teemärgid ning toitumissoovitused. Visiidi lõpus lepatakse iga kord kokku ja pannakse kirja uus kohtumine.

Teise ossa märgitakse lapse areng erinevates valdkondades:

- 1) hammaste tulek - lk 21;
- 2) kasvukõverad - lk 22;
- 3) liikumise ja osavuse areng - lk 24;
- 4) suhtluse ja kõne areng - lk 25;
- 5) nägemise ja kuulmise areng - lk 26.

Kolmas osa sisaldab lühikesi mäluabisid ja juhiseid:

- 1) sobilik ja sobimatu toit - lk 27;
- 2) koduapteek - lk 29;
- 3) käitumine sagedasemate tervisehädade korral: palavik, kõha, nohu, kõrvavalu, kõhulahtisus - lk 30;
- 4) lühike vaktsiiniseletaja - lk 38.

Head tervist!



Tervisekontrolli plaan ja riiklike vaktsineerimiste ajakava

Lapse vanus	Visiit	Vaktsineerimine nakkushaiguste vastu
Sünnijärgne kontroll	Lastearst sünnitusmajas	Tuberkuloos, B-hepatiit 1. süst
1 nädal	Pereõde	
2 nädal	Perearst	
1 kuu	Perearst	B-hepatiit 2. süst
2 kuud	Pereõde	
3 kuud	Perearst	Difteeria-teetanus-läkaköha- hemofiilusnakkus-lastehalvatus, 1. süst
4,5 kuud	Pereõde	Difteeria-teetanus-läkaköha- hemofiilusnakkus-lastehalvatus, 2. süst
6 kuud	Perearst	B-hepatiit 3. süst, difteeria-teetanus- läkaköha-hemofiilusnakkus- lastehalvatus, 3. süst
7 kuud	Pereõde	
9 kuud	Perearst	Vereproov kehvveresuse välistamiseks
12 kuud	Perearst	Mumps, leetrid, punetised, 1. süst
18 kuud	Perearst	
2 aastat	Pereõde	Difteeria-teetanus-läkaköha- hemofiilusnakkus-lastehalvatus, 4. süst
3 aastat	Perearst, silmaarst, hambaarst	
4 aastat	Pereõde	
5 aastat	Perearst	
6–7 aastat, koolieelne kontroll	Perearst, hambaarst	Difteeria-teetanus-läkaköha- lastehalvatus, 5. süst

Sünniandmed:

Sünnikuupäev:

Kellaaeg:

Raseduse kestus nädalates:

Märkused sünnituse kohta:

Apgari hinded:	palli
Sünnikaal:	grammi
Sünnipikkus:	cm
Peaümberrõõt:	cm
Rinnaümberrõõt:	cm

Ainevahetuse sõeltestid (FKU ja HT)*: (kuupäev)

Kuulmise sõeltest (OAE)*: (kuupäev)

Tuberkuloosivaktsiin: (kuupäev)

B-hepatiidi vaktsiini 1. süst: (kuupäev)

Muu info:

Kojutulek: (kuupäev)



NB! Andke uue pereliikme sünnist esimesel võimalusel perearstile teada ning leppige kokku esimene kokkusaamine!

* FKU - fenüülketonuuria

HT - hüpotüreos

OAE - otoakustilised emissioonid



1. nädal

Kuupäev:

Küsimused:

Uudised:

Toidusoovitused: rinnapiim (vajadusel imiku piimasegu)

Visiidi vestlusteemad

1. D-vitamiini 400 TÜ (5 tilka) päevas alates 5. elupäevast
2. Nabahooldus
3. Vannitamine
4. Rinnaga toitmine
5. Öues käimine
6. Õnnetuste vältimine
- 7.

Järgmine külastus:



2. nädal

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaümberrõõd:

Küsimused:

Uudised:



Toidusooitus: rinnapiim (vajadusel imiku piimasegu)

Visiidi vestlusteemad

1. Rinnaga toitmine
2. Toimetulek rahutu imikuga
3. Õnnetuste vältimine
- 4.

Järgmine külastus:



1. kuu

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaübermõõt:

Küsimused:

Uudised:

Toidusoovitused: rinnapiim (vajadusel imiku piimasegu)

Visiidi vestlusteemad

1. D-vitamiini 400 TÜ (5 tilka) päevas
2. Toimetulek rahutu imikuga
3. Õnnetuste vältimine
- 4.

Vaktsiin: B-hepatiidi 2. süst

Järgmine külastus:



2. kuu

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaümbmõõt:

Küsimused:

Uudised:



Toidusooitus: rinnapiim (vajadusel imiku piimasegu)

Visiidi vestlusteemad

1. Toimetulek rahutu imikuga
2. Õnnetuste vältimine
- 3.

Järgmine külastus:



3. kuu

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaümberrõõt:

Küsimused:

Uudised:

Toidusoovitused: rinnapiim (vajadusel imiku piimasegu)

Visiidi vestlusteemad

1. Kehaline arendamine
2. Õnnetuste vältimine
- 3.

Vaktsiin: difteeria-teetanus-läkaköha-hemofiilnakkus-lastehalvatus, 1. süst

Järgmine külastus:



4,5 kuud



Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaümberrõõd:

Küsimused:

Uudised:

Toidusooitus: rinnapiim (vajadusel imiku piimasegu)

Visiidi vestlusteemad

1. Kehaline arendamine
2. Lisatoidu andmise alustamine
3. Önnetuste vältimine
4. Hammaste lõikumine, suuõõne hügieen
- 5.

Vaktsiin: difteeria-teetanus-läkakõha-hemofiilusnakkus-
lastehalvatus, 2. süst

Järgmine külastus:



6. kuu

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaümberrõõd:

Küsimused:

Uudised:

Toidusoovitused: rinnapiim (vajadusel jätkupiimasegu), köögiviljapüree, liha, puder (vaata lisaks lk 27)

Visiidi vestlusteemad

1. Toitmine, lisatoidu valik
2. Kehaline arendamine
3. Õnnetuste vältimine
- 4.

Vaktsiin: difteeria-teetanus-läkakõha-hemofiilusnakkus-lastehalvatus, B-hepatiit 3. süst

Järgmine külastus:



7. kuu



Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaümberrõõd:

Küsimused:

Uudised:

Toidusooitus: rinnapiim (vajadusel jätkupiimasegu), köögiviljapüree, liha, puder, puuvilja- ja marjapüree (vaata lisaks lk 27)

Visiidi vestlusteemad

1. Toitmine, lisatoidu valik, öisest toidust loobumine
2. Kehaline arendamine
3. Hammaste lõikumine, suuõõne hügieen
4. Õnnetuste vältimine
- 5.

Järgmine külastus:



9. kuu

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaümbmõõt:

Küsimused:

Uudised:

Toidusoovitused: rinnapiim (vajadusel jätkupiimasegu), köögi- ja puuviljapüree, puder, liha

Visiidi vestlusteemad

1. Toitmine, lisatoidu valik
2. Kehaline arendamine
3. Hammaste lõikumine, suuõõne hügieen
4. Õnnetuste vältimine
- 5.

Järgmine külastus:



1 aasta

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaümbmõõt:

Küsimused:

Uudised:



Toidusooitus: järk-järguline üleminek peretoidule (vaata lisaks lk 28)

Visiidi vestlusteemad

1. D-vitamiini 400 TÜ (5 tilka) päevas
2. Toitmine
3. Hammaste seisundi kontroll, suuhügieeni õpetus
4. Lapse potil käimise õpetamine
5. Kehaline arendamine
6. Õnnetuste vältimine
- 7.

Vaktsiin: mumps-leetrid-punetised 1. süst

Järgmine külastus:



1,5 aastat

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaübermõõt:

Küsimused:

Uudised:

Visiidi vestlusteemad

1. D-vitamiini 400 TÜ (5 tilka) päevas
2. Toitumine
3. Suuhügieen
4. Potil käimine
5. Kõne areng
6. Liikumine
7. Õnnetuste vältimine
- 8.

Järgmine külastus:



2. aasta

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Peaümbmõõt:

Küsimused:

Uudised:



Visiidi vestlusteemad

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Suuhügieen
4. Potil käimine
5. Kõne areng
6. Liikumine
7. Õnnetuste vältimine
- 8.

Vaktsiin: difteeria-teetanus-läkaköha-hemofiilusnakkus-lastehalvatus, 4. süst

Järgmine külastus:



3. aasta

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Küsimused:

Uudised:

Visiidi vestlusteemad

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Silmaarsti konsultatsioon
4. Hammaste kontroll hambaarstil
5. Kõne areng
6. Liikumine
7. Õnnetuste vältimine
- 8.

Järgmine külastus:



4. aasta

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Küsimused:

Uudised:



Visiidi vestlusteemad

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll
4. Kõne areng
5. Liikumine
6. Õnnetuste vältimine
- 7.

Järgmine külastus:



5. aasta

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Küsimused:

Uudised:

Visiidi vestlusteemad

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll
4. Kõne areng
5. Liikumine
6. Ettevalmistus kooliks
7. Õnnetuste vältimine
- 8.

Järgmine külastus:



Koolieelne tervisekontroll (6.-7. aasta)

Kuupäev:

Pikkus:

Kaal:

Küsimused:

Uudised:

Visiidi vestlusteemad

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll hambaarstil
4. Liikumine
5. Õnnetuste vältimine
- 6.

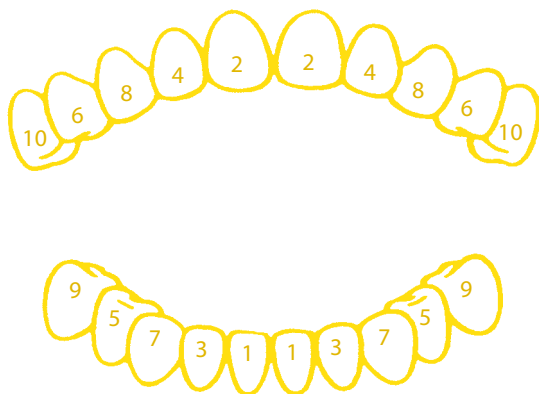
Vaktsineerimine: difteeria-teetanus-läkaköha-lastehalvatus, 5. süst





Hammaste lõikumine

Piimahammaste lõikumise tavapärane järjekord:



Siia saab märkida oma lapse hammaste lõikumise järjekorra.

Esimese hamba lõikumise aeg on väga individuaalne, tavaliselt 5.–7. elukuul, kuid mõnel lapsel varem, mõnel hiljem. Suurenenud süljevool ning käte või mänguasjade suhutoppimine võivad alata mitu kuud enne esimese hamba lõikumist. Hammaste lõikumise ajal võib laps olla ärev ja rahutu ning näilise põhjuseta nutta, eriti söömise ajal. Läbilõikuva hamba kohal võib ige punetada. Abi on sel juhul külma mänguasja näsimisest või spetsiaalse hambalõikumisgeeli kasutamisest.

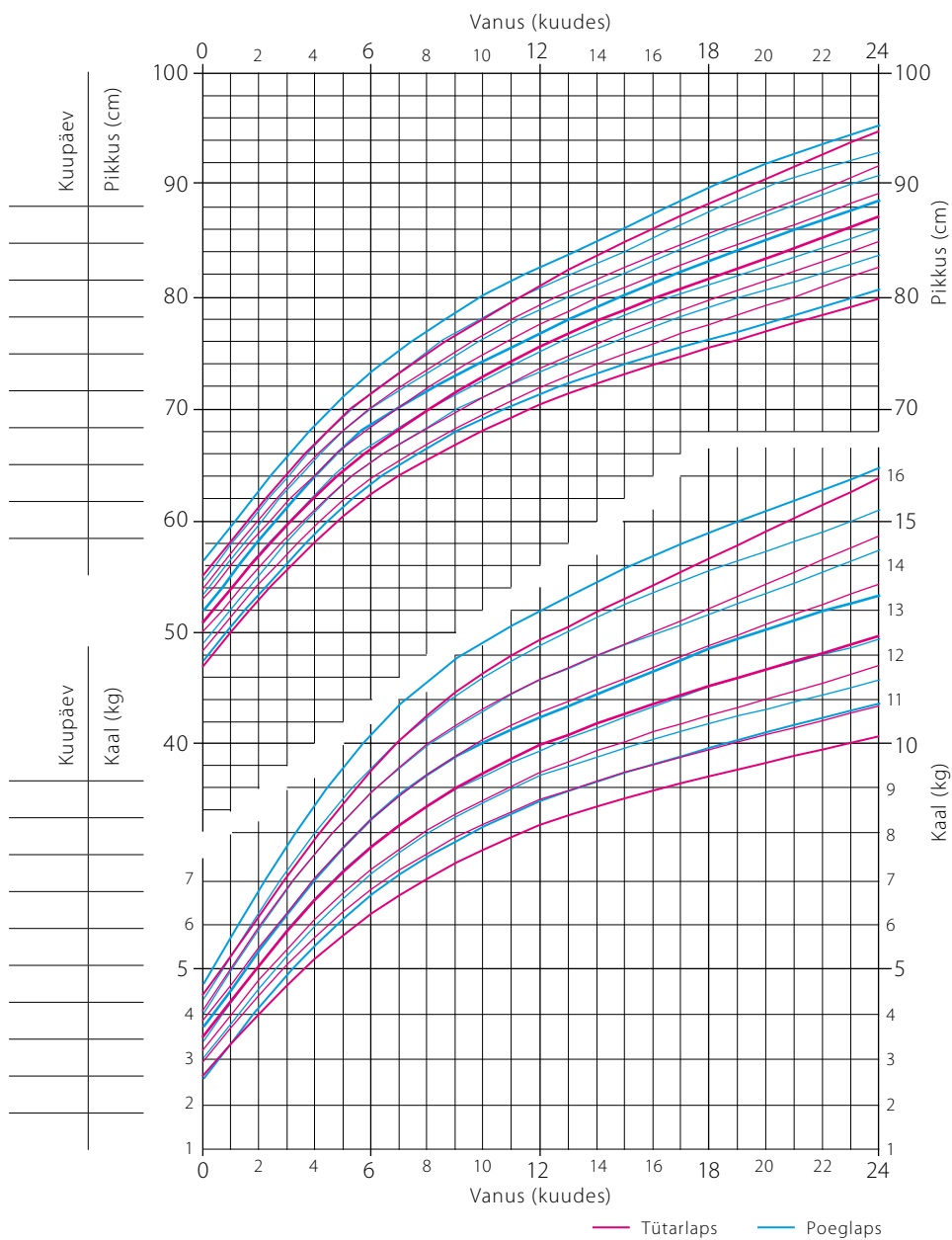
Hammaste pesemist 2 korda päevas peab alustama kohe peale esimese hamba lõikumist vee ja eakohase hambaharjaga. Hambapastat kasutada võib alles siis, kui laps saab aru, et seda ei tohi alla neelata, vaid peab välja sülitama.

Lutipudelikaariese ennetamiseks tuleb vältida söögiaegade vahel hammaste kokkupuutumist suhkruid ehk süsivesikuid sisaldavate toiduainetega, sealhulgas piim, jogurt, mahl, limonaad, magus tee jne. Kindlasti ei tohi last magama panna, lutipudel magusa joogiga kaenlas või nutvat last maiustusega lohutada. Lapse janujook on vesi!

2. eluaastaks peavad olema lõikunud 16 piimahammast, 3. eluaastaks kõik 20 piimahammast. Jäähammaste lõikumine algab tavaliselt 5.–6. eluaastal.

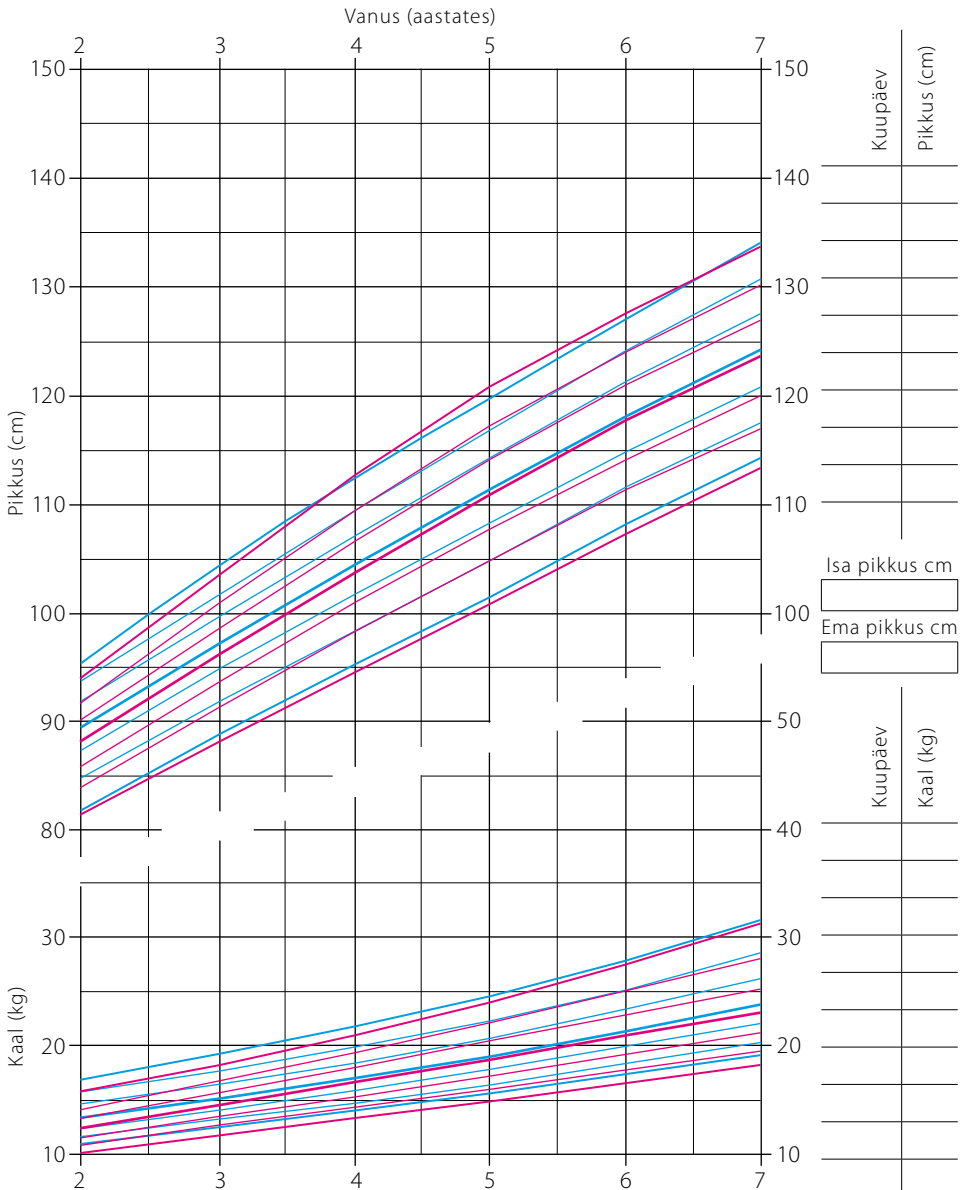
Esimene visiit hambaarsti juurde peaks toimuma kolme aasta vanuses, probleemide korral juba varem.

Kasvukõverad 0–2 aastat





Kasvukõverad 2–7 aastat



Tüdrukute ennustuspikkus = (isa pikkus + ema pikkus - 13) : 2

Poiste ennustuspikkus = (isa pikkus + ema pikkus + 13) : 2

Lapse areng*

Liikumine:

Kõhuli olles hoiab pead alates:

Pöörab seljalt küljele alates:

Pöörab seljalt kõhule alates:

Pöörab kõhult seljale alates:

Käputab alates:

Roomab neljakäpukil alates:

Istub iseseisvalt alates:

Tõuseb toe najal püsti ja seisab alates:

Seisab iseseisvalt alates:

Könnib toega alates:

Könnib iseseisvalt alates:

Könnib õues iseseisvalt alates:

Osavus:

Paneb käed kokku ja uurib neid alates:

Haarab ja hoiab suuri asju alates:

Haarab sõrmedega pisikesi esemeid alates:

Paneb toidu sõrmedega ise suhu alates:

Sööb lusikast alates:

Hoiab pliiatsit ja kritseldab sellega alates:



*Siia saab märkida lapse arengus olulised kuupäevad



Suhtlus ja kõne

Naeratab alates:

Naerab alates:

Koogab (tähtenduses *uu-uu, gu-gu, õu-õu*) alates:

Laliseb silbikalt (alustuseks *uh, eh*, hiljem *va, ba* jne) alates:

Eristab oma ja võõrast alates:

Reageerib pereliikmete nimele alates:

Saab aru sõnast „ei“ alates:

Matkib helisid alates:

Esimene sõna alates:

Esimene kahesõnaline lause alates:

Räägib lausetega alates:



Kõik häälikud (sh *r*) peavad olema
kõnes olemas 5. eluaastaks.

Kas laps näeb?

2 esimest elukuud

1. Kas laps avab silmi ja vaatab sulle otsa?
2. Kas laps vaatab sind, kui sa liigutad pead?
3. Kas lapse silmad näevad välja tavalised?
4. Kas perekonnas on teada tõsiseid silmahaigusi?

2 esimest eluaastat

1. Kas üks lapse silm tundub olevat n-ö laisk, s.t. midagi vaadates pöörab laps ebaloomulikult pead objekti poole ja vaatab seda ühe silmaga, samal ajal, kui teine silm on suunatud hoopis mujale, kaugusse.
2. Kas lapsel on raske märgata väikseid esemeid (pisikesi asju, toidupalasid)?
3. Kas kellelgi perekonnas on olnud nn laisk silm või on keegi kandnud prille alates varajasest lapsepõlvest?

Eelkooliiga

Kas lapsel on nägemisraskusi – kas ta vaatab näiteks telerit liiga lähedalt, ei tunne sind kaugelt ära, kas ta on ebaharilikult kohmakas?

Kas laps kuuleb?

Vastsündinu: ehmub valju heli kuuldes (käteplaks, ukse sulgemine) – reageerib silmade pilgutamise või avamisega, lõpetab imemise või hakkab nutma.

1 kuu vanuses: paneb tähele äkilisi pikemaid hääli/häälitsusi (nt tolmuimeja töölehakkamine) ja võib pöörduda hääle suunas. Kuulatab heli selle alates.

3 kuu vanuses: vastab kõnele häälightsusega.

4 kuu vanuses: vakatab või naeratab, kui kuuleb tuttavat häält, isegi kui ei näe selle allikat. Pöörab pead hääle suunas. Reageerib erinevatele helidele elavalt.

7 kuu vanuses: reageerib kohe tuttavale häälele toa teises otsas või väga vaiksele häälele mõlemal küljel (kui ei ole just tähtsamate tegevustega hõivatud).

12 kuu vanuses: reageerib oma nimele. Reageerib keelamisele.





Lisatoiduga alustamine

Esimesed 6 elukuud on lapsele parim toit ja jook rinnapiim. Kui last ei ole võimalik erinevatel põhjustel rinnaga toita, siis on toiduks imiku piimasegu, mitte lehma-ega kitsepiim. Ainult rinnapiimatoidul olev laps teed ega vett joogiks ei vaja.

Lisatoidu andmisega võib alustada 4-6 kuu vanuses, kui tundub, et laps võiks olla selleks valmis: hoiab kindlalt pead, on võimeline toe najal istuma ning tunneb elavat huvi söögilauas toimuva vastu. Energia ja vajalike toitainete saamiseks piisab lapsele vanuses 4-6 kuud ka rinnapiimast või piimasegust, kuid väikeses koguses erineva lisatoidu tutvustamine aitab ära hoida allergiahaiguse kujunemise hilisemas eas. Alates kuuendast kuust vajab laps kindlasti lisatoitu.

Lisatoiduga alustada esialgu väikestes kogustes üks lisatoit nädalas ühel toidukorral päevas enne imetamist. Uue toiduga harjumine võib tähendada pakkumist 10–15 korda erinevatel päevadel, enne kui laps veendub, et see on toiduks kõlblik.

Kui laps on toiduga harjunud ning talub seda hästi, võib suurendada lisatoidu kogust ja toidukordade arvu ning kombineerida erinevaid toite.

Alates 4-6 kuu vanusest

Juurviljapüree: kartul, suvekõrvits, baklažaan, lillkapsas, spargelkapsas

Alates 6 kuu vanusest

Liha: sea-, looma-, lamba- ja kanaliha

Puder: nisu, rukis, oder, kaer, tatar, mais, hirss, riis, aga ka jaanikaun, kinoa, spelta

Alates 7 kuu vanusest

Puuvilja- ja marjapüree: õun, pirn, mustikas, punane sõstar, vaarikas, pohl, ploom, kirss

NB! Puu- ja juurviljad: hoolega pesta!

NB! Magusa maitse suhu saanuna ei pruugi laps muud enam tahtagi.

Alates 8 kuu vanusest

Munakollane

Alates 9 kuu vanusest

Piimatooted: jogurt, keefir

Juurviljad: peet, naeris, kaalikas, spinat

Alates 12 kuu vanusest

Maks

Munavalge

Piimatooted: rõõsk piim, kohupiim, juust





Lapsele sobimatu toit

Enne üheaastaseks saamist ei ole soovitatav lapsele anda:

- 1) enne purihammaste lõikumist kurkutõmbamise ohu tõttu väikesi toidutükke või suuri viile, millest on võimalik tükke kätte saada, terveid marju, rosinaid, ube, herneid;
- 2) allergiaohu tõttu mett, rõõska piima ja koort, maasikaid, mustsõsraid, tsitrusvilju, tomatit, pähkleid, halvaad, šokolaadi, munavalget, eksootilisi puuvilju (kiivit, ananassi, papaiat jne);
- 3) liigse valgusisalduse tõttu munavalget, juustu, kohupiima;
- 4) raskestiseeditavuse tõttu teravaid, suitsutatud, praetud toite
- 5) liigse soola ja säilitusainete sisalduse tõttu konservtoite v.a. spetsiaalsed lastetooted.

Väikelapseas on soovitatav vältida:

- 1) mõttetuid kaloreid ja kaariese tekitajaid: kompekke, šokolaadi, kohukesi, magusaid karastusjooke, söögiaegade vahel ka mahla ja piima;
- 2) ülemäärast soola ja rasva: krõpse, friikartuleid, soolapähkleid, konserve, poolfabrikaate;
- 3) liigseid lisa-, värv- ja säilitusaineid: värvilisi maiustusi (kummi- ja pulgakomme, mahlajooke), aastakümneid säilivaid keekse ja küpsiseid, suhkruasendajatega magustatud dieettooteid, rasvavabu piimatooteid, poolfabrikaatidest lihatooteid (keeduvorsti, viinereid, sardelle, frikadelle, pelmeene, grillvorste, pihve, kalapulki), rasvainetest margariini, puljongikuubikuid, pakisuppe.
- 4) ainult taimset toitu.



Koduapteek

D-vitamiin: laps vajab iga päev tavatoidule lisaks 400 toimeühikut (5 tilka) D-vitamiini kuni kaheaastaseks saamiseni. D-vitamiin on hädavajalik luude ja närvisüsteemi arenguks. D-vitamiini üle annustada on raske: raviannus on 2000 toimeühikut, mürgistusnähud võivad ilmneda alles 50 000 toimeühiku korraga manustamisel.

Desinfitseeriv lahus: esmalt igapäevaseks nabahoolduseks ja hiljem haavade puhastamiseks. NB! Piiritust sisaldav lahus on haava puhastamisel valus! Valuvaba haavapuhastaja on näiteks vesinikperoksiid.

Tsinkoksiidiga salv nahahaudumuse raviks.

Baaskreem: säilitus- ja lõhnaaineteta kreem kuiva naha hoolduseks; talvel rasvasem, suvel vesisem. Väga kuiva naha puhul võib kasutada vanniõli. Tervet nahka ei ole vaja kreemitada!

Gaasivalusid/kõhupuhitust võivad leevendada soe vann, kõhu massaaž õliga kellaosuti suunas. Ravimitest võib leevendada **simetikoon**. Annustamisjuhend on pakendis; saadaval on erineva kangusega lahused.

Kraadiklaas: soovitatavalt digitaalne termomeeter kaenla alt temperatuuri mõõtmiseks.

Palaviku alandamiseks ja valu vaigistamiseks: paratsetamool küünaldena/siirupina, vähemalt 20 kg kaaluvatele lastele paratsetamool või ibuprofeen ka tabletina. Erinevad raviküünlad ja siirupid ning tabletid sisaldavad erinevas koguses toimeainet, seetõttu tuleb hoolega lugeda soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehel ning vajaduse korral pidada nõu apteekri, pereõe või perearstiga. Aspiriini ei soovitata lastele võimalike kõrvaltoimete tõttu.

Füsioloogiline soolalahus: 0,9% naatriumkloriidi lahus sobib hästi imiku nina puhastamiseks nohu korral. Suurematel lastel on 2,3% lahus veelgi efektiivsem, eriti külmana tarvitatuna. Võib kasutada pulverisaatorit või lahust pipetiga lapsele ninna tilgutada.

Vedeliku ja mineraalide kaotust asendav lahus (näiteks Rehydron), kasutakse kõhulahtisuse ja/või oksendamise korral kaotatud vedeliku ja soolade taastamiseks.

Geel põletushaavade raviks.

Haavaplaastrid erineva suurusega.





Sagedasemad ägedad tervisemured ja mida nende puhul ette võtta

Palavik

Mis on palavik?

Kõige sagedamini on laste palaviku põhjuseks viirusnakkus, kuid vahel ka bakterite tekitatud haigus. Palavik ise ei ole haigus, vaid keha kaitsereaktsioon, mis aitab kehal haigustekitajatest jagu saada.

Iga kehatemperatuuri tõus ei ole veel palavik. Kehatemperatuur võib tõusta siis, kui imik on liiga soojalt riides või on väga kuum ilm. Väikestel lastel võib kehatemperatuur tõusta ka tegusa rassimise ja mängimise ajal – sel juhul on mõistlik mõõta kehatemperatuuri uuesti, kui laps on vähemalt pool tundi rahulikult veetnud.

Kehatemperatuuri mõõtmine

Kõige lihtsamalt ja täpsemalt saab kehatemperatuuri mõõta elektroonilise termomeetriga kaenla alt.

Kaenla alt palavikku mõõtes tuleks termomeeter paigutada õlavarre ja keha vahelisse kaenlaauku. Jälgida tuleks seda, et termomeeter ei nihkuks paigast ning et termomeetri ja keha vahel ei oleks riideid ega nahk ei oleks niiske – nendel juhtudel võib termomeeter näidata tegelikust madalamat kehatemperatuuri.



Kõrvatermomeetrid, lutt-termomeetrid ja ribatermomeetrid on üsna kallid ning mõõtetulemused sageli ebatäpsed.

Normaalne kehatemperatuur

Normaalne kehatemperatuur võib olla lastel mõnevõrra erinev. Normaalse kehatemperatuuri väärtused sõltuvad sellest, kust kehatemperatuuri on mõõdetud:

- 1) kaenla alt mõõtes on normaalne kehatemperatuur kuni 37,3 kraadi;
- 2) pärakust mõõtes on normaalne kehatemperatuur kuni 37,9 kraadi.

Kas palavik on ohtlik?

Palavik üldiselt ohtlik ei ole, kui ta ei ole üle 40 kraadi. Küll võib mõnikord olla palaviku põhjuseks mõni ohtlik haigus, sel juhul esineb ka teisi tõsisele haigusele viitavaid tunnuseid. Kui lapse palavik teeb teile muret, küsige nõu oma perearstilt või pereõelt; õhtul, öösel ja nädalavahetustel saate esmast konsultatsiooni ka telefonil 1220.

Pöörduge kindlasti arsti juurde järgmistel juhtudel:

- 1) kui alla kolme kuu vanusel lapsel on palavik;
- 2) kui laps on väga loid ega mängi päeva jooksul üldse;
- 3) kui laps on kogu aeg viril, nutune ja teda ei õnnestu rahustada;
- 4) kui laps hingab raskelt või häälekalt;
- 5) kui laps keeldub joogist;
- 6) kui palavikuga kaasneb sage valulik urineerimine ning kui uriin haiseb ja on hägune või verine;
- 7) kui palavik on kestnud rohkem kui 3 ööpäeva;
- 8) kui esineb püsiv ebatavaline naha värvuse muutus (sinakus) ja lööve;
- 9) kui esinevad mõned muud sümptomid, mis teevad teile muret.

Mõnel lapsel võivad kõrge palaviku foonil vallanduda palavikukrampid – neid esineb 2–5% lastest. Palavikukrampide tekkeks on kaasasündinud eelsoodumus. Palavikukrampid tekivad tavaliselt haiguse alguses, kui palavik väga kiiresti tõuseb. Palavikuravimitega palavikukrampide teket oluliselt vähendada ei õnnestu. Kui krampide põhjuseks on ainult kõrge palavik, siis ei ole need ohtlikud ega jäta jääknähtusid. Mõnikord on aga krampidel teisi põhjusi. Seetõttu tuleb esimest korda elus tekkinud krampide korral alati kutsuda kiirabi.

Kuidas aidata palavikus last?

Palavikus laps ei ei tohi minna ei lasteaeda ega kooli, vaid peaks kodus puhkama ja jõudu koguma. Last ei ole vaja sundida tingimata voodis pikutama, ta võib soovi järgi mängida ning puhata. Palaviku ajal suureneb vedelikuvajadus, seetõttu tuleks

lapsele tihti juua pakkuda. Palavikus lastel on tihti kehv söögiisu, selle pärast ei ole vaja muretseda ega last sööma sundida.

Tavaline on see, et kui palavik hakkab tõusma, muutuvad lapse käed ja jalad jahedaks, laps võib kaevata külmatunnet või tal võivad tekkida külmavärinad. Sel juhul on lapsel mõnus, kui ta pannakse soojemalt riidesse või mässitakse teki sisse. Õhukestes riietes olemine või väline jahutamine palaviku tõusu ei takista. Kui aga lapsel on palav, tema käed ja jalad on kuumad, siis ei tohiks ta olla liiga soojalt riides või paksu teki all, sest see takistab palaviku alanemist. Sel juhul võib laps olla kaetud vaid linaga või olla õhukestes riietes. Tähtis on, et laps tunneks ennast võimalikult mõnusalt ja turvaliselt.

Kas ja kuidas alandada palavikku?

Ei ole olemas kindlaid kehatemperatuuri väärtusi, mille puhul kas peab palavikku tingimata alandama või ei tohi seda teha. Palavikuravimit andes tuleb lähtuda lapse üldisest seisundist ja enesetundest.

Palavikuravimi andmise poolt:

- 1) et leevendada lapse üldist halba enesetunnet;
- 2) et leevendada kurguvalu, peavalu, kõrvavalu ja/või lihasvalu;
- 3) et laps hakkaks paremini sööma ja jooma.

Palavikuravimit ei ole vaja anda, kui laps tunneb end hoolimata palavikust üsna hästi, kui ta pole viril ning kui ta ärkvel olles mängib ja tegutseb.

Laste palaviku alandamiseks sobivad paratsetamooli sisaldavad raviküünlad või siirupid. Raviküünal paigutatakse lapse pärakusse, soovitatav on seda enne paigaldamist käte vahel veidi soojendada. Raviküünlaid ei tohi kunagi poolitada. Erinevad raviküünlad ja siirupid sisaldavad erinevas koguses toimeainet, seetõttu tuleb hoolega lugeda soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehelt ning vajaduse korral pidada nõu apteekri, pereõe või perearstiga. Sobiva paratsetamooli annuse võib ka ise välja arvutada: see on 10–15 milligrammi lapse iga kilogrammi kehakaalu kohta.

Kahe paratsetamooli sisaldava ravimi andmise ajaline vahe peab olema vähemalt 4 tundi, ööpäevas ei tohi paratsetamooli anda üle 60 milligrammi lapse iga kehakaalu kilogrammi kohta. Rohkem kui 20 kg kaaluva lapsele võib palaviku alandamiseks anda 200 mg ibuprofeeni. Kindlasti ei tohi lastele palaviku alandamiseks anda aspiriini.



Palavikuravimi kergekäeline andmine võib pikendada haiguse kulgu ja mõnikord (kuigi harva) põhjustada kõrvaltoimeid.

Kui laps on üleni kuumav, võib palaviku alandamiseks teda üle hõõruda leige (mitte külma!) veega ning hoida niiskeid sokke jalas või niisket lappi otsmikul.

Nohu ja kõha

Nohuga ja kõhaga ning tihti ka palavikuga kulgevat haigust tuntakse rahvasuus külmetushaigusena. Sellise haiguse põhjuseks ei ole tegelikult mitte külmetamine, vaid erinevad viirused. Teada on kaugelt üle saja nn külmetushaigust põhjustava viiruse. Viiruste rohkus seletabki, miks põetakse külmetushaigusi ikka ja uuesti. Nii haigestuvad väikelapsed külmetushaigustesse keskeltläbi 6–8 korda aastas, mõnikord koguni tosin korda aastas. Sage külmetushaiguste põdemine ei ole immuunpuudulikkuse tunnus – nendel lastel on täiesti normaalne immuunsüsteem, kuid need lapsed on juhtumisi kas sagedamini või suurema hulga haigustekitajatega nakatunud. Alla 6 kuu vanused lapsed haigestuvad külmetushaigustesse harvem, sest neid kaitsevad looteeas emalt saadud antikehad, mis aga ajapikku lapse vereringest kaovad.

Külmetushaigusi põhjustavad viirused levivad sageli käte ja esemete vahendusel. Nakatumise riski saab vähendada, kui päevas mitu korda käsi pesta ning palju värskes õhus viibida ja ruume korralikult tuulutada. Tuleb vältida sedagi, et haiged ja terved lapsed koos mängivad. Multivitamiinid ning toidulisandid külmetushaiguste riski ei vähenda.

Lapsi tuleks õpetada, et nad kõhides ja aevastades kataksid suu pabertaskurätiga või käsivarrega. Peopessa kõhides või aevastades satuvad sinna haigustekitajad, mis võivad käte kaudu hõlpsasti edasi levida.

Nohu

Viirusnohu on iseparanev haigus, mis möödub tavaliselt nädala jooksul. Siiski on kinnine ja nohune nina lapsele vaevav, eriti aga imikule, kel nohu tõttu võib olla raske süüa.

Nohust nina võib puhastada soolalahusega. Apteekides on müügil kas keedusoola või meresoola sisaldavad lahused ja ninapihused. Ninalima võib eemaldada ka

apteekides müügil oleva ninaaspiraatoriga. Lisaks on apteekides käsimüügis nina limaskestasturset alandavad ravimid, mida enamasti manustatakse nina pihustades ning mis leevendavad ninahingamise takistust, kuid nohu välja ei ravi. Neid ravimeid ei tohi kasutada rohkem kui 3–4 päeva järjest ning kindlasti ei tohi neid kasutada alla üheaastastel lastel ilma enne arstiga nõu pidamata. Ninakinnisust võib leevendada see, kui pea on kõrgemal. Peaaluse tõstmiseks võib voodimadratsi alla lisapadja sättida.

Vastsündinutel võib ninahingamine veidi nohisev olla kitsaste ninakäikude tõttu ka ilma nohuta.

Millal tuleks nohu tõttu arsti juurde minna? Kindlasti siis, kui nohu kestab ilma paranemiseta üle 2 nädala või kui mitme päeva jooksul tuleb eritist ainult ühest ninasõõrmest – see võib olla tunnusmärk ninna sattunud võõrkehast.

Köha

Köha on keha kaitserefleks, mis aitab hingamisteid puhastada. Seetõttu ei ole vaja köha tingimata vaigistada. Lastel köhal võib olla erinevaid põhjusi, kuid kõige sagedamini on põhjuseks viirusnakkus, mis aja möödudes ise paraneb. Viirusköha puhul antibiootikumidest kasu ei ole. Kui äge köha on tekkinud, siis on üsna tavaline, et köha kestab üle nädala, mõnikord veelgi kauem – veerandil ägeda viirusköhaga lastest kestab köha kauem kui 2 nädalat. Viirusköha siis enam nakkav ei ole.

Alati tuleb arsti juurde minna siis, kui:

- 1) alla üheaastasel lapsel on tekkinud äge köha;
- 2) laps hingab raskelt või häälekalt;
- 3) köha kestab kauem kui kolm nädalat.

Kuidas aidata köhivat last?

1. Pakkuda juua. Jook leevendab kurguärritust ja muudab lima väljakõhimise kergemaks. Jook võiks olla lapsele sobivalt kas soe või jahe, kuid mitte kuum.
2. Puhastada nina.
3. Tõsta voodis peaalune kõrgemaks.
4. Hoiduda tubakasuitsuse õhu hingamise eest.
5. Võib kasutada ravimtaimede baasil tehtud kõhasiirupeid või leebeid ja lapsele meelepäraseid rahvameditsiini vahendeid, nagu sibulasiirupit, meemähist rindkerele või määrada hanerasvaga jne. Kindlasti ei tohiks kasutada selliseid võtteid, mis teevad lapsele vaeva ja valu või millega



kaasneb põletuse oht (nt tulise vee või auruga) ning oht midagi hingamisteedesse tõmmata.

6. Ravimeid tuleks kasutada ainult arsti ettekirjutusel. Käsimüügiravimitest on kõha puhul vähe kasu.

Larüngiit

Mõnel lapsel kaasneb külmetushaigusega äge kõripõletik ehk larüngiit. Larüngiidi puhul muutub kõha kõla madalahäälseks ja paukuvaks ning sissehingamine võib muutuda raskeks ja häälekaks. Sageli tekivad need haigusnähud öösel, kui laps ärkab paukuva kõha tõttu.

Kuidas aidata larüngiidiga last?

1. Last tuleks rahustada ja lohutada. Nuttes ning rabeldes on hingamine raskem.
2. Hoida last mõnda aega püsti või istuvas asendis ning tõsta voodi peaalune kõrgemaks.
3. Avada toaken või minna õue (nt rõdule) ja lasta soojalt rietatud lapsel hingata jahedamat õhku – jahe õhk alandab limaskesta turset. Abi võib olla ka inhalatsiooniparaadi auru hingamisest või kuuma jooksva veega võimalikult niiskeks muudetud õhu hingamisest vannitoas.
4. Pakkuda jahedat jooki.
5. Kui lapsel on kõrge palavik, anda palavikku alandavat ravimit.
6. Kui hingamine on raskendatud, pöörduda kiiresti haigla vastuvõttu või kutsuda kiirabi.

Kõrvavalu

Lastel on kõrvavalu üsna sage sümptom ja enamasti on selle põhjuseks kas nohust tingitud rõhumuutused keskkõrvas või keskkõrvapõletik. Keskkõrvapõletikku võivad põhjustada nii viirused kui ka bakterid. Kõrvavalu võib tekkida või muutuda tugevamaks siis, kui laps voodisse pikali heidab. Kõrvavalu võib piirduda vaid ühe ööga.

Kuidas aidata kõrvavaluga last?

1. Tõsta voodis peaalune kõrgemaks, näiteks sättida voodimadratsi alla lisapadi.

2. Vaigistada valu. Sobivad samad ravimid, mida kasutatakse palaviku alandamiseks: väikelastele paratsetamool, vähemalt 20 kg kaaluvatele lastele kas paratsetamool või ibuprofeen. Palun lugege hoolega soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehel ning vajaduse korral pidage nõu apteekri, pereõde või perearstiga!
3. Puhastada nohust nina, et tagada võimalikult vaba ninahingamine.

Keskikõrva põletikku ei ole vaja alati antibiootikumidega ravida, selle kohta saate nõu perearstilt.

Kõhulahtisus

Elu esimesel poolaastal võib väljaheite sagedus olla üsna erinev: mõni rinnapiimatoidul olev imik kakab pärast igit toidukorda, mõni vaid korra-paar nädalas. Kui imik võtab kaalus juurde ja kakamine ei põhjusta talle vaeva, ei ole vaja kakamiskordade arvu ega väljaheite värvi üle muret tunda.

Ägeda kõhulahtisuse korral muutub kakamine tavalisest sagedasemaks ning väljaheide on palju vedelam või limasem. Ägeda kõhulahtisuse põhjustab enamasti viirusnakkus. Mõnikord võib haigus alata korduva oksendamisega.

Ägeda kõhulahtisuse ja oksendamise korral kaotab keha tublisti vedelikku ning soolasid. Seetõttu on väikelastele ägeda soolenakkuse kõige suuremaks ohuks vedelikupuuduse kujunemine. Apteegi käsimüügis on pulbrid (näiteks Rehydron), millest valmistatud lahusega saab asendada kaotatud soolasid ja vedelikku. Üks Rehydroni pulber tuleb lahustada 1 liitris vees.

Kuidas aidata ägeda kõhulahtisusega ja oksendavat last?

1. Pakkuda sageli juua. Kui laps oksendab, võiks pidada joogi pakkumises 10–15minutilise vahe ja siis pakkuda juua väikestes kogustes, näiteks lusikataie kaupa, kuid pidevalt, iga mõne minuti möödudes. Kui oksendamist enam ei teki, võib pakutava joogi koguseid tasahilju suurendada ning vaheaegu pikendada. Suurematel lastel võib iiveldust ja oksendamist leevendada külma mahlajäätise või jääpulga imemine.
2. Joogiks tuleks pakkuda Rehydroni ja sellele lisaks lapse soovi järgi vett või mõnd vähemagusat jooki, näiteks lahjat morssi või kummeliteed. Joogiks



ei sobi väga magusad või gaseeritud joogid. Ägeda kõhulahtisuse ja/või oksendamise ajal võiks 6 kuu kuni 2 aasta vanune laps esimese 4 tunni jooksul juua ligikaudu 300–500 milliliitrit (kolmandik kuni pool liitrit) Rehydroni, edaspidi võiks juua ligikaudu 100 milliliitrit Rehydroni iga vedela kõhulahtisuse korra või oksendamise korra kohta, lisaks juua soovi järgi kas vett või muud sobivat jooki.

3. Tuleb jälgida, kui palju laps joob ning kui palju ta pissib. Joodud vedeliku kogused ja pissimise korrad (mähkmelapsel mähkmete märgamise korrad) on soovitatav võimaluse korral üles kirjutada.
4. Rinnapiimatoidul lapsele tuleks pakkuda sageli rinda. Samuti võib jätkata imiku piimaseguga toitmist.
5. Muud toitu võiks laps süüa oma vanuse ja isu kohaselt. Pakkuda võib näiteks vedelaid putrusid, püreesid ja kisselle. Hoiduda tuleks rõõsa lehmapiima joomisest seni, kuni kõhulahtisus pole täielikult möödunud, sest lehmapiimas oleva piimasuhkru seedimine on kõhulahtisuse korral häiritud. Jogurtit ja keefiri võib juua.

Kindlasti tuleb kiiresti pöörduda haigla vastuvõttu või kutsuda kiirabi kui:

- 1) äge kõhulahtisus ja/või oksendamine tekib alla 6 kuu vanusel lapsel;
- 2) lapsel on tugev kõhuvalu;
- 3) väljaheites või oksemassides on verd;
- 4) laps pissib harva (laps pissib vähem kui 4 korda 24 tunni jooksul);
- 5) laps on ebatavaliselt loid;
- 6) laps keeldub joogist, kuigi on kõhulahtisusega või oksendamisega kaotanud vedelikku.





Vaktsiinid annavad tõhusa ja loomuliku kaitse nakkushaiguste vastu

Mis on nakkushaigus, mis on vaktsiin ja kuidas vaktsiinid toimivad?

Nakkushaigusi põhjustavad silmale nähtamatud haigustekitajad – kas viirused või bakterid. Inimese kehasse sattunud haigustekitaja tuvastavad valged verelibled, täpsemalt – valged verelibled tunnevad haigustekitaja ära kindlate haigustekitaja molekulide kaudu, mida nimetatakse antigeenideks. Teatud aja möödudes nakatumisest hakkavad valged verelibled tootma aineid, mida on vaja haigustekitajast vabanemiseks. Need on antikehad. Kaitse kujunemine nõuab aga aega ning seni võib haigustekitaja inimese kehas paljunedes ja toksiine tootes teha palju kahju.

Vaktsiin sisaldab neid haigustekitaja antigeene, mille äratundmise kaudu tekib nakkushaiguse vastane tõvekindlus ehk immuunsus. Vaktsiinis olevate antigeenide mõjul hakkavad valged verelibled tootma just neid antikehi, mida selle haigustekitaja vastaseks kaitseks on vaja. Vaktsiini mõjul tekib samasugune immuunsus nagu nakkushaiguse läbipõdemise järel. Oluline erinevus on, et immuunsus nakkushaiguse suhtes tekib vaktsineerimise puhul ilma nakkushaiguse läbipõdemise hinda maksmata. Vaktsineerimine ei nõrgesta immuunsüsteemi; vastupidi, vaktsineerimine tugevdab immuunsüsteemi kindla nakkushaiguse vastu. Tänapäevastes liitvaktsiinides on palju vähem antigeene kui haigusi tekitavates mikroobides. Näiteks on difteeria, teetanuse, läkaköha, hemofiilusnakkuse ja lastealvatuse eest kaitsvas liitvaktsiinis kokku 22 antigeeni, B-hepatiidi vaktsiinis on 1 antigeen, samas on läkaköha tekitavas bakteris ligikaudu 3000 antigeeni. Imiku immuunsüsteem on valmis korraga reageerima tuhandetele antigeenidele, vaktsineerimine immuunsüsteemi üle ei koorma.



Pärast vaktsiini esmast manustamist kulub immuunsuse kujunemiseni teatav aeg, tavaliselt kuni 2 nädalat. Immuunsuse püsimisele aitab kaasa immuunsüsteemi korduv kokkupuude haigustekitajate antigeenidega. Seetõttu manustataksegi mitmeid vaktsiine kordusannustena. Vaktsiinide tõhusust hinnatakse selle alusel, kui suurel hulgal vaktsineeritustest tekkis vajalik kogus antikehi, ning selle järgi, kui paljudel haigestumine ära hoitakse. Enamiku vaktsiinide tõhusus on ligi 100%. Läkakõhavaktsiini tõhusus haiguse ärahoidmisel on ligikaudu 85%, ent isegi siis, kui vaktsineeritud laps läkakõhasse haigestub, põeb ta haigust kergemal kujul.

Kui mingi haiguse vastu vaktsineeritud inimene puutub tulevikus kokku selle haiguse tekitajaga, siis on immuunsüsteem kohe valmis inimest kaitsma – haigustekitajad hävitatakse enne, kui nad saavad inimese kehas massiliselt paljuneda, ning haigus ei saagi välja kujuneda. Nii on takistatud ka nakkushaiguse edasine levik teistele inimestele. Vaktsiin ei kaitse mitte ainult vaktsineeritud, vaid kõiki vaktsineeritu lähikondseid! Tänu sellele, et Eestis on vaktsineeritud suurem osa lastest ja täiskasvanutest, puuduvad meil suuremad haiguspuhangud, sest haiguste loomulik levikutee on katkestatud. Lastehalvatuse epideemia tagajärjel invaliidistunud Eestis 1950ndatel sajad lapsed, kuid tänu vaktsineerimisele suudeti haiguspuhang peatada ning aastakümneid ei ole meil seda haigust enam olnud. Vaktsineerimist lastehalvatuse vastu peab siiski jätkama, sest maailmas esineb veel selle haiguse koldeid. Nüüdisajal võivad haigustekitajad riigist riiki ja mandrilt mandrile levida väga kiiresti – lennukikiirusel.

Milliste nakkushaiguste vastu vaktsineeritakse?

Eestis vaktsineeritakse riikliku immuniseerimiskava alusel lapsi kokku 10 nakkushaiguse vastu, mille põdemisel või levimisel võivad olla tõsised tagajärjed. Need haigused on **tuberkuloos, B-hepatiit, difteeria, teetanus, läkakõha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus, leetrid, mumps ja punetised**. Mitme haiguse vastast vaktsineerimist alustatakse imikueas, sest need haigused, mille vastu siis vaktsineeritakse, on kas eriti ohtlikud imikueas või ohtlikud igas eas.

Lisaks võimaldatakse täiskasvanutele difteeria ja teetanuse kordusvaktsineerimisi. Need vaktsiinid on tasuta ning neid kaitsesüste tehakse perearstipraksistes. Difteeria- ja teetanusevaktsiini süsti soovitatakse korrata täiskasvanueas iga 10 aasta möödudes. Võib vaktsineerida ka rinnaga toitmise ajal.

Patsiendi kulul on võimalik lapsi ja täiskasvanuid vaktsineerida mitme teise nakkushaiguse vastu, nagu rotaviirusnakkus, pneumokokknakkus, gripp,

LAPSE TERVISEPÄEVIK

puukentsefaliit, A-hepatiit, B-hepatiit, inimese papilloomviirusnakkus, meningokokknakkus, tuulerõuged jt. Täpsemat infot on võimalik küsida perearstilt ja pereõelt.

Pärast vaktsiinisüsti võib mõnikord tõusta palavik ning süstikoht võib olla valus, punetav või turses. Tuberkuloosivaktsiini süstikohast võib mõnikord tulla kollakat eritist – sel juhul tuleb süstikoht keedetud veega ära puhastada. Leetrite, mumps ja punetiste vaktsiini järel võib mõnikord tekkida lühiajaline isemööduv lööve, nakkusohu sel puhul pole. Teiste kõrvaltoimete risk on äärmiselt väike. Kui lapsel on palavik või ka sel juhul, kui lapsel küll palavikku pole, kuid süstikoha helluse tõttu on ta rahutu ja nutune, võib talle manustada paratsetamooli. Kui lapsel palavikku pole, võib teda vaktsineerimisega samal päeval vannitada.

Sünnitusmajas	tuberkuloos, B-hepatiit
1 kuu	B-hepatiit
3 kuud	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus, hemofiilusnakkus
4,5 kuud	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus, hemofiilusnakkus
6 kuud	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus, hemofiilusnakkus, B-hepatiit
1 aasta	leetrid, mumps, punetised
2 aastat	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus, hemofiilusnakkus
6–7 aastat	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus
13 aastat	leetrid, mumps, punetised
15–16 aastat	difteeria, teetanus, läkaköha



Kasulikku lugemist

Uriko, K., Raukas, R., Mets, H., Liik, K. Nüüd ma tulen. Tallinn: Valgus, 2006.

Raukas, R., Uibo, O., Raal, A. Tervislik toit lapseootel naisele, imikule, väikelapsele. Tallinn: Valgus, 2006.

Julge, K., Vasar, M. Allergia & toit. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus, 2004.

Ormisson, A., Varendi, H. Väikeselapse tervisehäired ja kuidas nendega toime tulla. Eesti Haigekassa, 2010.

Komussar, J. Beebitoitude kokaraamat. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus, 2009.

Internetis

<http://www.haigekassa.ee/kindlustatule/juhendid>

www.ut.ee/tervis/hambad/

www.terviseinfo.ee

www.perekool.ee

www.toitumine.ee/



Käesolev juhend on II väljaanne 2010. aastal OÜ Celsius Healthcare poolt väljaantud juhendist.

Autorid: perearstid Le Vallikivi ja Marje Oona

Töögrupp: perearstid Vanda Kristjan, Lembi Pöder, Diana Ingerainen, lastearst Mari Laan ja pereõde Kätlin Kosula

Illustraator: Everi Vähi

Trükkis on koostöölstatatud Eesti Lastearstide Seltsiga

Kordustrükk: Terve Tegu OÜ 2011

ISBN 978-9949-18-796-6

LAPSE TERVISEPÄEVIK

Vajalikud telefoninumbrid:

Perearsti nõuandetelefon 1220

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

Hädaabinumber 112

Kiirabi ja tuletõrje

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

Politsei 110

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

Haigekassa info 16363

Info tervishoiu korralduse ja hüvitiste kohta

Tööpäeviti 8.30–16.30

Lasteabi telefon 116111

Nõu ja teavitamine abivajavast lapsest või noorukist mittemeditsiiniliste probleemide korral

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

Mürgistusteabekeskus 16662

Nõustamine ägeda mürgistuse korral

Tööpäeviti 9.00–17.00

Trükise projekti teostas Eesti Perearstide Selts



Eesti
Perearstide
Selts

Kordustrüki väljaandmist on
finantseerinud Eesti Haigekassa



Eesti Haigekassa
Estonian Health Insurance Fund

Tasuta jagamiseks.