



Väikelapse tervisehäired ja kuidas nendega toime tulla

Juhised lapsevanematele

Sisukord:

Vigastused ja hädaolukorrad , Anne Ormisson	3
Hädaolukorraks tuleb valmis olla	
Mis võib juhtuda	
Hammustused	
Kukkumine ja muljumine	
Kuumarabandus	
Päikesepiste ja päikesepõletus	
Lämbumine	
Mürgistus ja söövitus	
Putukahammustus	
Põletus	
Uppumine	
Kuidas hädaolukordi ja vigastusi ära hoida	
Nakkushaiguste ärahoidmine , Eda Tamm, Sirlu Meriste	8
Miks last on vaja vaksineerida?	
Millised on vaksineerimise vastunäidustused?	
Kas vaktsiinid on tänapäeval ohutud?	
Vaksineerimiskalendrisse kuuluvad vaktsiinid lastele vanuses 0-2 aastat	
Vaksineerimiskalendrisse mittekuuluvad vaktsiinid ja nende kasutamine	
Krooniliste terviseprobleemidega laste vaksineerimine	
Vaksineerimine ja selle järgne jälgimine	
Rahhiit , Marja-Liis Mägi	10
Miks rahhiit tekib ja kuidas?	
Kuidas rahhiit avaldub?	
Kuidas rahhiiti diagnoositakse?	
Kas rahhiiti saab vältida?	
Kuidas rahhiiti ravitakse ja milline on paranemine?	
Rauavaegusaneemia , Heli Grünberg	11
Miks raud on vajalik ja kus teda leidub?	
Miks rauavaegus tekib?	
Rauapuuduse põhjused teisel eluaastal	
Toitmine ja toitmisprobleemid , Mai Maser	12
Imiku toitmine	
Tahke toit esimesel eluaastal	
Kui laps keeldub tahkest toidust	
Toitmine teisel eluaastal	
Toidu tagasiheide	
Imikukoolikud ja „gaasivalud“	
Kõhukinnisus	
Kõhulahtisus	
Toiduallergia	
Sagedasemad ägedad tervisemured , Marje Oona	16
Palavik	
Nohu ja köha	
Kõrvavalu	

Vigastused ja hädaolukorrad

Anne Ormisson

Väikelastel juhtub vigastusi üsna tihti, sest neil puudub ohutunne ja ei ole elukogemusi, nad ei oska end kaitsta. Väikelaste ohtusid peab teadma, sest siis saab neid vältida. Kui õnnetus on siiski juhtunud, päästab oskuslik abi elu ja tervise.

Hädaolukorrale tuleb valmis olla

Kuidas kiiresti abi leida?

Kui käes on hädaolukord, laps on saanud viga ja vajab kiiresti abi, pole enam aega otsida kohti ja telefoninumbreid. Need peavad olema alati nähtaval kohal, telefoni juures.

- **Eesti hädaabinumber**, sealt saadetakse kiirabi - **112**
- **Perearsti nõuandetelefon - 1220**
- **Mürgistusteabekeskus - 16662**
- **Lähim haigla**, kust võiks juhatust saada
- **Perearst, lastearst**
- **Isa mobiiltelefon, ema mobiiltelefon**
- **Isa töö, ema töö**
- **Veel keegi**, keda võib kiiresti kätte saada

Enne telefonitoru haaramist:

- Pange laps külili – see on ohutu asend.
- Avage riided, et ta saaks paremini hingata.
- Kui ta ei hinga, tehke suust-suhu hingamist.
- Kui võimalik, hõigake keegi appi.

Mida kiirabi kutsudes teatada?

Hädaabikeskus tahab alati teada, mis ja kellega juhtus, keda ja miks nad peavad aitama. Suruge alla oma erutus ja püüdke rääkida rahulikult ja selgelt: **mis juhtus; kellega juhtus; millal juhtus; kes helistab; kust te helistate; kas laps on teadvusel.**

Kui teid juhendatakse, mida abi saabumiseni teha, täitke täpselt juhiseid.

Säilitage rahu! Edasi –tagasi siblimine ja paanika ainult halvendavad olukorda!

Mis võib juhtuda

1. Hammustused

Sagedamini hammustavad lapsi kassid ja koerad. Nende hammustused on ohtlikud peamiselt looma süljes olevate haigustekitajate tõttu, mis võivad põhjustada raskeid põletikke. Ainuke mürgine madu Eestis on rästik, kelle hammustus on ohtlik ussimürgi tõttu.

Mida teha?

- Peske haava rohke sooja vee ja seebiga ja puhastage seejärel desinfitseeriva lahusega (näiteks cutasept, piiritus).

- Katke haav steriilse marliga ning siduge sidemega kinni.
- Kui haav jookseb verd, siduge rõhksidemega, see peatab verejooksu. Tõstke haavaga koht ülespoole.
- Minge lähimasse haiglasse.
- Kui **laps kaotas teadvuse**, pange ta külili, riiderull selja taha toeks, ning **helistage 112**.
- Võtke haiglasse kaasa lapse vaktsinatsioonipass – kas teetanuse kaitsesüst on tehtud?
- Kui last hammustas tundmatu loom, tuleb arvestada võimalusega, et last peab vaktsineerima marutõve vastu.

Iga loomahammustuse korral küsige alati arstilt nõu.

Rästikuhammustuse korral:

- Pange laps lamama, katke soojalt ja hoidke teda liikumatult. Hammustatud käsi või jalg pange lahasele ja hoidke kehast pisut kõrgemal.
- Valu vaigistamiseks võib pärakusse panna paratsetamooli küünal (125 mg). Ärge andke midagi suu kaudu.
- Helistage 112 või viige laps kiiresti lähimasse haiglasse.

Ärge pange hammustatud jäsemele rõhksidet ega püüdke haavast mürki välja imeda!

2. Kukkumine ja muljumine

Kukkumine mähkimislaualt, voodist või diivanilt ei ole imikueas just haruldane. Kuna beebide kolju on elastne, on sellised kukkumised tavaliselt ohutud. Vahetevahel võib aga tekkida koljuluu murd või koljusisene verevalandus.

Suuremad lapsed kukuvad tavaliselt joostes või hüpates, põrkavad üksteise või mõne asja vastu. Tihti jäävad lastel käed või sõrmed ukse vahele.

Sagedamini piirdub kukkumine ehmatuse ja mõne sinikaga. Kukkudes viga saanud koes võivad puruneda väikesed veresooned ja tekib verimuhk ehk hematoom.

Mida teha?

- Kui laps on kukkumise järgselt täiesti vaikne või nutab nõrgalt ja kiljuvalt; oksendab või jääb ootamatult uniseks või magama, tuleks kahtlustada ajupõrutust või koljuluu murdu. **Sel juhul viige oma laps läbivaatuseks haiglasse!**
- Muljumishaava, valutavat kohta või paistetust saab kohe leevendada külmaga (jääkoti või jaheda veega või külma metalliga). Kui muljuda saanud jäse on liigutamisel valulik või hematoom ja muljumishaav kolmenelja päeva jooksul ei kao, näidake last arstile - võib-olla on tal nihestus või isegi luumurd.
- Ukse vahele jäänud kätt või sõrmi hoidke valu leevendamiseks jooksva külma vee all. Tugeva valu korral andke lapsele valuvaigistit, näiteks paratsetamooli, ning viige ta arsti juurde. Kui sõrm on otsast ära, võtke see puhtas plastikkotis haiglasse kaasa.
- Iga kukkumise järel peaks laps rahulikult lamama, kuni on selge, et vigastusi ei ole.

Ärge jätke beebit mähkimislauale või diivanile kunagi üksinda! Kõik vajalik mähkmete vahetamiseks pange enne käeulatusse valmis. Kui tekib vajadus midagi tuua või heliseb telefon, võtke laps endaga kaasa!

3. Kuumarabandus

Väikelapsed kuumenevad üle suhteliselt kiiresti. Kuuma ilmaga, päikese käes, saunas või rohkel rahmeldamisel võib tekkida kuumarabandus.

Tüüpilised tunnused:

- punetab näost;
- palavik;
- hägune teadvus;
- krambid.

Mida teha?

- Viige ta vilusse või jahedasse kohta, avage riided.
- Tupsutage nägu ja keha jahedama veega või vannitage teda leiges vees ja tupsutage seejärel poolkuivaks.
- Lehvitage tuult.
- Andke rohkesti juua.

Kui laps ei reageeri hästi või tal on krambid, kutsuge kohe kiirabi - helistage 112! Enne kiirabi saabumist jahutage last; kui vaja, alustage kunstlikku hingamist!

4. Päikesepiste ja päikesepõletus

Tugev päikesepaiste kaitsmata lagipeale ärritab peaaegu kestadid. Lapsed on päikesepistest eriti ohustatud, sest nad ei suuda rannal mängides teadvustada päikese tugevat mõju.

Tüüpilised tunnused:

- tumepunaseks muutunud nägu, kehatemperatuuri tõus;
- külm, niiske nahk;
- kiire pulss;
- peavalu, väikesed lapsed muutuvad virilaks;
- peapööritus ja oksendamine;
- valulik punetav nahk.

Mida teha?

- Viige laps varju või jahedasse tupp.
- Pange ta pikali ja avage riided.
- Andke rohkesti juua, eriti hea on mineraalvesi ja toasoe tee, mis aitavad taastada vedelikukaotust.
- Keha jahutamiseks võite kasutada jahedat niisket mähist.
- Punetavale nahale määrige pantenooli või teisi apteegi käsimüügist pakutavaid vahendeid.
- Mõõtke lapse kehatemperatuuri. Kui see tunniga ei normaliseeru (37°C), pidage arstiga nõu.

Imikud ja väikelapsed peavad päikese käes alati mütsi kandma!

Õlad ja turi saavad päikesepõletuse kõige kiiremini.

5. Lämpumine

Väikesed lapsed panevad kõik leitud asjad suhu. Pisikesed esemed, näiteks pärlid, pähklid, hernerid või lego klotsid võivad neelamisel sattuda hingetorusse ning laps ei saa enam hingata. Hingetorusse võib sattuda ka toit, eriti kui laps söömise ajal nutab või räägib.

Tüüpilised tunnused:

- järsku tekkiv äge kõha, hingamise takistus;
- laps on hirmul;
- nahk värvub siniseks.

Mida teha?

- Kui laps **suudab veel hingata ja kõhib**, oodake.
- Kui laps enam **ei hinga**, tuleb kiiresti tegutseda (keegi kolmas peaks kutsuma abi):
 - suurem laps pange risti üle oma põlvede, pea allapoole rippu, ja koputage 4–5 korda abaluude vahele;
 - imik pange oma käsivarrele, pea allapoole, ja koputage samamoodi abaluude vahele.

Kui **eelmine võte ebaõnnestus**, laps ei hakka hingama, proovige uuesti nii:

- suurema lapse puhul - seiske tema selja taha, pange käed tema ümber nii, et üks käsi on rusikas vahele nabast ülevalpool vastu kõhtu ja haarake teisega sellest kinni. Tõmmake kätt nõksatusega enda poole, suunaga abaluude poole.
- imik pange selili ja suruge oma rusikas õrnalt kõhtu suunaga rinna poole.

Äkiline rusikaga vajutamine võib võõrkeha hingamisteedest välja lükata. Korrake protseduuri kuni 5 korda.

- Isegi juhul, kui võõrkeha õnnestus edukalt eemaldada, peab arstil laskma kontrollida, kas lapse hingamisteed on vabad ja pole kahjustatud.

Pärast hingamistakistusega lämbumist minge kiiresti arsti juurde, kuigi laps tunneb end võib-olla päris hästi.

6. Mürgistus ja söövitus

Mürgistuse korral on lapse päästmine tihti minutite küsimus. Mitmed ained, näiteks puhastusained, imenduvad kiiresti kehasse või söövitavad suu, kõri ja söögitoru limaskesta. Enamuse mürgistusi põhjustavad ravimid (40%) ja majapidamise kemikaalid (25%).

Viited sellele, et laps on midagi mürgist söönud või joonud:

- jäägid suus;
- ravimid on kadunud;
- laps istub lahtise pesupulbripaki või puhastusvedeliku pudeli ees;
- imelik käitumine: loid või ülierutatud, tuikuv kõnnak;
- magab põhjuseta liiga kaua.

Mida teha?

- Püüdke esmalt välja uurida, mida ja kui palju ta võttis.
- **Helistage 112 ja kutsuge abi!**
- **Helistage mürgistusteabekeskusesse 16662 ja küsige, kas saate vahepeal midagi teha.**

Kiirabi, mürgistuskeskus ja lastehaigla tahavad teada:

- 1) mida laps võttis;
- 2) kui palju mürki laps neelas;
- 3) kui kaua aega on mürgi söömisest möödunud;
- 4) kas lapsel ilmnevad mõned mürgistuse sümptomid: loidus, erutus, krambid, halb hingamine, kiire pulss, oksendamine;
- 5) mida olete ise teinud lapse abistamiseks.

Haiglasse minnes võtke alati kaasa taimed, mida ta söi, karbid, pudelid või purgid, millest ta midagi võttis, või lusikatäis okset. See aitab õiget ravi määrata!

Kuidas last aidata enne kiirabi tulekut?

Üldised põhimõtted:

- Oksendamise esilekutsumine ei ole tavapärane ravi, näpud-kurku- meetod enamuses ei aita.
- Andke meditsiinilist sütt, see takistab suu kaudu võetud ainete imendumist. Süsi ei aita alkoholi, petrooleumi, bensini, söövitavate hapete ja aluste korral.
- Ärge andke lapsele rohkelt juua, see võib viia mürgise aine maost soolde või esile kutsuda iivelduse ja oksendamise.
- Mürki neutraliseerivaid aineid andke ainult siis, kui seda soovib mürgistuskeskus.
- Kui laps on teadvuseta, kontrollige tema hingamist ja pulssi. Kui ta hingab, pange ta küliliasendisse. Pulsi ja hingamise puudumise korral alustage kohe elustamist.

Ravimi-, taime-, marjamürgistuse korral puhastage lapse suu mürgijäänustest ja andke meditsiinilist sütt mõne lonksu veega.

Pesu- või loputusvahendi, dušigeeli, šampooni vm pesuvahendi korral loputage lapse suu ja andke talle veidi juua.

Majapidamiskemikaalide söövituse korral (näiteks nõudepesumasina, ahju- ja muud puhastuslahused, kaaliumpermanganaadi kristallid) **ärge kunagi kutsuge oksendamist esile** – see võib tekitada lisa söövitust söögitoru ja neelus. Loputage lapse suu ja andke lapsele veidi juua, kõige parem on vesi (ilma gaasita) või tee. Kui söövitav aine on sattunud nahale, loputage seda kohta jooksva vee all vähemalt veerand tundi. Söövituse korral tuleb laps kiiresti haiglasse viia!

Bensini, petrooleumi, süütevedeliku neelamise korral ärge andke lapsele meditsiinilist sütt ega juua. Väike lonks ei põhjusta eluohtlikku mürgistust. Kõige ohtlikum

on lenduvate ainete sattumine hingamisteedesse, kui laps köhib või oksendab.

Alkoholimürgituse korral laps tavaliselt oksendab. Katke ta soojalt kinni ja kutsuge kiirabi.

Lapse turvalisuse eest hoolt kandes on võimalik ohtu vältida.

Hoidke ravimeid ja kemikaale lapsele kättesaamatus kohas luku taga. Laps leiab tableti ka vanaema sahtlist, hoidja või külalise käekotist ning taskust! Ärge istutage mürgiseid taimi majja ega aeda (vt Turvaline kodu; Turvaline aed ja õu)

7. Putukahammustus

Mitmed putukad võivad last nõelata. Nõelapiste on valus, laps hakkab ägedalt nutma.

Tüüpilised tunnused:

- kõva nutt;
- turse, punetus, valu ja sügelemine nõelamiskohas;
- nahal võib olla näha nõelajälg või on mesilase või herilase nõel naha sees püsti.

Mida teha?

- Tõmmake nõel välja.
- Puhastage nõelatud koht mõne desinfitseeriva ainega (näiteks cutasept, piiritus).
- Pange peale jahe mähis.
- Kui nõelati suhu, andke turse vähendamiseks külma vett.

Helistage kohe 112, kui:

- lapsel on mesilasemürgi allergia;
- lapse hingamine muutub raskeks;
- teadvus hakkab hägunema;
- tekib halb enesetunne, oksendamine;
- nõelati suhu.

Puuk tuleb naha lähedale asetatud (puugi)pintsettidega välja keerata, ei tohi mingit õlist ainet peale määrida.

8. Põletus

Uudishimu ja avastamisvajaduse tõttu kasvavad lapsed pliiti ja triikrauda või põletavad end kuuma veega, mängivad elektrijuhtmete ja pistikutega või uudistavad lahtist tuld.

Põletusi juhtub neil sageli, mille raskus sõltub sellest, kui suur nahapind on kahjustatud.

Tüüpilised tunnused:

- punetav nahk ja valu kahjustatud piirkonnas;
- kiiresti tekkivad vesivillid;
- valge või sõestunud nahk;
- laialdase või sügava põletuse korral tekib šokk: kahvatus, külm higine nahk, hingeldamine, kiire pulss, peapööritus, teadvuse kaotus.

Mida teha?

- Põletada saanud kehaosad tuleb kiiresti jahutada, hoides neid 10 – 15 minutit jooksva jaheda vee all. Ulatusliku põletuse korral pange laps koos riidetega duši alla. Lõpetage protseduur kohe, kui lapsel hakkab külm. Kui vett pole käepärast, kasutage mõnda muud jahedat vedelikku (näiteks piima).
- Kui lapse riided põlevad, pange ta põrandale, põlev koht ülespoole. Kustutage leek ämbritäie veega või mässige laps paksu teki või mantli sisse. Ärge kasutage kunstkiust riideid. **Vett olgu ohtralt! Kui vett on vähe, tekib lisaks aurupõletus.**
- Põlenud riided eemaldage kiiresti, lõigake need katki. Kui materjal on naha küljes kinni, ärge seda kiskuge.
- Andke lapsele sooja juua.
- Kui lapsel on šoki tunnused, kuid ta on teadvusel, asetage ta pikali, pea allapoole ja jalad üles. **Helistage 112.**
- Kui laps on teadvuse kaotanud, pange ta külili ja **helistage 112**. Kontrollige lapse pulssi ja hingamist. Südame- või hingamisseiskuse korral alustage kohe elustamist.
- Punetuse või villidega väikest põletust võib kodus ravida. Algul pange peale steriilne side, hiljem kiirendab paranemist bepanteensalv. Ärge ville katki tehke.
- Suuremat ala haarava või naha tumenemisega põletust peab ravima haiglas.

Põletuse ulatust ja sügavust on raske hinnata. Kutsuge kiirabi iga suurema põletuse korral! Kui arvate, et laps viiakse haiglasse, ärge siduge haavu kinni, sest side võib kahjustatud naha külge jääda ning selle eemaldamine on valus.

9. Uppumine

Väikelaps võib uppuda isegi madalas vees või vannis, sest ei oska end üles upitada – 10 cm sügavune vesi on juba ohtlik.

Mida teha?

- Kui laps satub hätta sügavamas vees, hüpake talle ise appi. Kui lapse keha on vee all, proovige pea kiiresti vee peale tuua.
- Raputage lapsest võimalikult palju vett välja ning pange ta sooja ning kuiva kohta selili.
- Paluge, et keegi kutsuks abi – **helistage 112!** Kiirabi tuleb kutsuda ka siis, kui kõik tundub korras olevat.

Kui laps on teadvuse kaotanud ning ei hinga, alustage kohe kunstliku hingamisega suust-suhu. Jätkake seni, kuni laps ise hingama hakkab. Kui pulssi ei tunne, alustage kohe südamemassaaži!

- Kui laps on teadvuse kaotanud, kuid hingab, pange ta külili. Laps võib allaneelatud vee välja oksendada. Katke ta soojalt.
- Kui laps on teadvusel, võtke märjad riided seljast ning katke ta sooja tekiga.

Uppunut peaks elustama vähemalt tunni!

Pange tähele, et laps ei jahtuks – siis on elustamine edutu.

Elustamisvõtteid tuleb igasuguse õnnetuse järel alustada otsekohe:

Kui laps ei hinga, pange ta maha ja kummarduge tema kõrvale; kontrollige, kas suu on tühi. Okse tõmmake käega välja. Keerake laps selili, lükake tema pea veidi kuklasse. Hingake ise sügavalt sisse, katke oma suuga lapse suu ja nina ning puhuge õhk tema suhu. Kui lapse rindkere paisub õhu puhumise järel ja langeb kokku, kui te parajasti ei puhu, on tegevus õige. Väga väikese lapse puhul puhuge poole jõuga. Korrake sellist suust-suhu hingamist veelkord ja kuulake, kas lapse süda lööb. Kui süda ei löö, peate tegema südamemassaaži – pange 2 sõrme lapse rindkere keskele ja suruge teravate liigutustega 1-2 korda sekundis rinnakut alla, 5 korda järjest, siis tehke vahepeal 1 kord suust-suhu hingamist ja niiviisi vaheldumisi kuni abi tulekuni. Hõigake kedagi appi. Katke lapse ülejäänud keha soojalt, et ta ei jahtuks.

Kuidas hädaolukordi ja vigastusi ära hoida

Laste vigastusi ja hädaolukordi on kergem ära hoida kui nende tagajärge taluda. Selleks on vaja teada üldisi reegleid ning olla tähelepanelik ja hooliv. Veenduge veelkord, kas te olete teinud kõik oma lapse ohutuseks nii kodus, õues-aias kui tänaval. Ehk saab veel midagi teha.

I. Turvaline kodu

Vigastuste riski vähendamiseks on palju võimalusi, mis on lihtsalt rakendatavad igas kodus.

- Katke kodus kõik elektrikontaktid erilise kattedega, et laps ei saaks elektrilööki, kui ta torkab sinna sõrme või mõne terava asja. On olemas ka selliseid katteid, mis lülitavad voolu automaatselt välja.
- Pange kõigile treppidele üles ja alla võred, millest laps ei saa üle astuda ja mis on kindlalt kinni. Võred peaksid olema vertikaalsed, siis ei saa laps hakata nendel ronima. Võrepulkade vahe peab olema 4,5-6,5 cm, et lapse sõrmed või pea ei saaks võre vahele kinni kiiluda. Treppi või rõdu kaitsev võrevärav peab olema lukustatud.
- Lapsevoodi võrepulkade vahe peaks olema 4,5- 6,5 cm, siis ei saa sinna vahele kinni jääda. Voodipõhja peaks kasvades saama allapoole lasta, et ta end üle voodiääre ei upitaks. 1,5-2 aastane laps peaks saama voodist ise välja tulla – jalustist võiks mõned võrepulgad ära võtta, et ta sealt vabalt läbi mahuks.
- Ärge soetage oma lapsele "rataspükse", selle liikumist ei suuda väikelaps kontrollida ning põrkab sageli vastu mööblit, ahju, võib jääda kinni vaibaserva taha ning ennast vigastada. Rataspüksid ei arenda last!

- Kui kasutate lahtist tulekollet, ümbritsege see ohutusvõrega. Ka kuuma ahju ees peaks olema kaitsevõre, siis ei juhtu põletusi, kui kogemata vastu ahjuust puutuda.
- Kõik sahtlid ja kapiuksed toas, köögis, vannitoas või mujal peavad olema lukus, kui seal on esemeid, vedelikke, pulbreid või midagi muud, mis võib lapsele viga teha. Kaheaastane on võimeline ronima mööda raamaturiiulit ka lae alla, et ahvatlevaid asju kätte saada.
- Klaasüksed, -riiulid ja -lauad peavad olema purunematust klaasist. Kõik, mis maha kukkudes puruks võiks minna, on targem väikelapse käeulatusest ära panna.
- Libisevad vaibad, libedad kahhlopõrandad või kivist trepiastmed tuleks karedaks teha teipide või katemattidega.
- Mürgised taimed (luuderohi, jõulutäht, inglitrompet jt.) panna kõrgele või viia ära.

II. Turvaline aed ja õu

Et laps saaks õues ja aias turvaliselt mängida ja te ei peaks tal igal sammul kõrval olema, peab ka need paigad üle vaatama ja ohutuks tegema.

- Peenardelt tuleb ära võtta mürgised lilled või mittesöödavate marjadega põõsad: oleander, nartsiss, näsiniin, sõrmkübar, kuldnõret (laburnum), maikelluke jt. Hoiatage väikelapsi, et ühtegi marja või taime või seent ei tohi üksi olles suhu pista.
- Tiigi, veesilma või lastebasseini ümber peab olema paras aed või peal kaitsevõrk. Basseinis ja veekogu ääres peab laps kogu aeg silma all olema.
- Ärge unustage vihmadevõrki kaant peale panna!
- Aiavärvad olgu lukus!

III. Turvaline autosõit

Peaaegu kõik lapsed armastavad autosõitu, kuid kõikidest turvareeglitest tuleb kinni pidada ka lühisõidu puhul.

- Väikelaps peab istuma tagaistmel talle sobivas turvatoolis, mis on kinnitatud istme külge. Turvatoolis peab laps olema kinnitatud talle sobiva pikkusega rihmadega.
- Imikutele on sobivaim beebi turvahäll, milles last saab ka kanda ja kiigutada. Imiku turvahäll tuleb panna tagaistmele, kui autol on turvapadjad ees või küljel. Esistmele võib turvahälli kinnitada seljaga sõidu suunas ainult niisugusel autol, millel ei ole turvapatju või millel saab neid välja lülitada.
- Aastaid kasutatud turvatoolide rihmad võivad olla "väsinud" - kui vähegi võimalik, ostke lapsele uus tool.
- Auto tagaistel peavad olema nn. lapselukud – siis ei saa laps ust sõidu ajal lahti teha ja ka peatudes laseb vanem ta autost välja. Nii võite kindel olla, et ta autost välja ei kuku.
- Autosõidul kehtivad käitumisreeglid, mida peab juba varakult õpetama: ära pista pead ega kätt või ükskõik mida välja lahtisest autoaknast või katuseluugist; ära karju ega hüüata ootamatult – see häirib juhti. Kui lapsed

muutuvad autos liiga rahutuks ja vallatuks või tekib omavaheline tüli, on targem auto kinni pidada ning tüli ära lahendada. Väsimuse vastu aitab väike võidujooks või võimlemine.

- Enne sõidu alustamist kontrollige alati, kas kõik rihmad on korralikult kinni.
- Ärge jätke väikelapsi peatuse ajal turvatooli istuma, nad ei saa end peaaegu üldse liigutada ja muutuvad rahutuks.
- Ärge jätke beebit või ka suuremaid lapsi üksi autosse magama, laps kuumeneb väga kiiresti üle.

IV. Turvaliselt vankris ja kärus

Vankri või käruga õue minnes

- olgu vankri korv korralikult raamile kinnitatud;
- turvavöö tuleb kinni panna enne sõidu algust;
- ärge jätke vankrit magava lapsega päikese kätte, laps kuumeneb üle väga kiiresti;
- ärge jätke last üksinda tänavale- kassid, koerad, linnud võivad talle viga teha;
- enne vankrist lahti laskmist pange alati pidurid peale;
- pimedal ajal peaks helkur olema vankri kõigil külgedel.

V. Vigastuste vältimise üldised reeglid

Kõiki ohte on võimatu ette näha, kuid pidage alati meeles reeglid, mis aitavad ära hoida igapäevaseid hädaloolekordi:

- Imikud arenevad vahel ootamatult kiiresti ning hakkavad pöörama-keerama või istuma-astuma siis, kui te seda kõige vähem ootasite. Ärge kunagi jätke imikut üksi voodile, diivanile, mähkimislauale. Kõik, mida on vaja lapse mähkimiseks, riidesse panekuks või puhastamiseks, olgu käeulatuses võtta.
- Lapse käeulatuses ei tohi olla paelu, kette, nõõri. Ka luti-pael ei tohi ulatuda ümber kaela.
- Pange beebi kiik alati põrandale ja beebi seal rihmaga kinni.
- Ärge kunagi jätke imikut või väikelast koera või kassiga üksi.
- Ärge kunagi võtke kätte midagi kuuma, kui laps on teil süles.
- Ärge jätke last üksi mängima lahtise aknaga tuppa või vee äärde.
- Hakake väikelast varakult õpetama, kuidas käituda tänaval.
- Kui sõidutate last jalgrattatoolis, tuleb talle koos tooliga osta ka kiiver.
- Ärge kunagi hüüdke last, kui ta on teisel pool teed. Laps hakkab alati kohe jooksmas teie poole ja võib jääda auto alla.
- Ärge jätke imikut ja väikelast teiste väikeste laste hoole alla. Hoidjaks sobib alles teismeline.
- Ärge ülehinnake oma lapse ohutunnet – väikelaps ei oska ohtu ette näha.
- Kui te olete midagi lapsele keelanud, ärge lootke, et ta seda alati mäletab.

- Olge ülimalt hoolas last jälgima, kui vesi, tuli, klaas või liiklus on lähedal.
- Ärge arvake, et kui lapsed mõnes vanuses tavaliselt seda-teist ei oska, ei tee seda ka teie laps. Ta võib teha midagi hoopis ootamatut.
- Kui võtate lapse endaga kaasa uude kohta (basseini, rõdule, juuksurisalongi jm), veenduge, et seal on tema jaoks ohutu.
- Ärge kunagi jätke väikelast üksi vannituppa ka siis, kui vann on tühi. Ta võib kraani lahti keerata ja end kuuma veega ära põletada.
- Hoidke kõik arstirohud, kosmeetika ja kodukemikaalid lapsele kättesaamatus kohas. Ärge kunagi pange puhastusvedelikke joogipudelitesse. Süütevedelikud ja õlilambid tuleb kohe pärast kasutamist lapsele kättesaamatusse kohta panna.
- Ärge jätke laiali asju, mida laps saab alla neelata: kruvid, nõõbid, pärlid jm. Need võivad kergesti sattuda ka kõrva, ninna, kõrri, hingamisteedesse.
- Pange kuum triikraud kohe käeulatusest ära, et ta ei tõmbaks seda endale peale.
- Ka kõik teised elektririistad tuleb kohe pärast kasutamist võrgust välja võtta ja lapsele kättesaamatusse kohta panna. Tikud ja tulemasinad olgu samuti luku taga.
- Ärge kunagi andke lapsele mängimiseks plastikkotti või kiletükki. See võib liibuda vastu nägu ja laps lämbub. Ka suuremad lapsed ei oska üksteist sel juhul aidata.
- Ärge kunagi jätke kuuma vee või supipotti pliidile, nii et seda saab haarata. Laps tahab alati vaadata, mis potis on, ja tõmbab kuuma sisu endale kaela. Kui vaja, jätke pott pliidi tagumisele plaadile ja keerake sang seina poole.
- Enne toailillede ostmist küsige järele, kas need pole mürgised.

Kokkuvõte: Ärge kunagi ise riskige, te peate olema lapsele eeskujuks. Laps õpib täiskasvanutelt, kuidas käituda, ja matkib neid!

Imik ja väikelaps ei oska hinnata ohtusid ning vajab pidevalt tähelepanu. Õnnetusi on võimalik ära hoida, kohandades last ümbritsevat keskkonda turvalisemaks.

Kui õnnetus juhtub, võib tagajärgi leevendada aidata kiire asjakohane esmane abi.

Nakkushaiguste ärahoidmine

Eda Tamm, Sirli Meriste

Vaktsineerimise eesmärgiks on kaitsta inimesi raskete nakkushaiguste ja nende tüsistuste eest.

Tänu vaktsineerimisele on likvideeritud rõuged, praktiliselt on taandunud lastehalvatus. Arenenud riikides esineb

leetreid ja kaasasündinud punetisi ainult üksikjuhtudena ja peamiselt mittevaktsineeritute seas.

Miks last on vajalik vaktsineerida ?

On võimalik, et laps ei haigestu elu jooksul ühessegi vaktsiiniväldivastava haigusesse.

Suurem on aga tõenäosus, et laps siiski nakatub ja haigestub. Paljud haigused on tänapäeval küllaltki levinud (tuulerõuged, rotaviirusinfektsioon, läkakõha jt) ja risk nakatuda on suur. Enamasti lapsed paranevad koduse raviga, kuid raske haiguskulu korral vajavad nad haiglaravi. Väga harvadel juhtudel võivad haigused lõppeda lapse surmaga. Lisaks nakatavad haiged lapsed mittevaktsineeritud lapsi ja täiskasvanuid.

Paljud haigused (difteeria, leetrid, punetised jt) on tänu vaktsineerimisele muutunud väga harvadeks. Kui lõpetada nende haiguste vastu vaktsineerimine, on suur tõenäosus haiguspuhangute taastekkeks. Samuti jääb alati võimalus mitmete tõsiste nakkushaiguste sissetoomiseks teistest riikidest, kus need haigused ei ole likvideeritud.

Millised on vaktsineerimise vastunäidustused?

Vaktsineerimisele on vähe **püsivaid** vastunäidustusi. Nendeks on:

- eelmisele vaktsiini doosile tekkinud raske reaktsioon;
- teadaolev raske allergiline reaktsioon mõnele vaktsiini koostisosale;
- raske tüsistus pärast eelmist vaktsiini doosi.

Vaktsineerimine on **ajutiselt vastunäidustatud** keskmise või raske kuluga palavikuga või palavikuta kulgeva haiguse korral. Kui lapsel esineb progresseeruva iseloomuga närvisüsteemi haigus, on läkakõha komponenti sisaldav kompleksvaktsiin kuni lapse seisundi paranemiseni vastunäidustatud.

Vastunäidustuseks vaktsineerimisele ei ole palavikuga (< 38°C) või palavikuta kulgev kerge külmetushaigus, paranemisperioodis olev haigus, eelnevale vaktsiini doosile tekkinud kerge või mõõdukas lokaalne reaktsioon. Enne-aegseid lapsi vaktsineeritakse vastavalt nende tegelikule vanusele. Vaktsineerida tohib kroonilisi südame-, kopsu-, maksa- või neeruhaigusega ja allergia haigusi põdevaid lapsi.

Kas vaktsiinid on tänapäeval ohutud?

Vaktsiinid on tänapäeval väga ohutud, aga mitte täiuslikud. Nii nagu igal ravimil, võivad ka vaktsiinidel olla kõrvaltoimed. Enamasti on need kergekuulised ja piirduvad süstekoha punetuse ja/või palavikuga. Rasked reaktsioonid on üliharvad aga võimalikud. Konkreetse vaktsiiniga seotud kõrvaltoimetest oskab lapsevanemale infot jagada perearst.

Oluline on vaktsineerida õigeaegselt vastavalt vaktsineerimiskalendrile, sest siis tekib kõige tõhusam kaitse haiguse

suhtes. Vaktsineerimisi ei ole otstarbekas edasi lükata vanemasse ikka, sest paljud haigused (näiteks läkakõha, ajupõletik) on eriti ohtlikud just alla kahe aastastele lastele.

Vaktsineerimiskalendrisse kuuluvad vaktsiinid lastele vanuses 0-2 aastat

Tuberkuloosivaktsiin (BCG) tehakse lapsele õlavarrele 1.- 5. elupäeval, tavaliselt sünnitusmajas. Kui vaktsineerimine hilineb üle kahe kuu, on eelnevalt vajalik teha tuberkuliiniproov (nn. kopsuproov). Süstekohale tekib teisel elukuul punetus ja koorik, mis ei vaja ravi. Last pestes ja kuivatades on soovitatav seda kohta mitte hõõruda. Kui punetus-paistetus-koorik on suurema läbimõõduga kui 1 sentimeeter, tuleks seda näidata arstile. Arm peaks süstekohale tekkima aasta jooksul.

B-hepatiidi vastu vaktsineerimine koosneb kolmest süstist: esimese saab laps sünnitusmajas. Esimese ja teise süsti vahe peaks olema vähemalt 1 kuu ja teise ning kolmanda süsti vahel 5 kuud. Kolmest süstist saadud haiguskaitses on 98-99% tõenäosusega eluaegne ja kordusvaktsineerimist inimene ei vaja.

Kõik järgnevad 5 vaktsiini on kompleksvaktsiini (DTaP-IPV-HiB) koostises

Seda vaktsiini manustatakse 3, 4, 5, ja 6-kuu ning 2 aasta vanuselt ja see kaitseb last 5 tõsise haiguse – difteeria, teetanuse, läkakõha, lastehalvatuse ja hemofiilus-tekke ajukelmepõletiku (meningiidi) eest. Vaktsiini eeliseks on see, et laps saab ühe süstega kaitstud mitme erineva haiguse vastu.

Leetrite, mumps ja punetiste vaktsiin on samuti kompleksvaktsiin, mis ühe süstena manustades kaitseb last kolme erineva haiguse vastu. Vaktsineeritakse 1 aastaseks saanud lapsi.

Vaktsineerimiskalendrisse mittekuluvad vaktsiinid ja nende kasutamine

Lisaks riiklikult rahastatud vaktsineerimiskavale on võimalik last vaktsineerida ka selliste haiguste vastu nagu gripp, tuulerõuged, rotaviirusinfektsioon ja pneumokokk-infektsioon. Nende vaktsiinide eest peab tasuma lapsevanem.

Gripi vastu on lubatud vaktsineerida alates 6-elukuust. Esmakordsel vaktsineerimisel manustatakse 2 doosi 4-nädalase intervalliga. Kuna igal hooajal levib keskkonnas eelmisest natuke erinev gripi tüvi, tuleb vaktsineerida igal aastal uuesti.

Tuulerõugete vastu vaktsineeritakse teisel eluaastal. Vaktsiini võib manustada ühel ajal leetrite, mumps ja punetiste vaktsiiniga.

Rotaviirusinfektsioon on äge kõhulahtisusega kulgev infektsioon, millesse haigestuvad eelkõige < 2 aastased

lapsed. Tegemist on suukaudse vaktsiiniga, mida manustatakse kas kaks või kolm korda olenevalt vaktsiini tüübist. Vaktsineerida võib juba 6 nädala vanuseid lapsi ja vaktsineerimine peab olema lõpetatud 8. elukuuks. Vaktsiin hoiab ära raske kuluga haigusjuhud.

Pneumokokk on üks sagedasemaid bakteriaalse infektsiooni tekitajaid lapseas. Kõige sagedamini põhjustab mikroob kõrva- ja kopsupõletikku, harvem mädist ajukelmepõletikku e. meningiiti. Vaktsiin hoiab peamiselt ära just meningiidi tekke, vähemal määral kaitseb ta kopsupõletiku ja kõrvapõletiku eest. Vaktsineeritakse 3 doosiga esimesel ja 1 doosiga teisel eluaastal.

Krooniliste terviseprobleemidega laste vaktsineerimine

Paljud krooniliste haigustega ja immuunpuudulikkusega lapsed kuuluvad nn. riskigrupi ja peaksid vaktsineerimiskalendris olevatele vaktsiinidele lisaks saama vaktsiini veel mõnede haiguste vastu. Immuunsüsteemi haiguste või häirete korral on elusvaktsiinid vastunäidustatud.

Selliste eriolukordade puhul vajalikku informatsiooni jagab teile perearst või tuleks perearsti soovitusel konsulteerida vastava eriala spetsialistiga.

Vaktsineerimine ja selle järgne jälgimine

Kõik vaktsineerimised tehakse imikule reielihasesse ja väikelapsele õlavarrelihasesse.

Enne süsti: Võtke kaasa immuniseerimispass. Lugege vaktsiini infolehte. Esitage küsimusi arstile/õele. Võtke kaasa lapse lemmikmänguasi. Olge enesekindel, sest laps tunnetab seda. Väikelapsele seletage, et süst on valus, kuid valu möödub kiiresti. Kunagi ärge hirmutage last süstiga. Õpetage vanemaid ödesid-vendi last kodus julgustama, mitte süstiga hirmutama.

Süsti ajal: Rääkige imikuga vaikselt, laulge, silitage teda. Vaadake lapsele silma ja naeratage. Hoidke väikelast kindlalt süles, jutustage või laulge talle. Andke lapsele ta lemmiklelu. Vaadake koos pilte seinal.

Pärast süsti: Hoidke imikut süles, kiigutage, andke rinda. Rääkige vaikselt ja julgustavalt. Küsige arstilt nõuannet, mida teha kodus valu ja palaviku korral. Puhuge koos väikelapsega süstikohale peale. Lubage lapsel nutta. Julgustage teda, et nüüd on kõik juba korras ja ta oli väga vapper. Pakkuge lapsele üllatusi.

Võimalusel jääge arstikeskusesse veel kuni 15 minutiks, et probleemide tekke korral oleks arstiabi kiiresti käe-pärast.

Kodus: Märkige kalendris järgmise vaktsineerimise aeg. Punetust, turset ja valu süstekohal leevendab külm ja

niiske kompress. Jälgige last mõned päevad palaviku ja lööbe suhtes. Kui palavik on üle 38°C, siis andke parasetamooli (suu kaudu või küünaldena), vajadusel iga 4-6 tunni järel. Pakkuge lapsele rohkelt juua. Laps võib olla paar päeva isutum. Vajadusel helistage arstile.

Kiiresti tuleb pöörduda kiirabisse või haiglasse, kui lapsel tekivad (palaviku)krambid, äravajumine, hingamisraskus jm ebatavalised tervisehäired.

Oluline on vaktsineerida last õigeaegselt vastavalt vaktsineerimiskalendrile, sest siis tekib kõige tõhusam kaitse haiguse suhtes. Vaktsineerimisi ei ole otstarbekas edasi lükata vanemasse ikka, sest paljud haigused (näiteks läkakõha, ajupõletik) on eriti ohtlikud just alla kahe aastastele lastele.

Kokkuvõte: Vaktsineerimine on kaasajal ainuke võimalus hoida ära haigestumist paljudesse lapse tervist ja elu ohustavatesse nakkushaigustesse. Vaktsineerimine kaitseb nii konkreetset last, tema kaaslast ja sageli ka täiskasvanud pereliikmeid ning loob eelduse paljude tõsiste haiguste kontrolli all hoidmiseks või täielikuks likvideerimiseks.

Rahhiit

Marja-Liis Mägi

Rahhiiti ehk inglise haigust on esmaselt kirjeldatud juba 1650.aastal. Rahhiit on kasvava organismi ainevahetushaigus, mille puhul on häirunud tasakaal luu kasvamise ning tugevnemise vahel.

Miks rahhiit tekib ja kuidas?

Põhjuseks on kas D-vitamiini puudus, luu ainevahetushäire või kaltsiumi ja fosfori puudus. Rahhiit tekib sagedamini enneaegsetel, kunstlikul toidul olevatel ning vähe liikuvatel ja päikese käes olnud lastel. Harvem on rahhiit seotud imendumishäiretega seedetrakti-, neeru- ja maksa-haiguste korral. Rahhiidi teket soodustavad halvad olmeitingimused ning vähene viibimine värskes õhus.

Vitamiin D (kaltsiferool) soodustab kaltsiumi imendumist seedetraktist ja fosfori assimilatsiooni, mis on vajalik luude ja hammaste moodustamiseks, laste normaalseks kasvaks. Defitsiidi puhul tekib kaltsiumi ebapiisav imendumine sooletraktist; laste rahhiit, mille tagajärjel luud pehmuvad ja deformeeruvad, hambad lagunevad, lihased ja kõõlused muutuvad nõrgaks.

D-vitamiin on väga oluline rasvlahustuv vitamiin, mida saadakse toiduga (rasvane kala, kalamaksaõli), kuid imiku toit sisaldab vähe D-vitamiini. Põhiliselt tekib D-vitamiin

nahas päikesekiirte toimele, piisavalt ka siis, kui päikese käes on vaid lapse käed ja nägu. D-vitamiini peamiseks ülesandeks organismis on: soodustada kaltsiumi ja fosfori imendumist soolest, tugevdada luud kaltsiumi viimisega luukoosse ning tasakaalustada nakkuskaitset.

Rahhiidi puhul on häiritud luude kasvupiirkondade ja areneva kõhrkoe küllastumine kaltsiumi ja fosforiga. Nende mineraalide ja D-vitamiini puudusel jääb luustik hõredaks, luu muutub pehmeks. Tulemuseks on mitteleluustunud luu (osteoidse koe) vohamine, kasvu aeglustumine ja luulise vanuse mahajäämine lapse kalendaarset vanusest. Vereseerumis väheneb kaltsiumi sisaldus ja see tõmbab veelgi kaltsiumi luudest ära, lisandub ka fosfori puudus.

Kuidas rahhiit avaldub?

Enneaegsetel lastel võib rahhiit (osteopeenia) avalduda juba 1 elukuu lõpul, sest emalt saadud mineraalide varud on väga väikesed; ajalistel lastel 2.-3. elukuul. Õitsev rahhiit võib avalduda 1. eluaasta lõpul - 2.eluaastal. Algseteks nähtudeks võivad olla kõrgenenud erutatavus, unehäired, puutehellus, higistamine, kukla hõõrumine ja kuklajuuste mahatulemine; higil ja uriinil võib olla hapukas lõhn. Seejärel ilmnevad luukoe muutused. Koljuluu pehmenemine ehk kranioataabes väljendub kukla- ja kiiruluudele vajutades iseloomuliku, sageli valuliku, plöksuna (nagu ping-pongi-pall). Kolju võib muutuda ebasümmeetriliseks, kukal pehmeneb, hilineb lõgemete sulgumine, otsmikuluu võib olla esilevõlvuv ja tihe, tekib nn. ruutpea. Ühe peapoole lamenumine, ka pehmenemine, võib tekkida ka siis, kui laps lamab enamasti ühel peaküljel, kuid see ei ole alati rahhiit.

Tüüpiliseks rahhiidi nähtudeks on randmel ja roietel tuntavad luumügarikud, mida randmetel nimetatakse „rahiitiline käevõru“ ning roietel „rahiitiline roosikrants“. Viimased on seotud mitteluustunud koe vohamisega randmetel toruluude otste paksenemisena ja roietel luulise ja kõhrelise osa piiri paksenemisena. Samuti võib tekkida rindkerel diafragma piirkonnas sügav sissetõmme nn. Harrisoni vagu.

Seljalihaste ja sidemete nõrkusest võib tekkida küür. Kõndival lapsel võivad jalad kõverduda, sagedamini tekib O-jalgsus, aga ka X-jalgsus. D-vitamiini puudus võib põhjustada hammaste arengu häiret. Aeglustub pikkuskasv ja mõnikord ka üldine areng (lapsed hakkavad hiljem istuma, seisma ja käima). Võivad tekkida lihasnõrkus, krambid ja luumurrud. Rahhiidhaigetel lastel võib esineda sagedamini bronhiiti ja kopsupõletikku.

Kuidas rahhiiti diagnoositakse?

Rahhiidi kahtlusel on arstil oluline teada, kas laps on saanud D-vitamiini regulaarselt. Lisaks haigusnähtudele on diagnoosimisel olulised verest määratavad nn. rahhiidi-markerid: kaltsium, fosfor, aluseline fosfataas ja D-vitamiini ainevahetuse näitajad. Harvem on vajalik teha

röntgenülesvõtted randmetest ja rindkerest, et hinnata luude kahjustust.

Kas rahhiiti saab vältida?

Soojades maades ei ole rahhiit lastel probleemiks, sest päikest on palju. Meie laiuskraadil on päikesekiirguse intensiivsus sügis-talvisel ja kevadperioodil madal, mistõttu imikutele ja väikelastele on vaja D-vitamiini pidevalt juurde anda, et vältida rahhiiti ja selle tagajärjel tekkivaid tervisehäireid.

D-vitamiini ööpäevane vajadus tervetel lastel on 10 µg (400 RÜ, rahvusvahelist ühikut). Terved ajalised lapsed peavad saama alates 5. elupäevast D2- vitamiini õlilahust 5 tilka (400 RÜ) päevas esimese 2 eluaasta jooksul. Päikeseküllase suve korral võib D-vitamiini manustamisel teha 2. eluaasta suvekuudel lühikese vahe. Rinnapiimas ja lehmapiimas on D-vitamiini vähe - ca 5-40 RÜ/l. Kui imik ei ole rinnapiimatoidul ja sööb päevas vähemalt 500 ml imiku piimasegu (ühes liitris on D-vitamiini on 400 RÜ/l), saab ta kätte 200 RÜ/päevas, seega vajab ta lisaks 3 tilka D-vitamiini. Mõned imikud on allergilised pähkliõli baasil olevale D2-vitamiinile ergokaltsiferoolile (Apovit). Olukorra lahendab arst, kirjutades välja sojaõlil baseeruva Devitoli. Kuna oluline kogus D-vitamiinist saadakse päikesevalguse toimetel, on oluline rohke värskes õhus viibimine. D vitamiini tekib ka siis, kui päike paistab vaid lapse kätele ja näole. Piisav liikumine parandab ka luude mineralisatsiooni.

Vanematele lastele on D-vitamiini allikateks kalatooted, sealhulgas kalamaksaõli, D-vitamiiniga rikastatud või (mõnedes riikides rikastatud piimatooted, meil mitte), munad, maks. Piim ja piimatooted on kindalt tähtsaimaks kaltsiumiallikaks toidus. Kuna luustiku kujunemine kestab umbes 20.eluaastani, on oluline tarbida piisavalt kaltsiumi- ja D-vitamiini rikast toitu kogu lapsepõlve vältel. Teismelised peaksid eelistama ka magedamat toitu ja vältima kohvi, sest nii sool kui kofeiin viivad kaltsiumi organismist välja. Vältima peaks taimetoitlust.

Kuidas rahhiiti ravitakse ja milline on paranemine?

D-vitamiini vaegusest põhjustatud rahhiidi raviks antakse lapsele 2000-4000 (5000) RÜ D-vitamiini päevas. Samas ei tohi unustada, et väga olulised on lapsele õige toit ja värske õhk.

Ravi ajal jälgib arst lapse vere fosfori, kaltsiumi, aluselise fosfataasi ja D-vitamiini metaboliidi väärtusi. Luudeformatsioonid (X- ja O-jalad) võivad vajada kirurgilist abi. Määratud ravi tuleb lapsele manustada täpselt. D-vitamiini liigtarbimine e. hüpervitamiinosis võib põhjustada isutuse, oksendamise, sagedase urineerimise.

Kui laps saab talle vajalikus koguses D-vitamiini, algab aeglane paranemine, kuni luude normaalne ehitus taastub. See võib võtta 3-9 kuust mõne aastani. Raskematel juhtudel võivad luude kahjustused jääda püsima, aga tänapäeval juhtub seda üliharva.

Kokkuvõte: Laps peab alates 5. elupäevast kuni 2. eluaasta lõpuni saama iga päev 5 tilka D-vitamiini, käima palju õues ja sööma kaltsiumirikkaid toiduaineid, siis ei tohiks rahhiiti tekkida!

Rauavaegusaneemia

Heli Grünberg

Rauavaegusaneemia on kehvveresuse ehk aneemia kõige sagedasem vorm lastel ja kõige sagedasem toitumisega seotud haigus maailmas.

Miks raud on vajalik ja kus teda leidub?

Rauda on vaja kudede taastamiseks ja punaliblede sisalduva hapniku transportiva aine- hemoglobiini – tootmiseks. Rauda on vaja koguni ajukoos ja immuunsüsteemis. Rauapuuduse tagajärjel vere punaliblede hapnikukandmisvõime väheneb.

Lastel võivad rauavaegus ja rauavaegusaneemia mõjutada isegi arengut. Väikelapseas põeb laps niikuinii suhteliselt sageli viirusinfektsiooni, rauapuudus võib veelgi soodustada sagedast haigestumist.

Iga päev on inimorganismil vaja orienteeruvalt 1 mg rauda. Sooletraktis imendub ainult 10% toidus olevast rauast ja imenduva raua kogus oleneb toidust, mida laps saab. Näiteks rinnapiimas olevast rauast imendub ligi 50%, imiku piimasegus ja lehmapiimas olevast rauast ainult 10%. Väikelaps peaks toiduga saama 8 mg rauda päevas. Täiskasvanu saab 95 % vajaminevast rauast vanade punaliblede lagundamisel vabanevast rauast ja 5% peaks lisanduma toiduga. Lapsed saavad 70 % rauast punaliblede lagunemisel ja seetõttu peab toiduga saadava raua osakaal olema koguni 30%.

Parim rauaallikas on tailiha. Head rauaallikad on veel maks ja kala (sardiinid). Keskmise rauasisaldusega on herned, oad, spargelkapsas, maasikad ja granaatõunad, kuid taimsest toidust imendub rauda vähe, ka võivad maasikad ja granaatõunad tekitada lapsel allergiat.

Vastsündinud saavad oma rauatagavara kaasa emalt, millest jätkub ajalisel sündinud lapsel 4-6 esimeseks elukuuks. Seejärel hakkab lapse rauatagavara suuresti sõltuma toiduga saadavast rauast. Kui emal oli raseduse ajal rauavaegusaneemia, on ka imiku rauatagavara väiksem. Enneaegselt sündinute rauatagavara on väga väike ja rauavaegus kujuneb neil juba esimestel elukuudel.

Rauavaegusaneemia on kõige sagedasem aneemia lastel ja sagedaim vanusgrupis 6 kuud – 3 aastat ning puberteedieas. Neis vanusgruppides on kiire kasvamise tõttu rauavajadus suur.

Miks rauavaegus tekib?

Esimese eluaasta teisel poolel on rauavaeguse põhiliseks põhjuseks lehmapiimaga või joogijogurtiga toitmine. Sageli ei saa lehmapiimatoidul olev laps ka lisatoitu, milleks on juurviljapüree ja liha. Juba eelpool oli juttu, et lehmapiimast imendub rauda võrreldes rinnapiimaga vähe. Imiku piimasegud põhinevad samuti lehmapiimal, kuid on rauaga rikastatud. Kui lehmapiim on ja jääb kuudeks ainukeseks toiduks, siis kujuneb esimese eluaasta lõpuks rauavaegus. Toitumissoovituste järgi peaksid kõik imikud olenemata sellest, kas imik saab rinnapiima või imiku piimasegu, saama 4 - 6-kuu vanusest alates lisatoitu (juurviljapüree, puuviljapüree, puder) ning kohe varsti peaks lisanduma liha. Hästi on teada, et vorst, viiner või sardell liha ei asenda. Lehmapiima võiks hakata andma alles teisel eluaastal.

Rauapuuduse põhjused teisel eluaastal

Kõige sagedasemaks rauavaeguse põhjuseks on **toitmine põhiliselt või ainult lehmapiimaga pikka aega**. Toitmine lutipudelilist on oluline tegur, miks laps on ainult lehmapiimatoidul. Söötmine lutipudelilist veel teiselgi eluaastal on meil praegu veel üsna levinud. Laps on võimeline tassist jooma juba teisel elupoolaastal. Kui last ei võõrutata sel perioodil lutipudelilist, siis eelistab ta söömist lutipudelilist ja toitub põhiliselt piimast (joogijogurtist). Nii sööb laps 5-6 pudelitäit päevas, see on 1-1,5 liitrit piima! Vahel uinub laps koos lutipudeliga ja ka öösel täidetakse lutipudel korduvalt piima või jogurtiga. Lutipudelilist ööpäeva jooksul saadud suur piima- või jogurtikogus katab suurepäraselt lapse toiduenergia vajaduse. Laps kasvab hästi, kuid laua juures muud toitu ei võta, sest kõht ei ole tühi. Nii jääb söömata ka liha ja muu toit ning tasapisi kujuneb rauavaegus. Arsti poole pöördutakse kaebusega, et laps ei söö midagi! Osa lapsi satub hambaarsti vastuvõtule, kuna piimahambad lagunevad. Lutipudelilist sööva lapse hammastel on pidev kontakt kas piimasuhkru või mahlas oleva puuviljasuhkruuga, viimased aga soodustavad kaariese teket (nn. luti-pudelikaaries).

Laps hakkab laua juures ka muud toitu sööma, kui luti-pudelilist loobutakse. Esialgu on laps paar-kolm päeva rahutum, pahuram ja ei maga hästi, kuid seejärel hakkab kenasti koos teistega sööma. Soovitav lehmapiima kogus selles vanusgrupis on 500-600 ml päevas.

Teiseks oluliseks rauavaeguse põhjuseks teisel eluaastal on hiline rinnast võõrutamine ja/või **toitmine ainult rinnapiimaga**. Nagu eespool juba juttu oli, katab rinnapiim lapse toitainete, mineraalainete, sealhulgas raua vajaduse, vitamiinide (välja arvatud vitamiin D) ja toiduenergia vajaduse ainult esimesel elupoolaastal. Juba teisel elupoolaastal peaks ka rinnapiimatoidul olev laps saama kindlasti lisatoitu.

Kolmandaks põhjuseks, mis võib viia rauavaeguse kujunemisele, on **liha mittesöömine**. Laps ei söö liha ja korjab ka väikseimad lihatükid-kiud korduvalt toidust välja. **Viiner, vorst, sardell ei ole head rauaallikad**. Vahel õnnestub lapsele anda näiteks pasteeti. Joogiks võiks neil lastel olla imiku piimasegu lehmapiima asemel, kuna imiku piimasegud on rauarikkamad. Vahel harva on vaja lisaks ka rauapreparaati.

Harva on **rauavaeguse põhjuseks haigus**, millega kaasneb raua imendumishäire sooles.

Üheks sagedasemaks on teraviljalvalgu talumatus ehk tsöliaakia. Klassikalisel juhul ilmneb lapsel paar kuud pärast putrude menüüsetulekut kaalupeetus või vähene kaaluviive ja sageli on ka roe vedelapoolne ning suures mahus.

Kokkuvõte: Selleks, et vältida rauavaegusaneemiat, vajab laps alates II elupoolaastast iga päev lisatoitu – püreesid, putrusid ja liha, mida toidetakse lusikaga!

Toitmine ja toitmisprobleemid

Mai Maser

Imiku toitmine

Parimaks imiku toiduks esimesel poolaastal on rinnapiim. Teisel elupoolaastal tuleb rinnapiimale samm-sammult lisada tahket toitu. Imiku tervise huvides ei ole hea hakata talle pakkuma erinevaid toite enne õiget aega. See suurendab allergiaohtu, eelsoodumusega lastel võib tekkida tsöliaakiahaigus, magus aga suurendab hamba-kaariese ohtu. Peale selle on lapse organid veel küpsemisjärgus ning liiga vara antud tahke toiduga saab ta liigselt valku ning soola, mis võib mõjuda kahjulikult.

Tahke toit esimese eluaastal

Imiku tahke toit on puder, juurviljapüree, liha- ja kalatoit. Alates 6. elukuust võib last hakata tutvustama lusikaga ja andma **juurviljapüreesid**. Alustamiseks sobib kartul, edasi lillkapsas, kõrvits, porgand, kapsas ja kõik teised. Ettevaatlikum tasuks olla värviliste aedviljadega (peet, porgand, kaalikas ja naeris), mis mõnel lapsel võivad põhjustada allergiat. Püree andmist tuleb alustada ühe lusikatäiega päevas. Uue toiduga harjumine võtab aega kuni nädal. Aeglasel lisatoidu koguse suurendamisel on näha, kuidas laps seda talub: kas tekib gaase, kõhuvalu, nahalööbeid, kõhukinnisust või -lahtisust. Eriti hoolikalt tuleb jälgida allergiasoodumusega last (näiteks kellel on

haudumust, korplöövet jm). Kõik, mis juurde antakse, peab olema lusikast ja tassist.

Last tuleb hakata harjutama ka **puuviljade ja marjadega**. Eelistada võiks kodumaiseid õunu, pirne ja metsamarju.

Seitsmendast elukuust võiks teise tahke toiduna anda **teravilja-marjaputru** ja rinnapiima või imiku piimaseguga tehtud putru. Täispiimaga keedetud putru soovitatakse anda alles 2. eluaastal. Esimesteks teraviljadeks võiks olla riis, tatar, hirss ja mais, seejärel kaer, rukis ja oder ning kõige viimasena nisu. Nüüd sobib anda ka **jogurtit ja vahel munakollast**.

Kuna imikule on vaja rauda, siis selle asendamatuks allikaks on **liha** ning rauaga rikastatud teraviljad. Liha võib hakata andma 6–7-kuuselt. Sobib taine sea-, vasika-, looma-, lamba- ja kanaliha. Piisab väikesest kogusest lihast, et säästa last rauavaegusaneemiast ja sellega kaasnevatest muredest. Imikule ei sobi vorstid ega töödeldud lihatooted. Kümnendast elukuust tulevad juurde **võileivad**. Leib on oluline kiudaineteallikas koos puu- ja juurviljadega. See on samm pere toidulaua suunas. Kindlasti andke lapsele ka kahvliga peenestatud nn. peretoitu, et ta harjuks toidu tükikeste söömisega.

Janujoogiks on imikule vesi. Mahla võiks hakata andma teisel poolaastal, mil laps hakkab jooma tassist. Kindlasti ei tohiks mahlapudelit jätta lapsele pikaks ajaks pihku. Liigne mahl täidab lapse kõhu, tekitab isutust ja kõhu-lahtisust.

Kohupiima ei ole vaja esimesel eluaastal anda valgu rohkuse tõttu. Esimesel eluaastal võib lapse toidule lisada soola ja suhkrut vaid näpuotsaga. Esimese eluaasta lõpul andke ka kala.

Esimesel eluaastal selliselt toites väldime imikul aneemiat (anname liha), aitame saada valku kudede ehitusmaterjaliks (liha, muna, köögiviljad, teraviljad), kindlustame vitamiinidega (puuviljad, köögiviljad, teraviljad) ja anname piisavalt kiudaineid (leib, teraviljad, puuviljad).

Kui laps keeldub tahkest toidust

Pakkuge uut lisatoitu väikestes kogustes (teelusika otsaga). Kui laps keeldub, pakkuge sama toitu korduvalt. Vahel võib ka päeva vahet pidada ja siis uuesti pakkuda, lõpuks ta proovib. Uue toiduga harjumiseks võib minna aega u. 8-10 pakkumiskorda. Kuna beebi on harjunud ainult rinnapiima maitsega, siis esialgu võiks köögiviljapüreele segada juurde rinnapiima. Kui toidus on tükikesi, siis imik lükkab need keelega välja. Purgitoit on homogeniseeritud ja püreetaoline. Seda nad söövad paremini. Vahetevahel harjutage teda ka kahvliga peenestatud köögivilja sööma.

Kindlasti vältige püree söötmist lutipudelist!

Toitmine teisel eluaastal

Väikelaps peaks sööma koos perega. Ta on juba harjunud mitmekülgse toiduga. Kui laps saab endiselt rinnapiima, on see talle piimatoiduks, kuid üle poole ööpäevasesest toidust peaks moodustama tahke toit. Kuna lapse kasv aeglustub, siis laps sööb vähem kui imikueas. Toit peab olema vaheldusrikas. Teisel eluaastal on see, kuidas süüa, sama oluline kui see, mida süüa. Lapsel kujunevad nii söömisharjumused kui ka toiduga seonduv käitumisviis.

Söögikordi peaks olema neli.

Kiudaineterikaste toitude esindajaks on **leib**. Harjutage last leiba ja sepikut sööma, samuti putrusid.

Köögiviljad sobivad põhitoiduks kas hautatult või keedetult, vahepaladeks aga andke lapsele võimalus närida toorest porgandit, kurki, kapsast jm. Puuviljad peavad iga päev olema kättesaadavad.

Kui laps enam rinnapiima ei saa, võiks ta juua **lehmapiima** pool liitrit päevas. Unustada ei tohi ka kohupiima, jogurtit, juustu. Väärtsulikud on bio-jogurtid, milles on elus piimhappebakterid, mis aitavad soolestikus toidu seedimist ergutada.

Liha peaks olema üle päeva või vähemalt kahel korral nädalas. Tuleb meeles pidada, et lapsel ei ole teisel eluaastal veel purihambaid. Seetõttu tuleb lihatükid kindlasti peenestada. Seal saab rauda, mis on vajalik vere punaliblede jaoks.

Kala on hea joodiallikas ja seda peaks sööma ka 2-3 korda nädalas.

Muna võiks anda munaroana, omlatina või keedetult. Toiduvalmistamisel on tervislik kasutada toiduõli. Võileivale sobib ainult või, mitte margariinid.

Janu kustutamiseks anda lapsele **vett**. Võib juua ka mahlajooki. Mitte juua limonaade!

Maiustusi anda nii vähe kui võimalik. Laps ei tunne nende järele veel nii suurt isu, kuna ta ei tunne neid. Magustoidud ja puuviljad peaksid rahuldama magusavajaduse.

Arvestades mitmekülgse toitumise soovitusi saab ennetada mikrotoitainete – vitamiinide ja mineraalide vaegust ning ennetada paljude haiguste tekkeriski.

Toidu tagasiheide

Toidu tagasiheide ehk oksetlemine esineb peale sööki paljudel imikutel. Mõnikord võib seda olla söögivaheajal, kuid isegi vahetult enne toidukorda ja eriti siis, kui laps on kõhuli või naerab hoogsalt. Tavaliselt on beebi ise rõõmus ja ei tunne end sellest häirituna, küll aga tekitab muret vanematele. Mõnikord on tagasiheidetud toidu kogus nii suur, et see valgub kaelavoldi vahele, rääkimata märjast rinnaesisest. Ebamugav on ka, kui peale söötmist hoiate last püsti ja siis tuleb koos rõhatusega suur lonks toitu teile riietele.

Toidu tagasiheide tuleb imiku füsioloogilisest ebaküpusest. Tal ei ole mao sulgurlihast veel nii tugev, et suudaks

täiskõhu korral või siis imiku kõhuli olekul toitu kinni hoida. Toit tuleb välja suutäitena, harvem suurema lonksuna. Seda soodustab ka söögitoru suubumine otsejones maku. Alles väikelapseas hakkab suubumiskohal kujunema väike niverdus, mis ei lase toidul enam nii hõlpsasti välja tulla.

Tavaliselt on toidu tagasiheidet rohkem imikutel, kes veel ei istu. Kui kehaasend muutub püstiseks, väheneb ka oksetlemine.

Kui laps võtab kaalus juurde, on rõõmus ja rahulik, siis ei ole vaja arsti poole pöörduda. Kui aga toitu tuleb välja suuremas koguses, laps oksendab, siis on see juba haiguse tundemärk, mille puhul on vaja mõõta lapse kehatemperatuuri ja konsulteerida oma arstiga.

Kuidas last aidata?

Kindlasti hoidke beebit iga toidukorra järel oma õla najal püsti. See soodustab allaneelatud õhu väljatulemist. Kui toidu tagasiheide on suurem, võite tõsta lapsevoodi peapoolse otsa kõrgemale. Sel juhul ei hakka ta nii kergesti toitu tagasi heitma või oksendama. Võib ka anda lapsele iga toidukorra algul mõni lusikatäis tahket toitu (1 elupoolaastal näiteks veega või rinnapiimaga keedetud riisitummi, hiljem aga putru või püreed), mis teeb maosisu paksemaks ja vähendab tagasiheidet. Soovitatakse ka hoida last pärast toitmist rohkem paremal küljel või kaldpinnal kõhuliasendis. Kindlasti jälgige, et lapse toidukogused ei oleks ühel toidukorral liiga suured - teda võiks toita väiksemate kogustega ja sagedamini. Esimesel kuuel kuul ei tohiks kunstlikul toidul olev laps süüa rohkem kui 200 ml ühel toidukorral.

Imikukoolikud ja „gaasivalud“

Imikukoolikute tekkimise täpseid põhjusi ei ole veel teada. Koolikud algavad sagedamini õhtupoolikul. Laps on rahutu, nutab lohutamata, kõht on suur ja pingul, laps on näost punane ja teda on väga raske vaigistada. Vahel ei olegi kõht väga punnis, kuid valu tekitavad soole valulikud kokkutõmbed.

Nn. gaasivalud, mis on imikukoolikute üks osa, hakkavad last häirima sagedamini 2.-3. (4.) elunädalast alates ning võivad kesta 4. elukuuni. Gaasid kogunevad soolde, tekib kõhupuhitus, mis on imikule väga valulik. Ta on esimestel kuudel veel ise väheaktiivne ning kõhulihased ei ole nii tugevad, et suudaksid gaasi korralikult välja suruda, sest sisemine päraaku sulgurlihase on sageli tugevalt suletud.

Gaasivaludel on erinevaid põhjuseid. Piimasuhkur laktoos laguneb sooles mikroobide toimel ning tekitab gaasi. Vahel on sooles ka rohkelt gaasi tekitavaid mikroobe. Sageli karjув laps neelab palju õhku ja kõhupuhitus tekib kergesti. Kui emal on palju gaasi, on seda ka lapsel. Rohkesti gaase võib tekitada ka piimasegu, kui imik ei talu lehmapiimavalku. Kindel on see, et gaasivalud ühel ajal lõpevad, on see siis kahe, kolme või nelja kuu vanuses.

Kuidas last aidata?

- Gaasivalude leevendamiseks on parim võte see, kui kõhtu tasakesi silitada kellaosuti liikumise suunas või panna laps kõhuli. Lahendus on muidugi see, kui gaasid väljuvad.
- Gaaside väljutamist saab ergutada lapse jalgade kerge surumisega vastu kõhtu.
- Heaks võtteks on lapse võtmine kõhuli endale rinnale. Nahakontakt ja soojus rahustavad teda ja nutt võib vaibuda.
- Kuna kõige sagedamini tekivad gaasivalud peale lõunat või õhtul, siis katsuge planeerida vannitamine sellele ajale või pange laps sooja vette istuma. Soe vesi lõõgastab ja gaasid võivad väljuda kergemini.
- Mõelge enda toidule kui võimalikule koolikute tekitajale lapsel. Jätke ära kõik tõenäolised allergiat ja gaase põhjustavad toiduained ja veenduge, kas lapsel on vähem gaase. Kui saate tulemusi, siis pidage meeles oma toiduvalik lapse rinnaga imetamise lõpuni. Uurimused on näidanud, et võib saada abi, kui rinnaga toitev ema loobub lehmapiimatoodete, samuti munade, nisu, pähklike söömisest.
- Apteegiravimitest ei ole tavaliselt palju kasu, kuid vahel aitab ristiköömnetee.
- Vahel ei aita miski muu, kui lapsega ringi kõndida, vankriga jalutama või autoga sõitma minna, kiiktoolis kiikuda – vibratsioon lõõgastab.
- Pidage arstiga nõu lapse toitmise küsimuses. Võimalik on ka see, et lapsel on allergia ja tuleb valida teine toit..

Kõhukinnisus

Kõhukinnisuse korral muutub roe kõvaks ja laps roojab üle mitme päeva. Roojamine on valus, roe on pabuladena, potti või mähkmele võib tulla verd. Rinnapiimalastel seda häda tavaliselt ei ole. Nad võivad kakada üle päeva või isegi harvem, kuid kaka on pehme. Laps on tavaliselt rahulik ja rõõmus. Lastel võib periooditi sooletagevus olla aeglasem, ilma et sellel mingeid tõsiseid tagajärgi oleks.

Kõhukinnisuse korral laps muutub enne kakamist rahutuks, kardab potti. Tihedad ja karedad roojamassid võivad vigastada päraku ümbrust ja tekitab päraikulõhed, mis teevad roojamise valulikuks. Lapse vaevuste leevendamiseks määrige päraku ümbrust vaseliiniga.

Mitmepäevase kõhukinnisuse korral laps muutub isutuks, võib tekkida isegi iiveldus ja oksendamine. Kehakaal langeb.

Kuidas last aidata?

Lapse aitamiseks mõelge eelkõige läbi **toitmise**. Kõhukinnisuse parim ravi on selle ennetamine. Kõhukinnisus võib tekkida ühekülgse ja liigselt kuiva toidu söömisest. Ka liiga magus ja rammus toit võib olla põhjuseks. Valida tuleks mitmekülgne ja eale vastav toit. Lapsele tuleb anda roojamassi suurendavaid toite. Kindlasti andke iga päev putru, millele lisage kliisid jääkainete hulga suurendamiseks.

damiseks. Hästi sobivad müsli või maisihelbed jogurtiga nii hommikul kui ka õhtul. Juurde sobivad riivitud porgand, ploomimehu ja pirnid. Laps peab saama vedelikku piisavalt. Pakkuge juua toitmise vaheaegadel. Ära võiks jätta banaanid ja õunad. Vältida tuleks ka sooletegevust aeglustavat mahlakisselli mustikast, pohlast või sõstrast. Kõhukinnisuse korral ei sobi valge sai ja kakao. Piimajoomist tuleks ka piirata, hapendatud piimatooted sobivad paremini.

Kui kõhukinnisus kestab üle nelja päeva, rääkige kindlasti arstiga. Põhjusteks võivad olla peale toitmisevigade ka haigused, isegi väärendid, mis vajavad kindlasti spetsialisti abi.

Kõhulahtisus

Kõhulahtisuse korral on roojamine sage, isegi 5-10 korda päevas, roe on vesine või limane. Lapsel võib olla palavik. Vahel on esimeseks tunnuseks oksendamine ja alles seejärel ilmuvad teised haigustunnused.

Kõhulahtisust põhjustavad enamasti viirused ja bakterid. Põhjuseks võib ka olla vale toitmine, mõne ravimi kõrvaltoime või toiduallergia.

Imikute ja väikelaste kõhulahtisus on raske haigus, kuna selle puhul tekkida võivale suurele vedeliku kaole on väikesed lapsed väga tundlikud.

Kui kõhulahtisusele lisandub ka oksendamine ja palavik ning laps ei võta juua, muutub loiuks ega pissi või kui laps on alla 6 kuu vana, väljaheites on verd või kõhulahtisus on kestnud üle 3 päeva, tuleb kiiresti nõu pidada arstiga. Arsti juurde tuleb kindlasti pöörduda ka siis, kui haigestumine toimus turismireisi ajal.

Kuidas last aidata?

Kõhulahtisuse puhul on olulisim kaotatud vedeliku asendamine. Kui laps on rinnapiimatoidul, siis pakkuge talle sageli lühiajaliselt rinda. Kui ta on pudelitoidul, siis lahjendage piimasegu veega pooleks. Arsti soovitusel võib lapsele joogiks pakuda apteegis müügilolevast pulbrist valmistatud spetsiaalset soolalahust. Lisaks võib joogiks pakkuda vett, lahjat morssi või vähemagusat (kummeli)teed. Tee magustamiseks on soovitatav kasutada glükoosi. Oluline on vedeliku sage pakkumine väikeste koguste kaupa, imikule esialgu soovitatavalt teelusikatäis iga 1-2 minuti järel. Kui oksendamist ei teki, võib koguseid suurendada. Kui laps on kahe aasta ringis ja kõhulahtisus ei ole väga äge, võib joogiks pakkuda lahjat morssi, teed või mineraalvett (gaseeritud jookke ei soovitata). Suhkrurikkad joogid ei ole soovitatavad.

Söögiks sobivad riisi-, kartuli- või porgandipuder, kissell ja banaanid. Pudrule ärge lisage rasvainet (võid), kuid võib juurde anda peenestatud lahjat liha. Hoiduda tuleks rõõsast piimast ja teistest hapendamata piimasaadustest, mida organism ei suuda haiguse puhul seedida, kuid biojogurt või -keefir tavaliselt sobib.

Toiduallergia

Kalduvus allergiale esineb umbes kolmandikul inimestest. Allergia on tõsine probleem, mis võib ägeneda iga kord, kui organism puutub kokku ebasobiva ainega. Testide abil selgitatakse välja küll võimalikud kurja juured, kuid organismis omavahel kokku puutudes võivad allergiat tekitada ka need ained, mis üksikult söömisel seda ei põhjusta.

Imikueas on sagedamini lehmapiima-, kanamuna-, nisu- ja sojaallergiat. Hiljem kujuneb ülitundlikkus pähklite, kala, puuviljade jt. toiduainete suhtes. Allergia eelsoodumus on suurem neil, kelle vanemad on olnud allergilised.

Toiduallergia korral on tüüpilisteks tunnusteks:

- **naha** punetus ja sügelus, nõgestõbi ja nahapõletik;
- **hingamisteedes** nina sügelemine ja aevastamine, nohu, astma, korduv kõha ja kõriturse;
- **seedetraktis** huulte, keele, suulae sügelus ja turse, kõhulahtisus, oksendamine, kõhupuhitus;
- **meelelundites** silmade sügelus ja punetus, pisarate vool, keskkõrvapõletik.

Allergiat võib põhjustada iga organismi sattunud loomne ja taimne valk. Seepärast on võimalike allergenide loetelu pikk.

Taimseteks allergiatekitajateks võivad olla kõik teraviljad, välja arvatud tatar. Kaunviljadest tekitavad kõige harvem allergiat herned, sagedamini aga uba, lääts, maapähkel, sojauba.

Lehmapiimaallergia

Lehmapiima ei talu 2-5 imikut sajast. Allergia risk väheneb oluliselt, kui laps saab pikka aega rinnapiima. Vahel tuleb emal vähendada lehmapiimatoodete tarbimist, kui lapsel tekivad nahalööve või kõhulahtisus. Kui imetada aasta või poolteist, siis lehmapiimaallergia sageli ei avaldugi, lihtsalt selle tekkeaeg läheb mööda. Lehmapiimaallergia korral saab kunstlikul toidul olevale lapsele anda erilist imiku toidusegu – lehmapiimavalgu hüdrolysaati, mida saab retseptiga (soodustus nagu ravimitel 50-100%).

Sojavalgul põhinevaid segusid võib hakata andma 7. elukuust. Neil on meeldivam maitse.

Lehmapiimaallergiast kasvavad lapsed 1.-2. eluaasta jooksul välja. 2. eluaastal võib hakata andma hapendatud piimatooted, mida laps talub varem ja paremini kui rõõska piima.

Munaallergia

Ülitundlikkust tekitab munavalge. Kollasel on vähem allergiat tekitavat toimet ning muna keetmisel see väheneb veelgi. Munaallergia korral võivad haigustunnused tekkida

minutite jooksul, kuid vahel ka 2-4 tundi peale muna söömist. Allergia väljenduseks on:

- silmade sügelemine;
- iiveldus, oksendamine;
- kõhuvalu ja –lahtisus;
- pakitsustunne suus;
- naha punetus, sügelemine, lööve;
- kõha ja vesine nohu.

Imikule võib keedetud munakollast anda 9. elukuust. Alustada tuleks veerandist munakollasest ja tasapisi seda annust suurendada kuni kolme munani nädalas. Muna-valget võib anda alles aastasele lapsele.

Kui lapsel on munaallergia, tuleb muna söömisest täielikult loobuda. Kui muna ei kannata rinnalaps, siis peab ka ema muna söömisest loobuma. Munast ei pea loobuma kogu eluks. Kui allergiat on vähe või see on taandumas, võib hakata muna kasutama toitudes (kotletid, pannkoogid, küpsised). Kui laps talub neid hästi, võib proovida keedetud munakollast. Alustada võib veerandist munast. Kui kaebusi ei teki, võib proovida ka munavalget. Munaallergia väheneb järkjärgult ja taandub tavaliselt 5-7 aasta vanuses. Sageli ei saa kanamuna suhtes allergiline inimene süüa ka teiste lindude mune. Kanalihast aga enamasti ei pea loobuma.

Toidutalumatus

Toidutalumatus korral on allergiale sarnased nähud, kuid tegemist ei ole immunoloogilise reaktsiooniga. Teatud toidu söömise järgselt võivad tekkida vaevused, ehk korduvad. Kõige sagedamini on piimasuhkrut ehk laktoosi lammutava ensüümi laktaasi puudulikkus ning inimene ei saa juua röõska piima. Seda esineb rohkem täiskasvanutel, kuid ka lastel peale soolepõletikku. Toidutalumatuses saab üle siis, kui loobuda kaebusi tekitavast toiduainest täielikult.

Toidutalumatus võivad põhjustada ka toidus olevad lisaained.

Kuidas on võimalik allergiat vähendada?

Imiku ja väikelapse toidus tuleks vältida või anda ettevaatusega kõige sagedamini allergiat põhjustavaid toiduaineid: tsitruselised, maasikad, kiivi, mandlid, pähklid, halvaa, kakao, mesi, muna, paprika, tomat, seller, oad, punapeet, koorikloomad (krevetid), kalamari, šokolaad.

Imikule ja väikelapsele võib olla allergeeniks ka porgand.

Sageli ei sobi neile värvilised maiustused ega kauasäilivad küpsised (keeksid, küpsised), aga ka kartuli-krõpsud ja ketšup. Kauplusest ostetud läikivad õunad-pirnid tuleks koorida, sest säilivust parandavad ained on lapsele ohtlikud.

Kunstlikul toidul olevale lapsele on võimalik anda allergeene vähem sisaldavat piimasegu – hüpoallergeenset – või siis raskemal juhul hüdrolysaatsegu.

Lehmapiimaallergia ravi määrab arst!

Ülitundlikkust võivad põhjustada ka kodutolm, toailled, sünteetilised riided ja vaibad ning kodukeemia vahendid nii aurude sissehingamisel kui puhastatud pindade vastu puutumisel; samuti võivad pesupulber, seep ja kreem tekitada nahaärritust.

Kokkuvõte: Imikut tuleks toita esimesel elupoolaastal ainult rinnapiimaga, siis harjutada lusikast köögiviljapüreega, hiljem lisades sinna liha, ja kuu pärast teraviljamarjapudruga. 8.-10. elukuust hakata harjutama peretoidu ja leivaga, samuti võib anda jogurtit ja hapupiimatooteid. Täislehmapiima, kohupiima ja munavalget anda alles 2. eluaastal.

Sagedasemad ägedad tervisemured

Marje Oona

Palavik

Mis on palavik?

Palavik 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. Väikesel 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 ebataoline naha värvuse muutus (sinakas) ja lööve;
- 9) kui esinevad mõned muud sümptomid, mis teevad teile muret.

Mõnel lapsel võivad kõrge palaviku foonil vallanduda palavikurambid – neid esineb 2–5% lastest. Esimest korda elus tekkinud krampide korral tuleb 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 tekki 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 lihaskvalu;
- 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 päraresse, soovitatav on seda enne paigaldamist käte vahel veidi soojendada. Raviküünlaid ei tohi kunagi poolitada. Erinevad raviküünlad ja siirupid sisaldavad erinevas koguses toimeainet, seetõttu tuleb hoollega lugeda soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehel 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 kaaluvalle 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 köhides ja aevastades kataksid suu pabertaskurätiga või käsivarrega. Peopessa köhides 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 vae- vav, 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 limaskesta turset alandavad ravimid, mida enamasti manustatakse ninna pihustades ning mis leeven- davad 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 voodi- madratsi alla lisapadja sättida.

Vastsündinutel võib ninahingamine veidi nohisev olla kit- saste 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 puhas- tada. Seetõttu ei ole vaja köha tingimata vaigistada. Laste köhal võib olla erinevaid põhjusi, kuid kõige sagedamini on põhjuseks viirusnakkus, mis aja möödudes ise paraneb. Vii- rusköha puhul antibiootikumidest kasu ei ole. Kui äge köha on tekkinud, siis on üsna tavaline, et köha kestab üle nädala, mõnikord veelgi kauem – veerandil ägeda viirusköha- gasta 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 köhasiirupeid või leebeid ja lapsele meelepäraseid rahvameditsiini vahendeid, nagu sibulasiirupit, meemähist rindkerale 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 köha puhul vähe kasu.

Larüngiit

Mõnel lapsel kaasneb külmetushaigusega äge kõripöle- tik ehk larüngiit. Larüngiidi puhul muutub köha kõla ma- dalahäälseks ja paukuvaks ning sissehingamine võib muu- tuda raskeks ja häälekaks. Sageli tekivad need haigusnähud öösel, kui laps ärkab paukua köha 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 toaaken või minna õue (nt rõdule) ja lasta soojalt riietatud 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 kesk- kõrvas või keskkõrvapõletik. Keskkõrvapõletikku võivad põhjustada nii viirused kui ka bakterid. Kõrvavalu võib tek- kida või muutuda tugevamaks siis, kui laps voodisse pikali heidab. Kõrvavalu võib piirduda vaid ühe õõga.

Kuidas aidata kõrvavaluga last?

1. Tõsta voodis peaalune kõrgemaks, näiteks sättida voodimadratsi alla lisapadi.
2. Vaigistada valu. Sobivad samad ravimid, mida kasuta- takse 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, pereõe või perearstiga!
3. Puhastada nohust nina, et tagada võimalikult vaba ninahingamine.

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

Tähtsad üleriigilised telefoninumbriid, kust saab vajadusel abi ja nõu laste terviseprobleemide korral:

112 – KIIRABI (24 tundi, tasuta)
16662 – MÜRGISTUSTEABEKESKUS (9.00-17.00, tavakõne hind)
1220-PEREARSTI NÕUANNE (24tundi, tavakõne hind)
1559 – LASTEARST KUULEB (8.00-24.00, tasuline)

Olulisemad veebiaadressid informatsiooni leidmiseks:

www.terviseamet.ee
www.perekool.ee
www.esmaabi.ee
www.terviseinfo.ee
www.1220.ee
<http://kidshealth.org>

Esikaane illustratsioon: Kadi Kiho
Toimetaja: Heili Varendi, Anne Ormisson
Projektjuht: Anne Ormisson
Täiendatud korduustrükk 2010

ISBN 9949-13-416-1



Finantseeritud Eesti Haigekassa eelarvest. Tasuta.