

# Kā nosargāt sava bērna dzīvību

**PADOMI VECĀKIEM**  
par mazajiem līdz 6 gadu vecumam

+ 8 krāsojamie  
zīmējumi



“Rotaļu biedrs  
komfortam un  
palīgs, gulēt  
ejot... Īsumā:  
māneklis.”

NUK izplatītājs: SIA German Products Baltics, tālrunis: 67278552  
NUK MAPA GmbH Uzdrucēbas zīme, Vācija. www.nuk.lv



### Kāpēc man vajadzētu dot savam mazulim mānekli?

Zīdaiņiem ir dabiski izteikta nepieciešamība zīst. Zīšana nav tikai veids, kā paēst, tas ir veids, kā nomierināties. Tomēr dažreiz ar to ir par maz, tad māneklis var būt lielisks palīgs.

NUK māneklja īpašā forma un mīksts materiāls samazina spiedienu uz zobiem un žokļiem.

Māneklja forma ir veidota kā mātes krūtsgala forma zīšanas laikā, un tā optimāli pielāgota mazuļa mutei.

Visu NUK knupju un māneklju forma ir piemērota mazuļa mutei un palīdz bērna dabiskai attīstībai.

**Dabiska forma veselīgai attīstībai: NUK MĀNEKLIS.**  
**NUK. IZPROTOT DZĪVI.**



# KĀ NOSARGĀT SAVA BĒRNA DZĪVĪBU

ģimenes portāla [www.mammamuntetiem.lv](http://www.mammamuntetiem.lv) drošības grāmata!

autors: [www.mammamuntetiem.lv](http://www.mammamuntetiem.lv)

dizains un ilustrācijas: Dāvis Nore

literārā redaktore: Gunita Arņava

iesaka un atbalsta:



LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA



*Izprotot dzīvi.*

**BEBICENTRS** 

**Neutral**  
NEKĀ LIEKA

izdevējs: nodibinājums "Fonds Mammām un Tētiem", 2013  
iespiešanu finansē Slimību profilakses un kontroles centrs

# SATURA RĀDĪTĀJS

> Mammu un tētu kļūdu TOP 9	4
> Biežākās bērnu traumas (tabula)	7
> Par bērna drošību jādodomā jau gaidību laikā	10
> Jaundzimušā un zīdaiņa drošība	13
• pēkšņās nāves sindroms	13
• traumas jaundzimušajam un zīdainim	15
> Droša vide mājās	18
• bērnistaba, guļamtelpa	18
• virtuve	22
• vannas istaba un tualete	25
• viesistaba	29
• citas telpas	31
• mājdzīvnieki	33
> Drošība uz ielas	35
• pārvietošanās kājām	35
• pārvietošanās auto	39
• suņa uzbrukums	40
• svešinieki	42
> Drošība brīvā dabā	44
• sliķšana	45
• dzīvnieku un kukaiņu kodumi	46
• indīgie augi un ogas	48
• pārkaršana	48
• apsaldšanās	51
• atpūta zaļumos	53
> Pirmā palīdzība bērnam	54
• kā izsaukt palīdzību?	54
• rīcība negadījuma vietā	54
• kad saukt ātro palīdzību?	55
• palīdzība zīdainim un bērnam aizrijoties	58
• asiņošanas apturešana	59
• palīdzība apdegumu, applaucējumu gadījumos	59
• rīcība pēc ķīmisko vielu un medikamentu iedzeršanas	63
• čūskas u.c. kodumi	64
• atdzīvināšanas pasākumi zīdainim un bērnam (ABC)	65
> Pret infekciju slimībām pasargās vakcīnas	67

# PRIEKŠVārds

Cienījamie lasītāji!

Veselības ministrija sadarbībā ar ģimenes portālu "mammamuntetiem.lv" ir izdevusi šo grāmatu, lai palīdzētu vecākiem, vecvecākiem un auklītēm atpazīt un novērst iespējamos riskus, kas var apdraudēt bērnu drošību. Diemžēl Latvija vēl arvien ieņem vienu no pirmajām vietām starp Eiropas Savienības valstīm bērnu traumatisma ziņā, un statistika liecina, ka galvenie tā iemesli ir vecāku neuzmanība, nepietiekama atbildība, kā arī zināšanu trūkums par bērniem drošu vidi.

Sastopamākie nāves cēloņi bērniem vecumā no viena līdz pieciem gadiem ir dažādas traumas, kas radušās nelaiemes gadījumos. Šajā vecuma grupā biežāk tā ir noslikšana, saindēšanās, nosmakšana, apdegumi, kā arī kritieni. Laikus novērtējot situāciju un paredzot iespējamo risku, būtu iespējams pasargāt savu bērnu, tāpēc skaidrai un precīzai informācijai, kas atgādina vecākiem par bīstamām situācijām, ir svarīga nozīme.

Palīdzēsim mūsu bērniem izaugt drošā un veselā vidē!

**/LR Veselības ministrija/**

Bērnam nav cauru dienu jāstaigā ar ķiveri galvā, arī polsterētā istabā savu atvasi nav jātur – tas nav šīs grāmatas mērķis. Katrai mammai un tētim par bērnu drošību ir jāzina vienkāršas lietas, kuras ir grūti iedomāties, ja kāds par tām nepastāsta. Piemēram, ka norītas mazās rotaļlietu baterijas ir nopietns apdraudējums mazā cilvēka dzīvībai. Vai ka pēc apdeguma un applaucējuma uz brūces nedrīkst smērēt nedz eļļu, nedz krējumu – labākais līdzeklis ir dzesēšana ar vēsu, tekošu ūdeni.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas aprēķiniem, trīs no četriem nelaiemes gadījumiem, kuros cietuši bērni (tai skaitā miruši), ir bijis pieaugušo cilvēku spēkos novērst... Mēs varam savus bērnus pasargāt, ja vien zinām, kā.

**/Inga Akmentiņa-Smildziņa, [www.mammamuntetiem.lv](http://www.mammamuntetiem.lv) vadītāja/**



Konsultējis BKUS Bērnu ķirurģijas klīnikas vadītājs, profesors  
Aigars Pētersons.

---

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

---

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

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

**3. Zīdaiņa nepieskatīšana uz pārtinamā galdiņa vai citām augstām virsmām.** Bērnu slimnīcā gandrīz katru nedēļu ievēd vienu zīdaini, kas izkritis no rokām vai nokritis no pārtinamā galda. Mazuļa galvaskauss ir kā olas čaumala – ļoti trausls. Tāpēc bīstamu traumu zīdainis var gūt, noveļoties pat no 30 centimetru augstuma. Pat uz pārtinamā galdiņa jaundzimušo nedrīkst atstāt ne brīdi nepieskatītu! Jo tas ir viens mirklis, kad viņš jau ir zemē, un trauma teju vienmēr – galvaskausa plīsums. Ļoti reti pēc kritiena no 80–90 centimetru augstuma nav nekādu traumu.

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

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

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

**7. Drošības neievērošana bērnam kā pasažierim.** Avārijas visbiežāk notiek nevis garajos pārbraucienos, bet īsajos – aizskriesim tepat, ap stūri, paturēsīm bērnu klēpī. Vienmēr piesprādzējiet mazo vecumam atbilstošā sēdeklītī! Un nekad nelieciet zīdaini automašīnas priekšējā sēdekli, ja nav iespējams atslēgt spilvenu. Mūsu mašīnai – man par lielu brīnumu – tādas iespējas nebija! Auto pārdevām un pirkām citu, jo trīs mazuļus ar sēdeklīšiem aizmugurējā sēdeklī nebija iespējams savietot!

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

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



# **Biežākās bērnu traumas. Risku dalījums atbilstoši vecumam**

Konsultējis BKUS bērnu ķirurgs, traumatologs Jānis Upenieks.

## **Jaundzimušā un zīdaiņa periods (0–12 mēneši)**

<b>Traumas veids</b>	<b>Riska faktori</b>	<b>Ielāgo!</b>
Kritieni no augstuma	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dīvāni, pārtinamie galdi, nestabili rati. Arī vecākais brālis/māsa, kas mazo nejauši var nomest zemē vai citādi savainot!</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vecākiem šķiet, ka mazulis ir praktiski nekustīgs, bet ļoti kustīgs pat ir jaundzimušais!</li><li>• Drošākā vieta bērnam – grīda!</li></ul>
Kritieni, mācoties staigāt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bērns mācās staigāt, skriet un arī bremsēt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jāuzmanās no mēbelēm ar asiem stūriem un slideniem grīdas segumiem, īpaši flīzēm!</li></ul>
Apgdeguma trauma	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vecāki, turot bērnu klēpī, dzer <b>karstu kafiju vai tēju.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vecāki par zemu novērtē sava bērna prasmes – šķiet, ka mazais joprojām nevar tik augstu aizsniegties.</li></ul>
Aizrīšanās un smakšana	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bērns izpēta pasauli, mēģinot visu pagaršot.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neatstāj mazuli vienu, kad viņš ēd no pudelītes!</li><li>• Zīdaiņi neatstāj guļam uz vēdera nepieskatītu!</li></ul>
Saindēšanās ar sadzīves ķīmiju, medikamentiem	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krāsainas tabletes un sadzīves ķīmiju bērns var uztvert kā saldumus.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bīstamās vielas neturi uz grīdas vai zemiem plauktiem, kuriem var piekļūt mazulis.</li></ul>
Dzīvnieku kodumi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vairumā gadījumu dzīvnieki pret zīdaiņi izturas kā pret „kucēnu vai kaķēnu” un neapdraud to, taču ir izņēmumu situācijas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Šajā vecumā dzīvnieku kodums var būt jebkurā ķermeņa daļā.</li><li>• Neatstāj zīdaiņi vienatnē ar dzīvnieku, pat ja tas ir jūsu vai draugu/radu mājdzīvnieks.</li></ul>
Ceļu satiksmes drošība	<ul style="list-style-type: none"><li>• Netiek izmantots autosēdekļiis un drošības jostas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pārvietojoties ar automašīnu, vecāki bieži uzskata, ka drošākā vieta bērnam ir mātes klēpis, bet tā nav!</li></ul>

## Mazbērna periods (1–3 gadi)

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

## Pirmsskolas periods (4–6 gadi)

Traumas veids	Riska faktori	Ielāgo!
Kritieni no augstuma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bērna iztēle ir milzīga, tāpēc, lai arī viņš ir jau prātīgs un spēj saprast rīcības risku un sekas, mazais spēj izdomāt pārdrošas lietas. Tāpēc atvase joprojām ir ļoti jāuzmana!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pie loga neatstāj krēslus vai citas mēbeles, kas veicinātu bērna uzkāpšanu uz palodzes!</li> <li>• Balkona durvis vienmēr turi aizslēgtas!</li> </ul>
Apteguma trauma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bērns ir tik darbīgs un fantāzijas bagāts, ka spēj izgudrot bīstamas spēles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siltajā sezonā bērns var iekāpt/iekrist ugunskurā, uzkrīst grilam utt.</li> <li>• Māci, ka uguns un elektrība ir bīstama.</li> <li>• Sērkokļus, degošas sveces, cigaretes u.tml. novieto ārpus bērna aizsniedzamības zonas.</li> </ul>
Aizrīšanās un smakšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bērns it kā ir liels, tomēr aizvien ļoti uzmanāms!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neļauj runāt vai skriet ar pilnu muti!</li> </ul>
Slikšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pat ja bērns jau prot peldēt, ūdenī viņš ir jāuzrauga!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pie dabīgām ūdenskrātuvēm neizlaid bērnu no redzesloka!</li> </ul>
Ceļu satiksmes drošība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kustīgajam bērnam gribas rotaļāties arī automašīnā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neļauj bērnam spēlēties aiz stāvošas automašīnas!</li> <li>• Ja bumba izriņķojusi uz ielas braucamās daļas, māci, ka pakaļ skriet nedrīkst!</li> </ul>
Aktīvā atpūta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bērniem iemīļotas ir skrituļslidas, skrejriteņi u.tml., taču bieži tie kļūst par iemeslu galvas traumai, roku lūzumiem, ceļgalu sasitumiem u.c. brūcēm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārvietojoties ar skrejriteņiem, skrituļslidām u.c., ievērojiet drošības pasākumus – ķivere, ceļgalu un elkoņu sargi.</li> </ul>

# PAR BĒRNA DROŠĪBU JĀDOMĀ JAU GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ. ARĪ TĒTIM!



Stāsta portāla “[www.mammamuntetiem.lv](http://www.mammamuntetiem.lv)” vadītāja, dūla Inga Akmentiņa-Smildziņa.

---

Kad piedzimst bērns, jaunās mammas un tēta dzīve uz laiku var pārvērsties skrejošā ritenī, tāpēc mazuļa gaidīšana ir īstais brīdis, kad izvērtēt, vai tavs mājoklis bērnam ir drošs. Citviet pasaulē par bērna drošību topošajiem vecākiem vecmāte stāsta ikmēneša vizītēs. Pat būvējot un iekārtojot māju, būvnieki un telpu dizaineri pievērš īpašu uzmanību tam, vai mitekļis būs paredzēts ģimenei ar bērniem.

## Ja šobrīd būvējat māju vai plānojat pārvākties, pievērsiet uzmanību:

- kā norobežot trepes, lai mazais patvaļīgi nevar pa tām kāpelēt;
- kāds ir atstatums starp margu stienīšiem. Ja tas būs lielāks par 10 cm, pastāv risks, ka bērns iebāzīs galvu un iesprūdis starp tiem;
- kur novietoti gaismas slēdži. Ja pie tualetes slēdzis ir zemu, tad paaugoties bērns pats gaismu ērti varēs ieslēgt, nekāpjot uz krēsla;
- kādi krampīši ir tualetes un vannas istabas durvīm. Ja tie vēl nav ierīkoti, izvēlieties tādus un novietojiet tik augstu, lai bērns no iekšpuses pats nevarētu ieslēgties telpā;
- vai istabām durvis ir bez stikliem;
- flīžu iegādei un tam, cik lielu platību nepieciešams flīzēt. Kopš par vienu no populārākajiem grīdas segumiem Latvijā kļuvušas flīzes, ievērojami pieaudzis bērnu galvu traumu skaits. Izvēlies tādas flīzes, kas, esot mitras, nav slidenas;

- vai bērns patvaļīgi var atvērt logus. Vislabāk, ja tiem ir īpašs vēdināšanas režīms;
- cik drošs bērnam ir mājā esošais kamīns;
- vai jūsu bērns paša spēkiem nevar izkļūt uz balkona; kādas ir balkona margas – cik zemas, ar kādām redelēm.

### Svarīgas piezīmes:

**Izvēloties bērnu gultiņu**, pievērsiet uzmanību jau minētajam norādījumam par maksimālo atstatumu starp redelēm – ne vairāk par 10 cm. Mūsdienu ražotāji šo noteikto standartu ņem vērā, taču, ja gultiņa tiek darināta paša rokām, speciāli tiek pasūtīta vai pārmantota no paaudzes paaudzē, šis faktors obligāti jāņem vērā.

Grūtniecības laikā varat apdomāt to lietu sarakstu, ko vēlaties, lai dāvina raudzībās. Citādi kāds var uzdāvināt dārgas lietas, bez kurām var (un pat vajag) iztikt, piemēram, **staiguli, kura tirdzniecība Amerikā jau gadiem ilgi ir aizliegta**. Eiropas Bērnu drošības alianse un Eiropas Patērētāja balss standartizācijā ir paudušas vienotu nostāju par bērnu staigulīšiem kā bīstamiem un aizliedzamiem. Un šim viedoklim pievienojusies arī Latvija. Lai cik ērti vecākiem būtu, ka bērns sēž staigulī, patiesībā ar to mazulis var gūt nopietnas traumas – nejauši nobraukt pa kāpnēm, piebraukt pie cepeškrāsns vai kamīna un pēc tam netikt prom. Turklāt šī ierīce nelabvēlīgi ietekmē bērna ķermeņa attīstību.

Tāpat lieka rotaļlieta var izrādīties **aktivitāšu centrs** (sedziņa ar mantām, kas karājas mazajam pāri galvai), kas kavē zīdaiņa motivāciju uzsākt velšanos, vai mantas ar skaļu, trokšņainu melodiju, kas var nopietni kaitēt bērna dzirdei.

Pārsteigums jaunajiem vecākiem var izrādīties fakts, ka **arī bērnu apģērbs var būt nedrošs**. Apģērbam ir jābūt elpojošam, gatavotam no dabiskiem materiāliem, jo sintētisks audums var būt ātri uzliesmojošs, turklāt veicina zīdaiņa pārkaršanu, kas ir viens no pēkšņās nāves sindroma riskiem. Eiropas Savienības normatīvie akti paredz, ka līdz 14 gadu vecu bērnu apģērba apkaklē nedrīkst būt iestrādātas auklas – tās var ieķerties, piemēram, eskalatorā, rotaļājoties uz slidkalniņa u.c.

Jau grūtniecības laikā **sagādā autokrēsliņu**, ar kuru pārvest jaundzimušo no slimnīcas. Ja jums nav sava auto un sēdeklītis ikdienā nebūs nepieciešams, aizņemieties to kaut vai uz šo vienu dienu! Jauki, ka vairākās dzemdību nodaļās Latvijā personāls, izrakstot mammu ar bērnu no slimnīcas, pārjautā, vai braukšanai mājās ir sagādāts autokrēsliņš (kā pareizi to piesprādzēt, skatiet “[www.mammamuntetiem.lv](http://www.mammamuntetiem.lv)” video padomos!). Diemžēl ar autokrēsliņu aprīkots taksometrs pie mums joprojām skaitās kas ekskluzīvs.

Arī, **izvēloties bērnu ratiņus**, ir jāņem vērā dažādi ar bērna drošību saistīti apstākļi. Ratiem ir jābūt stabiliem, lai nebūtu iespējama to apgāšanās. Tiem jābūt viegli kopjamiem, labi vēdināmiem, to materiālam – mazulim draudzīgam. Pirms ratiņu iegādes noteikti pārbaudiet stāvbremzes, kam jābūt izvietotām vismaz uz diviem riteņiem! Vecākiem ļoti noderēs groziņš vai tīkls ratu apakšā – iepirkumus visdrošāk novietot tur, nevis uz roktura, lai ratiņi neapgāztos. Uzreiz komplektā ir vērts iegādāties insektu tīklu.

**Uzmanību!** Tava bērna dzīvību **nopietni apdraud arī tas, ja esi smēķējoša** topošā māmiņa vai māmiņa, kas bieži uzturas tabakas dūmos. Ir pierādīts, ka to bērnu vidū, kas miruši no pēkšņā nāves sindroma, liela daļa ir dzimuši smēķējošām mammām.



Konsultējusi Rīgas Dzemdību nama galvenā neonatoloģe Ilze Kreichberga.

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

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

„Zīdains guvis smagas traumas, nokrītot no veļasmašīnas.”

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

*/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /*

## Pēkšņās nāves sindroms

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

## RISKI, KAS JĀŅEM VĒRĀ:

### 1. Tie, kas pierādīti saistībā ar pēkšņās nāves sindromu:

- > gulēšanas poza uz vēdera vai sāniem
- > nepareizi iekārtota gultiņa
- > lieki priekšmeti vai mantīņas gultiņā, ratos
- > mātes smēķēšana grūtniecības laikā
- > pārkaršana

### 2. Traumas iespēja:

- > kritiens no augstuma
- > applaucējums

### 3. Bērna attīstības kavēšana:

- > troksnis, liels skaļums
- > nepietiekama uzmanība pret bērnu
- > sapurināšana, kratišana

## **PNS riska faktoru novēšanai jāievēro!**

- **Bērna gulēšanas vieta.** Pētījumi apliecina, ka bērnam visdrošāk ir gulēt savā gultā, taču vienā istabā ar vecākiem vai citiem pieaugušajiem. Gulēšana kopīgā gultā ir daudz nedrošāka, īpaši, guļot starp mammu un tēti. Risku palielina tas, ja kāds no vecākiem ir lietojis alkoholu vai miega zāles.
- **Droša bērna gultiņa.** Tai ir jābūt ar drošiem režģu stiprinājumiem un pietiekami augstām malām. Gultas režģu atstarpēm jābūt ne lielākām par 10 centimetriem. Ja gar gultas malām liekat aizsargjoslu, tai jābūt labi piefiksētai. Matracim jābūt gludam un stingram (ne jau cietam), spilvenu līdz gada vecumam nelietojiet! Bērna pēdiņām jābūt tuvu kājgalim, lai viņš nejauši nevarētu pilnībā palīst zem segas. Gultā nedrīkst turēt mīkstās mantiņas, lupatiņas, dvieļus, dzēriena pudelīti un citus priekšmetus.
- **Zīdāini jāliek gulēt uz muguras.** Ja nebūs spilvena (kas ir pareizi), tad mazulis, nolikts uz muguras, vienmēr galviņu pagriezīs uz vienu vai otru sāniem. Šāda poza ir pierādīta kā visdrošākā, un tā nav bīstama ar tādiem tautā izplatītiem aizspriedumiem kā, piemēram, aizrīšanās ar ēdienu. Visbīstamāk ir tad, ja zīdāinis, kurš pieradis gulēt uz muguras, tiek nolikts gulēt uz vēdera. Tas īpaši ņemams vērā, nododot bērnu citas personas (omītes, auklītes) aprūpē. Visiem cilvēkiem, kuri iesaistīti zīdaiņa aprūpē, jādomā vienādi, jo pat šķietami tik vienkārša lieta kā gulēšanas poza var radīt apdraudējumu bērna dzīvībai! Mazulis varēs gulēt uz sāniem vai vēdera tad, kad pats pagriezīsies šādā pozā.
- **Nesmēķēt grūtnieces, zīdītājas vai zīdaiņa klātbūtnē!** Protams, arī pati sieviete nedrīkst smēķēt vai atrasties piesmēķētās telpās ne grūtniecības, ne



zīdīšanas laikā. Bez tā, ka smēķēšana (t.sk. pasīvā) rada PNS risku, tā ietekmē arī placentas asinsriti grūtniecības laikā un krūts piena daudzumu pēc bērna piedzimšanas.

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

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

## **Traumas jaundzimušajam un zīdainim**

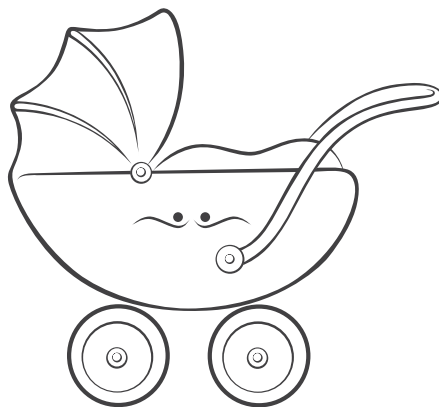
**Jau vedot jaundzimušo no dzemdību iestādes, obligāti izmantojiet bērna vecumam atbilstošu autosēdekli!** Sentimenta vai nezināšanas vadīti, dažkārt vecāki joprojām ietin mazuli segā, apsien ar rozā vai zilu lenti un mazo kunkulīti ved mājup, turot klēpī. Taču tas nopietni apdraud bērna dzīvību! Sadursmes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

**Neatstāj pat jaundzimušu bērnu uz virsmas, kurai nav malu, piemēram, uz dīvāna vai pārtinamā galda!** Bieži vien vecāki ir pārliecināti, ka zīdainis, kamēr nav sācis velties, no pārtinamā galda, dīvāna u.c. augstām virsmām nokrist nevar. Taču var! Pavēro, cik patiesībā kustīgs ir pat dienu vecs bērniņš. Mediķi saskaras ar gadījumiem, kad **kritienu dēļ dažas nedēļas vai mēnešus veci mazuli guvuši galvaskausa lūzumu** vai citas smagas traumas.

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

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

**Tāpat kā grūtniecības, arī zīdīšanas laikā māmiņa nedrīkst lietot ne pili alkohola.** Medicīnas literatūrā ir aprakstīti gadījumi, kad māte grūtniecības laikā „sadzīviski” iedzērusi pa glāzei vīna, bet bērnam veidojušās iedzimtas problēmas, tāpat aprakstītas situācijas, kad māte izdzērusi nelielu daudzumu alkoholiskā dzēriena, taču zīdainis smagi saindējies. Ja tev jau ir kāds lielāks bērns, iespējams, tu labi pazīsti sajūtu laikā, kad mājās valda šurumburums, bērns kliedz, un gribas



viņu sapurināt, sak, lai beidzot ieklausās, ko es saku? NEKAD to nedari. Jā, no sapurināšanas vien mazulis var iegūt nopietnu traumu – kratītā bērna sindromu.

**Kratītā bērna sindroms ir galvas smadzeņu ievainojums, kas rodas, zīdaini vai mazu bērnu spēcīgi kratot rokās vai ratos vai arī metot gaisā aiz padusēm.** No šā sindroma biežāk cieš bērni līdz 2 gadu vecumam. Visvārīgākais mazulis ir līdz četru piecu mēnešu vecumam, kamēr nav nobriedusi viņa līdzsvara sistēma un stabili neturas galviņa. Iespējamās sekas: smadzeņu tūska; subdurāla hematoma; garīga atpalcība; aklums, dzirdes zudums, paralīze, runas un mācīšanās grūtības; nāve. Visvārīgākais bērns ir līdz četru piecu mēnešu vecumam, kamēr nav nobriedusi viņa līdzsvara sistēma un stabili neturas galviņa. **Iespējamās sekas:** smadzeņu tūska; subdurāla hematoma; garīga atpalcība; aklums, dzirdes zudums, paralīze, runas un mācīšanās grūtības; nāve.

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



/ 70% nelaiemes gadījumu notiek mājās! /

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

## BĒRNISTABA, GUĻAMTELPA

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

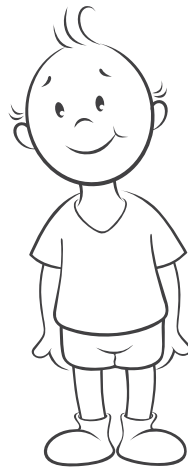
„Šonedēļ Daugavpili no pārtinamā galda nokrita četrus mēnešus veca meitenīte. Uzreiz pēc kritiena mazulis palicis miegains, tāpēc tika izsaukta NMPD mediķu brigāde.”

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

/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /

## RISKI, KAS JĀŅEM VĒRĀ:

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



PLATINUM  
kolekcija



SIRONA  
Gr. 0+/1, 0 - 18 kg



ATON Q  
Gr. 0+, 0 - 13 kg



SOLUTION Q-FIX  
Gr. 2/3, 15 - 36 kg

CYBEX PLATINUM kolekcijas autokrēsliņi piedāvā drošību, kvalitāti, izcilu dizainu un inteligentu funkcionalitāti. Izstrādāti stingrā saskaņā ar S.D.F. inovācijas principu.

**DROŠĀKAIS RISINĀJUMS...**  **cybex**

**BEBICENTRS** 

[www.bebicentrs.lv](http://www.bebicentrs.lv)  
Brīvības iela 174a, Rīga

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

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

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

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

Ja bērnistabā atrodas priekšmeti ar baterijām, jāuzmana, lai mazais pats tām nespētu piekļūt. Lai arī baterijas mums šķiet pārāk lielas mazajai mutei, ik gadu vairāki bērni tomēr tās pamanās norīt.

## BĪSTAMĀKAIS BĒRNISTABĀ:

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

## BĪSTAMĀKAIS GUĻAMTELPĀ:

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

**Baterija ir ļoti bīstama dzīvībai!** Ja to norij, pēc pusotras stundas atlobās baterijas šuves un izdalās ļoti koncentrēts sārms, kas sāk saēst barības vada un trahejas sienu, arī aortu, sākas drausmīga asiņošana, un bērns aiziet bojā.

**Mazulis var nožņaugties ar aukliņām, striķīšiem un bantēm,** kas ir garākas par 15 centimetriem. Aukliņās var būt iesietas rotaļlietas, tās mēdz būt arī pie aizkariem un žāļūzijām – lentēs var iepīties un nosmakt.

Logiem jābūt aizvērtiem un labi noslēgtiem, lai bērns patvaļīgi tos nevarētu atvērt, **ievērt pirkstus vai izkrist ārā.** Logus vienmēr atvērt tikai vēdināšanas režīmā!

Mēbelēm bērnistabā ir jābūt ar apaļām vai ovālām malām. Ja mēbeles jau sagādātas un tās nav iespējams nomainīt, var iegādāties vai pagatavot aso stūru uzliktņus.

Lai mazulis neiesprūstu un nenozņaugtos, bērnu **gultiņu redelēm jābūt ar atstarpēm, kas ir ne lielākas par 10 centimetriem.** Mūsdienų ražotāji šo noteikto standartu ievēro, taču, ja gultiņa tiek darināta paša rokām, speciāli tiek pasūtīta vai pārmantota no paaudzes paaudzē, šis faktors obligāti ir jāņem vērā. Atceries, ka redeles ir arī trepju margās, nožogojumos u.c. vietās!

Līdz gada vecumam nevajag bērnu guldīt uz spilvena, **gultā nedrīkst turēt mīkstās mantiņas,** ko mazulis var uzraut sev virsū, un šādi nosmakt. Tāpat gultā nedrīkst atrasties nekādas lupatiņas, dvieļi, kā ar pudelīte ar dzērienu! Vienmēr pacel bērna gultiņas redeles pietiekamā augstumā!

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

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

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

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

## VIRTUVE

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

„Ogres novadā nopietnu ķermeņa apdegumu Vecgada vakarā guvusi arī kāda 2 gadus veca meitene, iekrītot bļodā ar karstu ūdeni. Savukārt Jelgavā kāds 1,7 gadus vecs zēns bija atradis ātri cietējošas līmes tūbiņu un to

## BĪSTAMĀKAIS VIRTUVĒ:

VIRTUVE BĒRNAM IR

VISBĪSTAMĀKĀ VIETA MĀJOKLĪ!

- > dažādi karsti šķidrumi
- > karsta plīts
- > atklāta uguns, sērkokčiņi
- > elektroierīces
- > naži, dakšiņas u.c. asi piederumi
- > trauku mazgāšanas līdzekļi, alkohols
- > plīstoši trauki



pārkodis. Pateicoties tuvinieku ātrajai reakcijai, kuri uzreiz pamanīja notiekošo un centās iztīrīt limi no bērna mutītes, mute nesalipa kopā.”

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

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

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

*/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /*

---

Kad mazais pasauli sāk iepazīt pats, vecākiem ļoti rūpīgi jāpārskata virtuve – vislabāk to darīt, notupstoties un tādējādi palūkojoties uz to ar bērna acīm. Cik tur daudz priekšmetu, ko gribas pārbaudīt un izmēģināt! Spīd, grab un kladz. Un tieši tāpēc virtuvē bērni sevi savaino visvairāk. Nekad neatstāj mazo vienu bez uzraudzības virtuvē!

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

Pasniedzot bērnam ēdienu, vēlreiz pārbaudi tā temperatūru!

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

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

Bērni, atdarinot vecākus, cenšas veikt mājas uzkopšanas darbus. Īpaš parūpējies par to, lai mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļi atrastos neaizsniežamā vietā! Piemēram, trauku mazgājamās mašīnas un **cauruļu tīrīšanas tabletes** ir tik krāsainas, ka nereti mazie tās mēģina nogaršot. **Bet – viens malks vai tablete, un garantēta invaliditāte**, apdraudēta dzīvība, barības vada bojājumi, operācijas utt.

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

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

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

## BĪSTAMĀKAIS VANNAS ISTABĀ:

- > sadzīves ķīmija, mazgāšanas līdzekļi, alkohols
- > slidenas grīdas flīzes
- > slidena vanna
- > karsts ūdens krānā, vannā
- > skūšanās piederumi, matu sprādzes u.tml.



## VANNAS ISTABA UN TUALETE

---

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

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

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

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

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

*/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /*

---

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

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

Kaitīgās vielas – šampūnu, veļas pulveri, mājas uzkopšanas līdzekļus u.c. **sadzīves ķīmiju, kukaiņu aizbaidīšanas līdzekļus – turi tādā vietā, kuru**

**bērns nevar aizsniegt**, pat piestumjot krēslu, un nevis aiz poda! Glabā, piemēram, plastmasas kastē ar slēgiem, un pašu kasti novieto bērnam neaizsniedzamā plauktā. Ķīmiskus un indīgus šķidrumus nav ieteicams pārliet dažādos pārtikas traukos – pārskatīšanās dēļ tos var iedzert arī pieaugušie. Indīgie šķidrumi var radīt neatgriezenisku plaušu bojājumu! Izlietoto indīgo vielu traukus izmet, iepriekš tos izskalojot.

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

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

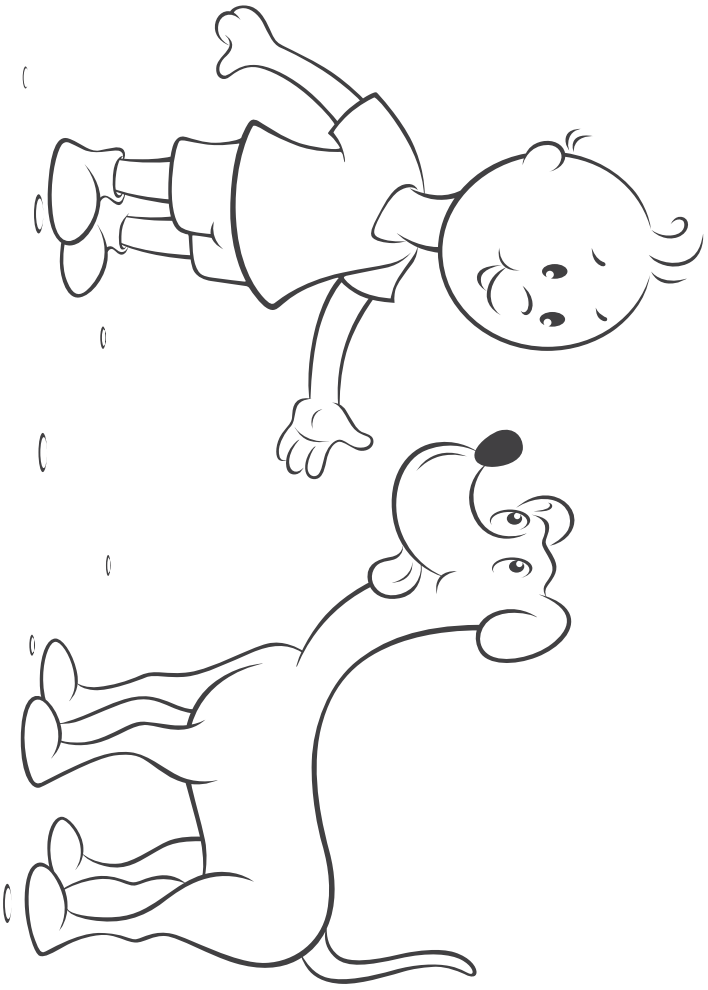
Tā kā tualetes podā ir ūdens, mazi bērni tajā var noslikt. Ievies par savu paradumu tualetes durvis turēt aizvērtas.

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

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



Esi uzmanīgs ar uguni! Ja gadās apdedzināties, turi roku vēsā ūdenī.



Nedari pāri dzīvniekiem! Ja drauga sunim vai kaķim sāpēs, viņš var iekost!

## VIESISTABA

---

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

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

*/ Informācija no NMPD /*

---

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

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

Garas aizkaru vai žalūziju lentes un striķi rada sapīšanās tajos un nosmakšanas risku. Dekoratīvie plastmasas gali var tikt norauti – ar šīm sīkajām detaļām mazulis var aizrīties un nosmakt.

Tie **elektrības kontakti**, kas netiek izmantoti, ir jānosedz ar speciāliem aizsegjiem. Vienmēr māci bērnam, ka elektroligzdas ir bīstamas!

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

**Kritiski izvērtē, kas tiek glabāts zemākajos plauktos, atvilknēs.** Bīstami ir plīstoši trauki, asi priekšmeti (arī servīzes dakšiņas un naži), dažādas sīkas detaļas, baterijas, medikamenti un daudzas citas lietas. Sameklē tām piemērotāku atrašanās vietu! Uz citiem plauktiem pārceļ arī grāmatas, bildes u.c. mantas, kuras nevēlies, lai ziņkārīgais mazulis izpētes procesā sabojā.

**Puķpodī** ir aizraujoša spēle rāpojošiem mazuļiem – **gribas pagaršot un izkaisīt zemi, notiesāt kādu lapiņu, aptaustīt kaktusu...** Atceries, ka daudzi **istabas augi var būt toksiski**, ja bērns tos apēd. Ir viens ļoti dekoratīvs istabas augs, kas Latvijā ir iecienīts, bet kura dēļ slimnīcā bērnus ievēd visbiežāk, – Dīfenbahija, kas ir ķīmiski kodīga. Ar zaļām, leknām, lāsumainām lapām (skat. zīmējumu). Nepaslinko un atrodi informāciju par istabas indīgajiem augiem internetā– “[www.mam-mamunteti.lv](http://www.mam-mamunteti.lv)” ir lasāms raksts „Indīgie istabas augi, kas apdraud tavu bērnu”. Ja mazulis apēd gabaliņu Dīfenbahijas, tam





nonākot barības vadā, reakcija ir līdzīga, kādu rada baterijas, – barības vadā „izdeg” caurums. Ārziemēs indīgie augi vietās, kur uzturas bērni, ir aizliegti! Kaitīgas var būt arī vielas, ar ko mēslo puķu augsnī. Istabas augiem mēģini atrast tādas vietas, kur mazulim tie nav pieejami. **Ņem vērā, ka uz palodzes stāvošos puķpodus bērns var uzraut sev virsū!**

## CITAS TELPAS

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

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

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

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

*/ Informācija no NMPD /*

## BĪSTAMĀKAIS CITĀS TELPĀS:

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

Medikamentu aptieciņa bērnu uzmanību allaž ir ļoti piesaistījusi – **tablešu dažādās krāsas un formas liek domāt, ka tās ir gardas konfektes**. Aptieciņai ir jābūt mazajam nepieejamai! Liela kļūda, ko visbiežāk pieļauj vecmammaš un vectētiņi, – tabletes nedrīkst atrasties somiņā vai jaku kabatās bērniem pieejamā vietā. Saindēšanās ar medikamentiem var būt ļoti bīstama!

**Uzmanība jāpievērš logiem, pa kuriem bērns var izkrist vai izmest ko svarīgu**. Bieža vecāku kļūda – lai rādītu, kas notiek ārā, viņi jau zīdaini liek stāvēt uz palodzes. To nedrīkst! Bērns pieradīs, ka stāvēt uz palodzes ir interesanti, un paaugoties meklēs veidus, kā tur uzkāpt pašrocīgi. **Logus ver tikai vēdināšanas režīmā!** Jāseko arī, lai mazulis logu nevarētu atvērt un aizvērt, tā riskējot tajā iecirst pirkstus.

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

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

Ārdurvis vienmēr jātur aizslēgtas, lai bērns nemanīts nevar izkļūt kāpņutelpā. Nereti bērni gūst smagas traumas, krītot pa trepēm, kamēr mamma/tētis aizslēdz ārdurvis un mazais uz brīdi palicis nepieskatīts. Koridorā, kur stāv apavi, visbiežāk atrodas arī visdažādāko veidu apavu tīrīšanas līdzekļi, kurus mazais var pagaršot vai nejauši iesmidzināt acīs. Arī apavu tīrāmos līdzekļus glabā bērnam neaizsniēdzamā vietā!

## MĀJDZĪVNIKI

---

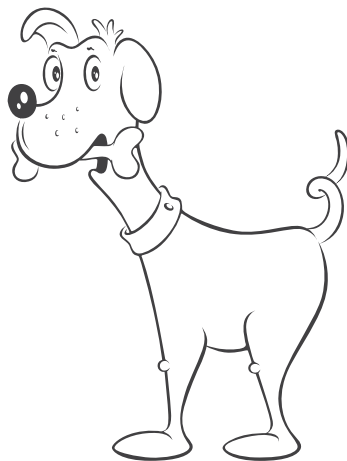
„Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā nonācis gadu un trīs mēnešus vecs bērns, kurš cietis no suņa kodumiem un guvis smagus sejas un galvaskausa bojājumus. Bērnu sakodis ģimenes suns – vācu aitū sugas dzīvnieks. Meitenīte piedzīvoja vairāku stundu garu operāciju, kuras laikā tika uzliktas vairāk nekā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

*/ Informācija no NMPD /*

---

Ja jums ir mājdzīvnieks un tas tiešām allaž ir bijis miļš, nesasapņojieties – tas ir **DZĪVNIEKŠ!** Ja bērns viņu rausta aiz astes, ūsām, biksta un baksta, vispirms dzīvnieks izvairīsies, bet tad aizsargājoties būs spiests kaut kādā veidā aizstāvēties. Jau kopš mazām dienām māci bērnam, ko drīkst un ko ne attiecībā pret dzīvniekiem.

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



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

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

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



# DROŠĪBA UZ IELAS

**Konsultējis Drošas braukšanas skolas apmācību direktors Andris Pļavenieks.**

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

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

*/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /*

## PĀRVIETOŠANĀS KĀJĀM

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

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

Jau no ļoti agrīna vecuma stāsti un māci bērnam par drošību uz ielas. **Rādi ar savu piemēru, ka ielas**

## BĪSTAMĀKAIS UZ IELAS:

- > kritieni no bērnu ratiņiem
- > nepiesprādzēšanās automašīnā
- > pastaigas bez atstarotājiem
- > slidenas ietves, krītošas lāstekas
- > kritieni no velosipēda, skrejriteņa u.tml.
- > neuzmanība, atrodoties uz ceļa braucamās daļas
- > suņu kodumi
- > svešinieki

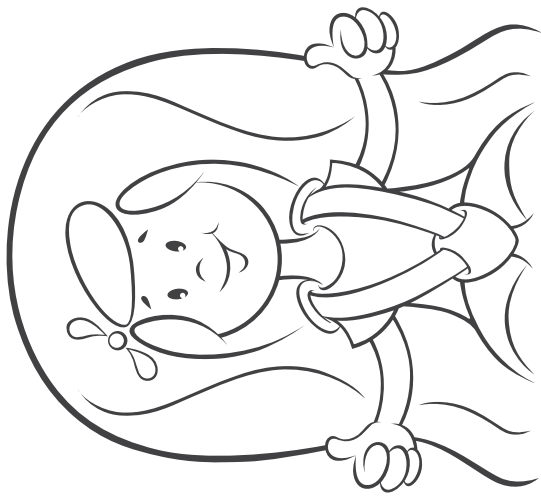
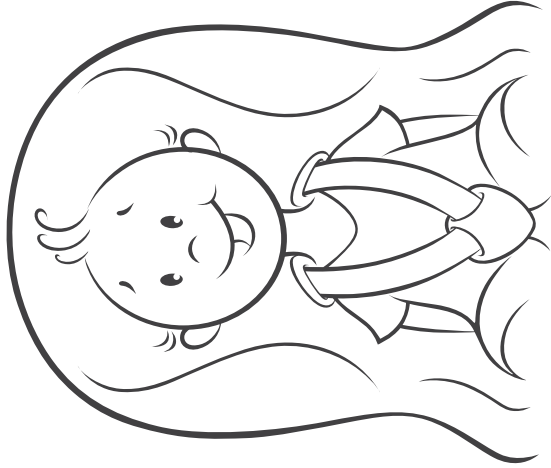
**braucamo daļu šķērsot aizliegts, ja luksoforā deg sarkanā gaisma!** Māci, ka, ejot pāri gājēju pārejai, vispirms jāpārlicinās, vai netuvojas kāds transporta līdzeklis, jo nevar būt drošs, ka vadītājs pagūs noreagēt un apstāties. „Savulaik piedzīvoju situāciju – slidens, braucu ar atļauto ātrumu un kādus 200 metrus priekšā uz gājēju pārejas pamanīju mazo skolnieciņu rindu. Sāku bremzēt, bet mašīna – kā pa ledu. Vēl tagad atmiņā aina, kā es bērnu rindai izslīdēju cauri... Apstāties neizdevās...” stāsta bērnu ķirurgs Aigars Pētersons.

Drošāk būs, ja bērnam mācīsi **iet pa trotuāru, turoties pēc iespējas tālāk no braucamās daļas**. Izņēmums ir atkušņa periods, kad no netīrītiem ēku jumtiem lejā gāžas sniegs un lāstekas. Māci bērnam pamanīt pazīmes, kas norāda uz vietas bīstamību, – ja jumta malā rēgojas sniega kaudzes un trotuārs norobežots ar lentēm u.c. priekšmetiem, brīdinot par draudīgo situāciju. Ja bīstamo vietu apiet nevar, jāmeklē cits ceļš, nevis ātri jāskrien cauri!

Ja ietves ir slidenas, drošāk pārvietoties ir, nedaudz slidinoties!

**Ar atstarotājiem aprīko ratiņus, bērna un savu apģērbu, velosipēdu un pat ragavas!** Šķērsojot ielas braucamo daļu, autovadītājs pieaugušo pamana, bet ragavas, kas ir krietni zemākas pat par ejošu bērnu, ir grūti ieraudzīt!

**Ja bērns pārvietojas ar velosipēdu, skrituļslidām vai skrejriteni, obligāti viņam galvā jābūt ķiverē!**



Braucot automašīnā, vienmēr piesprādzējies!



Neaiztiēc un neēd ogas un sēnes, kuras nepazīsti!



## PĀRVIETOŠANĀS AUTO

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

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

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

**Braucošā automašīnā nerīkojiet rotaļas,** iesēdinot autovadītājam klēpī bērnu un ļaujot viņam it kā stūrēt. Šāda rīcība ir vieglprātīga un nopietni apdraud dzīvību ikvienam, kas atrodas auto! Turklāt nākamajā brauciena reizē jums nebūs argumentu, lai atteiktu bērnam šo bīstamo spēli.

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

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

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

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

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

## **SUŅA UZBRUKUMS**

Māci bērnam un ievēro pats – **pret svešu suni ir jāizturas piesardzīgi,** ar distanci. Pat, ja suņa saimnieks apgalvo, ka šis ir nekaitīgākais radījums pasaulē. Suns ir un paliek dzīvnieks, bet **dzīvnieks nav prognozējams!**

Pat suņa dauzīšanās, plucinot bikses, rotaļīgi ķerot kājā vai lecot virsū, pēkšņi var pārāugt azartiskā sportā, kad atrasts atbilstoša izmēra cilvēciņš, kas neprot sevi aizsargāt. Tad bieži vien visvairāk cieš bērna galva – sejas daļa vai skalps.

Ja taviem lielākajiem bērniem ir bieži jāiet garām kaimiņmājām, kur ir nikni suņi vai tie brīvi staigā pa pagalmu un nereti tiek laukā no pagalma, labāk izdomā bērniem citu ceļu vai vienojies ar kaimiņiem, kad suņus pieskatīt.

Atceries, ka **katram saimniekam viņa četrkājainais milulis ir tuvāks par tavu bērnu**, viņš sirdī aizstāvēs suņa tiesības! Māci bērnam nevis baidīties, bet izturēties neitrāli un droši.

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

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

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

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

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

## SVEŠINIEKI

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

**Bērna vecumam atbilstošos terminos uzsāc sarunu, kurā izstāsti, ka pasaulē ir arī tādi slikti cilvēki, kas dara pāri bērniem.** Paskaidro, ka svešais var izskatīties un izturēties jauki, var būt labi ģērbs vai pat nēsāt uniformu. Viņš var piedāvāt bērna mīļāko šokolādi utt., un tas ir ar mērķi, lai mazais dotos svešajam līdzī. Svarīgākais noteikums, par ko vecākiem ar bērniem jāvienojas, – **pirms bērns kaut kur iet viens vai kopā ar pazīstamu vai svešu cilvēku, ir jāpalūdz vecāku atļauja.** Jā, arī tad, ja runa ir par pazīstamu personu!

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

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

**Māci bērnam atteikties!** Pārrunā ar bērnu situāciju piemērus, kurās viņi noteikti drīkst teikt „nē!”, arī tad, ja tas ir pieaugušais vai pat bērna draugs. Māci teikt „nē” skaļi, droši, ar pārliecību, nebaidoties, ka tam sekos sods.

Katrā ģimenē ķermeņa intīmās vietas var tikt sauktas atšķirīgi, svarīgi, lai tās nepaliktu vispār bez vārda, it kā to nemaz nebūtu. **Bērnām jāapzinās, ka viņa ķermenis ir kaut kas īpašs, kas pieder tikai un vienīgi viņam, ka nevienam nav tiesību to aizskart neadekvātā veidā vai darīt tam pāri.**

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

**Mudini, lai bērns vienmēr tev izstāsta, ja kāds cilvēks ir darījis vai gribējis darīt viņam pāri, un pārlicini, ka viņš nekādā gadījumā tādu rīcību nedrīkst turēt noslēpumā.** Bērnu svarīgi iedrošināt, ka vecāki nekad par to uz viņu nedusmosies, gluži otrādi – priecāsies un leposies, ka viņš ir bijis tik drosmīgs, lai par to pastāstītu.



Konsultējis BKUS Bērnu ķirurģijas klīnikas vadītājs, profesors Aigars Pētersons.

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

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

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

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

*/ Informācija no Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) /*

## RISKI, KAS JĀŅEM VĒRĀ:

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



## SLĪKŠANA

**Ūdens vilina visus bērnus! Ūdenskrātuvei nav jābūt dziļai, lai mazais tajā noslīktu, – bērni slīkst pat peļķēs!**

**Nekad neatstāj mazuli vannā vienu!** Tāpat dzīvojamajās telpās vai dārzā neatstāj uz zemes traukus (spaiņus, bļodas u.c.), kas ir piepildīti ar ūdeni, piemēram, lietusūdens mucas! Uzraugi visas ūdenstilpnes, pie kurām atrodaties, – grāvi, aku u.c.

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

Kamēr pieaugušais peld, otram pieaugušajam (!) bērns jāuzrauga! Ja peldas abi vienlaikus, mazā slīkšanu var nepamanīt, jo slīkstot cilvēks nespēj kliegt – viņam trūkst elpas, mute lielākoties atrodas zem ūdens vai arī viņš krampjaini kampj gaisu. **Dažkārt slīkšana izskatās pat pēc laimīgas pluncčāšanās!**

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

*/ Kā bērnam veikt mākslīgo elpināšanu (skat. 65. lpp.) /*

## DZĪVNIĒKU UN KUKAIŅU KODUMI

- **Ja iekož kāds dzīvnieks (kaut vai pele), pastāv risks inficēties ar trakumsērgu.** Tāpēc vienmēr pēc traumas, kas gūta no dzīvnieka, atrādi brūci ārstam! Ja tā ir maza – nomazgā ar ziepēm un ūdeni, pārsien, un dodieties uz slimnīcu.
- **Kukaiņu kodumu riska grupā ir alerģiski bērni.** Vienam mazulim no bites koduma var nebūt nekādu seku, citam tas ir ļoti bīstami. Alerģisku bērnu pasargāšanai ieteicams logiem likt priekšā sietiņu, sargāt mazuļa ratiņus. Māci bērnam: ja viņš istabā redz lapseni, biti vai irsi, uzreiz jāiet ārā no telpas un jāsauc palīgā pieaugušais.
- **Ja insekts iekodis sejas, kakla apvidū vai mutē,** jebkuram bērnam un pieaugušajam **iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ!** Šādās situācijās nekavējoties izsauc ātro medicīnisko palīdzību, dod cietušajam sūkā t ledu vai dzert maziem malkiem aukstu dzeramo, dzesē kaklu no ārpuses.
- **Ļoti bīstams ir irsis!** Tā indes deva ir milzīga. Un visbīstamāk, ja irsis iekož sejā, galvā vai mutē.
- **Ja piesūkusies ērce, pēc iespējas ātrāk to izvelc.** Ja nespēj to labi satvert, izvilkšanai izmanto diega cilpu vai pinceti. Nesaspied ērci! **Lai ērci izvilktu, neko nelej tai virsū** – nedz eļļu, nedz citas vielas, par kurām dzirdēts, ka tad šis kukainis pats izlīdīs. To, vai ērce pārnēsā encefalītu vai Laimas slimību, var noteikt pārbaudēs. Taču, pat ja tās tiek konstatētas, tas nenozīmē, ka slimības bērnam patiešām ir nodotas. Ja mazais nav vakcinēts, vecāku uzdevums ir pēc trim četrām nedēļām pavērot koduma vietu – vai tai apkārt neveidojas



apsārtums un vai bērnam neparādās temperatūra. Ja mani kādas izmaiņas, nekavējoties sazinies ar ārstu.

- Ja bērnam iekož čūska, steidzieties uz slimnīcu vai izsauca ātro medicīnisko palīdzību. **Čūskas koduma vietu neaiztiec! Neliec žņaugu vai pārsējus, nesūc indi ar muti,** negriez, citiem vārdiem – nedari neko, bet gaidi ārsta palīdzību. Uzmani, lai savainotā roka/kāja pēc iespējas atrastos miera stāvoklī.
- Ja dodaties sēņot, ogot vai vienkārši staigāt pa mežu, jāveic drošības pasākumi, lai pasargātos no čūskām, – kājās jāuzvelk gumijas zābaki un biezas garās bikses! Latvijā ir tikai trīs čūsku sugas: odze, zalktis, gludenā čūska. Ir arī glodene, taču tā vairāk ir kā ķirzaka. Indīga ir tikai odze, savukārt gludenā čūska, kas sastopama retāk, nav indīga, bet ir agresīva. Lai iemācītos atšķirt šīs čūskas, portālā ["www.mammamuntetiems.lv"](http://www.mammamuntetiems.lv) izlasi rakstu „Cik bīstamas ir Latvijas čūskas?”.

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

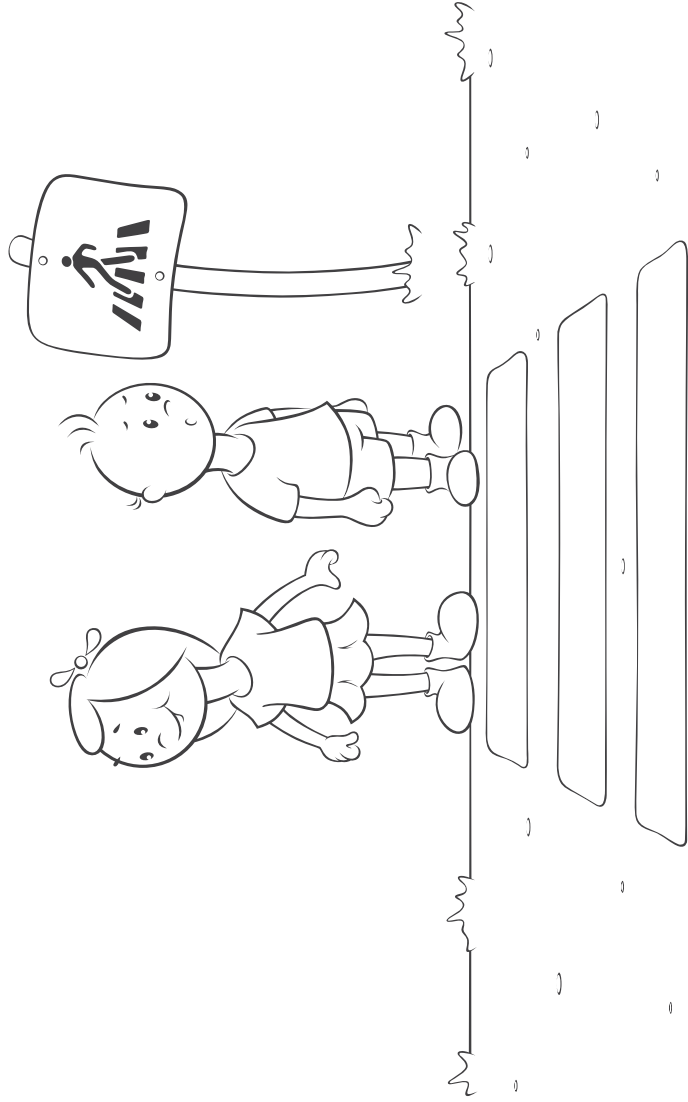
## INDĪGIE AUGI UN OGAS

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

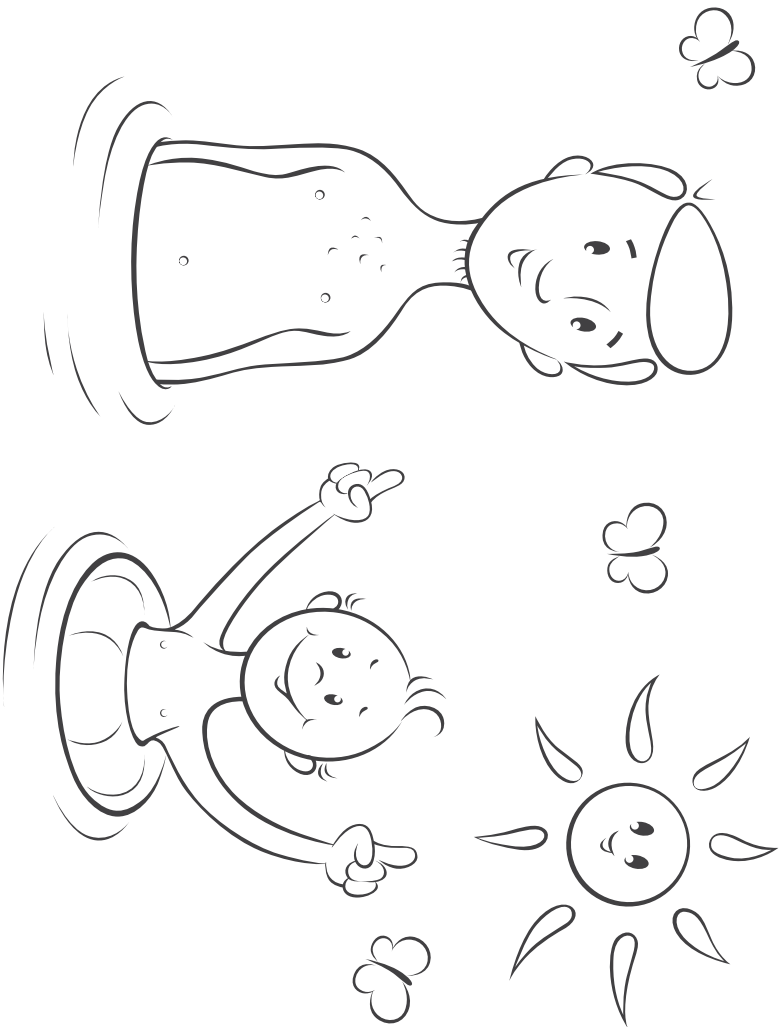
## PĀRKARŠANA

Mazais var būt pilnīgi plīks, taču siltajā sezonā cepurei ir jābūt galvā – gan zīdainim, gan lieliem bērniem. Apģērbam, arī cepurei, ir jābūt gaišam, jo tumšais sauli pievelk pastiprināti. Nepieciešamas arī saulesbrilles, un uz ķermeņa jāziež saules aizsargkrēms, kam ir ultravioleto (UV) staru filtrs. Uzmanies! Jebkurš krēms nederēs, jo ir tādi taukainie krēmi, kas sauli tieši pastiprināti pievelk!

Jākontrolē laika daudzums, ko bērns pavada ārā, un atrašanās vieta – jāmeklē patvērums ēnainās vietās. Bērniem āda ir ļoti, ļoti maiga, tāpēc **zīdaini tiešos saules staros – īpaši viskarstākajā diennakts laikā no pulksten 10 līdz 16 – atstāt nedrīkst!** Dažkārt mammas cenšas zīdaiņus sauļot, taču to darīt nevajag – bērns tāpat kļūst brūns, jo UV staru „apliecas”, proti, mazulis iesauļojas, pat atrazdamies ēnā. Profesors Aigars Pētersons: „Citreiz skatāmies – gadu vecs mazulis dzīvojas saulē bez cepures... Vai – **stacionārā ievēd saulē nocepinātu mazuli, kurš nereti ir jāliek reanimācijā.** Te pat jādodomā, cik kuram vecākam augsts intelekts.”



Pirms šķērso ielu, pārlicinies, vai netuvojas kāds transporta līdzeklis!



Peldies tikai pieaugušo uzraudzībā!

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

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

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

### Uzmanību!

Ne tikai pieaugušajiem, bet arī sakarsušiem bērniem, pēkšņi lecot ūdenī, var rasties krampji un sirdsritma traucējumi. Kad ārā ir pāri 30 grādiem, bet ūdenī pāri 20 – šo temperatūru svārstība ir pietiekami liela.

## APSALDĒŠANĀS

Visjutīgākie pret siltuma zudumu ir bērni, tāpēc, dodoties ārā, ļoti būtiska ir mazuļa pareiza apģērbšana. **Aukstā laikā mazos vislabāk ģērbt kārtām – elpojošās drēbēs, kas nav cieši piegulošas un ko pamazām var novilkt, ja bērnam kļuvis par karstu.** Gan bērniem, gan pieaugušajiem vajadzētu valkāt siltus apavus (tādus, kas nav cieši pieguloši) un zeķes (vilnas vai kokvilnas;

sintētiskas nav ieteicamas), kā arī cepuri un šalli. Vēlamāk vilkt dūraiņus, jo tie silda labāk nekā pirkstainie cimdi. Jāizvēlas mitrumu necaurļaidīgas un siltumu saglabājošas virsdrēbes.

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

**Uzmanīgi ar pārbraucieniem ragavās!** Vizināšanās ar ragavām uz kalniņa ir viena lieta – bērns kustas, pats skrien kalnā augšā –, bet cita lieta ir izmantot ragavas kā pārvietošanās līdzekli ielās. **Nekustīgi sēžot, kad ārā ir mīnus pieci līdz desmit grādi, mazais pusstundas laikā var nosalt!**

**Visbiežāk cilvēki apsaldē atklātās ķermeņa daļas – degunu, vaigus, zodu, arī roku un kāju pirkstus.** Kad ziema iestājas ātri, dažkārt vecāki nenoreaģē un palaiž bērnus ikdienas gaitās, ģērbtus gumijas zābakos. Tādējādi viens un divi var iegūt pirkstu apsaldējumus! Bērniem tipisks apsaldējums – ceļgali. Apsaldēto ķermeņa daļu āda kļūst bāla, ir iespējamās sāpes, kas, audiem sasalstot un apsaldējumam kļūstot dziļākam, samazinās. Smagākos



apsaldējumu gadījumos var iestāties neatgriezeniski audu bojājumi un atmiršana.

## **ATPŪTA ZAĻUMOS**

Siltajā sezonā atpūta lielākoties notiek ārpus mājas, un populāra pikniku sastāvdaļa ir grils. Atcerieties pēc grila iekurināšanas degmaisījumu novietot bērnam nepieejamā vietā! Bieži pieaugušajiem neienāk prātā, ka divgadniekam trīsgadniekam šī pudele varētu šķist interesanta, bet tā tas ir! **Ja degmaisījumu iedzer, elpošanas ceļi tiek neglābjami bojāti** – par regulārām slimībām visu dzīvi kļūst plaušu karsonis, bronhīts u.tml.

Izstāsti bērnam, ka **zibens uzliesmojums ir elektrības šautra, attiecīgi – ļoti bīstams!** Zibens trieciena traumas ir apdegumi, kaulu lūzumi, nervu sistēmas bojājumi, sirdsdarbības apstāšanās. **Par laimi, letāli iznākumi cilvēka saskarē ar zibeni ir reti,** izdzīvo aptuveni 80% cietušie.

Ja pērkonā negaiss pārsteidz brīvā dabā, meklējiet patvērumu automašīnā – ja zibens trāpīs tajā, riepas elektrību nevadīs. Ņem vērā: **zibens spēriens var notikt vēl stundu pēc negaisa, attiecīgi arī šajā laikā nedrīkst nedz skriet, nedz peldēties!** Nav patiesība, ka zibens divas reizes vienā vietā neiespers!



Konsultējis Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) brigādes ārsts, sertificēts pirmās palīdzības pasniedzējs Roberts Fūrmanis un NMPD galvenais speciālists pirmās palīdzības jautājumos Haralds Lučkovskis.

---

## KĀ IZSAUKT PALĪDZĪBU?

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

**112** – glābšanas dienesta tālrunis, pa kuru var izsaukt ugunsdzēsējus un policiju, un, ja nepieciešams, dispečere operatīvi savienos ar neatliekamo medicīnisko palīdzību. Sažvanāms gan no fiksētajiem, gan mobilajiem tālruņiem.

*/ Citus palīdzības tālrunu numurus skati grāmatas aizmugurē! /*

---

## RĪCĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ

- **Saglabā mieru!** Panika ir bieža vecāku sabiedrotā, bet miera saglabāšana ir ārkārtīgi nepieciešama!
- **Norādi, kuram jāizsauc neatliekamā medicīniskā jeb ātrā palīdzība!** Ja notikusi nelaime, uzrunā konkrētu cilvēku, kuram no blakus esošajiem ir



jāizsauc palīdzība. Ja negadījuma vietā ar cietušo esi viens, mediķiem zvani brīdī, kad cietušais atrodas drošībā.

### Zvanot uz 113, dispečeram obligāti izstāsti:

- **cietušā atrašanās vieta** – pilsēta vai pagasts, novads, iela, mājas numurs, durvju kods, stāvs utt.;
- **kas noticis un ka cietušais ir bērns (!)**;
- **cik cietušo vai sasilmušo**;
- **nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers!** Ja situācija ir kritiska, dispečers telefonsarunu pāradresēs NMPD Operatīvā vadības centra vecākajam dežūrārstam, kurš varēs dot pirmos padomus, ko darīt un kā bērnam palīdzēt līdz ātrās palīdzības brigādes ierašanās brīdim. Piemēram, aizrīšanās gadījumā bērns bez elpas nevar izturēt ilgāk par dažām minūtēm, tāpēc palīdzība jāsniedz nekavējoties, kamēr mediķi vēl ceļā...  
Taču atceries – ārsts pa tālruni varēs palīdzēt tikai tad, ja saglabāsi mieru un ieklausīsies viņa padomos!

---

## KAD SAUKT ĀTRO PALĪDZĪBU? DAŽĀDAS SITUĀCIJAS

### Zvani 113 ātrajai palīdzībai šādos gadījumos:

- bezsamaņa, nav elpošana;
- pēkšņa sasilšana vai trauma, kas apdraud dzīvību;
- pēkšņi sirdsdarbības traucējumi, sāpes sirds apvidū, auksti sviedri, samaņas zudums;
- dzīvībai bīstama jebkuras izcelsmes asiņošana;
- pēkšņs elpas trūkums, smakšanas lēkmes vai aizdusa;
- pēkšņas sāpes rokās vai kājās, roku vai kāju aukstums, bālums;

- pēkšņas sāpes vēderā, saindēšanās, vemšana, intensīva caureja;
- pēkšņi apziņas traucējumi, krampji, gībonis, galvas vai muguras sāpes, jušanas vai kustību traucējumi;
- pēkšņas sāpes jostas un krustu apvidū vai urinācijas traucējumi;
- smagas alergiskas reakcijas.

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

### Zvani 113 ātrajai palīdzībai, ja bērnam ir:

- **Paaugstināta temperatūra**, kura nemazinās, lietojot medikamentus. Ja temperatūra kāpj virs 39,5 grādiem, tad, it īpaši bērniem līdz 3 gadu vecumam, tas var izsaukt krampjus un būt bīstama dzīvībai.
- **Šķidruma zudums**. Ja bērnam ir paaugstināta temperatūra vai izteikta caureja un viņš atsakās dzert vai arī jūtams, ka mazulis ar uzņemto šķidrumu nekompensē tā zudumu, tad atūdeņošanās var iestāties dažu stundu laikā.
- **Galvas traumas**. Jebkura galvas trauma var būt bīstama dzīvībai. Pēc kriena, kurā savainota galva, simptomi var attīstīties vairāku stundu laikā, tāpēc bērns vecākiem rūpīgi jānovēro. Mediķim cietušais ir jāatrāda, ja viņš kļūst apātisks, miegains, sākas vemšana, krampji, bezsamaņa vai ja pēc kriena ir bijis samaņas zudums – kaut vai īslaicīgs!

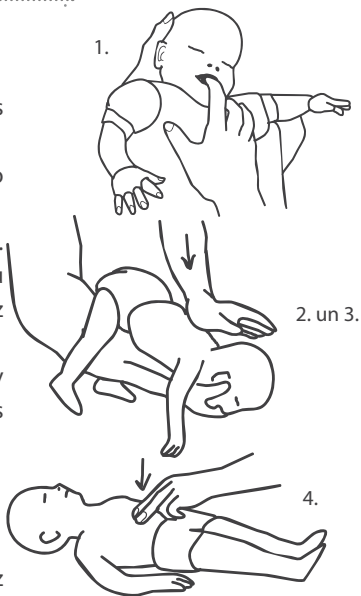
- **Lūzumi.** Necenties izšķirt traumas veidu – domā, ka tas var būt lūzums. Tāpēc līdz mediķu ierašanās brīdim necenties lūzumu kustināt vai fiksēt! Vislabāk, ja parūpēsies, ka bērns traumēto vietu tur miera stāvoklī, piemēram, atgūlies gaida mediķus.
- **Elektrotraumas.** Pat ja pēc elektrotraumas bērnam nav sūdzību, viņš jānogādā slimnīcā, jo pēkšņa sirds apstāšanās var notikt arī pēc 24 stundām.
- **Slikšana.** Ja bērns bijis pakļūvis zem ūdens, viņu vajadzētu nogādāt slimnīcā, lai konsultētos ar mediķiem vai novērstu iespējamos sarežģījumus, kādi var attīstīties pēc sliksanas.
- **Indīga kukaiņa dzēliens mutē.** Ja bērnam mutē iedzēlusi bite, lapsene vai irsis, var sākties mutes gļotādas un elpošanas ceļu tūska un smakšana, tāpēc vienmēr jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

# PALĪDŽĪBA ZĪDAINIM UN BĒRNAM AIZRIJOTIES

Bērns pasauli iepazīst caur muti, tāpēc aizrīšanās mazuļu vidū ir bieži sastopama, taču tā ir ļoti bīstama, jo iespējama smakšana! Ja bērns svešķermeni nespēj atklepot, viņam trūkst elpas, lūpas kļūst zilas, izteikti sarkana seja – jārikojas ātri!

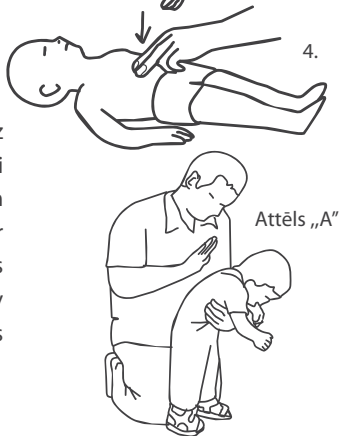
## Ja aizrijies zīdainis

1. Ievieto mutē pirkstu, lai mutīte stāvētu vaļā un svešķermenis varētu izkrist.
2. Uzgaldi bērnu jāteniski uz rokas, fiksē, lai nenomestu mazo zemē!
3. Veic piecus sitienus starp lāpstiņām, virzienā uz galvas pusi.
4. Ja ar iepriekšējo metodi palīdzēt neizdodas, noliec bērnu guļus stāvoklī uz otras rokas un ar diviem pirkstiem spied uz krūškurvja vidus, elpceļos radot spiedienu, gaisa plūsmu.
5. Ja zīdainis ir bezsamaņā, apstājas elpošana, mutē nav svešķermeņa (vizuāli nav redzams), tad veic atdzīvināšanas pasākumus (skat. 65. lpp.).



## Ja aizrijies bērns

Pieliec bērnu un veic 5 sitienus starp lāpstiņām virzienā uz galvu (kā rādīts attēlā „A”). Ja atklepošana neizdodas, mēģini palīdzēt, nostājoties aiz bērna, to aptverot ar abām rokām un ar vienas rokas dūri spiežot uz saules pinuma 5 reizes. Kamēr bērns ir pie samaņas un nav atklepojies, turpina pārmaiņus 5 sitienus un 5 grūdienus. Ja elpošana apstājas, mutē nav svešķermeņa (vizuāli nav redzams), tad veic atdzīvināšanas pasākumus (skat. 65. lpp.).



## ASIŅOŠANAS APTURĒŠANA

Ja brūcē nav iedūries svešķermenis, efektīvākais, ko vari darīt, – **izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu**, aizspiest brūci ciet ar roku un turēt, kamēr ierodas mediķi. Ja brūcē ir svešķermenis, pats to nedrīkst izraut. Bet, ja papildus tam norit dzīvībai bīstama asiņošana uz rokas vai kājas, jāuzliek žņaugs. Uzsiensot to, obligāti atzīmē laiku, kad tas uzlikts. Žņaugs jātur līdz mediķu ierašanās brīdim, un tikai ārsti pieņems lēmumu vai to ņemt nost vai nē.

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

- apsien plāna auduma strēmeli (bet ne striķi vai jostu!), uz sien divus mezglus, lai izveidojas cilpa;
- cilpai cauri izbāž, piemēram, šķēres, koka sprūdu vai citu izturīgu, garenu priekšmetu un griež uz riņķi, lai žņaugs pievelkas. Pēc tam žņaugu nostiprina apsaitējot.

**/ Atceries – žņaugs ir galējs asiņošanas apturēšanas līdzeklis un to izmanto tikai dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumos! /**

## PALĪDZĪBA APDEGUMU UN APPLAUCĒJUMU GADĪJUMOS

Jebkurš apdegums bērnam ir iemesls, lai vērstos pie mediķiem, jo jutīgās ādas dēļ mazuļiem apdegumi atstāj smagākas sekas nekā pieaugušajiem. Tāpēc glāze karsta šķidruma bērnam ir tas pats, kas spainis pieaugušajam! Brūces kopšanai un ārstēšanai ir jābūt ļoti rūpīgai, lai nerastos komplikācijas. Ja apdeguma vieta ir plaukstas lielumā, jāsauc ātrā palīdzība – tas attiecas uz ikvienu vecuma cilvēku! Taču mazuļiem palīdzība var būt nepieciešama arī pie mazāka apjoma brūces, piemēram, ja tā gūts apdegums locītavās.

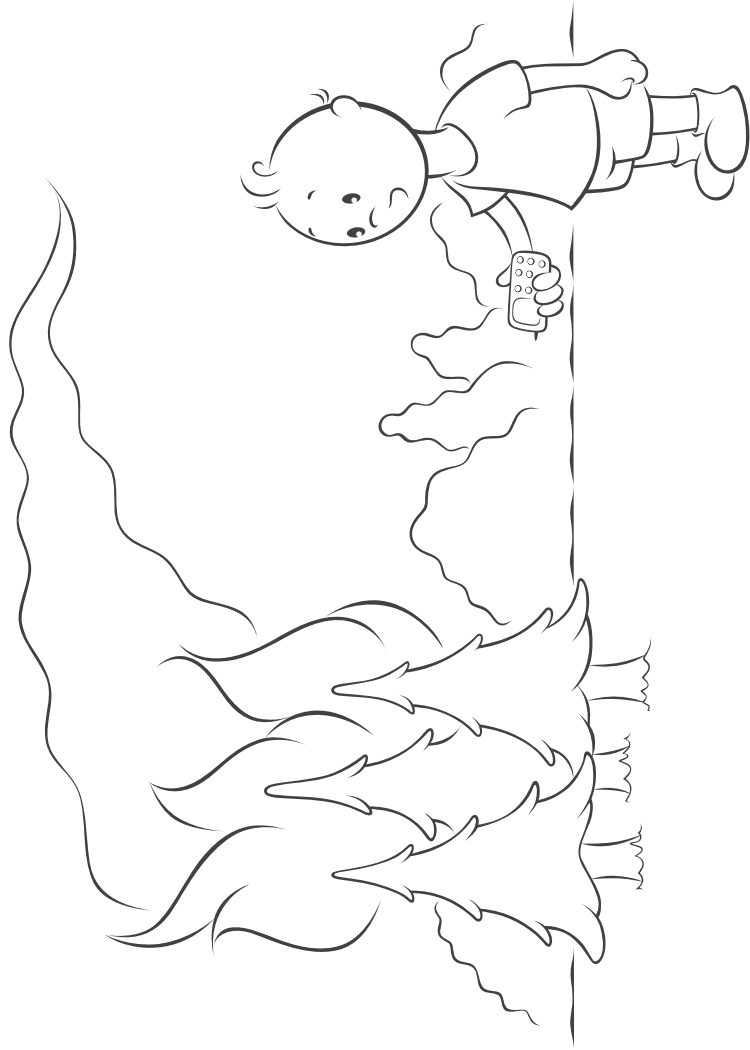
Tās ārstēšanai pakļaujas grūtāk, jo ir kustīgas un šajās vietās ātri var rasties infekciju perēkļi, kas, izplatoties dziļāk, var skart pat kaulaudus un novest pie invaliditātes.

### **Pirmā palīdzība:**

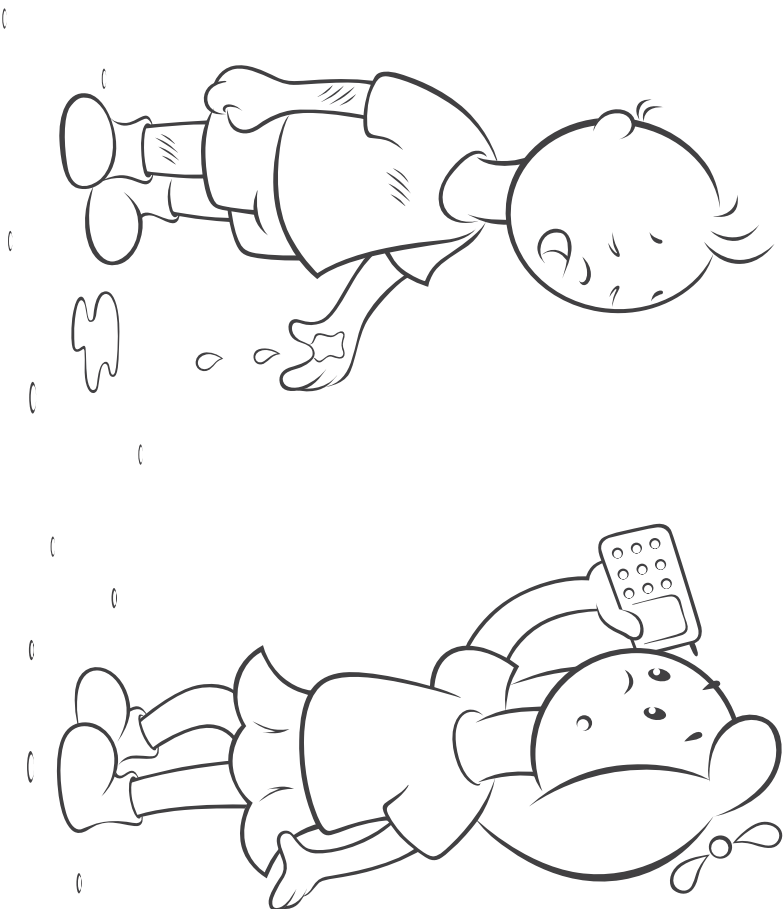
- Pēc iespējas ātrāk bojāto vietu sāk dzesēt ar vēsu tekošu ūdeni – bet ne le-dainu! Dzesēšana nepieciešama vismaz 10 minūtes.
- Ja cietusī vieta pārklāta ar apģērbu, lej ūdeni tam virsū. Ja drēbes nav bijušas sintētiskas un piekusušas apdeguma vietai, dzesēšanas laikā tās pakāpeniski no traumētās vietas atbrīvo. Šajā brīdī lūdz kādam izsaukt ātro palīdzību.
- Pielīpušas vai piedegušas drēbes nedrīkst plēst nost no apdeguma brūces, jo tā vienlaicīgi var noplēst bērna ādu.
- Bērns ilgstošajai ūdens procedūrai var pretoties, un bieži vien mammas pārņem žēlums – bērniņam nepatīk, varbūt var iztikt bez vēsā ūdens. Atce-ries – ja apdegumu nedzesē, tas turpina izplatīties, radot vēl smagāku brūci!

### **Nekad nedari:**

- **uz brūces neko nesmērē!** Aizmirsti dzirdētos mītus par eļļas, krējuma un citu smērvielu ziešanu uz applaucējuma/apdeguma (arī saules!). Pirms trau-mu nav novērtējis ārsts, vienīgā palīdzība, ko drīkst sniegt, ir vēss ūdens! Krējums ir labvēlīgs baktērijām, turklāt noslēdz poras un traucē ādai elpot. Savukārt eļļa poras ne vien noslēdz, bet arī traucē siltuma atdevi, attiecīgi cietusī vieta nevis atdziest, bet turpina karst, brūci padziļinot!
- **nepārdur pūšļus!** Pēc apdeguma gūšanas veidojas pūšļi, taču tos nedrīkst pārdurt – tie ir infekcijas vārti, kas visbiežāk kļūst par rētu. Turklāt pūšļu pār-duršana bērnam radīs papildu sāpes, jo ādiņa, kas slēpjas apakšā, ir ļoti jutīga.



Lai izsauktu ugunsdzēsējus vai policiju, zvani 112!





## RĪCĪBA PĒC ĶĪMISKO VIELU UN MEDIKAMENTU IEDZERŠANAS

Jebkuras ķīmiskās vielas vai medikamentu iedzeršanas gadījumā bērns jānogādā slimnīcā! Mājiniekiem nevar būt zināms, kāda būs šīs vielas iedarbība, piemēram, no tabletēm, kas atrastas omītes kabatā. Un nav zināms, cik tablešu iedzerts. Medikamenta iedarbība uz bērnu var būt citāda nekā uz pieaugušo!

Ja notikusi saindēšanās, informācijai **zvani 67042473 – saindēšanās un zāļu informācijas centram**, kas darbojas visu diennakti, arī brīvdienās!

No speciālista iegūsi konsultāciju, kā konkrētā viela ietekmē organismu un kādas var būt sekas.

### Ko vari darīt, pirms atbrauc mediķi:

- izskalo bērna muti un dod viņam maziem malciņiem padzerties līdz 100 ml ūdens;
- **saglabā lietotās vielas iepakojumu**, lai ārstam būtu zināms tās sastāvs;
- **cietušajam tu pats nevari palīdzēt!** Nemēģiniet saviem spēkiem provocēt vemšanu. Piemēram, ja iedzerta viela/medikaments, kas nomierina vai ietekmē apziņu, tad, rosinot vemšanu, var kristies elpceļu aizsargreflekss un kuņģa saturs var nonākt plaušās, bet tas ir dzīvībai bīstami. Vai gadījums no ātrās palīdzības prakses: bērnam kāda ēdiena palieka bija nevis nosprostojusi elpošanas ceļus, bet ieķērusies rīklē, radot traucējošu sajūtu. Mamma centās palīdzēt pašas spēkiem un... ar asajiem nagiem savam bērnam radīja ļoti smagas traumas – saskrāpējot rīkli, sākās asiņošana. No maznozīmīga gadījuma viss izvērtās par traģēdiju. Tāpēc nedari neko, bet gaidi mediķus!

## INDĪGU DZĪVNIĒKU UN KUKAIŅU KODUMI

- Ja iekodusi **čūska**, uzreiz steidzieties uz slimnīcu. Koduma vietu neaiztiec un nekustini – neliec žņaugu, necenties indi izsūkt, citiem vārdiem – neko nedari! Arī medikamentus nedrīkst dot, jo nav zināms, kā šīs zāles reaģēs ar čūskas indi.

- Ja **bite**, **irsis** vai cits insekts iedzēlis sejā, galvā vai kakla rajonā, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, jo tūskas dēļ var sākties smakšana! Līdz mediķu ierašanās brīdim sadzelto vietu obligāti dzesē ar aukstu kompresi, ja iedzēlts mutē, dod bērnam sūkāt ledu vai maziem malkiem dzert aukstu ūdeni, kā arī dzesē kaklu no ārpuses.

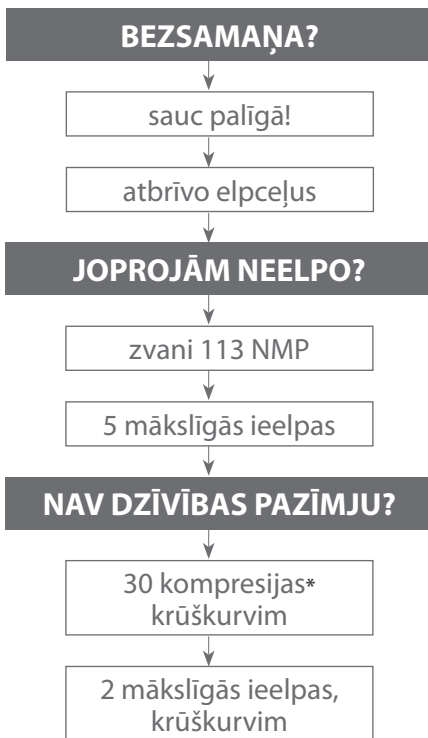
- Piesūkušos **ērci** pēc iespējas ātrāk izvelc, izmantojot pinceti vai diegu un cenšoties to nespīst. Nekādā gadījumā nelej ērci virsū eļļu vai citus līdzekļus, par kuru izmantošanu ērcu izvilkšanas gadījumā esi dzirdējis!



# ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI ZĪDAINIM UN BĒRNAM

Kā veikt atdzīvināšanas pasākumu, ir jāzina ikvienai mammai un tētim! Tie izmantojami, ja bērns ir zaudējis samaņu, piemēram, pēc izglābšanas no sliktības, vai ja nav izdevies palīdzēt atklepot aizrīšanās gadījumā un mazuļam cilvēciņam iestājusies bezsamaņa.

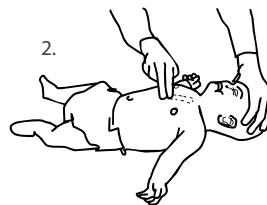
## ABC ATDZĪVINĀŠANAS PAMATPRINCIPS



/ \* Sirds netiešā masāža; skat. 66. lpp esošos attēlus /

## Palīdzība zīdaiņim līdz gada vecumam

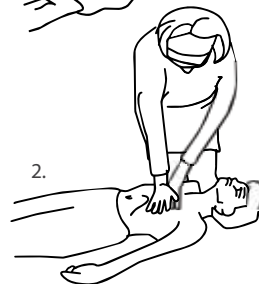
1. Pārbaudi, vai mazulis ir pie samaņas. Ja bērns ir bezsamaņā, sauc apkārtējos palīgā.
2. Pārbaudi, vai zīdaiņis elpo. Atbrīvo elpceļus, saudzīgi atliecot galvu un paceļot zodu.
3. Sauc ātro palīdzību, informējot par mazuļa bezsamaņu un to, vai viņš elpo.
4. Pārbaudi (vizuāli apskati), vai mutē nav svešķermeņa. Ja bērnam elpošanas nav vai tā ir vāja, veic piecas mākslīgās ieelpas – aptver ar savām lūpām ne vien muti, bet arī mazuļa degunu. Elpināšanas tilpums – ne vairāk kā tik gaisa, cik tas ietilpst palīdzības sniedzēja vaigos. Skaties, vai ir kāda reakcija – kustība, klepus, mainās ādas krāsa. Ja dzīvības pazīmes ir novērojamas, turpini elpināšanu.
5. Ja pēc mākslīgās elpināšanas nav dzīvības pazīmju, tad ar rokas ceturto pirkstu (zeltnesi)atrod ribu loka saauguma vietu un tam blakus novieto 2. un 3. pirkstu, pēc tam atraujot ceturto pirkstu, izdari 30 krūškurvja kompresijas ar ātrumu 100-120 reizes minūtē. Veicot masāžu, ar otru roku jāpietur mazuļa galva. Kompresijas dziļums ir 1/3 no krūšu kurvja biezuma. (2.attēls) Netiešo sirds masāžu pamīšus maini ar divām mākslīgajām ieelpām, atkal 30 kompresijas, divas ieelpas. Tā rīkojies, līdz atjaunojas elpošana, atbrauc mediķi vai kamēr pietrūkst spēka.



---

## Palīdzība bērnam no 1 gada vecuma:

1. Pārbaudi, vai mazulis ir pie samaņas. Ja bērns ir bezsamaņā, sauc citus palīgā.
2. Pārbaudi, vai bērns elpo. Atbrīvo elpceļus, saudzīgi atliecot galvu un paceļot zodu.
3. Sauc ātro palīdzību, informējot par bērna bezsamaņu un to, vai viņš elpo.
4. Pārbaudi (vizuāli apskati), vai mutē nav svešķermeņa. Ja bērnam elpošanas nav vai tā ir vāja, atliec galvu, ar vienu roku aizspied degunu, ar otru paceļot zodu. Veic piecas mākslīgās ieelpas, ar savām lūpām aptverot bērna muti. Elpināšanas tilpums – ne vairāk kā tik gaisa, cik ietilpst palīdzības sniedzēja vaigos. Skaties, vai ir kāda reakcija – kustība, klepus, mainās ādas krāsa. Ja dzīvības pazīmes ir novērojamas, turpini elpināšanu.
5. Ja pēc mākslīgās elpināšanas nav dzīvības pazīmju, ar rokas rādītājpirkstu atrod ribu loka saauguma vietu un tam blakus novieto spēcīgākās rokas plaukstu pamatni uz krūšu kaula apakšējās daļas un veic 30 krūšu kurvja kompresijas ar ātrumu 100-120 reizes minūtē. Kompresijas dziļums ir 1/3 no krūšu kurvja biezuma. Netiešo sirds masāžu pamīšus maini ar divām mākslīgajām ieelpām, atkal 30 kompresijas, divas ieelpas. Tā jārikojas, līdz atjaunojas elpošana, atbrauc mediķi vai kamēr pietrūkst spēka.



# PRET INFEKCIJU SLIMĪBĀM VAR PASARGĀT VAKCĪNAS



Konsultējusi BKUS bērnu infektoloģe, RSU  
docente Ilze Grope.  
Sadaļas autore Sindija Meluškāne.

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

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

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

## NEIESAKA VAKCINĒT, JA BĒRNAM IR:

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

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

### Iespējamās blaknes pēc vakcinācijas:

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

## VALSTS APMAKSĀTĀS VAKCĪNAS BĒRNIEM

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

**Tuberkuloze** ir ļoti lipīga, baktēriju izraisīta slimība, kas visbiežāk skar plaušas, taču var bojāt arī citus orgānus, piemēram, nieres, smadzenes, limfmezglus

un kaulus. Slimība var izraisīt smagas komplikācijas un pat letālu iznākumu. Inficēties iespējams no slima cilvēka, tam runājot, klepojot, šķaudot. **Mūsu valstī tuberkuloze ir epidēmijas līmenī. BKUS elpceļu infekciju nodaļā katru otro mēnesi nonāk kāds tuberkulozes slimnieks!**

*(Vakcinē 2–5 dienas pēc dzimšanas.)*

**Difterija** ir smaga un ļoti lipīga slimība, kuras izraisošā baktērija iekļūst organismā caur elpceļiem vai bojātu ādu un rada specifisku iekaisumu rīkles galā, balsenē, degunā vai ādā. Baktērijas izdalītais toksīns var izplatīties pa visu organismu, izsaucot smagas komplikācijas, piemēram, sirds un nieru audu bojājumu vai pat nāvi. **Difteriju ir viegli sajaukt ar angīnu!**

Pateicoties vakcinācijai, saslimšanu skaits ar difteriju samazinājies no 209 (1960. gadā) līdz 6 (2009. gadā). No 2002. līdz 2009. gadam Latvijā reģistrēti 18 difterijas gadījumi, četros no tiem saslimuši bērni.

*(Vakcinē 2, 4, 6, 12–15 mēnešos, 7, 14 gados un vēlāk ik pēc 10 gadiem.)*

**Stingumkrampju** izraisītājs ir baktērija, kas atrodas augsnē. Ar putekļu starpniecību šīs baktērijas nokļūst uz cilvēka ādas, apģērba un apkārtējiem priekšmetiem. Pat sīkākie ievainojumi var būt saistīti ar inficēšanās risku.

Slimības pazīmes ir augsta temperatūra, košanas muskulatūras krampji, arī ilgstoši ķermeņa muskulatūras krampji. **Var rasties muskuļu pārrāvumi, kaulu lūzumi, elpošanas muskulatūras paralīze** un būt nāvējošs slimības iznākums 1–2 dienu laikā.

Pateicoties pūļa imunitātei, pēdējos gados Latvijā nav fiksēta saslimšana ar stingumkrampjiem.

*(Vakcinē 2, 4, 6, 12–15 mēnešos, 7, 14 gados un vēlāk ik pēc 10 gadiem.)*

**Garais klepus** ir gaisa pilienu infekcija, kas rada elpceļu iekaisumu un ar kuru

bērni viegli inficējas cits no cita. Slimībai raksturīgas smacējošas klepus lēkmes. Garais klepus visvairāk apdraud zīdaiņus, kuri uz brīdi var pārstāt elpot un kuriem var rasties krampji, smadzeņu bojājums, ļoti reti var iestāties nāve.

*(Vakcinē 2, 4, 6, 12–15 mēnešos un 7 gados.)*

**Poliomielīta (bērnu triekas)** izraisītāji ir trīs tipu poliomielīta vīrusi. Vieglas poliomielīta saslimšanas gadījumā slimība var noritēt ar parastai vīrusu infekcijai līdzīgu ainu. Smagos gadījumos novēro temperatūras paaugstināšanos, sāpes muskuļos un paralīzes. Daļai saslimušo paralīzes var saglabāties visu mūžu.

*(Vakcinē: 2, 4, 6, 12–15 mēnešos.)*

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

*(Vakcinē 2, 4, 6 un 12–15 mēnešos.)*

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



**ierosinātas slimības ir uzskatāmas par vienu no galvenajiem iemesliem bērnu mirstībai vecumā līdz pieciem gadiem.**

*(Vakcinē 2, 4, 6 un 12–15 mēnešos.)*

**Masalu un masaliņu** izraisītājs ir vīruss. Ar šīm slimībām viegli inficēties, ja bērns nonāk saskarē ar citu slimu bērnu. Masalas norit ar augstu temperatūru, izsitumiem, iesnām, klepu, acu iekaisumu. Infekcijas rezultātā var rasties akūts vidusauss iekaisums un plaušu karsonis. Masalu vīruss var izraisīt arī galvas smadzeņu iekaisumu ar krampju lēkmēm, dzirdes zudumu un garīgu atpalcību. **Masalu un masaliņu vīrusi ir ļoti bīstami gaidāmajam mazulim grūtniecības laikā!**

*(Vakcinē 12–15 mēnešos un 7 gados.)*

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

*(Vakcinē 12–15 mēnešos un 7 gados.)*

**Cilvēka papilomas vīruss (HPV)** ir viena no visbiežāk sastopamajām dzimumceļu jeb reproduktīvās sistēmas infekcijām pasaulē. Vairums HPV infekciju (50–70%) izzūd pašas no sevis, tomēr **HPV augsta riska tipu nepārejoša infekcija var izraisīt dzemdes kakla vēzi.**

*(Vakcinē meitenes 12 gados.)*

## VAKCINĀCIJAS KALENĀRS

	0-12h	2-5d	2m	4m	6m	12-15m	7g	12g	14g	x10g
• Tuberkuloze		●								
• B hepatīts	● <sup>1</sup>		●	●	●	●			● <sup>4</sup>	
• Difterija			●	●	●	●	●		●	●
• Stingumkrampji			●	●	●	●	●		●	●
• Garais klepus			●	●	●	●	●		●	
• Poliomielīts			●	●	●	●	●		●	
• B tipa <i>Haemophilus</i> Influenzae infekcija			●	●	●	●				
• Masalas						●	●			
• Epidēmiskais parotīts						●	●			
• Masaliņas						●	●	● <sup>2</sup>		
• Pneimokoks			●	●		●				
• Cilvēka papilomas vīrusa infekcija								● <sup>3</sup>		

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

1. Tik agrīnā vecumā vakcīnu pret B hepatītu saņem tikai riska grupas jaundzimušie, kas dzimuši B hepatīta vīrusa antigēna (HBsAg) pozitīvām mātēm vai mātēm, kuras nav bijušas pārbaudītas HBsAg klātbūtnes noteikšanai. Pārējie bērni šo vakcīnu saņem divu mēnešu vecumā kombinētās vakcīnas sastāvā.
2. Pret masaliņām vakcīnē nevakcinētas vai nerekvinētas meitenes, izņemot tās, kuras pārslimojušas masaliņas un kurām diagnoze „masaliņas” apstiprināta seroloģiski.
3. Vakcinējot pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju, ievada trīs vakcīnas devas atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai.
4. Vakcīnē tikai pret B hepatītu agrāk nevakcinētos bērnus. Vakcinējot pret B hepatītu, ievada trīs vakcīnas devas atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai.

# Neutral®

## NEKĀ LIEKA

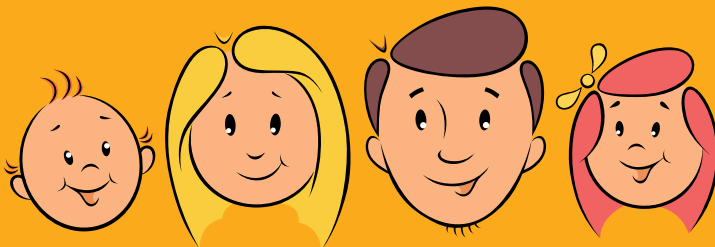
0% smaržvielu,  
0% krāsvielu,  
0% nevajadzīgu piedevu



### **ALERĢIJAS PROBLĒMA KĻŪST ARVIEN IZPLATĪTĀKA, TIEŠI TĀDĒĻ Neutral IR NEITRĀLS**

Ik dienu, lietojot dažādus mazgāšanas līdzekļus, krēmus un ziepes, mēs saskaramies ar aromatizējošām vielām, kas palielina alerģijas rašanās risku. Tieši tādēļ "Neutral" produkti nesatur smaržvielas, krāsvielas un citas nevajadzīgas sastāvdaļas. Tos iesaka Latvijas Astmas un Alerģijas biedrība. Ieskaties [www.neutral.lv](http://www.neutral.lv), uzzini vairāk par "Neutral" un to, kā novērst iespējamo alerģiju.





### Kur vērsties pēc palīdzības:

**113** – Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (NMPD) jeb “ātrie”.

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

**66016001** – Nacionālā veselības dienesta ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis, kur lūgt medicīniskus padomus par pēkšņām veselības problēmām (darbdienās no pulksten 18.00 līdz 8.00, bet brīvdienās – visu diennakti).

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

**67014595** – Latvijas infektoloģijas centra diennakts uzziņas.