



LAPSE TERVISEPÄEVIK





Siia kleebi oma lapse pilt

Nimi: _____

Sünniaeg: _____

Isikukood: _____

Sünnikoht: _____

KONTAKTANDMED

Kõige kallimad: _____

Kodu: _____

Telefon: _____

E-posti aadress: _____

Perearst: _____

Pereõde: _____

Vastuvõtuajad: _____

Telefon: _____

E-posti aadress: _____

Aadress: _____

OLULINE TERVISEINFO

Allergiad: _____

Põetud haigused: _____

Kroonilised haigused: _____

Traumad: _____

Tutvustus

Lapse tervisepäevik on teekaaslane ja abimees lapsevanemale lapse terviserajal sünnihetkest kooliminekuni. Raamatuke on valminud perearstide ja -õdede ning lastearstide heakskiidul.

Päevik aitab lapsevanemal koguda ja meeles pidada lapse olulisi terviseandmeid aastate jooksul, annab ülevaate lapse arenguteest ning sisaldab lühidaid juhiseid tervisekontrollide, vaktsineerimise, toitumise, haigestumise ning ravimite kohta. Lapse tervisepäevikut täidab lapsevanem.

Võtke lapse tervisepäevik kaasa perearsti või -õe visiidile.

Päevik koosneb kolmest osast.

Esimene osa on tervise jälgimise päevik: lk 5–20

Esimest osa täidetakse iga kord, kui laps on perearsti või -õe juures visiidil vastavalt tervise jälgimise ajakavale. Märgitakse üles lapse pikkus, kaal ning tähtsad sündmused: esimene naeratus, hammaste lõikumine, esimesed sõnad jne. Lapsevanem võib kirja panna oma küsimused ja uudised juba kodus, sest vastuvõtusaginas kipuvad need tihtipeale ununema.

Iga visiidi juures on kirjas just sellele arenguetapile olulised teemärgid ning toitumissoovitused.

Visiidi lõpus lepitakse iga kord kokku ja pannakse kirja uus kohtumine.

Teine osa on suunatud lapse arengule erinevates valdkondades:

- 1) hammaste lõikumine: lk 21–22;
- 2) kasvukõverad: lk 23–24;
- 3) liikumise ja osavuse areng: lk 25;
- 4) suhtluse ja kõne areng: lk 26;
- 5) nägemise ja kuulmise areng: lk 27.

Kolmas osa sisaldab lühikesi mäluabisid ja juhiseid:

- 1) lisatoiduga alustamine: lk 28;
- 2) sobilik ja sobimatu toit: lk 29;
- 3) koduapteek: lk 30;
- 4) sagedasemad tervisemured ja mida nende puhul ette võtta: lk 31–38;
- 5) lühike vaktsiiniseletaja: lk 38–40;
- 6) positiivne vanemlus: lk 41–42.

Head tervist!

TERVISEKONTROLLI PLAAN JA RIIKLIKE VAKTSINEERIMISTE AJAKAVA

Vanus	Vaktsiin
12 tundi	B-viirushepatiit, 1. annus *
1–5 päeva	Tuberkuloos
2 kuud	Rotaviirusnakkus, 1. annus
3 kuud	Difteeria, teetanus, läkakõha, poliomüeliit ja Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 1. annus; rotaviirusnakkus 2. annus
4,5 kuud	Difteeria, teetanus, läkakõha, poliomüeliit ja Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 2. annus; rotaviirusnakkus 3. annus **
6 kuud	Difteeria, teetanus, läkakõha, poliomüeliit ja Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 3. annus
1 aasta	Leetrid, mumps ja punetised, 1. annus
2 aastat	Difteeria, teetanus, läkakõha, poliomüeliit ja Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 4. annus
6–7 aastat	Difteeria, teetanus, läkakõha ja poliomüeliit, 5. annus

* Üksnes HBsAg-positiivsetel või raseduse ajal B-viirushepatiidi osas analüüsimata emadel sündinud riskirühma kuuluvad vastsündinud.

** Üksnes rotaviirusnakkuse viievalentse vaktsiini korral.

Vaata lisa: www.vaktsineeri.ee

Lisaks on võimalik lapsi vaktsineerida mitmete teiste Eestis levivate nakkushaiguste vastu nagu pneumokokknakkus, gripp, tuulerõuged ja puukentsefaliit. Need vaktsiinid on tasulised.

Täpsemat infot küsige oma perearstilt või -õelt.

SÜNNIANDMED:

Sünnikuupäev: _____

Raseduse kestus nädalates: _____

Märkused sünnituse kohta: _____

Apgari hinded: _____ palli

Sünnikaal: _____ grammi

Sünnipikkus: _____ cm

Peaümberrõõt: _____ cm

Kuulmise sõeltest (OAE*): _____ (kuupäev)

Silmakontroll: _____ (kuupäev)

Tuberkuloosivaktsiin: _____ (kuupäev)

B-hepatiidi vaktsiini 1. süst: _____ (kuupäev)

Tervisemure: _____

Muu info: _____

Kojutulek: _____ (kuupäev)

**NB! ANDKE UUE PERELIIKME SÜNNIST ESIMESEL VÕIMALUSEL PERE-
ARSTILE TEADA NING LEPPIGE KOKKU ESIMENE KOKKUSAAMINE!**

* OAE – otoakustilised emissioonid.

1. NÄDAL

KUUPÄEV: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas alates 8. elupäevast
2. Nabahooldus
3. Vannitamine
4. Rinnaga toitmine
5. Õues käimine
6. Õnnetuste vältimine
7. Ema tervis ja tugivõrgustik
8. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

2. NÄDAL

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas

2. Rinnaga toitmine

3. Lapse päevarütm ja ema puhkus

4. Toimetulek rahutu imikuga

5. Õnnetuste vältimine

6. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

1 KUU

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Toimetulek rahutu imikuga
3. Õnnetuste vältimine
4. Ema taastumine ja meeleolu
5. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

2 KUUD

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Õnnetuste vältimine
3. Toimetulek rahutu imikuga
4. Lapse päevarütm
5. Pere heaolu ja tugivõrgustik
6. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Rotaviirusnakkus, 1. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

3 KUUD

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÛ (10 mikrogrammi) päevas
2. Toimetulek rahutu imikuga
3. Kehaline ja emotsionaalne arendamine
4. Ema enesetunne
5. Pere heaolu ja tugivõrgustik
6. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkakõha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 1. annus. Rotaviirusnakkus 2. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

4,5 KUUD

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM.

ALATES 22. - 26. NÄDALA VANUSELT VÕIB ALUSTADA LISATOIDUGA HARJUTAMIST (SUVIKÕRVITS, SPARGELKAPSAS, KARTUL, LILLKAPSAS)

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÛ (10 mikrogrammi) päevas
2. Õnnetuste vältimine
3. Kehaline ja emotsionaalne arendamine
4. Lapse päevarütm
5. Ema enesetunne ja pere heaolu
6. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 2. annus. Rotaviirusnakkus 3. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

6 KUUD

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM. ALUSTA LISATOIDUGA TOITMIST (KÖÖGI-VILJAPÜREE, SUVIKÕRVITSA, SPARGELKAPSA, KARTULI, LILLKAPSA JA LIHAGA)

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÛ (10 mikrogrammi) päevas
2. Toitmine, lisatoidu valik
3. Õnnetuste vältimine
4. Käeline, sotsiaalne ja emotsionaalne arendamine
5. Hammaste lõikumine, suuõõne hügieen
6. Lapse päevarütm
7. Ema enesetunne ja pere heaolu
8. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkakõha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 3. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

7 KUUD

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM, KÖÖGIVILJA-, PUUVILJA- JA MARJAPÜREE, LIHA, TERAVALJAPUDER

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Toitmine, lisatoidu valik, öisest toidust loobumine
3. Õnnetuste vältimine
4. Hammaste lõikumine, suuõõne hügieen
5. Lapse päevarütm
6. Lapse käeline, emotsionaalne ja sotsiaalne arendamine
7. Potitreeningu alustamine
8. Pere heaolu
9. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

9 KUUD

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM, KÖÖGIVILJA-, PUUVILJA- JA MARJAPÜREE,
PUDER, LIHA

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Toitmine, lisatoidu valik
3. Õnnetuste vältimine
4. Hammaste lõikumine, suuõõne hügieen
5. Lapse päevarütm
6. Lapse käeline, emotsionaalne ja sotsiaalne arendamine
7. Potitreening
8. Pere heaolu
9. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

1 AASTA

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: JÄRK-JÄRGULINE ÜLEMINEK PERETOIDULE, RINNA-
PIIMAGA VÕIB JÄTKATA

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Üleminek tavatoidule, uute maitsetega harjutamine
3. Hammaste kontroll, suuhügieeni õpetus
4. Potitreening
5. Käeline, emotsionaalne ja sotsiaalne arendamine
6. Nutiseadmete vältimine
7. Õnnetuste ja mürgistuste vältimine
8. Lapsevanemaks olemine – toetav, tunnustav, piireseadev ja vägivallavaba kasvatus
9. Pere heaolu
10. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Leetrid-mumps-punetised, 1. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

1,5 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÛ (10 mikrogrammi) päevas
2. Toitumine
3. Hammaste kontroll, suuhügieeni õpetus
4. Potil käimine
5. Kõne arendamine
6. Nutiseadmete vältimine
7. Õnnetuste ja mürgistuste vältimine
8. Lapsevanemaks olemine – toetav, tunnustav, piireseadev ja vägivallavaba kasvatus
9. Pere heaolu
10. Liikumine ja õuesviibimine
11. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

2 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll, suuhügieeni õpetus
4. Liikumine ja õuesviibimine
5. Õnnetuste ja mürgistuste vältimine
6. Potil käimine
7. Kõne, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamine
8. Jonnihoogudega toimetulek
9. Nutiseadmete vältimine
10. Lapsevanemaks olemine – toetav, tunnustav, piireseadev ja vägivallavaba kasvatus
11. Pere heaolu
12. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 4. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

3 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll
4. Õnnetuste ja mürgistuste vältimine
5. Kõne, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamine
6. Ekraaniaeg
7. Lapsevanemaks olemine – toetav, tunnustav, piireseadev ja vägivaldavaba kasvatus
8. Pere heaolu
9. Liikumine ja õuesviibimine
10. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

4 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll
4. Õnnetuste vältimine
5. Kõne, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste aredamine
6. Harrastused ja ekraaniaeg
7. Lapsevanemaks olemine – toetav, tunnustav, piireseadev ja vägivaldavaba kasvatus
8. Pere heaolu
9. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

5 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen, uni ja puhkus
3. Hammaste kontroll
4. Õnnetuste ja mürgistuste vältimine
5. Kõne, emotsionaalsete ja sotsiaalsete oskuste arendamine
6. Harrastused ja ekraaniaeg
7. Lapsevanemaks olemine – toetav, tunnustav, piireseadev ja vägivallavaba kasvatus
8. Pere heaolu
9. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

KOOLIEELNE TERVISEKONTROLL (6-7 AASTAT)

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

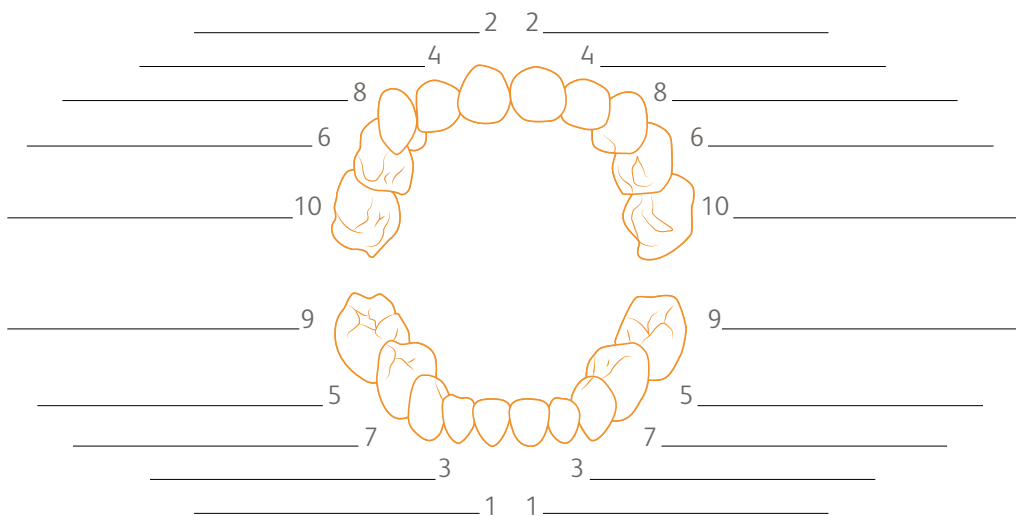
VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen, uni ja puhkus
3. Hammaste kontroll hambaarsti juures
4. Õnnetuste ja mürgistuste vältimine
5. Harrastused ja ekraaniaeg
6. Kõne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng
7. Ettevalmistus kooliks
8. Pere heaolu
9. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkakõha, 5. annus

HAMMASTE LÕIKUMINE



Siia saab märkida oma lapse hammaste lõikumise järjekorra ja kuupäevad.
Numbrid märgivad hammaste lõikumise harilikku järjekorda.


PIIMAHAMMASTE LÕIKUMINE

Piimahambad on olulised söömisel, jäävhammastele koha hoidmisel ja kõne arengul.

Tavaliselt lõikuvad esimesena alumised lõikehambad 6. elukuul, ülemised lõikehambad aga 8.–12. kuul. Kolme aastaga on enamasti suus kõik 20 piimahammas. Arsti juurde peaks pöörduma siis, kui 2. eluaasta alguses ei ole ühtegi hammas suhu lõikunud. Enneaegsetel lastel võivad hambad tulla hiljem.

Hammaste suhulõikumisega võib kaasneda ebamugavustunne, mida aitab leevendada külmkapis jahutatud närimislelu, jahe jook või tahke külm toit. Kui tundub, et igemed häirivad last üleliia, siis masseeri neid valuvaigistava geeliga. Kui lapsel on kõrge palavik, siis pöördu arsti poole, sest see ei ole tavapärane hammaste tulekuga kaasnev näht.

Hambapesuga alusta kohe, kui esimesed piimahambad igemest paistavad. Pese lapse hambaid kord päevas. Vali aeg, mil lapsel on hea tuju. Hambapesuks ei pea



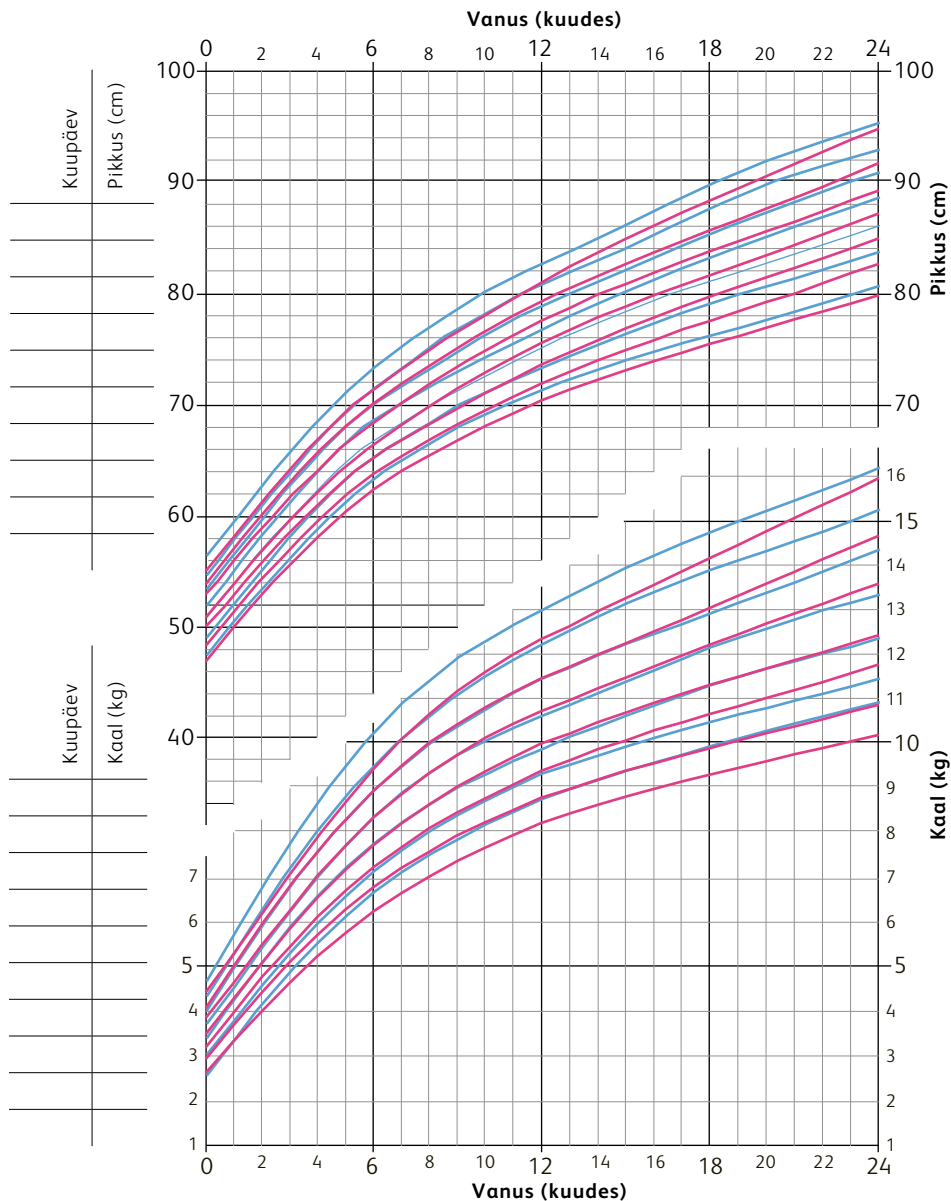
ootama õhtut või hommikut ja minema lapsega vannituppa nagu täiskasvanud. Lapse hambaid võid pesta näiteks põrandal mänguteki peal mängu osana. Oluline on, et hambapesust kujuneks meeldiv harjumus ning hambad saaksid hambakatust puhtaks.

Millega hambaid pesta?

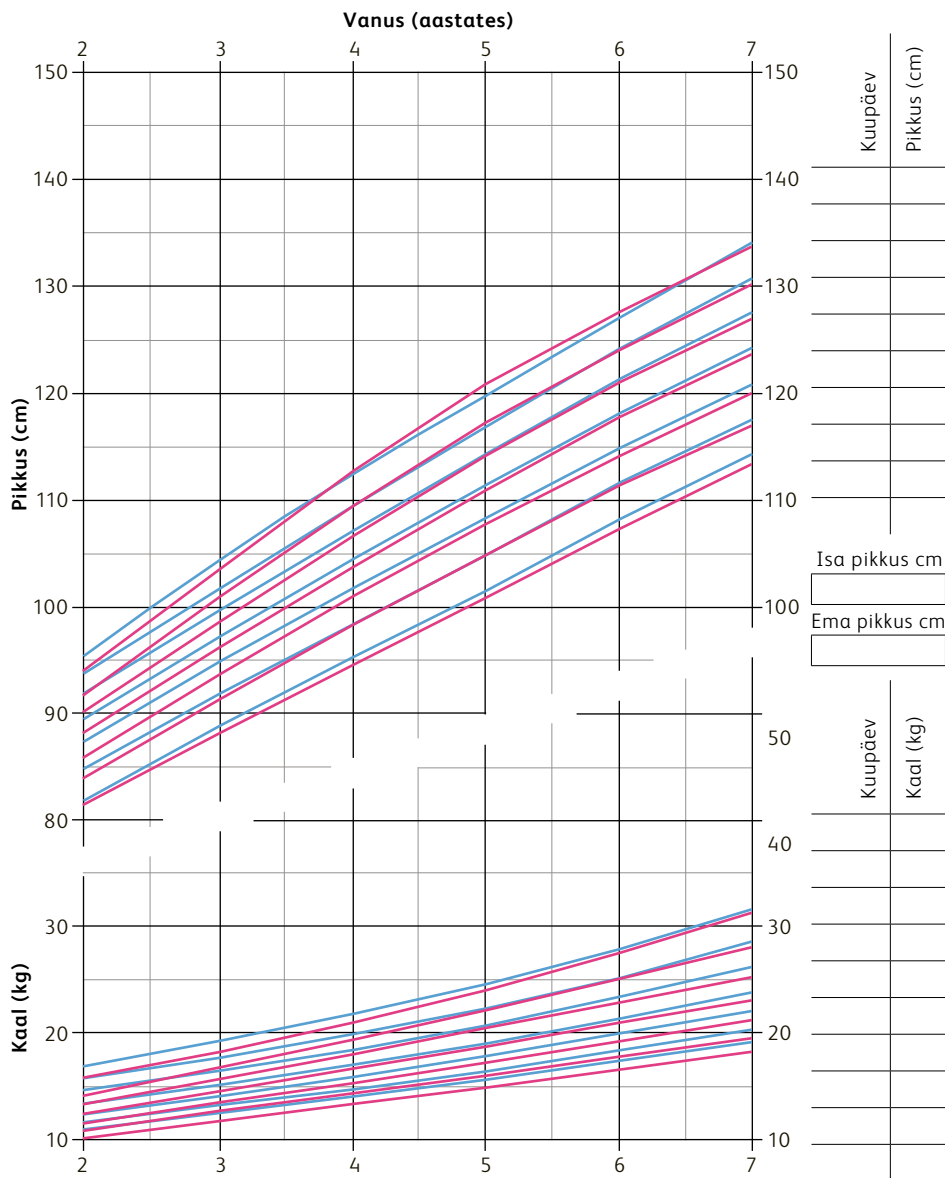
- Alguses on mugav puhastada silikoonist näpuharja või sõrme ümber keeratud marlilapiga.
- Edaspidi kasuta pehmete harjaste ja väikese peaga hambaharja.
- Päril alguses pole pastat vaja kasutada, piisab lihtsalt kraaniveega puhastamisest. Kui lapsel on suus ka tagumised hambad, siis määri harjased kokku riisiterasuuruse pastakogusega. Kasuta väikelastele mõeldud hambapastat.

Rohkem infot: www.suukool.ee

KASVUKÖVERAD 0–2 AASTAT



KASVUKÖVERAD 2–7 AASTAT



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

LAPSE ARENG

Siia saate märkida lapse arengus olulised kuupäevad.

LIIKUMINE

Kõhuli olles hoiab pead: _____

Keerab seljalt küljele: _____

Keerab seljalt kõhule: _____

Keerab kõhult seljale: _____

Roomab kõhuli: _____

Käputab neljakäpukil: _____

Istub iseseisvalt: _____

Tõuseb toe najal püsti ja seisab: _____

Seisab iseseisvalt: _____

Kõnnib toega: _____

Kõnnib iseseisvalt: _____

Kõnnib õues iseseisvalt: _____

OSAVUS

Paneb käed kokku ja uurib neid: _____

Haarab ja hoiab suuri asju: _____

Haarab sõrmedega pisikesi esemeid: _____

Paneb toidu sõrmedega ise suhu: _____

Söök lusikast: _____

Hoiab pliatsit ja kritseldab sellega: _____

SUHTLUS JA KÕNE

Laps koogab (2–4-kuuselt), tähenduses *uu-uu, gu-gu, õu-õu*? _____

Mängib häälega (4–6-kuuselt), näiteks naerab, kiljub, puristab? _____

Kasutab silpe (7–10-kuuselt) – varajane lalin: *ba, da, dada*? _____

Osutab ja ootab tagasisidet (8–11-kuuselt)? _____

Kasutab sotsiaalseid žeste (8–11-kuuselt), näiteks lehvitab, plaksutab? _____

Mõistab sõna „ei“ tähendust (8–11-kuuselt)? _____

Kasutab lalinat suhtlemisel ja ühendab erinevaid silpe (9–11-kuuselt) – *babada*? _____

Esimene sõna (10–18-kuuselt), näiteks *emme, aitäh, nämm-nämm, auh*? _____

Esimene kahe sõnaline lause (6 kuu jooksul pärast esimest sõna: 1,5–2-aastaselt)? _____

Kõnes on peamised grammatilised tunnused (3-aastaselt) – mitmus, tegusõna, pöörded, käänete tunnused)? _____

Lapse kõne häälaluslik külg vastab keelenormile 5–6-aastaselt. Lugemise ja kirjutamise baasoskused hakkavad kujunema 3-aastaselt, kui laps hakkab huvi tundma raamatute ja joonistamise vastu.

Kindlasti konsulteerige oma perearsti või õega, kui söömise ajal või pärast söömist esineb lapsel kõha, pidev tagasiheide või oksendamine, toit satub ninna või kui pärast söömist muutub hääl nõ märjaks.



KAS LAPS NÄEB?

Kaks esimest elukuud

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

Kaks esimest eluaastat

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

Eelkooliiga

Kas lapsel esineb nägemisraskusi:

- 1) vaatab liiga lähedalt telerit;
- 2) ei tunne sind kaugelt ära;
- 3) on ebaharilikult kohmakas.

KAS LAPS KUULEB?

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

1 kuu vanuses: paneb tähele äkilisi pikemaid hääli/häälitsusi (nt tolmuimeja tööle hakkamine) ja võib pöörduda hääle suunas.

3 kuu vanuses: vastab kõnele häälightsusega.

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

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

12 kuu vanuses: reageerib oma nimele ja keelamisele.

LISATOIDUGA ALUSTAMINE

Esimesel kuuel elukuul on lapsele parimaks toiduks ja joogiks rinnapiim. Kui last ei ole võimalik erinevatel põhjustel rinnaga toita, siis on toiduks imiku piimasegu, mitte lehma- või kitsepiim. Teed ja vett laps joogiks ei vaja.

4,5.-6. elukuust võib alustada lisatoidu andmisega. Lisatoidu andmisel jälgida lapse valmisolekut ja huvi. Lapse harjutamine uute maitsetega toimub vähehaaval. Andke talle proovida ühte uut maitset korraga poole teelusikatäie suurusest kogusest.

Imikule antav toit peab olema eakohase struktuuriga, vastama riiklikele toitumissoovitustele (nt ei ole kasutatud soola, suhkrut või modifitseerimata lehma- piima) ning on valmistatud nakkuste riski vähendamiseks hügieeniliselt. Kuni 6 kuu vanuseks saamiseni on lapse toit rinnapiim. Lisatoitu antakse pärast rinnaga toitmist söögi erineva konsistentsi ja maitsetega harjutamise eesmärgil. Selles vanuses ei ole lisatoit veel eraldi toidukorraks.

Lisatoiduga alustada esialgu väikestes kogustes: üks lisatoit nädalas ühel toidukorral päevas enne imetamist. Uue toiduga harjumine võib tähendada korduvat toidu pakkumist, enne kui laps veendub selle kõlbulikkuses.

Kui laps on toiduga harjunud ning talub seda hästi, võib lisada järgmise toiduaine ning suurendada järk-järgult lisatoidu kogust ja toidukordade arvu, samuti kombineerida erinevaid toite.

Lisatoiduga alustamine on individuaalne. Seepärast küsige nõu oma perearstilt või -õelt. Alates 6 kuu vanusest vajab laps kindlasti lisatoitu.

Alates 4–6 kuu vanusest

Juurviljapüree: kartul, suvikõrvits, baklažaan, lillkapsas, spargelkapsas.

Alates 6 kuu vanusest

Liha: sea-, looma-, lamba- ja kanaliha. Teraviljapuder, muna.

Alates 7 kuu vanusest

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

NBI! Puu- ja juurviljad tuleb hoolega puhtaks pesta! Magusa maitse suhu saanuna ei pruugi laps muud enam tahtagi.

Alates 9 kuu vanusest

Piimatooted: jogurt, keefir, hapukoor, hapupiim, kohupiim, kodujuust, juust.
Juurviljad: peet, naeris, kaalikas, spinat.

Alates 12 kuu vanusest

Piimatooted: rõõsk piim, kohupiim, juust.
Maks.

LAPSELE SOBIMATU TOIT

Mis toitu ei ole soovitatav alla 1-aastasele lapsele anda?

1. Enne purihammaste lõikumist kurkutõmbamise ohu tõttu väikesi toidutükke või suuri viile, samuti terveid marju, rosinaid, ube, herneid.
2. Allergia- ja botulismiohu tõttu mett.
3. Liigse valgusisalduse tõttu munavalget, juustu, kohupiima.
4. Raskestiseeditavuse tõttu teravaid, suitsutatud ja praetud toite.
5. Liigse soola ja säilitusainete sisalduse tõttu konservtoite, v.a spetsiaalsed lastetooted.

Väikelapseas on soovitatav vältida:

- 1) üleliigseid kaloreid ja kaariese tekitajaid: kompvekke, šokolaadi, kohukesti, magusaid karastusjooke, söögiaegade vahel ka mahla ja piima;
- 2) ülemäärast soola ja rasva: krõpse, friikartuleid, soolapähkleid, konserve, poolfabrikaate;
- 3) liigseid lisa-, värv- ja säilitusaineid: värvilisi maiustusi (kummi- ja pulgakomme, mahlajooke), pika säilivusajaga keekse ja küpsiseid, suhkruasendajatega magustatud dieettooteid, poolfabrikaatidest lihatooteid (keeduvorsti, viine- reid, sardelle, frikadelle, pelmeene, grillvorste, pihve, kalapulki), rasvainetest margariini, puljongikuubikuid, pakisuppe;
- 4) eripäraseid toitumisharjumusi – ainult taimne toit, toortoit, rasvavaba toit, valguvaba dieet jne.

KODUAPTEEK

D-vitamiin: laps vajab iga päev (ka suvekuudel) tavatoidule lisaks 400 toimeühikut (10 mikrogrammi) D-vitamiini kuni 2-aastaseks saamiseni, mis on hädavajalik luude ja närvisüsteemi arenguks. D-vitamiini andmist võib jätkata ka pärast lapse 2-aastaseks saamist, kuid siis võib suvekuudel teha D-vitamiini andmisesse pausi.

D-vitamiini üle annustada on raske: raviannus on 2000 toimeühikut, mürgistusnähud võivad ilmnedas alles 50 000 toimeühiku korraga manustamisel.

Desinfitseeriv lahus: haavade puhastamiseks.

NB! Piiritust sisaldav lahus on haava puhastamisel valus!

Haavaplaastrid (erineva suurusega).

Kraadiklaas: soovitatavalt digitaalne termomeeter kaenla alt temperatuuri mõõtmiseks.

Palaviku alandamiseks ja valu vaigistamiseks: paratsetamool küünaldena/siirupina. Annustamine 10–15 milligrammi lapse iga kilogrammi kehakaalu kohta iga 6–8 tunni tagant vajaduse korral.

Samal otstarbel võib kasutada ibuprofeeni 5–10 mg/kg 3–4 korda päevas. Erinevad raviküünlad ja siirupid ning tabletid sisaldavad erinevas koguses toimeainet, seetõttu tuleb hoolega lugeda soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehel ning vajadusel pidada nõu apteekri, perearsti või -õega. Aspiriini ei soovitata lastele võimalike kõrvaltoimete tõttu.

Gaasivalusid/kõhupuhitust võivad leevendada soe vann, kõhumassaaž õliga kellaosuti suunas.

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

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

Tsinkoksiidiga pihusti või kreem mähkmehaudumuse raviks.

Geel põletushaavade raviks.

Vedeliku ja mineraalide kaotust asendav lahus, mida kasutakse kõhulahtisuse ja/või oksendamise korral kaotatud vedeliku ja soolade taastamiseks.

SAGEDASEMAD TERVISEMURED NING MIDA NENDE PUHUL ETTE VÕTTA

Palavik

Mis on palavik?

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

Iga kehatemperatuuri tõus ei ole veel palavik. Väikestel lastel võib kehatemperatuur tõusta ka tegusa rassimise ja mängimise ajal, imikutel tugeva nutu ajal, kuumu ilma tõttu või siis, kui imik on liiga soojalt riides. Sel juhul on mõistlik lapse kehatemperatuuri mõõta siis, kui laps on vähemalt pool tundi rahulikult veetnud.

Kehatemperatuuri mõõtmine

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

Kaenla alt palavikku mõõtes tuleks termomeeter paigutada õlavarre ja keha vahelisse kaenlaauku. Jälgida tuleks seda, et termomeeter ei nihkuks paigast ning termomeetri ja keha vahele ei tohiks jääda riidet, samuti ei tohi olla lapse nahk niiske. Sellistel juhtudel võib termomeeter näidata tegelikust madalamat kehatemperatuuri.

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

Normaalne kehatemperatuur

Normaalne kehatemperatuur võib olla lastel mõnevõrra erinev. Kaenla alt mõõtes on normaalne kehatemperatuur kuni 37,3 kraadi.

Kas palavik on ohtlik?

Palavik ise ohtlik ei ole, kui ta ei ole üle 40 kraadi. Küll võib mõnikord olla palaviku põhjuseks mõni ohtlik haigus, kuid sel juhul esineb ka teisi tõsisele haigusele viitavaid tunnuseid. Kui lapse palavik teeb teile muret, küsige nõu oma perearstilt või -õelt.

Õhtul, öösel ja nädalavahetustel saate esmast nõu perearsti nõuandetelefoni lühinumbrilt 1220* või helistades telefonile 634 6630.

* Helistades lauatelefonilt või mobiiltelefonilt lühinumbrile 1220, tasub helistaja kõne eest oma telefonioperaatori kehtestatud lühinumbril tavatariifil alusel kuni 0,30 €/min.

Kindlasti pöördu arsti poole järgmistel juhtudel:

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

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

Kuidas aidata palavikus last?

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

Palaviku ajal suureneb vedelikuvajadus, seetõttu tuleks lapsele tihti juua pakkuda. Palavikus lastel on enamasti kehv söögiisu, sellepärast ei ole vaja muretseda ega last sööma sundida.

Palaviku tõustes muutuvad lapse käed ja jalad tavaliselt jahedaks ning laps võib kaevata külmatund ja külmavärinate üle. Sel juhul on hea, kui laps pannakse soojemalt riidesse või mässitakse teki sisse. Õhukestes riides olemine või väline jahutamine palaviku tõusu ei takista. Kui aga lapsel on palav, tema käed ja jalad on kuumad, siis ei tohiks ta olla liiga soojalt riides või paksu teki all, sest see takistab palaviku alanemist. Sel juhul võib laps olla kaetud vaid linaga või olla õhukestes riides. Tähtis on, et laps tunneks ennast võimalikult mõnusalt ja turvaliselt.

Kas ja kuidas alandada palavikku?

Ei ole olemas kindlaid kehatemperatuuri väärtusi, mille puhul kas peab palavikku

tingimata alandama või ei tohi seda teha. Palavikuravimit andes tuleb lähtuda lapse üldisest seisundist ja enesetundest.

Palavikuravimi andmise poolt:

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

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

Laste palaviku alandamiseks sobivad paratsetamooli sisaldavad raviküünlad või siirupid. Raviküünal paigutatakse lapse pärausse, soovitatav on seda enne paigaldamist käte vahel veidi soojendada. Raviküünlaid ei tohi kunagi poolitada. Erinevad raviküünlad ja siirupid sisaldavad erinevas koguses toimeainet, seetõttu tuleb hoolega lugeda soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehel ning vajadusel pidada nõu apteekri, perearsti või -õega.


Kahe paratsetamooli sisaldava ravimi andmise ajaline vahe peab olema vähemalt neli tundi. Ööpäevas ei tohi paratsetamooli anda üle 69 milligrammi lapse iga kehakaalu kilogrammi kohta. Rohkem kui 20 kg kaaluvale lapsele võib palaviku alandamiseks anda 200 mg ibuprofeeni. Kindlasti ei tohi lastele palaviku alandamiseks anda aspiriini.

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

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

Nohu ja köha

Nohuga ja köhaga ning tihti ka palavikuga kulgevat haigust tuntakse rahvasuus külmetushaigusena (edaspidi nõha). Sellise haiguse põhjuseks ei ole tegelikult mitte külmetamine, vaid erinevad viirused. Teda on üle saja nn nõha põhjustava viiruse. Viiruste rohkus seletabki, miks põetakse nõha ikka ja uuesti. Nii haigestuvad väikelapsed nõhasse kesktlõbi 6–8 korda aastas, mõnikord koguni tosin korda aastas. Sage nõha põdemine ei ole immuunpuudulikkuse tunnus – nendel lastel on täiesti normaalne immuunsüsteem, kuid need lapsed on juhtumisi kas



sagedamini või suurema hulga haigustekitajatega nakatunud. Alla 6 kuu vanused lapsed haigestuvad nõhasse harvem, sest neid kaitsevad looteeas emalt saadud antikehad, mis aga ajapikku lapse vereringest kaovad.

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

Lapsi tuleks õpetada, et nad kõhides ja aevastades kataksid suu pabertaskuräti või käsivarrega. Pärast pabertaskuräti kasutamist tuleb see visata prügikasti ning seejärel pesta kindlasti käed. Peopessa aevastades või kõhides satuvad sinna haigustekitajad, mis võivad käte kaudu hõlpsasti edasi levida.

NOHU

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

Nohust nina võib puhastada soolalahusega. Apteekides on müügil kas keedusoola või meresoola sisaldavad lahused ja ninapihused. Ninalima võib eemaldada ka apteekides müügil oleva ninaaspiraatoriga. Lisaks on apteekides käsimüügis nina limaskestast turset alandavad ravimid, mida enamasti manustatakse ninna pihustades ning mis leevendavad ninahingamise takistust, kuid nohu välja ei ravi. Neid ravimeid ei tohi kasutada rohkem kui 3–4 päeva järjest ja kindlasti ei tohi neid kasutada alla 1-aastastel lastel ilma arstiga nõu pidamata.

Ninakinnisust võib leevendada see, kui pea on kõrgemal. Peaaluse tõstmiseks võib voodimadratsi alla lisapadja sättida.

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

Millal tuleks nohu tõttu arsti juurde minna?

Kindlasti siis, kui nohu kestab ilma paranemiseta üle kahe nädala või kui mitme päeva jooksul tuleb eritist ainult ühest ninasõõrmest – see võib olla tunnusmärk ninna sattunud võõrkehast.

KÖHA

Köha on keha kaitserefleks, mis aitab hingamisteid puhastada. Seetõttu ei ole vaja köha tingimata vaigistada. Laste köhal võib olla erinevaid põhjusi, kuid kõige sagedasemaks põhjuseks on viirusnakkus, mis aja möödudes ise paraneb.

Viirusköha puhul antibiootikumidest kasu ei ole. Kui äge köha on tekkinud, siis on üsna tavaline, et köha kestab üle nädala, mõnikord veelgi kauem – veerandil ägeda viirusköhaga lastest kestab köha kauem kui kaks nädalat. Viirusköha siis enam nakkav ei ole.

Kindlasti pöördu arsti poole siis, kui:

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

Kuidas aidata köhivat last?

1. Paku juua. Jook leevendab kurguärritust ja muudab lima väljakõhimise kergemaks. Jook võiks olla lapsele sobivalt kas soe või jahe, kuid mitte kuum.
2. Puhasta nina.
3. Tõsta voodis peaalune kõrgemaks.
4. Vaata, et laps ei hingaks sisse tubakasuitsust õhku.
5. Võid kasutada ravimtaimede baasil tehtud köhasiirupeid või leebeid ja lapsele meelepäraseid rahvameditsiini vahendeid, nagu sibulasiiropit, meemähist rindkerele või määrida hanerasvaga jne. Kindlasti ei tohiks kasutada võtteid, mis teevad lapsele vaeva ja valu või millega kaasneb põletuse oht (nt tulise vee või auruga) ning oht midagi hingamisteedesse tõmmata.
6. Ravimeid tuleks kasutada ainult arsti ettekirjutusel. Käsimumüügiravimitest on köha puhul vähe kasu.

LARÜNGIIT

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

Kuidas aidata larüngiidiga last?

1. Rahusta ja lohuta last. Nuttes ning rabeldes on hingamine raskem.
2. Hoia last mõnda aega püsti või istuvas asendis ning tõsta voodi peaalune kõrgemaks.
3. Ava toaaken või mine õue (nt rõdule) ning lase soojalt riidetatud lapsel hingata jahedamat õhku – jahe õhk alandab limaskestast turset. Abi võib olla ka inhalatsiooniparaadi auru hingamisest või kuuma jooksva veega võimalikult niiskeks muudetud õhu hingamisest vannitoas.
4. Paku jahedat jooki.
5. Kui lapsel on kõrge palavik, anna talle palavikku alandavat ravimit.
6. Kui hingamine on raskendatud, pöördu kiiresti haigla vastuvõttu või kutsu kiirabi.

Kõrvalvalu

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

Kuidas aidata kõrvaluga last?

1. Tõsta voodis peaalune kõrgemaks, näiteks sättida voodimadratsi alla lisapadi.
2. Vaigista lapse valu. Sobivad samad ravimid, mida kasutatakse palaviku alandamiseks: paratsetamool või ibuprofeen. Palun lugege hoolega soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehel ning vajadusel pidage nõu apteekri, perearsti või -õega!
3. Puhasta nohune nina, et tagada võimalikult vaba ninahingamine.

Keskkõrvapõletikku ei ole vaja alati antibiootikumidega ravida. Küsige nõu perearstilt.

Kõhulahtisus

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

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

Ägeda kõhulahtisuse ja oksendamise korral kaotab keha tublisti vedelikku ja soolasid. Seetõttu on väikelastele ägeda soolenakkuse kõige suuremaks ohuks vedelikupuuduse kujunemine. Apteegi käsimüügis on pulbrid, millest valmistatud lahusega saab asendada kaotatud soolasid ja vedelikku.

Kuidas aidata ägeda kõhulahtisusega ja oksendavat last?

1. Paku sageli juua. Kui laps oksendab, pea joogi pakkumises 10–15 minutiline vahe. Edasi paku juua väikestes kogustes, näiteks lusikatäie kaupa, kuid pidevalt, iga mõne minuti möödudes. Kui oksendamist enam ei teki, võid pakutava joogi koguseid tasahilju suurendada ning vaheaegu pikendada. Suurematel lastel võib iiveldust ja oksendamist leevendada külma mahla jäätise või jääpulga imemine.
2. Joogiks tuleks pakkuda lapse soovi järgi vett või mõnd vähemagusat jooki, näiteks lahjat morssi või kummeliteed. Joogiks ei sobi gaseeritud või väga magusad joogid.
3. Jälgi, kui palju laps joob ja pissib. Joodud vedeliku kogused ja pissimise korrad (mähkmelapsel mähkmete märgamise korrad) on soovitatav võimaluse korral üles kirjutada.
4. Rinnapiimatoidul lapsele tuleks pakkuda sageli rinda. Samuti võib jätkata imiku piimaseguga toitmist.
5. Muud toitu võiks laps süüa oma vanuse ja isu kohaselt. Pakkuda võib näiteks vedelaid putrusid, püreesid, kisselle, jogurtit ja keefirit.

Kindlasti pöördu haigla vastuvõttu või kutsuda kiirabi, kui:

- 1) äge kõhulahtisus ja/või oksendamine tekib alla 6 kuu vanusel lapsel;
- 2) lapsel on tugev kõhuvalu;
- 3) väljaheites või oksemassis esineb verd;
- 4) laps pissib harva (vähem kui neli korda 24 tunni jooksul);

5) laps on ebatavaliselt loid;

6) laps keeldub joogist, kuigi on kõhulahtisuse või oksendamisega kaotanud vedelikku.

Arsti poole tuleb kindlasti pöörduda ka siis, kui kõhulahtisus kestab kauem kui 3–4 päeva.

Vaktsiinid annavad tõhusa kaitse nakkushaiguste vastu

Kuidas vaktsiinid toimivad?


Vaktsiin sisaldab neid haigustekitaja antigeene, mille äratundmise kaudu tekib nakkushaiguse vastane tõvekindlus ehk immuunsus. Vaktsiinis olevate antigeenide mõjul hakkavad valged verelibled tootma just neid antikehi, mida selle haigustekitaja vastaseks kaitseks on vaja. Nii kujuneb immuunmälu. Vaktsiini mõjul tekib samasugune immuunsus nagu nakkushaiguse läbipõdemise järel, kuid seda ilma nakkushaigust ennast läbi põdemata.

Vaktsineerimine ei nõrgesta immuunsüsteemi, vaid tugevdab immuunsüsteemi kindla nakkushaiguse vastu. Tänapäevastes liitvaktsiinides on palju vähem antigeene kui haigusi tekitavates mikroobides. Näiteks on difteeria, teetanuse, läkakõha, hemofiilusnakkuse ja lasteahalvatuse eest kaitsvas liitvaktsiinis kokku 22 antigeeni, B-hepatiidi vaktsiinis on üks antigeen, samas on läkakõha tekitavas bakteris ligikaudu 3000 antigeeni. Imiku immuunsüsteem on valmis korraga reageerima tuhandetele antigeenidele ning vaktsineerimine immuunsüsteemi ei koorma.

Pärast vaktsiini esmast manustamist kulub immuunsuse kujunemiseni teatav aeg, tavaliselt kuni kaks nädalat. Immuunsuse püsimisele aitab kaasa immuunsüsteemi korduv kokkupuude haigustekitajate antigeenidega. Seetõttu manustataksegi mitmeid vaktsiine kordusannustena.

Vaktsiinide tõhusust hinnatakse selle alusel:

- kui suurel hulgal vaktsineeritutest tekkisid immuunsuseks vajalikud antikehad;
- kui paljudel vaktsineeritutest haigestumine ära hoitakse.



Enamus lastele antavatest vaktsiinidest tekitavad 90–99% patsientides immuunsuse. Kui vaktsineeritud laps siiski nakatub, siis põeb ta seda haigust kergemal kujul. Kui mingi haiguse vastu vaktsineeritud inimene puutub tulevikus kokku selle haiguse tekitajaga, siis on immuunsüsteem kohe valmis inimest kaitsma – haigustekitajad hävitatakse enne, kui nad saavad inimese kehas massiliselt paljuneda ning haigus ei saa välja kujuneda. Nii on takistatud ka nakkushaiguse edasine levik teistele inimestele. Vaktsiin ei kaitse mitte ainult vaktsineeritud, vaid kõiki vaktsineeritu lähikondseid!

Tänu sellele, et Eestis on vaktsineeritud suurem osa lastest ja täiskasvanutest, puuduvad meil suuremad haiguspuhangud, sest haiguste loomulik levikutee on katkestatud.

Milliste nakkushaiguste vastu vaktsineeritakse?

Eestis vaktsineeritakse riikliku immuniseerimiskava alusel lapsi kokku 12 nakkushaiguse vastu, mille põdemisel või levimisel võivad olla tõsised tagajärjed. Need haigused on **tuberkuloos, B-viirushepatiit, rotaviirusnakkus, difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilnakkus, inimese papilloomiviirus (HPV), leetrid, mumps ja punetised**. Mitme haiguse vastast vaktsineerimist alustatakse imikueas, sest need haigused, mille vastu siis vaktsineeritakse, on kas eriti ohtlikud imikueas või ohtlikud igas eas.

Omalt soovilt ja ise tasudes on võimalik lapsi vaktsineerida mitme teise nakkushaiguse vastu, nagu pneumokokknakkus, gripp, puukentsefaliit, A-hepatiit, meningokokknakkus, tuulerõuged jt. Täpsemat infot küsi oma perearstilt või -õelt.

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

Riiklik immuniseerimiskava:

Vanus	Vaktsiin
12 tundi	B-viirushepatiit, 1. annus *
1–5 päeva	Tuberkuloos
2 kuud	Rotaviirusnakkus, 1. annus
3 kuud	Difteeria, teetanus, läkaköha, poliomüeliit ja Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 1. annus; rotaviirusnakkus 2. annus
4,5 kuud	Difteeria, teetanus, läkaköha, poliomüeliit ja Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 2. annus; rotaviirusnakkus 3. annus **
6 kuud	Difteeria, teetanus, läkaköha, poliomüeliit ja Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 3. annus
1 aasta	Leetrid, mumps ja punetised, 1. annus
2 aastat	Difteeria, teetanus, läkaköha, poliomüeliit ja Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 4. annus
6–7 aastat	Difteeria, teetanus, läkaköha ja poliomüeliit, 5. annus
12 aastat	HPV ***
13 aastat	Leetrid, mumps ja punetised, 2. annus
15–17 aastat	Difteeria, teetanus ja läkaköha, 6. annus
Täiskasvanud, iga 10 aasta järel	Difteeria ja teetanus

* Üksnes HBsAg-positiivsetel või raseduse ajal B-viirushepatiidi osas analüüsimita emadel sündinud riskirühma kuuluvad vastsündinud.

** Üksnes rotaviirusnakkuse viievalentse vaktsiini korral.

*** Üksnes tütarlapsed. Esimese ja teise annuse vaheline minimaalne intervall vähemalt 6 kuud, kuid mitte rohkem kui 13 kuud.

POSITIIVNE VANEMLUS

Positiivne vanemlus tähendab käitumist, mille puhul lapsevanem arvestab lapse huvidega, on hoolitsev, tunnustav ja suunav ning seab lapsele piire, et soodustada tema arengut. Selline vanem kasutab lapse kasvatuses autoriteetset kasvatusstiili, kus vanema ja lapse vajadused on võrdselt tähtsad.

Lapsevanem pakub lapsele **rahulikku ja järjepidevat hoolitsust**, täidab nii palju kui võimalik lapse vajadusi ja hoiab oma last süles ja kallistab, kui laps on rahutu või nutab. Tasub meeles hoida, et selles vanuses last pole võimalik ära hellitada. Oluline on **luua ja hoida rutiini ning rituaale** (magamaminekul, vannitamisel, söömisel), et laps tunneks end turvaliselt.

Lapsega rääkimine on tähtis, isegi kui laps ei saa veel aru vanema sõnade tähendusest. Laps vajab vanema tähelepanu, soojust ja armastust ning lapsevanema ülesanne on luua lapsele turvaline keskkond, kus ta saab maailma uurida. Selleks kehtestab vanem piirid, et laps saaks tunda end enesekindlamalt ja teaks, et vanem toetab ja suunab teda.

Lapse kasvades on oluline jätkuvalt pakkuda talle emotsionaalset turvalisust **ja jälgida, et lapse ja vanema omavaheline suhe oleks soe ja tundlik**. Selline usalduslik suhe aitab ka tulevikus lapsel vanemaga tehtud kokkulepetest kinni pidada ja oma käitumise eest vastutust võtta.

2–3-aastaselt hakkab laps üha enam iseseisvuma ja nägema ennast vanematest eraldiseisva inimesena. Selles vanuses lapsed väga ei taha asju jagada, isegi kui need ei kuulu talle. Nad hakkavad tasapisi märkama oma tundeid ja neid ka sobilikul viisil väljendama. Oluline on seada lapsele piire, kasutamata füüsilist karistamist, vaid paindlikku kontrolli. Piiride seadmise juures on tähtis, et lapsevanem:

- **kohandab kodu lapse jaoks ohutuks**, nii et laps saab turvaliselt ümbritsevat avastada ning tegutseda järjest iseseisvamalt, ilma vanemate pideva sekkumiseta;
- **seab ranged piirid lapse turvalisust puudutavates küsimustes** ja selgitab lapsele oma nõudmisi (nt autotee ääres ei joosta);
- **annab lapsele võimaluse teha valikuid** mõne sobiva lahenduse vahel, et soodustada koostööd (nt laps saab valida magamiseks pidžaama, aga mitte magamamineku aega);
- **valib hoolega, millistes olukordades ütleb lapsele „ei“** ja põhjendab seda talle (nt turvalisust puudutavad olukorrad, alkoholi proovimine jne);

- **aitab lapsel ära tunda ja väljendada oma tundeid sobilikul viisil**, seades ühtlasi piirid ebasobivale käitumisele. Peegeldades lapse tundeid, aitab vanem lapsel tulevikus enda tundeid paremini mõista ja juhtida.

Lapsevanema ülesanne on **märgata ja tunnustada lapse positiivset käitumist ja õnnestumisi** uute oskuste omandamisel.

4–5-aastane laps hakkab tasapisi aru saama oma käitumise ja tagajärgede seostest ning omandab sobivaid käitumisviise. Oluline on lapsevanemana **olla järjekindel ja viia täide lapse käitumise loomulikud tagajärjed, et ta õpiks oma tegude eest vastutama** (nt kui sa lähed kingadega veeloiku, saavad jalad märjaks ja me läheme mänguväljakult tuppa). Nii palju kui lapse teadmised ja oskused võimaldavad, tuleks lapsel **lubada otsustada tema elukorraldust puudutavaid asju, et ta õpiks ise otsuseid vastu võtma ja tunneks oma elu üle kontrolli**.

Eelkooliealise lapsega on **oluline vähemalt 15 minutit iga päev koos mängida** ja lubada lapsel ise otsustada, mida ja kuidas mängida. Lapse juhitud mäng annab vanemale võimaluse lapse arengut jälgida ja märgata ning rõõmustada õnnestumiste üle. See aitab luua ja hoida lapse ja vanema vahelist head toetavat suhet.

Vanema ülesanded selles vanuses lapsega on:

- Anda lapsele **teadmisi maailma kohta** ja selgitada, kui laps on millestki valesti aru saanud.
- Anda lapsele **vabadus avastada ja katsetada**, kui see on turvaline.
- Toetada lapse **suhete loomist ja hoidmist eakaaslastega**.
- Aidata lapsel vahet teha fantaasial ja reaalsusel ning **julgustada last tõtt rääkima**. Väikesed lapsed võivad valetada või võtta salaja teiste asju. Vanem saab rääkida lapsega faktidest ning aidata tal tõtt rääkida teda süüdistamata ja alandamata.
- Anda lapsele majapidamistöid, et **julgustada teda koostööd tegema ja vastutama**. Laps tahab tunda, et ta on osa perekonnast ja teda vajatakse.

Lapsevanema ülesanne on luua ja hoida lapsega autoriteetset suhet, arvestada lapse vajadustega – nii hakkab laps aina rohkem arvestama ka vanema vajadustega. Autoriteetse vanema lapsest kasvab hea kohaneja, kes suudab ennast ise motiveerida ja saab koolis enamasti hästi hakkama. Ta suudab luua ja hoida lähedasi sõprussuhteid ning järgida autoriteeti.

Rohkem infot: www.tarkvanem.ee



MÄRKMEID

A series of 25 horizontal orange lines for writing, filling the majority of the page below the title.



A series of horizontal orange lines for writing, spanning the width of the page.



KASULIKKU LUGEMIST INTERNETIST

www.terviseinfo.ee
www.tarkvanem.ee
www.toitumine.ee
www.vaktsineeri.ee
www.ravijuhend.ee
www.haigekassa.ee
www.suukool.ee
www.lasteabi.ee
www.peaasi.ee

Tegemist on materjali täiendatud kordustrukiga

Autorid: Perearstid Le Vallikivi ja Marje Oona

Töögrupp: Perearstid Vanda Kristjan, Lembi Põlder, Diana Ingerainen
Lastearst Mari Laan
Pereõde Kätlin Kosula

Trükis on kooskõlastatud autoritega

VAJALIKUD TELEFONINUMBRID

PEREARSTI NÕUANDETELEFON 1220
või +372 634 6630

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

HÄIREKESKUS 112

Kiirabi, politsei ja tuletõrje

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

HAIGEKASSA KLIENDITELEFON 669 6630

Info tervishoiukorralduse ja hüvitiste kohta

E–N 8.30–16.30

R 8.30–14.00

LASTEABI TELEFON 116 111

Välisriigist helistades +372 600 4434

Nõu ja teavitamine abivajajast lapsest

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

MÜRGISTUSTEABEKESKUS 16 662

Välisriigist helistades +372 794 3794

Nõustamine ägeda mürgistuse korral

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

Trükise väljaandmist on rahastanud Eesti Haigekassa
Jagamiseks tasuta



**Eesti
Haigekassa**