

Me ei saa süüdistada imikut ega väikelast, kui tema käitumine on põhjustanud vigastuse. Me peame oskama ohte ette näha ja ära hoida. Me saame teha üsna palju selleks, et kaitsta last vigastuste eest.

Me saame:

- muuta lapse elu- ja tegevuskeskkonna lapsesõbralikuks ning turvaliseks
- isoleerida ohuallika (tiik, järsak, liiklus jm) lapsest
- hoolitseda, et lapsel oleks eakohane järelevalve
- kasutada ohutusseadmeid seal, kus vaja
- hoolitseda, et mänguasjad, spordivarustus jms oleksid võimalikult turvalised
- anda lastele ülesandeid, õpetada ja juhendada neid vastavalt nende arengutasemele, piiritledes kindlalt, mida lapsed tohivad teha ja kus nad tohivad olla
- olla oma käitumisega lastele heaks eeskujuks

Imikute ja väikelaste vigastuste vältimine



Brošüür on mõeldud imikute ja väikelaste vanematele, hooldajatele, lasteaiaõpetajatele ja teistele, kes tegelevad lastega.

Koostaja: Taie Kaasik

Kujundus ja fotod: Sotapota OÜ

Toimetajad: Pille Javed, Aili Laasner

ISBN

Lege Artis 2005

Väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa. Tasuta jagamiseks.



lege artis

LAPSE VASTUVÕTLIKKUS VIGASTUSTELE

Imiku- ja väikelapseiga (0–3 eluaastat) iseloomustab terve rida selliseid kehalisi ja vaimseid iseärasusi, mis suurendavad vigastuse saamise ohtu ja teevad lapse vigastustele vastuvõtlikumaks.

- Oskus pöörata, roomata, kõndida ja ronida asetab lapse tihti ohtu, kuna ta ei oska veel ohtu tajuda, nii näiteks võib ta kukkuda diivanilt või redelilt, tõmmata endale riiuli peale jms.
- Motoorsete oskuste paranemisel suudab väikelaps avada pudeleid ja ravimituube ning võib ennast mürgitada.
- Närvisüsteemi küpsemise perioodil on inimene tundlikum närvimürkide suhtes.
- Elundkondade ebaküpsus võib põhjustada mürgiste ainete suuremat imendumist ning ebapiisavat väljutamist organismist.
- Õhuke ja õrn nahk on tundlik kõrge ja madala temperatuuri ning kemikaalide suhtes.
- Kasvuaeg on õrnaks kohaks kohaks kasvuplaadid, mille vigastuse korral võib tekkida püsiv luufiguuri muutus.
- Suur pea suhteliselt väikese keha juures suurendab peavigastuste ohtu.
- Suhteliselt väike keha võrreldes peaga ohustab pea kinnijäämist (näiteks rõdupulkade vahele).
- Lapse väikeste mõõtmete tõttu märkavad sõidukijuhid teda halvemini.
- Higinäärmete nõrk töö suurendab ülekuumenemisohtu kõrge temperatuuri korral.
- Hingamisteede kitsus suurendab lämbumisohtu.
- Väiksem lihasmass ei võimalda vastu hakata kurja koera rünnakule või külmkappi kinni jäädes selle ust lahti lükata.

Lapsel ei ole veel küllaldaselt teadmisi, kogemusi ning oskust ohtu ja oma võimeid hinnata. Laps ei õpi teiste vigadest, ta teeb neid ise. Seejuures võib ainus ebasoodne keskkonnategur, näiteks rippuma jäetud kuuma triikraua juhe, põhjustada lapsele tõsiseid kannatusi või koguni surma. Seega, imikuid ja väikelapsi on vaja kaitsta õnnetuste ja eluohtlike olukordade eest.

Esimesel eluaastal areneb laps mitte päevade kaupa, vaid lausa iga minut. Sealjuures ei arene kõik lapsed ühesuguses tempos. Palju oleneb lapse temperamendist ja kehakaalust.

Ka väikelapse käitumine on sageli ettearvamatu. Turvalised käitumistavad ja turvavahendite harjumuslik kasutamine peavad kuuluma lastega perede igapäevaelu juurde. See ei ole kallisa ega võta palju aega. Samas aga võib põhjendamatu muretus ja hooletus valusaid ning vahel koguni parandamatuid tagajärgi tuua.

Käesolev trükis peaks huvi pakkuma mitte ainult uutele, vaid ka kogenud lastevanematele ja kasvatajatele, kes hoolivad lapsest ning soovivad teda näha terve ning rõõmsana.

Esmakordne pööramine võib olla täiesti ootamatu. Kui aga see on selge, siis on last ohtlik jätta isegi suure voodi keskele – laps jõuab voodi ääreni hõlmastavalt kiiresti!



Kurb lastevigastuste statistika näitab, et seni on pööratud liiga vähe tähelepanu lapse turvalisusele.

Tänapäevaks on tõestatud, et enamik õnnetusi on välditavad. Vaja on vaid õppida kuulma, kui "õnnetus hüüab tülles". On loomulik, et enamik õnnetusi lastega toimub seal, kus laps veedab põhilise osa oma ajast. Seepärast on teatmikus tähelepanu keskmes ohud kodus ja koduümbruses.

LÄMBUSOHUD

Riietus

Vastsündinu ei oska veel esemeid haarata teadlikult, kuid tal on kaasasündinud haaramisrefleks. Kui pael satub pihku, siis vallandub refleks. Pael võib olla pihus nii tugevasti, et käte siputusliigutusega tõmmatakse näiteks mütsi või särgikinnise pael pingule ümber kaela (kägistusoh!). Ka hilisemas imikueas kätkevad pikad seotavad paelad endas ohtu: kui imik pöörab, keerduvad paelad kergesti ümber kaela. Seepärast tuleb imiku riietuses kasutada vaid lühikesi paelu, mis on tema käeulatusest kaugemal (näiteks kuklatagune seos).

Väikelapseas on isegi lühikesed paelseosed ohtlikud: need võivad jääda mänguhoos või ronides kuhugi kinni ja põhjustada kukkumise või rippuma jäämise. Mütsi (kapuutsi) paeltega või umbsõlme seotud salliga võib laps jääda kaelapidi rippuma ning saada tõsiselt viga või isegi lämbuda. Väikelapse mänguriietuses tuleb eelistada paelte asemel trukke, kindlasti peaks olema kapuuts trukkidega.

Mänguväljakul või puude otsa ronimisel on ohtlik ka kaitsekiiver, sellepärast peab väikelastel kasutama kiivrit, mis kuskile haakumisel ise avaneb.

Mänguasjad

Lapse hingamisteed on kitsad. Maailma tundmaõppimiseks kasutatakse aga intensiivselt oma maitsmismeelt. Väikesele lapsele, eriti imikule, ei tohi anda väikesi esemeid ja mänguasju, mis suhu pistetuna võivad sattuda hingamisteedesse ja põhjustada lämbumise. Väikesed esemed – nõõbid, metallrahad, pärlid, kivikesed jms – tuleb väikelastest eemal hoida. Ohtlikud on ka purunenud mänguasjade tükikesed.

Maosisaldis

Mida noorem on imik, seda kergemini on ta "tühjaksvalatav". See tähendab, et pärast sömist võib maosisaldis (eriti siis, kui on alla neelatud ka palju õhku) tulla suhu, kust see aga sissehingamisel võib sattuda hingamisteedesse. Oht tekib siis, kui imik pannakse kohe pärast sömist voodisse ja jäetakse üksi.

Maosisaldise hingamisteedesse sissetõmbamise vältimiseks tuleb hoida imikut pärast sötmist lühikest aega püstiasendis, et väljutada imemise ajal allaneelatud õhku. Siiski ei aita see alati ning igaühe juures. Imikut ei tohi kunagi jätta pärast sötmist üksi.

Toit

Ka toidu(tükikeste) sattumist hingamisteedesse tuleb vältida. Seda ei juhtu, kui toit on eakohane ja lapsel on kujunenud õiged söömisharjumused. On oluline, et söömise ajal oleks rahulik ümbruskond. Väikelapsele tuleks õpetada, et ei tohi rääkida, kui toit on suus. Järsk sissehingamine seoses üllatuse, ehmatuse, naermise või rääkimisega võib kergesti viia suus oleva toidu lapse kitsasse hingekõrri. Väikelapsele ei tohi anda lutsukommi ega nätsu. Lapse jaoks võib osutada ohtlikuks ka joomine jooksmise või intensiivse rääkimise vahepeal: kiirustades läheb joodav kergesti kurku. Lapsel võib tekkida neelu ärritusest lihaste krampilik kokkutõmme ning koos sellega lämbumisoht.

Plastikaatkatted ja -kotid

Madratsi kaitseks märgamise eest ei tohi kasutada suurt õhukest plastikaatkatet. See on mitte üksnes ebahügieeniline, vaid ohtlik igas eas imikule ja väikelapsele. Kui plastikaat mingil põhjusel nihkub imiku nina ja suu ette, võib laps kergesti lämbuda, sest ta ei oska sellest vabaneda. Äärmiselt ohtlikud on plastikaatkotid: pähetõmmatud koti all võib suuremgi laps lämbuda. Seepärast tuleb kilekotid paigutada väikelastele kättesaamatusse kohta.

Vann ja veekogud

Väikesed lapsed võivad uppuda isegi vaid 10 cm sügavuses vees: ehmudes kukkumisest või vettevajumisest võib tekkida järsk sissehingamisliigutus, millega tõmmatakse vesi kitsastesse hingamisteedesse – tagajärjeks on lämbumine.

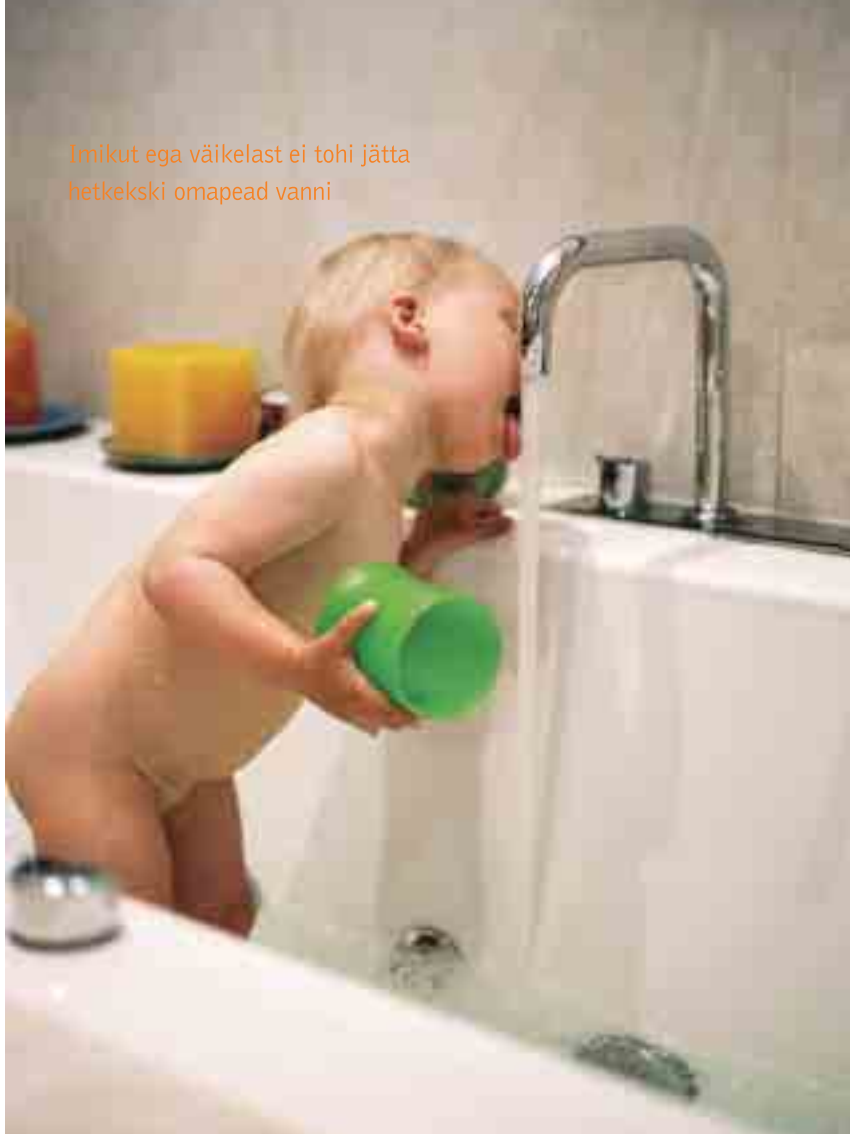
Kui kodu läheduses on tiik, järv, oja või mõni muu veekogu, tuleb hoolitseda, et laps ei pääseks järelevalveta nende lähedusse.

Rannas või veekogu ääres mängival lapsel tuleb hoida alati silm peal. Ujuvad mänguasjad võivad kergesti eemale triivida ning neid püüdma minnes võib laps sattuda uppumisohtu.

Lapsel on ohtlik vees olla täispuhutud rõnga, mänguasja või ujumismadratsiga: ka need liiguvad kergesti lapsest eemale või (harvemini) kaotavad oma õhu ning laps satub vettevajumise ohtu.

Last tuleb õpetada ujuma nii vara kui võimalik. Ujumisoskus kujuneb siiski alles aastate jooksul. Seepärast tuleb lapsi jälgida ka siis, kui nad juba suudavad ujuda.

Imikut ega väikelast ei tohi jätta hetkekski omapead vanni



ÜLEKUUMENEMIS- JA ALAJAHTUMISOHUD

Tuleb arvestada seda, et imiku kehatemperatuuri regulatsioonimehhanismid on veel välja arenemata. Areng jätkub väikelapseeaski. Seepärast on laps täiskasvanutest tundlikum välistemperatuuri muutuste suhtes ja võib kergesti nii üle kuumeneda (liiga paksu ja/või õhku läbilaskmatu riietuse korral) kui ka alajahtuda (välistemperatuuriga sobimatu kerge riietusekorral). Palavikuhaigusega last, eriti imikut, ei tohi liiga soojalt katta, sest see võib tema kehatemperatuuri veelgi tõsta ning põhjustada isegi nn kuumuskrampe teket.

Sooja ilma korral tuleb hoolitseda, et laps saaks küllaldaselt juua. Lapse õrna nahapinna kaudu eraldub rohkesti niiskust, organismi vedelikuvarud on aga suhteliselt väikesed. Nii võib palavate ilmade korral tekkida organismi veetustumine (dehüdratatsioon), mis kaugemale ulatunud juhtudel võib ohustada isegi lapse elu.

Lubamatu on jätta laps omapead autosse



Ka varju pargitud auto võib juba lühikese aja pärast sattuda päikese kätte

KUKKUMIS-, LÖÖKIDE- JA MULJUMISOHUD

Mähkimislaud, voodi, söögitool

Esimestel elukuudel areneb laps lausa minutitega. Raske on täpselt ette näha mingi uue kehalise oskuse tekke aega. Tuleb arvestada ka seda, et isegi vastsündinu võib tänu energilistele liigutustele oma esialgsest asukohast nihkuda mähkimislauda servale ning alla kukkuda. Seepärast on esimene põhimõte: ära jäta iialgi last üksi mähkimislauale, diivanile, suurele voodile ega ka söögitooli.

Imiku magamisase olgu selline, kust tal on võimatu maha kukkuda! Voodipulkade vahekaugus ei tohi olla suurem kui 10 cm, et imiku keha ei mahuks pulkadevahest läbi.

Suuremate vahede puhul võib lapse keha läbi mahtuda ning laps võib jääda peadpidi rippuma (kuna pea on suhteliselt suur). Väikelapsevoodi ei tohi olla mitmekorruseline.

Lastele meeldib ronida ning paljud lapsed on kukkunud ülemiselt narilt või nariredelilt ning saanud tõsiseid vigastusi. Väikelapsed hakkavad sageli ise ronima söögitooli ja seal maha. Seda tohib lasta teha täiskasvanu valve all. On äärmiselt oluline kontrollida, et söögitool seisab pörandal kindlalt.

Muu mööbel ja mööblikatted

Laps, kes hakkab neljal jäsemel liikuma, toe najale püsti tõusma ning kõndima, alustab kohe intensiivselt ümbritseva maailma tundmaõppimist.



Väikelapsega peres peab kodusisustus olema kindlalt fikseeritud

Ta katsub, tirib ja lükkab esemeid, proovib nende peale või alla ronida. Lapsele on suureks ohuks kolme jalaga taburetid või muu kerge mööbel, ning riiulid, mis ei ole kinnitatud seinale. Need võivad lapsele peale langeda, kui laps neid tirib või neile peale püüab ronida.

On hea, kui mööblil, eriti lapse näo kõrgusel, ei ole teravaid nurki. Teravaid nurki saab katta ka polstermütsikestega. Ärge kasutage rippuvaid mööbli- või lauakatteid. Need ärgitavad last haarama ja laps võib endale nii esemeid kui ka kuumi toite ja vedelikke peale tõmmata.

Rasked esemed

Rasked ja teravate nurkadega esemed, eriti need, mille taga on juhe – nt laua- ja põrandalambid, triikraud, mitmesugused elektrilised köögivahendid – tuleb panna kohta, kus nad on lapsele ohtud. Juhtmest tõmmates võib laps eseme alla jääda.

Aknad ja ukсед

Igal aastal kukub mõni laps aknast välja ja saab vigastada. Selle vältimiseks tuleb aknale kinnitada fiksaator, mis ei võimalda akent avada rohkem kui 8–10 cm võrra.

Uksele on soovitatav paigutada piiraja, mis takistab ukse täielikku sulgumist. On ka elastseid materjale, millega võib vooderdada ukse hingedepoolse sulgumiskoju.

Trepid

Paljud lapsed on saanud tõsiselt vigastada trepilt kukkudes. Kui teie kodus on trepp ja väikesed lapsed, siis paigaldage trepiväravad – nii trepi ülemisse kui ka alumisse otsa. Nagu voodipulkade vahekaugus nii ka väravapulkade vahekaugus ei või olla suurem kui 10 cm.

Lapsed saavad sageli väga valulikke kogemusi näppe ukse vahele jättes, selle vältimiseks on kõige käepärasem visata üle ukse käterätt

Mänguasjad põrandal

Väikesed lapsed kukuvad ja vigastavad ennast sageli, komistades põrandal vedele- vatele mänguasjadele. Tuleb hoolitseda, et mänguasjad ei jääks põrandale vedelema, ja õpetada last mänguasju pärast mängimist ära panema.

PÕLETUSOHUD

Lapse nahk on õrn, mistõttu põletused tekivad kergemini kui täiskasvanul. Kuna lapse naha pindala on suhteliselt väike, siis vähegi suurema ulatusega põletus võib saada lapsele eluohtlikuks.

Kuumad toidud, joogid ja muud vedelikud

Ärge jooge kohvi või teed, kui teil on süles imik või väikelaps! Ootamatu siputus- või haardeliigutusega paiskub kuum jook näole, kaelale või rinnale. See on üks sagedase- maid raske nahapõletuse põhjusi väikestel lastel. Ka kuum toit või jook laual peab jääma laste käeulatusest välja. Kuuma vedelikuga nõu võib laps endale peale tõm- mata ka otse pliidiilt ja sel juhul võib põletus osutada lausa eluohtlikuks. Igas väike- lapsega peres peaks olema kasutusel pliidiile paigaldatavad kõrgendatud servad.

Pliit ja praeahi

Last on vaja kaitsta kuuma pliidi ja praeahju eest. Võimalusel tuleks kasutada sellist elektripliiti, mis juba tehases on konstrueeritud lapsele turvalisena. Pliidi kuuma küttekeha peal on paljud lapsed oma käsi kõrvetanud. Et seda ei juhtuks, tuleb aseta- da sellele kaitseplaat.

Praeahju ukse jaoks kasutage spetsiaalset sulgurit, mis ei võimalda lapsel seda avada.

Praeahju ukse klaas olgu kas mittetuumenenev või varustatud spetsiaalse kaitsega



Küttekehad ja lahtine tuli

Väikesed lapsed on saanud eluohtlikke põletusi, kukkudes tulise küttekeha peale. Lubamatu on kasutada reflektori tüüpi elektriküttekeha ruumides, kus on lapsed. Lapsi ei tohi jätta omapead küdeva tahke- või õliküttega ahju juurde või kaminaruumi: nad võivad põhjustada koguni tulekahju, visates tulle midagi kergesti süttivat või isegi plahvatavat. Radiaatorite pealispinna temperatuur ei tohiks olla üle 60 °C. Kui radiaatorid ei ole reguleeritavad, siis tuleb need varustada kaitsevõrega. Ei tohi kasutada portatiiv- seid elektriradiaatoreid, mis ei ole seina küljes kinni.

Tikud hoidke väikelapse käeulatusest kaugemal! Kolmandal eluaastal võib lapsel lubada tiku- või küünla- leeki ära puhuda ja kui ta tahab, siis ka tikku tõmmata, kuid ainult täiskasvanu juuresolekul. Elumajja või korterisse peavad eriti lastega pered paigaldama suitsudetektorid!

Kuum kraanivesi

Kui majas on väikesed lapsed, tuleb hoolitseda, et kraanist ei tuleks kunagi põletavalt kuuma vett. Selleks tuleb reguleerida veeboileri termostaati või paigutada kraanile veesegisti, mida on võimalik fikseerida kindlasse asendisse.

Vannitoa kraanivee temperatuur ei tohi kunagi olla kuumem kui 40 °C, köögivesi mitte üle 55 °C



Elekter

Lapse õrn ja veerikas nahk on väga tundlik elektrivoolu suhtes. Seepärast on äärmiselt oluline pöörata tähelepanu elektrilöögi ohtude kõrvaldamisele ruumides, kus viibib laps. Tuleb kontrollida, et elektririistad ja juhtmed oleksid korras ja terved ning elektrivoolu allikast lahti ühendatud ajal, mil neid ei kasutata.

Tuleb meeles pidada, et ümbruskonnaga tutvumisel pistavad väikesed lapsed oma näppe ja esemeid igasugustesse avastesse. Ohtlikuks võivad saada elektrikontaktid ja pistikupesad. Uute pistikupesade paigaldamisel tuleb eelistada lapsekindlaid pesi. Lahtised pistikupesad tuleb katta selleks otstarbeks valmistatud plastkatetega. Ei tohi unustada pikendusjuhtmete pesade blokeerimist. Tuleb hoolitseda, et kõik juhtmed, lambid ja muu elektriaparatuur oleks korras!

MÜRGISTUS- JA SÖÖVITUSOHUD

Laps õpib maailma tundma mitte ainult vaadates ja katsudes, vaid ka maitstes. Seejuures ei oska ta vahet teha söödaval ja mitesöödaval, kahjutul ja mürgisel või söövitaval. Mürgistustel ravimite või teiste keemiliste ainetegevad võivad olla rängad tagajärjed.

Ravimid

Väikelapse võib surmata 4–5 valuvaigistavat tabletti või 10 rauakapslit. Kõik ravimid peavad olema laste eest kindlalt ära pandud. Soovitatav on kasutada kõrgele seinale kinnitatud ja lukustatud ravimikappi.

Kemikaalid

Meie kodudes on palju lapse tervisele ohtlikke keemilisi aineid: pesemis-, puhastus- ja kosmeetikavahendid, mineraalõlid, tärpentin, väetised ja taimekaitsevahendid, mitmesugused autohooldusvahendid jms. Kõik need ained tuleb paigutada nii, et laps nende juurde ei pääseks.

Eriti hoolikas tuleb olla nende vahendite kasutamise ajal. Sageli jätkub vaid lühikesest hooletushetkest, et laps jõuaks rüübata mürki!

Paljud kemikaalid ja ravimid väljastatakse lapsekindlate korkidega pudeletes või konteinerites, kuid kui lapsel on küllaldaselt aega proovida, võib ka niisugune kork tema käes lahti tulla.

Mürgised taimed

Paljud dekoratiivtaimed ja potililled on mürgised. Sellistest taimedest on soovitatav loobuda või vähemalt panna need kohta, kuhu laps ei ulatu. Õppige tundma, millised taimed on mürgised!

Tubakas

Nikotiin on lastele mürk. Seepärast:

- ärge suitsetage ega lubage teistel suitsetada ruumis, kus on laps kasutage oma kodus (ka külaliste jaoks) kinnikeeratavaid tuhatoose või
- puhastage tuhatooseid kohe pärast kasutamist
- hoolitsege, et tikud, sigaretid ja tubakas oleksid alati laste käeulatuses eemal



Juba pisike lonks söövitavat või kanget happelist ainet kahjustab rängalt lapse suu, neelu ja söögitoru õrna limaskesta ning võib olla põhjuseks eluaegsele puudele



Öökapi- või lauasahtel, vannitoakapp või hommikumantli tasku ei ole ravimite hoidmise koht