
PAR NELAIMI, KURAS IEMESLS VAR BŪT BĒRNA KRATĪŠANA VAI PASVIEŠANA GAISĀ

Vemšana, trīce, zilgana āda, elpošanas traucējumi vai pat tās apstāšanās, miegainība, krampji – tie ir vien daži simptomi, kas var liecināt par kratītā bērna sindromu. Ilgtermiņā tas var izraisīt smadzeņu bojājumus, aklumu, kurlumu, intelektuālās attīstības problēmas, invaliditāti, kā arī dažādas pakāpes mugurkaula traumas, paralīzi un pat nāvi. Par šādām sekām neaizdomājas ne tie, kuri savas atvases krata savā bezspēcībā, lai „beidzot viņš pārstāj brēkt!”, ne tie, kuri zīdaini met gaisā, lai iegūtu skaistu bildi savai *Instagram* plūsmai.

Visbiežāk šādi cieš bērni vecumā līdz vienam gadam, kuru vecāks vai kāds cits pieskatītājs nav spējis psiholoģiski izturēt bērna raudāšanu, un cerējis, ka mazuli izdosies nomierināt, kratot viņu pašu vai ratus. Tomēr bērnu purināt vai mest gaisā ir bīstami, turklāt īpaši bīstami tas ir līdz aptuveni piecu gadu vecumam. Spēcīga kratīšana izraisa nekontrolētas mazuļa galvas kustības, kā rezultātā rodas nopietni un dažreiz pat letāli smadzeņu vai mugurkaula bojājumi. Traumu nopietnību mazulim sekmē vēl nepietiekami attīstījusies muskulatūra, gan arī tas, ka viņa galva gan svarā, gan izmērā ir krietni lielāka attiecībā pret pārējo ķermeni nekā pieaugušam cilvēkam.

„Bērna mešana gaisā vai kratīšana nav pieļaujama nekādos apstākļos! Straujas galvas kustības uz priekšu un atpakaļ, kuras neierobežo vājā kakla muskulatūra, rada smadzeņu atsišanos pret galvaskausa iekšējo virsmu. Tā rezultātā ir iespējami daudzu smadzeņu asinsvadu pārrāvumi.” – skaidro Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Anestezioloģijas un intensīvās terapijas klīnikas vadītāja Arta Bārzdiņa. Pietiek ar vienu neapdomīgu rīcību, nesavaldību, ar vienu bērna sapurināšanu dusmu brīdī, lai bērns uz visu mūžu kļūtu par invalīdu. Tomēr jāņem vērā, ka neatgriezeniskus bojājumus bērnam nereti nodara arī apzinīgi un savaldīgi vecāki vai citi pieskatītāji, kuri nezināšanas dēļ, piemēram, bērnu met gaisā aiz padusēm. Jebkuras darbības, kas liek bērna galvai nekontrolēti kratīties, var būt letālas vai atstāt nopietnas sekas uz bērna veselību mūža garumā. Papildus jau minētajiem simptomiem, piemēram, sliktai dūšai, miegainībai, krampjiem, mēdz būt arī tādi, kurus uzreiz nevar pamanīt, piemēram, ribu vai citu kaulu lūzumus, muguras smadzeņu vai kakla traumas un asiņošana smadzenēs.

Ko darīt, ja bērns raud?

Visbiežāk bērni tiek kratīti, kad pieskatītājs vairs nespēj izturēt raudāšanu vai, viņaprāt, „niņķanos”. Bērna raudāšanai vienmēr ir kāds iemesls – pieskatītāja dusmas vai vēl vairāk – bērna fiziska ietekmēšana – mazuli var satraukt vēl vairāk. Pirmkārt, jācenšas saprast raudāšanas iemeslu un to jānovērš. Gadījumos, ja tas nav uzreiz iespējams un bērns turpina raudāt, bet jūs – *uzvilkties*, jāatceras sekojošais:

- vecākam vai pieskatītājam pašam jā saglabā miers – viegli piespiediet mazuli sev klāt, uzdziediet dziesmu, pašūpojiat, parunājiat klusā tonī ar viņu, iedodiet padzerties;
- ielieciet bērnu ratos un kaut nedaudz pastaigājiaties pa tuvējo apkārtni;
- saglabājiat racionālu domāšanu – jūsu dusmas vai jebkura cita agresīva rīcība bērns nenomierinās, bet drīzāk satrauks vēl vairāk;
- ja jūtiat, ka emocijas sāk pārsniegt kontrolējamu līmeni un telpā esat viens pats, atstājiat uz dažām minūtēm mazuli drošā vietā vienu pašu, aizejiat uz blakus telpu, nomierinieties. Ja ar jums mājās vai telpā ir vēl kāds – palūdziat palīgā, atpūtieties, nomierinieties.

Protams, ka šie nav vienīgie paņēmienu, kā nomierināt mazuli. Lai šajā gadījumā talkā nāk jūsu radošums – maziem bērniem patīk šalcoša skaņa, ko var izraisīt, piemēram, matu fēns, veļas mašīna, gaisa ventilators. Palīdzēt bērnam nomierināties var arī jebkura līgana un mērena kustība. Izmantojiat jebko, kas palīdz jums un bērnam nomierināties!

Par kratītā bērna sindromu un kā to nepieļaut ļoti svarīgi ir atgādināt arī citiem pieskatītājiem, kuriem uz laiku uzticiat savu mazuli – vecākiem, draugiem, paziņām. Tāpat svarīgi piekodiāt par bērnu mešanu gaisā un citām fiziskām aktivitātēm, kas var izraisīt bērna galvas kratīšanos. Pieaugušā cilvēka nezināšana vai mirkļa vājums var ļoti negatīvi ietekmēt bērna veselību visa mūža garumā.