

5 biežākās traumas, ko bērni (vecumā no 1 līdz 5 gadiem) gūst mājās

Mājas videi vajadzētu būt bērnam visdrošākajai. Tomēr nereti tur nav veikti visi iespējamie profilaktiskie pasākumi, jo vecāki, vecvecāki un citi bērnu pieskatītāji, iespējams, nemaz nav aizdomājušies par to, ka konkrētā lieta vai vide varētu radīt apdraudējumu bērna veselībai un dzīvībai. Par to, kādas ir biežākās traumas, ko bērni vecumā no 1 līdz 5 gadiem gūst mājās, un kādi profilaktiskie pasākumi veicami to novēršanai, stāsta bērnu traumu, ortopēdijas un mugurkaula ķirurgs Jānis Upenieks.

Biežākās traumas – lūzumi, smadzeņu satricinājums, apdegumi, saindēšanās ar sadzīves ķīmiju, dzīvnieku kodumi un aizrīšanās.

Mājās gūtās traumas smagums atšķiras katrā konkrētajā situācijā – no nelieliem sasitumiem, zilumiem vai skrambām līdz nopietnām brūcēm un lūzumiem, vai pat dzīvībai bīstamiem stāvokļiem. Pašas bīstamākās mājās gūtās traumas ir plaši apdegumi un iekšējo orgānu plīsumi. Tāpat bērna dzīvību var apdraudēt norītas baterijas vai magnēti, kuru dēļ var nākties veikt ķirurģisku iejaukšanos, kam seko ilgstoša ārstēšana. Smagākos gadījumos iespējama arī invaliditāte visu turpmāko dzīvi.

• Lūzums, smadzeņu satricinājums, kas radies, krītot no augstuma

Visbiežāk bērni mājās traumas gūst, krītot no augstuma. Piemēram, pagalmā – no šūpolēm, batuta un salauztām rotaļu laukuma iekārtām, bet iekštelpās – no kāpnēm un krēsliem. Pagalmā vissvarīgāk būtu pārliecināties par to, vai rotaļu laukuma iekārtas nav bojātas, un, ja ir, – salabot tās vai arī ziņot atbildīgajai personai, kas var šos bojājumus novērst. Tāpat svarīgi bērnam iemācīt, kā pareizi izmantot katru no rotaļu laukuma iekārtām, – piemēram, neskriet klāt šūpolēm, kamēr tajās šūpojas cits bērns, batutā lēkāt tikai pa vienam un neveikt pārgalvīgus lēcienus. Vecākiem pirms batuta izmantošanas vienmēr jāpārliecinās, ka tas nav saplēsts un ir apriekots ar aizsargtīklu, kā arī bērns batutā vienmēr ir jāpieskata.

Lai izvairītos no situācijas, kad bērns nokrīt no palodzes vai izkrīt pa logu, iekštelpās būtiski aizslēgt visas atvilktnes un nenovietot krēslus un skapīšus pie loga, lai bērns pa tiem nevarētu pakāpties. Logus atvērtus drīkst turēt tikai vēdināšanas režīmā, un bērnam nekādā gadījumā nedrīkst ierādīt, ka palodze ir vieta, kur rotaļāties.

• Aplaucējumi un apdegumi

1 līdz 5 gadu vecu bērnu vidū izplatītas ir arī dažādas termiskas traumas, ko bērni visbiežāk gūst, apgāžot traukus ar karstiem ēdieniem, dzērieniem (piemēram, tiek norauts galdauts, uz kura stāv krūze ar karstu tēju), kā arī apdedzinoties pie grila vai ugunsкура. Šī iemesla dēļ bērnus nekad nedrīkst atstāt vienus uguns tuvumā un pie traukiem ar karstu ēdienu vai dzērienu. Tāpat nedrīkst turēt bērnu klēpī vai rokās, ēdot vai dzerot karstu. Kamēr bērns ir mazs uz ēdamistabas galda nevajadzētu klāt galdautu.

Apdegumi nereti tiek gūti, arī applaucējoties ar vannā ielietu verdošu ūdeni. Tādēļ svarīgi vannā sākotnēji iepildīt auksto un tikai pēc tam – karsto ūdeni.

• Saindēšanās

Bērni ļoti bieži saindējas ar virtuvē, tualetē, vannasistabā un garāžā novietotām ķīmiskām vielām (tīrīšanas līdzekļi, veļas mazgāšanas kapsulas u.c.), kas atstāti bērnam viegli aizsniedzamā vietā. Vislabāk tos būtu novietot aizslēdzamos vai ļoti augstos plauktos, kur bērni nevar tiem piekļūt. Noteikti nevajadzētu ķīmiskas vielas pārliet citos traukos, piemēram, limonādes pudelē, kuru bērns var viegli atskrūvēt, – bērns var nodomāt, ka tajā atrodas viņa iemīļotais dzēriens, un to pagaršot.

• Dzīvnieku kodumi

Bieži bērnus sakož mājdzīvnieki, kas nereti notiek tādēļ, ka bērni ar tiem atstāti vienaatnē, bez pieaugušo uzraudzības. Turklāt visbiežāk bērnus sakož tieši viņiem zināmi, mājās esoši suņi vai kaķi. Bērni ir ļoti ziņkārīgi un mēdz pārbaudīt dzīvnieku pacietību, tos raustot, mīļojot vai pat ģērbjot leļļu drēbēs. Noteikti vajadzētu mācīt bērniem neiet pie dzīvnieka ēdiena trauka, nespēlēties dzīvnieku tuvumā, kā arī nebakstīt suni. Bērns tīši vai nejauši dzīvniekam var

nodarīt sāpes, piemēram, iebakstīt acī. Savukārt dzīvnieki šādu rīcību var nesaprast un, sevi aizstāvot, ieskrāpēt vai iekost. Jāatceras, ka dzīvnieks kā apdraudējumu var uztvert arī kādu straujāku vai neapdomīgu kustību.

• **Aizrīšanās ar svešķermeņiem**

Vēl viena izplatīta trauma, ko gūst bērni, ir aizrīšanās ar svešķermeņiem – maziem priekšmetiem, piemēram, magnētiem, rotaslietām vai sīkām rotaļlietām. Tāpēc visus sīkos priekšmetus vienmēr nepieciešams novietot bērniem nepieejamā vietā, kā arī, iegādājoties rotaļlietas, pārlicināties, vai tās ir bērna vecumam atbilstošas un vai bateriju nodalījumi ir kārtīgi nostiprināti, lai bērns tās nevarētu izņemt un apēst.

Noteikti nedrīkst bērnam ļaut ēst, skraidot apkārt vai spēlējoties, – šādā veidā ir ļoti viegli aizrīties, piemēram, ar sīkām ledenēm vai uzkodām. Tā vietā bērns jau no mazotnes ir jāradina ēst mierīgi sēžot pie galda.