



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Līdz 1 gada vecumam

Publicēts: 08.04.2020.



Bērna piedzimšana ikdienas dzīvē ievieš lielas pārmaiņas – jaunajiem vecākiem īsā laika posmā jāapgūst daudz jaunas informācijas, jāveido jauni paradumi un jāatceras neskaitāmi ieteikumi, lai mazulis izaugtu vesels un laimīgs.

Katru dienu bērns iepazīst pasauli ar visām maņām – pētīt ar acīm, ar tausti, pagaršojot un pasmaržojot, uzmanīgi klausoties. Šajā straujajā izziņas procesā bērns līdz 1 gada vecumam, vecākus var pārsteigt ar savu uzvedību – spēju aizsniegties tālāk, rāpot ātrāk, paraut stiprāk.

Statistika liecina, ka 9 gadījumos no 10 bērni šajā vecumā traumas gūst tieši mājās – visbiežāk vecāku neuzmanības un nedrošas vides rezultātā. Lai pasargātu savu bērnu no traumām fiziskajām (lūzumi, rētas, invaliditāte) un psiholoģiskajām sekām, zemāk lasi ieteikumus, kam īpaši pievērst uzmanību savās darbībās un iekārtot māju tā, lai bērnam droši.

Pat, ja visus ieteikumus atcerēties uzreiz nespēsi, ielāgo pašu svarīgāko

pieskati bērnu un nenovērsies no viņa ne uz mirkli!

# IETEIKUMI, KO TU VARĒTU DARĪT, LAI NOVĒRSTU:

*klikšķini uz ikonas, lai uzzinātu vairāk*



Kritieni

[Skatīt vairāk](#)



NOSMAKŠANU

[Skatīt vairāk](#)



SAINDĒŠANOS

[Skatīt vairāk](#)



APDEGUMUS UN  
APPLAUCĒJUMUS

[Skatīt vairāk](#)



AIZRĪŠANOS

[Skatīt vairāk](#)



KRATĪTĀ BĒRNA  
SINDROMU

[Skatīt vairāk](#)

PAPILDUS INFORMATĪVIE MATERIĀLI



## BĒRNU TRAUMATISMS



LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA



## ZĪDAIŅU PĒKŠNĀS NĀVES SINDROMS

Kā to novērst?



LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA



[Kā nosargāt sava bērna veselību un dzīvību?](#) *Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests*

[Kur saņemt medicīnisko palīdzību?](#) *Nacionālais veselības dienests*

<https://www.spkc.gov.lv/lv/lidz-1-gada-vecumam>