



---

## Bērnu drošība

---

### Izstrādāts informatīvs materiāls par bērnu drošību

**26.09.2017**

Lai bērnu pasargātu no traumām, būtiski ir nodrošināt nepārtrauktu bērna pieskatīšanu, papildus novērtējot mājas vidi un veicot tajā visus nepieciešamos drošības pasākumus. Lasīt vairāk...

---

### Izpildi elektronisko testu un noskaidro, vai Tava māja ir bērnam droša?

**21.09.2017**

Slimību profilakses un kontroles centra 2017. gada statistikas dati liecina, ka 83% gadījumu bērni vecumā līdz pieciem gadiem traumas gūst tieši mājās – dzīvojamā zonā, guļamistabā, virtuvē vai dārzā. Visbiežāk bērni gūst vaļējas brūces, apdegumus, sasitumus, lūzumus, vai saindējas. Galvenais traumu iemesls ir nedroša vide mājās, nepietiekama bērnu uzraudzība, kā arī vecāku zināšanu trūkums par traumu gūšanas riskiem un iespējām savu bērnu pasargāt.

Lasīt vairāk...

---

### Videoklipi par bērniem bīstamām vietām mājās un risinājumiem drošības uzlabošanai

**17.08.2017**

Galvenais traumu iemesls bērniem ir nedroša vide mājās, nepietiekama bērnu uzraudzība, kā arī vecāku zināšanu trūkums par traumu gūšanas riskiem un iespējām savu bērnu pasargāt.

Lasīt vairāk...

---

### Saindēšanās – drauds bērna veselībai un dzīvībai mājās

Saindēšanās ir viens no izplatītākajiem nelaimes gadījumiem bērniem vecumā līdz četriem gadiem. Mazu bērnu interesē apkārtējā pasaule - krāsainas tabletes un sadzīves ķīmiju bērns var uztvert kā saldumus vai rotaļlietas. Ir jāparedz, ka bērns paņems visu, kam viņš tiek klāt un ka viņam interesē pilnīgi viss, kas notiek un ko viņš ierauga, jo tādā veidā viņš izzina pasauli. Lasīt vairāk...

---

### Kā pasargāt bērnu no aizrīšanās?

Līdz trīs gadu vecumam bērns lielākoties izzina pasauli ar muti - visu mēģina nogaršot, tāpēc aizrīšanās mazuļiem ir bieži sastopama. Šī iemesla dēļ vecākiem jāzina, kā pasargāt savus bērnus no šīs dzīvībai bīstamās situācijas un kas jādara, lai to laicīgi novērstu. Lasīt vairāk...

---

### Pirmā palīdzība slīkšanas gadījumos

Glābjot bērnu vai pieaugušo, vienmēr jārikojas pēc vienota plāna. Sabiedrībā pastāv maldīgs priekšstats, ka cietušais jāapgāž kājām gaisā, lai it kā iztecinātu ārā no viņa ūdeni. Šādā veidā kādu daļu ūdens var iztecināt, bet to nav iespējams iztecināt no plaušām, tāpēc nevajadzētu lieki tērēt laiku šādai rīcībai, bet pēc iespējas ātrāk uzsākt atdzīvināšanas manipulācijas. Lasīt vairāk...

---

## Kas jāņem vērā, atrodoties pie ūdenstilpnēm

Rūpējoties par bērnu drošību, vecākiem uzmanība jāpievērš arī slīkšanas risku novēršanai. Jāuzmanās ne tikai atklātu ūdenstilpju tuvumā, bet arī no mājās un piemājas teritorijā esošajām ūdens tilpnēm, piemēram, akām, ūdens strūklakām, baseiniem, dīķiem, grāvjiem. Arī vannasistabā esošie ūdens avoti un tilpnes var apdraudēt bērna dzīvību. Dzīvojamās telpās vai dārzā neatstājiet uz zemes traukus – spaiņus, bļodas un citus priekšmetus -, kas ir piepildīti ar ūdeni, piemēram, lietusūdens mucas. Lasīt vairāk...

## Kā pasargāt bērnu no apdegumiem un applaucējumiem

Apdegumi un applaucējumi ir smagas traumas, jo pat nelieli apdegumi var izraisīt šoku un dzīvībai bīstamu šķidruma un sāļu zudumu organismā. Diemžēl šīs ir vienas no izplatītākajām traumām bērniem vecumā līdz četriem gadiem.

Šī iemesla dēļ jāpievērš uzmanība drošības pasākumiem, ko vecāki var darīt, lai izvairītos no šādiem negadījumiem. Tāpat ir jāzina, kā rīkoties, ja tomēr nelaime ir notikusi. Lasīt vairāk...

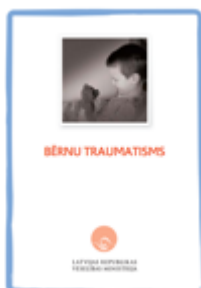
## Kritieni, sasitumi, nobrāzumi

Bērnu slimnīcā gandrīz katru nedēļu ievie kādu zīdainīti, kurš izkritis no rokām vai nokritis no pārtināmā galda. Jāatceras, ka bērniņš arī dažu mēnešu vecumā ir ļoti kustīgs. Mazulim pietiek ar vienu straujāku kustību, lai tas nokristu zemē, kaut arī līdzās ir pieaugušais, kurš ir tikai uz mirkli novērsies. Šie kritieni ir ārkārtīgi bīstami, jo bērni var iegūt centrālās nervu sistēmas traumu. Lasīt vairāk...

## Zīdaiņu pēkšņās nāves sindroms

Līdzīgi kā citās valstīs, arī Latvijā pirmā dzīves gada laikā viens no diviem tūkstošiem bērnu mirst ar zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu (ZPNS). ZPNS ir mazuļa nāve miegā, kurai netiek atrasts nekāds acīm redzams iemesls. Joprojām nav noskaidroti konkrēti cēloņi, kas izraisa šo traģisko notikumu, bet visos gadījumos novērots skābekļa trūkums (hipoksija) bērna organismā. ZPNS tiek saistīts ar to, ka mazuļa organismā elpošanas centrs vēl nav nobriedis, tāpat kā nervu sistēma, līdz ar to atsevišķos gadījumos apstājas zīdaiņa elpošana. Lai samazinātu risku saskarties ar traģiskajām sekām, zīdaiņu vecākiem ir jāievēro vairāki pasākumi bērna drošībai. Lasīt vairāk...

### E-grāmata "Bērnu traumatisms"



### E-grāmata "Zīdaiņu pēkšņās nāves sindroms"



### Testa jautājumi māmiņām par zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma riska novēršanu



Lasīt vairāk...