

Otrok
od rojstva
do starosti
6 mesecev



**PREPREČUJMO
POŠKODBE
PRI OTROCIH**

OTROKOV RAZVOJ OD ROJSTVA DO STAROSTI 6 MESECEV

Prvi meseci in leta življenja predstavljajo enkratno, hitro spreminjajoče se in občutljivo obdobje, v katerem sta otrokov telesni in duševni razvoj prepletena s pridobivanjem prvih izkušenj ter učenjem. To obdobje pogosto imenujemo zaznavno-gibalna stopnja spoznavnega razvoja in stopnja temeljnega zaupanja oziroma nezaupanja na ravni osebnostnega razvoja.

Otrok opazuje ljudi in predmete okoli sebe. Izkušnje in spoznanja pridobiva z zaznavanjem, gibanjem ter usklajevanjem zaznav in gibov. Otipava, prijema in boža dele svojega telesa in obraz, roke matere in očeta. Različne predmete niha, stiska, udarja z njimi, jih sesa, liže ter okuša. Posluša različne zvočne dražljaje in se nanje odziva. Spoznava prostor in odnose v njem, ko se plazi. Nejezikovno se sporazumeva z okoljem, joka, izraža veselje. Njegov razvoj velja vzeti zares, saj nas neredko preseneti z načinom odzivanja in vedenja, ki je danes drugačno, kot je bilo pred nekaj tedni ali bo čez nekaj tednov.

Naj navedemo le nekaj mejnikov v otrokovem zgodnjem razvoju, ki nas spomnijo, da je dojenček bitje, ki na specifičen način obvladuje svet.

Dojenček (otrok do 12. meseca starosti):

- dvigne glavico pri približno 2 mesecih, nato tudi ramena in zgornji del telesa;
- dotika se predmetov in jih niha;
- se nasmehne (t.i. socialni nasmeh pri približno 2 mesecih);
- opazovanemu predmetu sledi z gibi glave;
- obrača glavo v smeri prihajajočega zvoka;
- oblikuje prve glasove, povezuje soglasnike;
- ob dotiku predmeta odpre roko pri približno 5 mesecih;
- razlikuje odrasle osebe (loči mamo in očeta od drugih ljudi ...);
- razlikuje strah, jezo;
- sedi ob opori pri približno 6 do 7 mesecih.

Otrok, ki se pravilno razvija, s svojim ravnanjem pogosto izzove nevarne situacije, ki se lahko končajo s poškodbo. S pravilnim ravnanjem in ukrepanjem uredite otrokovo okolje tako, da se bo v njem varno gibal in pridobival izkušnje. Verjetno ne boste uspeli preprečiti prav vsake buške, vreznine ali praske. Nekaj varnostnih ukrepov pa bo zmanjšalo možnosti za hude poškodbe otroka in tudi vi boste manj zaskrbljeni.

Brošura prikazuje nevarne situacije, ki najbolj pogosto ogrožajo otroka v prvih šestih mesecih življenja, in napotke, kako lahko preprečite poškodbe.



Ilustracija: Zlatko Levačič, Smart-art d.o.o. (ilustracija je del gradiva Dojenček – Kako ga pestujemo in kako se ukvarjamo z njim)

ZADUŠITVE IN UTOPITVE

Otrok se rodi z vsemi čuti in nekaterimi refleksi, kot so sesalni refleks, refleks joka in refleks prijemanja.

V 1. mesecu starosti se otrokov sesalni refleks sproži že ob dotiku ličk ali ustnic, hkrati pa ga ta refleks vodi k iskanju novih objektov sesanja. Sprva so gibi slučajni, ko vadi refleks prijemanja in dotikanja. Kasneje pa ga namerni gibi pripeljejo do tega, da daje v usta številne predmete iz neposredne okolice. Če dobi predmete v svoje

ročice, jih otipava, vleče, stiska in vtika v odprtine, kot so usta, nos in ušesa. Otroku naj bodo dosegljivi le taki predmeti, ki so izdelani iz zdravju neškodljivih snovi ter pobarvani z vodoodporno in zdravju neškodljivo barvo.

Tudi v kopalni kadi otrok z očmi sledi premikanju zanimivih, barvnih predmetov in ko jih skuša prijeti, lahko nehote zdrsne pod vodo in se utopi.

OPOZORILO IN NASVET STARŠEM

- Med vsemi poškodbami so za dojenčke in majhne otroke najpogostejše usodne zadužitve s koščki hrane ali različnimi drobnimi predmeti. Iz dosega otrok odstranite vse predmete, katerih premer je manjši od 3 cm, npr. gumbe, frnikole, kovance, kamenčke, okrogle baterije in druge drobne predmete, ki se lahko zataknejo v grlu.
- Majhnega otroka nikoli ne pustite samega med hranjenjem. Starejše otroke pa morate poučiti, da ne smejo dajati dojenčku nobene hrane brez vašega nadzora, še posebno ne bonbonov, orehov, lešnikov ali arašidov. S tem tudi preprečite, da bi starejši otroci dojenčku ponudili zdravju nevarno tekočino ali snov.

- Pogosto se otroci zadušijo tudi z deli pokvarjenih igrač. Otroku ponudite le igrače, primerne njegovi starosti. Ne dovolite, da bi se dojenček igral z igračami starejših otrok, še posebno, če so sestavljene iz manjših delov. Redno pregledujte, ali so deli igrač, npr. oči pri medvedku, še dobro pritrjeni.
- Otrok mlajši od 2 let, se lahko zaduši z blazino ali odejo v posteljici, zato v posteljico ne dajajte blazine, da se ne zaduši. Vzmetnico in plastično zaščitno prevleko na njej vedno prekrijte z bombažno rjuho, ki se tesno prilega vzmetnici. Presledek med navpičnimi letvicami na ograji posteljice mora biti od 4,5 do 6,5 cm, da otrok ne more potisniti glave skozi odprtino, ker se lahko zadavi. Različne vrečke, predvsem plastične, naj bodo zunaj dosega otroka.
- Otrok se lahko zadavi, če ima okrog vratu obešeno dudko ali igračko. Zato v nobenem primeru ne obešajte otroku dudk ali igračk na vrvi okrog vratu. Tudi otroška oblačila ne smejo imeti trakov in vrvic, ker se otrok lahko z njimi zadavi.
- Poskrbite, da otrok ne bo dosegel vrvic, ki ponavadi visijo ob zavesah ali žaluzijah.
- Nevarnost za otroka predstavljajo igračke na vrvici, ki so razpete na posteljici ali stajici. Ko se otrok že opira na roke in kolena, ali je star 5 mesecev, odstranite vse igračke na vrvici s posteljice in stajice.
- Majhni otroci se lahko utopijo že v nekaj centimetrov globoki vodi. Majhen otrok, ki se utaplja, ne kriči na pomoč in ne dela hrupa. Zato lahko postane napihljiv bazenček ali kopalna kad prizorišče tragedije. Nikoli ne puščajte majhnega otoka samega ali z drugimi otroki v kopalni kadi ali bazenčku brez vašega nadzora - niti toliko časa ne, da dvignete telefon ali greste po brisačo. Če že morate oditi, vzemite otroka s seboj.

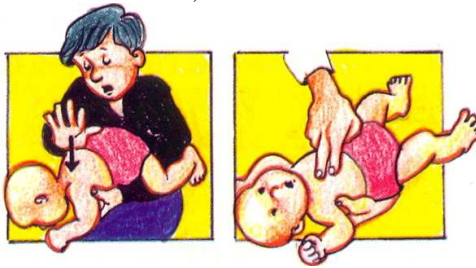
PRVA POMOČ

KADAR SE OTROK DUŠI, KER JE VDIHNIL TUJEK

Če je otrok pri zavesti (kašlja, govori in diha brez večjih težav), ne posredujte in ga položite v udoben položaj. Potem pokličite zdravniško pomoč na telefonsko številko **112**.

Če otroku grozi nezavest (ne more govoriti in kašljati ter pomodri), mu takoj nudite prvo pomoč:

1. Poskusite s petimi hitrimi udarci po hrbtu! Dojenček je nameščen s trupom na reševalčevi roki ali naročju z glavo navzdol.
2. Če se tujek ne sprosti, petkrat pritisnite na prsni koš tako, da položite dva prsta na prsnico med bradavički, potisnite navzdol in popustite!
3. Odstranite tujek, če je viden.
4. Če je tujek še v dihalnih poteh, ponovite udarce po hrbtu in sunke na prsnico.
5. Če poskus odstranjevanja tujka ni uspešen in je otrok nezavesten, takoj začnite z umetnim dihanjem.



Če je otrok nezavesten (se ne odziva na trepljanje ali glasno nagovarjanje) in ne diha, nemudoma pričnite z umetnim dihanjem. Če je kdo v bližini, ga prosite, da pokliče zdravniško pomoč na telefonsko številko **112**.

V primeru, da ste sami, pa morate najprej izvajati umetno dihanje in, če je potrebno, zunanjo masažo srca vsaj **1 minuto**. Potem šele pokličite zdravniško pomoč na telefonsko številko 112 in nadaljujte z oživljanjem.

Vpišite se v tečaj oživljanja pri Rdečem križu, kjer se lahko naučite pravilne tehnike umetnega dihanja in zunanje masaže srca!

Otrokov gibalni razvoj je že v prvih mesecih starosti izredno hiter. Poteka v smeri od glave proti spodnjemu delu telesa in od središča (hrbtenjače) proti okončinam. Tako otrok že v 2. mesecu prične v trebušni legi dvigovati glavo in jo obračati v eno in drugo smer, pri 3 do 4 mesecih pa dviguje glavo in

zgornji del telesa. Če leži na boku, se sam obrne na hrbet, nekateri tudi že iz hrbtne položaja na trebuh. Od 5. meseca starosti dalje otrok že sedi ob opori in v otroškem sedežu. Zelo je zvedav, opazuje predmete okoli sebe, sega po njih in se z njimi igra v sedečem položaju.

OPOZORILO IN NASVET STARŠEM

- Dojenček se obrača sam že od 3. meseca starosti dalje, zato lahko pade s previjalne mize, postelje ali kavča. Med previjanjem na mizi ali postelji otroka stalno opazujte.



Kadar morate stran od previjalne mize, vedno vzemite otroka s seboj. Posebno pazljivi bodite, kadar otroka kopate. Ker je tedaj moker, vam lahko zdrsne iz rok, ko ga prenašate.

Še pred previjanjem si pripravite na doseg svojih rok vse, kar potrebujete, vendar dovolj stran, da otrok tega ne doseže. Dojenček lahko nese v usta hladilno mazilo, vato, olje za kožo, alkohol ali drobne predmete in se z njimi zastrupi ali zaduši.

- Kadar imate otroka v visokem stolčku ali vozičku, obstaja nevarnost, da pade iz njega, ko se steguje za predmetom, ki ga privlači. Otroci, ki sedijo v visokem stolčku ali vozičku, morajo biti pripeti z varnostnimi pasovi v obliki črke H. Nikoli ne postavite stolčka na mehko ali nestabilno podlago, ker se lahko prevrne z otrokom vred.
- V t.i. kengurujčku lahko nosite dojenčka pred seboj na svojem trebuhu. Šele ko je dovolj star, da samostojno podpira hrbet in glavo, ga lahko nosite v nahrbtniku. Poglejte, ali otrok udobno sedi in ali ga odprtine za noge ne tiščijo. Dojenček se lahko poškoduje, če padete. Zato nosite primerne čevlje za hojo, kadar otroka nosite v kengurujčku ali nahrbtniku.
V nahrbtniku je otrok včasih višji kot vi, zato pazite, ko hodite po gozdu ali ko greste skozi vrata. Pozimi otroka ne nosite v nahrbtniku in z njim ne smučajte zaradi nevarnosti ozeblin in poškodb.

PROMETNE NEZGODE

Prometne nezgode se uvrščajo med prve štiri najpogostejše vzroke za sprejem dojenčkov v bolnišnico zaradi nenamernih poškodb.

To ne pomeni, da se je treba vožnji z avtomobilom odpovedati, saj je sestavni del vsakdanjega življenja. Ravno v avtomobilu lahko starši naredite največ, da zavarujete otroke

pred poškodbami, saj razvojne značilnosti otroka ne vplivajo veliko na možnost poškodbe.

Premikanje avtomobila na večino dojenčkov deluje pomirjujoče, da zaspijo. Starši pa morate poskrbeti, da bodo otroci v avtomobilu varno nameščeni. Prav tako je pomembno, da v avtomobilu ne kadite, saj cigaretni dim škoduje zdravju otrok.

OPOZORILO IN NASVET STARŠEM

- Največ nezgod se zgodi blizu doma, zato se tudi pri najkrajših vožnjah prepričajte, da so v avtomobilu vsi potniki pripeti z varnostnimi pasovi in da so otroci nameščeni v otroškem varnostnem sedežu. Po zakonu o varnosti cestnega prometa smete otroka voziti v avtu le, če je nameščen v otroškem varnostnem sedežu, primernem starosti in teži otroka, ki nosi mednarodno oznako ECE-R44/04.
- Otroka od rojstva do 9. meseca starosti vedno vozite nameščenega **v otroškem varnostnem sedežu (do 9. meseca starosti ali do teže 10 kg)**. Najvarneje je, če otroka vozite nameščenega v otroškem varnostnem sedežu na zadnjem sedežu avtomobila. Varnostni sedež mora biti postavljen tako, da je otrok obrnjen v nasprotno smer od smeri vožnje.
- Izjemoma, npr. kadar ste v avtomobilu sami in vozite, otrok pa je nemiren, lahko otroški varnostni sedež namestite na sprednjem sedežu avtomobila.

Otroka pa nikoli ne smete voziti na sprednjem sedežu, če ima avtomobil vgrajene zračne blazine (air bag) oziroma je v takem primeru potrebno zračno blazino deaktivirati. Sprožitev zračne blazine lahko otroka hudo poškoduje.

Otroški varnostni sedež pravilno pritrdite z varnostnim pasom. Pri tem upoštevajte navodila proizvajalca. Otroka v sedežu vedno pripnite z varnostnimi pasovi v obliki črke H tako, da se tesno prilegajo otrokovemu telesu. Sedež uporabljamo do 9. meseca starosti, potem pa ga zamenjamo z avtomobilskim otroškim varnostnim sedežem, primernim za otroke, stare od 9 mesecev do 4. leta ali od 9 do 18 kg teže.



- Otroka v avtomobilu nikoli ne držite v naročju, tudi če sedite na zadnjem sedežu. Ob trku otroka lahko vrže v vetrobransko steklo ali celo iz avtomobila.
- Pazljivi bodite, ko z otrokom v vozičku prečkate prometno ulico. Upoštevajte, da je voziček vsaj en meter pred vami in ko ste vi še na robu pločnika, je voziček že en meter na cesti. To je lahko še posebno nevarno, ko stopate na prehod za pešce, če so ob robu ceste parkirani avtomobili. V takem primeru vozniki ne vidijo vozička izza parkiranih avtomobilov.
Dojenčka v vozičku nikoli ne zaupajte starejšemu bratcu ali sestrici.

PRVA POMOČ

KADAR SE OTROK POŠKODUJE V PROMETNI NEZGODI

1. Potrudite se ostati mirni in skušajte pomiriti tudi otroka!
2. Zavarujte kraj nezgode!
3. Pokličite pomoč ali prosite mimoidočega, da to stori. Pokličite reševalce na telefonsko številko **112** in policijo na številko **113**!
4. Otroka ne premikajte, če ni res nujno potrebno zaradi grozeče zunanje nevarnosti. Tudi sam naj miruje!
5. Preverite dihanje!
6. Ustavite krvavitev; na rano pritisnite z roko, obvezo ali s čim podobnim!
7. Otroka pokrijte!

OPARINE

Otrok zmore že od 2. meseca starosti dalje prinesiti v usta stekleničko z mlekom ali čajem potem, ko smo mu stekleničko dali v roke.

Zlasti proti koncu tega obdobja, to je pri 5 ali 6 mesecih starosti,

otrok sega za številnimi predmeti, ki si jih želi približati in prijeti. Sam še ne zmore jesti z žlico, če pa mu jo damo v roke, poskuša zajeti hrano, ki je lahko tudi prevročča.

OPOZORILO IN NASVET STARŠEM

- Opekline, ki jih povzročijo vrele tekočine, so najpogostejše vrste opeklín pri otrocih, sprejetih v bolnišnico. Dojenček lahko dobi hude oparine med hranjenjem z vročimi tekočinami ali vročo hrano. Vedno preverite, ali tekočina ali jed, ki jo ponudite otroku, ni prevročča. Tekočina ali jed, ki jo hladite, naj bo zunaj dosega otroka.



- Otroku pogosto seže po skodelici, iz katere starši pijejo vroč čaj ali kavo in se popari. Če imate majhne otroke, je priporočljivo, da ne

uporabljate namiznega prta, kadar imate na mizi vročo hrano ali pijačo. Ne pijte čaja, kave ali drugih vročih napitkov, kadar držite otroka v naročju.

Nikoli ne podajajte skodelice z vročo pijačo nad otrokovo glavo.

- Kopanje je lahko čas za prijetne trenutke in igro z otrokom. Lahko pa je tudi nevarno, če je voda prevročča. Naj vam preide v navado, da vsakokrat preverite temperaturo vode s toplomerom ali vsaj s svojo podlahtjo in komolcem, preden daste otroka v kopalno kad.



- V stanovanju lahko pride tudi do požara ali uhajanja plina. Za preprečevanje požarov v stanovanju je mogoče kupiti **naprave za odkrivanje in javljanje požarov**, ki se sprožijo ob dimu, plamenu ali toploti, ki jih povzročča požar. **Detektorji za plin** pa v prostoru zaznavajo previsoko koncentracijo plina, ki se uporablja v gospodinjstvu.

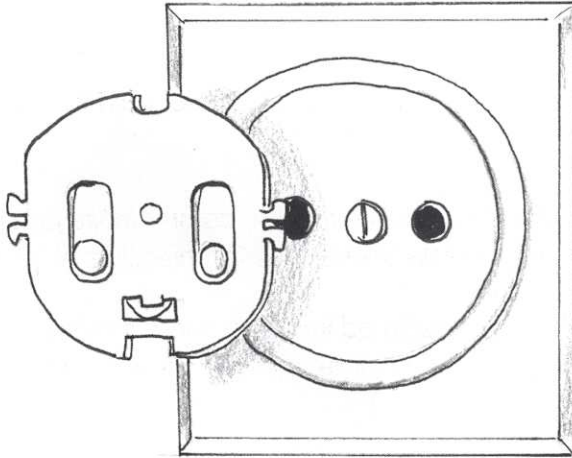
PRVA POMOČ

KADAR SE OTROK OPEČE ALI OPARI

- Na opečeni ali oparjeni del telesa takoj usmerite zmeren curek tekoče hladne vode ali pa ga potopite v hladno, čisto vodo. S hlajenjem preprečujete poglobljanje opekline in omilite bolečino.
- Hladite toliko časa, dokler bolečina ne mine (najmanj 10 minut in ne dlje kot pol ure).
- Če se otrok opari, mu takoj slecite obleko, da preprečite pregrevanje tkiva. Če se je obleka prijela telesa, oparino hladite z obleko vred.
- Oparine in opekline, ki so večje od kovanca, mora oskrbeti zdravnik. Za nujen prevoz v bolnišnico pokličite na telefonsko številko **112**.

ELEKTRIČNI TOK

Otroke zanima vse, kar vidijo okrog sebe, zato so tudi vedno v nevarnosti, da jih poškoduje električni tok. Otrok ne ve, da je stik z električnim tokom zanj lahko usoden. Zato električne vtičnice prekrijte s posebnimi **ščitniki za električne vtičnice**.



Izključite vse električne gospodinjske naprave, ki jih otroci lahko dosežejo. Električne kable potegnite iz vtičnic in jih pospravite zunaj dosega otrok. Električne žice in podaljški morajo biti v dobrem stanju, ne smejo biti razcefrani ali kako drugače poškodovani.

KAJ POTREBUJETE ZA VARNOST OTROKA

| | Starost otroka v letih | | | | | |
|--|------------------------|---|---|---|---|---|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Avtomobilski otroški varnostni sedež (do 9. meseca ali do teže 10 kg) | ■ | ■ | | | | |
| Javljalnik požara in detektor za plin | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Ščitniki za električne vtičnice | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

Besedilo:

asist. Mateja Rok-Simon

dr. Ljubica Marjanovič-Umek

Sodelovali so: Sonja Borštnar, Inštitut za varovanje zdravja RS; mag. Eva Stergar, Inštitut za varovanje zdravja RS; asist. Ivan Vidmar, Klinični center, Pediatrični oddelek kirurških strok; asist. Silvo Kopriva, Klinični center, Pediatrična klinika; Hermina Damjan, Inštitut Rs za rehabilitacijo; Marija Jamšek, Klinični center, Center za zastropitve; Nada Hribar, Inštitut za varovanje zdravja RS; prim. Primož Hribar, Klinični center, Inštitut za anesteziologijo; prof. dr. Zoran Arnež, Klinični center, Klinika za plastično kirurgijo in opeklino; doc. dr. Igor Švab, Inštitut za varovanje zdravja RS.

Ilustracije: Dunja Furlani-Kofler, akad. slikarka

Izdajatelj: Inštitut za varovanje zdravja RS

www.ivz.si



Prva izdaja: 1996

Zadnja dopolnitev: julij 2009 (objavljeno na www.ivz.si)