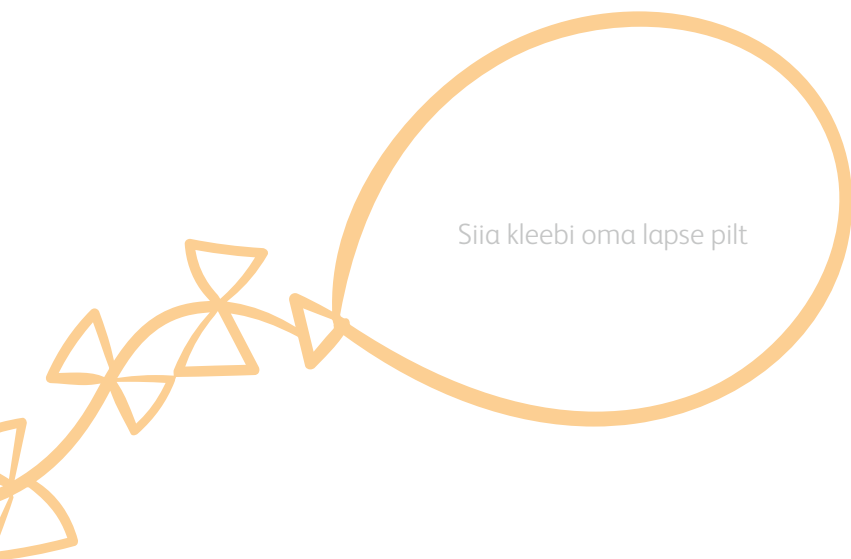




LAPSE TERVISEPÄEVIK



Siia kleebi oma lapse pilt

Nimi: _____

Sünniaeg: _____

Isikukood: _____

Sünnikoht: _____

KONTAKTANDMED

Kõige kallimad:

Kodu: _____

Telefon: _____

E-posti aadress: _____

Perearst: _____

Pereõde: _____

Vastuvõtuajad: _____

Telefon: _____

E-posti aadress: _____

Aadress: _____

OLULINE TERVISEINFO

Allergiad: _____

Põetud haigused: _____

Kroonilised haigused: _____

Traumad: _____

Tutvustus

Lapse tervisepäevik on teekaaslane ja abimees lapsevanemale lapse terviserajal sünnihetkest kooliminekuni. Raamatuke on valminud perearstide ja -õdede ning lastearstide heakskiidul. Päevik aitab lapsevanemal koguda ja meeles pidada lapse olulisi terviseandmeid aastate jooksul, annab ülevaate lapse arenguteest ning sisaldab lühidaid juhiseid tervisekontrollide, vaktsineerimise, toitumise, haigestumise ning ravimite kohta. Lapse tervisepäevik peaks lapsel kaasas olema igas tervisekontrollis.

Lapse tervisepäevikut täidab lapsevanem. Päevik koosneb kolmest osast.

Esimene osa: Tervisekontrolli päevik – lk 5-20

Esimest osa täidetakse iga kord, kui laps käib plaanilises tervisekontrollis. Märgitakse üles lapse pikkus, kaal ning tähtsad sündmused: esimene naeratus, hammaste lõikumine, esimesed sõnad jne. Juba kodus võib lapsevanem kirja panna küsimused ja uudised, sest vastuvõtusaginas kipuvad need tihti peale ununema. Iga visiidi juures on kirjas just sellele arenguetapile olulised teemärgid ning toitumissoovitused. Visiidi lõpus lepitakse iga kord kokku ja pannakse kirja uus kohutumine.

Teine osa on suunatud lapse arengule erinevates valdkondades:

1. hammaste lõikumine – lk 21;
2. kasvukõverad – lk 22–23;
3. liikumise ja osavuse areng – lk 24;
4. suhtluse ja kõne areng – lk 25;
5. nägemise ja kuulmise areng – lk 26.

Kolmas osa sisaldab lühikesi mäluabisid ja juhiseid:

1. lisatoiduga alustamine – lk 27;
2. sobilik ja sobimatu toit – lk 28;
3. koduapteek – lk 29;
4. sagedasemad tervisemured ja mida nende puhul ette võtta – lk 30–37;
5. lühike vaktsiiniseletaja – lk 37.

Head tervist!

Tervisekontrolli plaan ja riiklike vaktsineerimiste ajakava

Vanus	Vaktsiin
12 tundi	B-viirushepatiit, 1. annus *
1–5 päeva	tuberkuloos
2 kuud	Rotaviirusnakkus, 1. annus
3 kuud	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 1. annus ja rotaviirusnakkus 2. annus
4,5 kuud	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 2. annus ja rotaviirusnakkus 3. annus **
6 kuud	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 3. annus
1 aasta	Leetrid-mumps-punetised, 1. annus
2 aastat	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 4. annus
6–7 aastat	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha, 5. annus

* Üksnes HBsAg-positiivsetel või raseduse ajal B-viirushepatiidi osas analüüsimata emadel sündinud riskirühma kuuluvad vastsündinud

** Üksnes rotaviirusnakkuse viievalentse vaktsiini korral

Vaata lisa: www.vaktsineeri.ee

Lisaks on võimalik lapsi vaktsineerida mitmete teiste Eestis levivate nakkushaiguste vastu nagu pneumokokknakkus, gripp, tuulerõuged ja puukentsefaliit. Need vaktsiinid on tasuta. Täpsemat infot küsi oma perearstilt ja pereõelt.

SÜNNIANDMED:

Sünnikuupäev: _____

Raseduse kestus nädalates: _____

Märkused sünnituse kohta: _____

Apgari hinded: _____ palli

Sünnikaal: _____ grammi

Sünnipikkus: _____ cm

Peaümbermõõt: _____ cm

Ainevahetushaiguste sõeltestid: _____ (kuupäev)

Kuulmise sõeltest (OAE)*: _____ (kuupäev)

Tuberkuloosivaktsiin: _____ (kuupäev)

B-hepatiidi vaktsiini 1. süst: _____ (kuupäev)

Tervisemure: _____

Muu info: _____

Kojutulek: _____ (kuupäev)

**NB! ANDKE UUE PERELIIKME SÜNNIST ESIMESEL VÕIMALUSEL
PEREARSTILE TEADA NING LEPPIGE KOKKU ESIMENE KOKKUSAAMINE!**

*OAE – otoakustilised emissioonid

1. NÄDAL

KUUPÄEV: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas alates 8. elupäevast
2. Nabahooldus
3. Vannitamine
4. Rinnaga toitmine
5. Õues käimine
6. Õnnetuste vältimine
7. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

2. NÄDAL

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Rinnaga toitmine
3. Toimetulek rahutu imikuga
4. Õnnetuste vältimine
5. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

1. KUU

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas

2. Toimetulek rahutu imikuga

3. Õnnetuste vältimine

4. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

2. KUU

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Õnnetuste vältimine
3. Toimetulek rahutu imikuga
4. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Rotaviirusnakkus, 1. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

3. KUU

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas

2. Toimetulek rahutu imikuga

3. Kehaline arendamine

4. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 1. annus ja rotaviirusnakkus 2. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

4,5 KUUD

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM, KAALUDA LISATOIDU ANDMISE ALUSTAMIST
(SUVIKÕRVITS, SPARGELKAPSAS, KARTUL, LILLKAPSAS)

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas

2. Õnnetuste vältimine

3. Kehaline arendamine

4. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja
B-viirushepatiit, 2. annus ja rotaviirusnakkus 3. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

6. KUU

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM, ALUSTADA TOITMIST KÖÖGIVILJAPÜREEGA (SUVIKÕRVITSA, SPARGELKAPSA, KARTULI, LILLKAPSA) NING LIHAGA

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Toitmine, lisatoidu valik
3. Õnnetuste vältimine
4. Kehaline arendamine
5. Hammaste lõikumine, suuõõne hügieen
6. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 3. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

7. KUU

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM, KÖÖGIVILJA-, PUUVILJA- JA MARJAPÜREE,
LIHA, TERAVALJAPUDER

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Toitmine, lisatoidu valik, öisest toidust loobumine
3. Õnnetuste vältimine
4. Hammaste lõikumine, suuõõne hügieen
5. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

9. KUU

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: RINNAPIIM, KÖÖGIVILJA-, PUUVILJA- JA MARJAPÜREE,
PUDER, LIHA

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas

2. Toitmine, lisatoidu valik

3. Õnnetuste vältimine

4. Hammaste lõikumine, suuõõne hügieen

5. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

1 AASTA

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜMBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

TOIDUSOOVITUS: JÄRK-JÄRGULINE ÜLEMINEK PERETOIDULE,
RINNAPIIMAGA VÕIB JÄTKATA

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas
2. Toitmine
3. Hammaste kontroll, suuhügieeni õpetus
4. Lapse potil käimise õpetamine
5. Kehaline arendamine
6. Õnnetuste vältimine
7. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Leetrid-mumps-punetised, 1. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

1,5 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. D-vitamiini 400 TÜ (10 mikrogrammi) päevas

2. Toitumine

3. Hammaste kontroll, suuhügieeni õpetus

4. Õnnetuste vältimine

5. Potil käimine

6. Kõne arengu jälgimine

7. Liikumine

8. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

2 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

PEAÜBERMÕÖT: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll, suuhügieeni õpetus
4. Liikumine
5. Õnnetuste vältimine
6. Potil käimine
7. Kõne arengu jälgimine
8. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 4. annus

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

3 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Silmaarsti konsultatsioon
4. Hammaste seisundi kontroll
5. Õnnetuste vältimine
6. Kõne arengu jälgimine
7. Liikumine
8. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

4 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll
4. Õnnetuste vältimine
5. Kõne areng
6. Liikumine
7. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

5 AASTAT

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll
4. Õnnetuste vältimine
5. Kõne areng
6. Liikumine
7. Muu: _____

JÄRGMINE KÜLASTUS: _____

KOOLIEELNE TERVISEKONTROLL (6.-7. AASTAT)

KUUPÄEV: _____

PIKKUS: _____

KAAL: _____

KÜSIMUSED: _____

UUDISED: _____

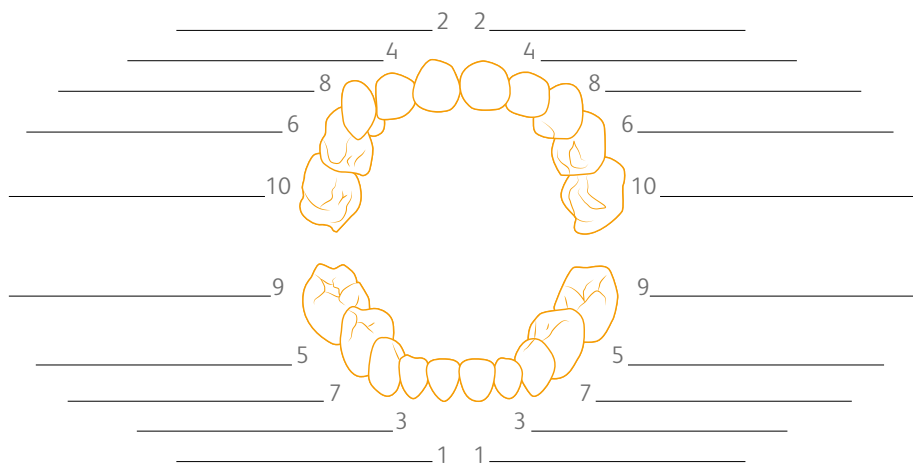
VISIIDI VESTLUSTEEMAD:

1. Toitumine
2. Isiklik hügieen
3. Hammaste kontroll hambaarsti juures
4. Õnnetuste vältimine
5. Liikumine
6. Kõne areng
7. Ettevalmistus kooliks
8. Muu: _____

VAKTSINEERIMINE:

Poliomüeliit-difteeria-teetanuse-läkakõha, 5. annus

HAMMASTE LÕIKUMINE



Siia saab märkida oma lapse hammaste lõikumise järjekorra ja kuupäevad.
Numbrid märgivad hammaste lõikumise harilikku järjekorda.

PIIMAHAMMASTE LÕIKUMINE

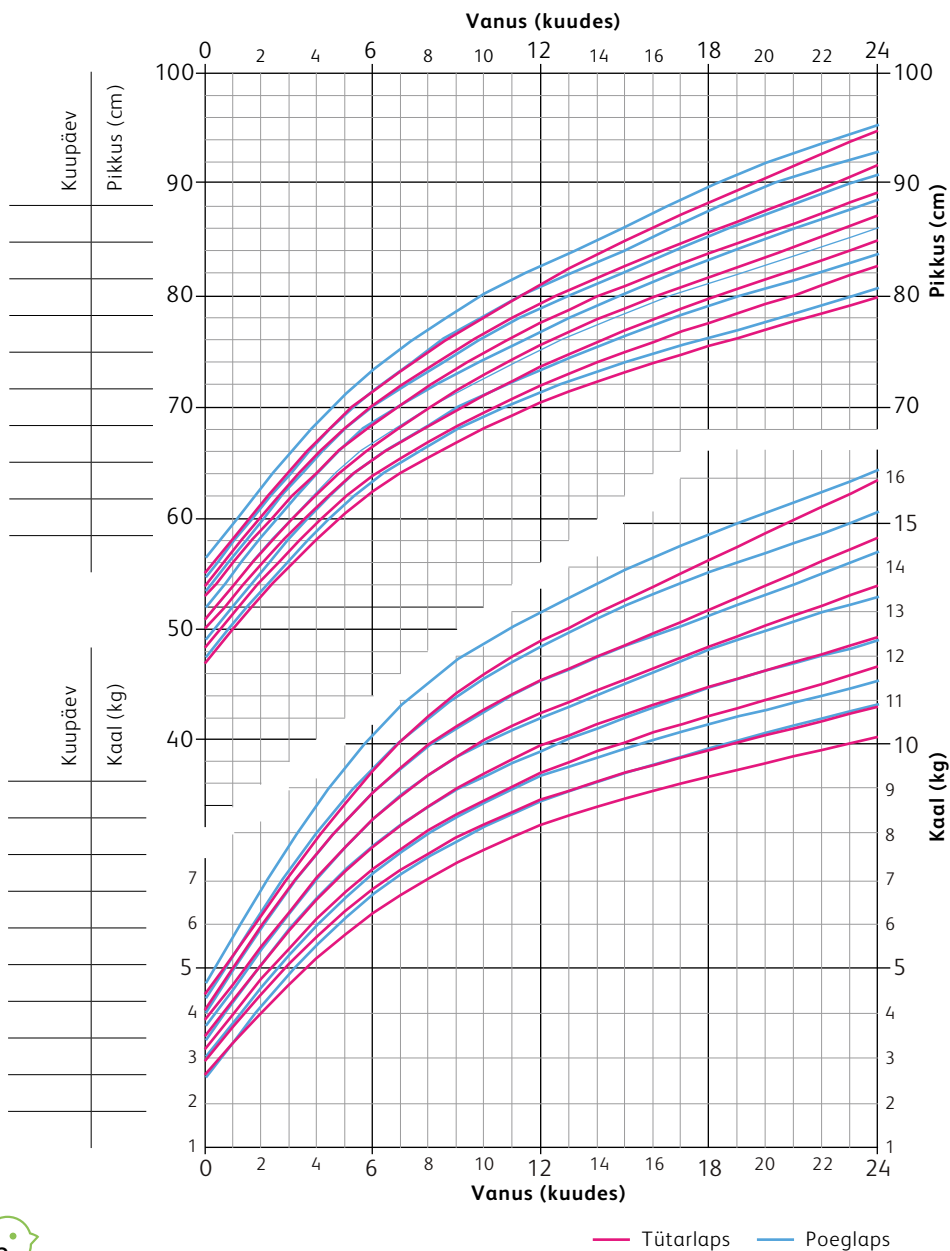
Piimahammastel on oluline roll nii lapse söömisel, jäävhammastele koha hoidmisel kui ka kõne arengul. Tavaliselt lõikuvad kuuendal elukuul läbi igeme alumised lõikehambad, mille järel ilmuvad varsti nähtavale teised lõikehambad. Lõikumine jätkub järgneva kolme aasta kestel, kuni kõik 20 piimahammas on suus. Võib juhtuda, et hambad lõikuvad suhu varakult. Sel juhul tuleb nende eest kohe ka hoolitsema hakata.

Hammaste lõikumine võib olla valulik, mille tõttu võib laps hammaste tuleku ajal rinnast või pudelist keelduda. Igemed võivad olla turses ja punetavad ning võib esineda tugev süljevoolus. Vahel tõuseb ka palavik. Beebi võib olla harjumuspärasest virilam ning vanemaid võib ees oodata nii mõnigi magamata öö. Hamba lõikumist saab kodus kontrollida puhta sõrmega üle beebi igemete libistades. Sõrmeotsaga on siis tunda hambakrooni teravat lõikeserva.

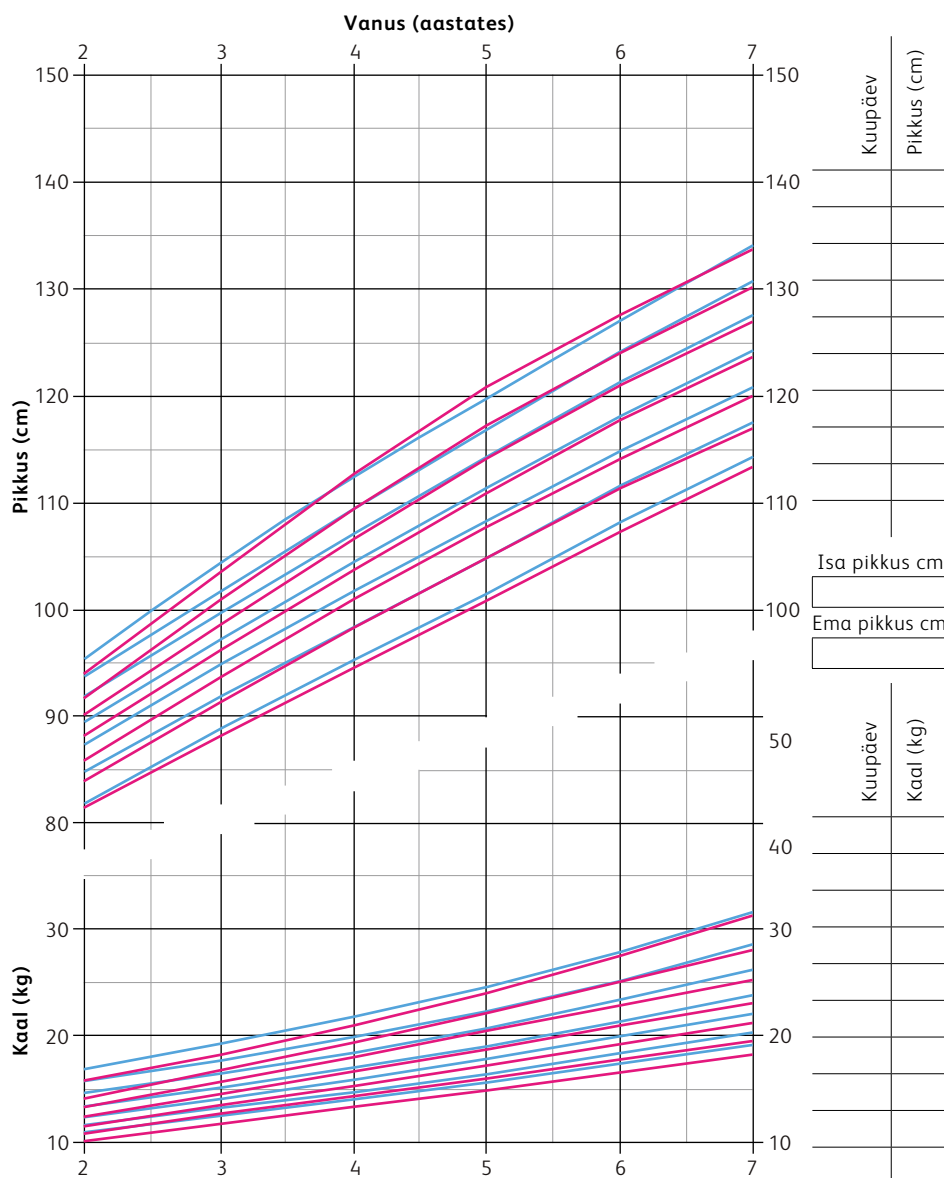
Väikesesse kastikesse: Muret peaks tundma siis, kui esimese eluaasta lõpuks ei ole ühtegi hammas suhu lõikunud. Siis tuleb pöörduda arsti poole. Enne-aegselt sündinud lastel võivad hambad tavapärasest mõni kuu hiljem suhu lõikuda.

Rohkem infot: www.suukool.ee

KASVUKÕVERAD 0-2 AASTAT



KASVUKÕVERAD 2–7 AASTAT



Tüdrukute ennustuspikkus = (isa pikkus + ema pikkus - 13) : 2
 Poiste ennustuspikkus = (isa pikkus + ema pikkus + 13) : 2

LAPSE ARENG*

LIIKUMINE:

Kõhuli olles hoiab pead alates: _____

Keerab seljalt küljele alates: _____

Keerab seljalt kõhule alates: _____

Keerab kõhult seljale alates: _____

Käputab alates: _____

Roomab neljakäpukil alates: _____

Istub iseseisvalt alates: _____

Tõuseb toe najal püsti ja seisab alates: _____

Seisab iseseisvalt alates: _____

Kõnnib toega alates: _____

Kõnnib iseseisvalt alates: _____

Kõnnib õues iseseisvalt alates: _____

OSAVUS:

Paneb käed kokku ja uurib neid alates: _____

Haarab ja hoiab suuri asju alates: _____

Haarab sõrmedega pisikesi esemeid alates: _____

Paneb toidu sõrmedega ise suhu alates: _____

Sööb lusikast alates: _____

Hoiab pliatsit ja kritseldab sellega alates: _____

**Siia saab märkida lapse arengus olulised kuupäevad*

SUHTLUS JA KÕNE

Naeratab alates: _____

Naerab alates: _____

Koogab (tähenduses uu-uu, gu-gu, õu-õu) alates: _____

Laliseb silbikalt (alustuseks uh, eh, hiljem va, ba jne) alates: _____

Eristab oma ja võõrast alates: _____

Reageerib pereliikmete nimele alates: _____

Saab aru sõnast „ei“ alates: _____

Matkib helisid alates: _____

Esimene sõna alates: _____

Esimene kahesõnaline lause alates: _____

Räägib lausetega alates: _____

Kõik häälikud (sh r) peavad olema kõnes olemas 6. eluaastaks.



KAS LAPS NÄEB?

2 esimest elukuud

1. Kas laps avab silmi ja vaatab sulle otsa?
2. Kas laps vaatab sind, kui sa liigutad pead?
3. Kas lapse silmad näevad välja tavalised?
4. Kas perekonnas on teada tõsiseid silmahaigusi?

2 esimest eluaastat

1. Kas üks lapse silm tundub olevat n-ö laisk, s.t. midagi vaadates pöörab laps ebaloomulikult pead objekti poole ja vaatab seda ühe silmaga, samal ajal, kui teine silm on suunatud hoopis mujale, kaugusse.
2. Kas lapsel on raske märgata väikseid esemeid (pisikesi asju, toidupalasid)?
3. Kas kellelgi perekonnas on olnud nn laisk silm või on keegi kandnud prille alates varajasest lapsepõlvest?

Eelkooliiga

Kas lapsel on nägemisraskusi – kas ta vaatab näiteks telerit liiga lähedalt, ei tunne sind kaugelt ära, kas ta on ebaharilikult kohmakas?

KAS LAPS KUULEB?

Vastsündinu: ehmub valju heli kuuldes (käteplaks, ukse sulgemine) – reageerib silmade pilgutamise või avamisega, lõpetab imemise või hakkab nutma.

1 kuu vanuses: paneb tähele äkilisi pikemaid hääli/häälitsusi (nt tolmuimeja töölehakkamine) ja võib pöörduda hääle suunas.

3 kuu vanuses: vastab kõnele häälitsusega.

4 kuu vanuses: vakatab või naeratab, kui kuuleb tuttavat häält, isegi kui ei näe selle allikat. Pöörab pead hääle suunas. Reageerib erinevatele helidele elavalt.

7 kuu vanuses: reageerib kohe tuttavale häälele toa teises otsas või väga vaiksele häälele mõlemal küljel (kui ei ole just tähtsamate tegevustega hõivatud).

12 kuu vanuses: reageerib oma nimele. Reageerib keelamisele.

LISATOIDUGA ALUSTAMINE

Esimesed 6 elukuud on lapsele parim toit ja jook rinnapiim. Kui last ei ole võimalik erinevatel põhjustel rinnaga toita, siis on toiduks imiku piimasegu, mitte lehma-ega kitsepiim. Teed ega vett laps joogiks ei vaja.

4,5 kuni 6. elukuuvahel võib alustada lisatoiduga, kui tundub, et laps võiks olla selleks valmis: hoiab kindlalt pead, on võimeline toe najal istuma ning tunneb elavat huvi söögilauas toimuva vastu. Energia ja toitainete saamiseks piisab lapsele vanuses 4-6 kuud ka rinnapiimast, kuid väikeses koguses erineva lisatoidu tutvustamine aitab vähendada allergiahaiguse kujunemise riski hilisemas vanuses. Alates kuuendast elukuust vajab laps kindlasti lisatoitu.

Lisatoiduga alustada esialgu väikestes kogustes üks lisatoit nädalas ühel toidukorral päevas enne imetamist. Uue toiduga harjumine võib tähendada pakkumist 10–15 korda erinevatel päevadel, enne kui laps veendub, et see on toiduks kõlblik.

Kui laps on toiduga harjunud ning talub seda hästi, võib suurendada lisatoidu kogust ja toidukordade arvu ning kombineerida erinevaid toite.

Alates 4-6 kuu vanusest

Juurviljapüree: kartul, suvikõrvits, baklažaan, lillkapsas, spargelkapsas

Alates 6 kuu vanusest

Liha: sea-, looma-, lamba- ja kanaliha, teraviljapuder

Alates 7 kuu vanusest

Puuvilja- ja marjapüree: õun, pirn, mustikas, punane sõstar, vaarikas, pohl, ploom, kirss

NB! Puu- ja juurviljad tuleb hoolega puhtaks pesta!

NB! Magusa maitse suhu saanuna ei pruugi laps muud enam tahtagi.

Alates 8 kuu vanusest

Munakollane

Alates 9 kuu vanusest

Piimatooted: jogurt, keefir

Juurviljad: peet, naeris, kaalikas, spinat

Alates 12 kuu vanusest

Maks

Munavalge

Piimatooted: rõõsk piim, kohupiim, juust

LAPSELE SOBIMATU TOIT

Enne üheaastaseks saamist ei ole soovitatav lapsele anda:

1. enne purihammaste lõikumist kurkutõmbamise ohu tõttu väikesi toidutükke või suuri viile, millest on võimalik tükke kätte saada, terveid marju, rosinaid, ube, herneid;
2. allergiaohu tõttu mett, rõõska piima ja koort, maasikaid, mustsõstraid, tsitrusvilju, tomatit, pähkleid, halvaad, šokolaadi, munavalget, eksootilisi puuvilju (kiivit, ananassi, papaiat jne);
3. liigse valgusisalduse tõttu munavalget, juustu, kohupiima;
4. raskestiseeditavuse tõttu teravaid, suitsutatud, praetud toite
5. liigse soola ja säilitusainete sisalduse tõttu konservitoite v.a. spetsiaalsed lastetooted.

Väikelapseas on soovitatav vältida:

1. mõttetuid kaloreid ja kaariese tekitajaid: kompvekke, šokolaadi, kohukesi, magusaid karastusjooke, söögiaegade vahel ka mahla ja piima;
2. ülemäära soola ja rasva: krõpse, friikartuleid, soolapähkleid, konserve, poolfabrikaate;
3. liigseid lisa-, värv- ja säilitusaineid: värvilisi maiustusi (kummi- ja pulgakomme, mahlajooke), aastakümneid säilivaid keekse ja küpsiseid, suhkruasendajatega magustatud dieettooteid, poolfabrikaatidest lihatooteid (keeduvorsti, viinereid, sardelle, frikadelle, pelmeene, grillvorste, pihve, kalapulki), rasvainetest margariini, puljongikuubikuid, pakisuppe.
4. eripäraseid toitumisharjumusi – ainult taimne toit, toortoit, rasvavaba toit, valguvaba dieet jne

KODUAPTEEK

D-vitamiin: laps vajab iga päev tavatoidule lisaks 400 toimeühikut (10 mikrogrammi) D-vitamiini kuni kaheaastaseks saamiseni. D-vitamiin on hädavajalik luude ja närvisüsteemi arenguks. D-vitamiini üle annustada on raske: raviannus on 2000 toimeühikut, mürgistusnähud võivad ilmnedas alles 50 000 toimeühiku korraga manustamisel.

Desinfitseeriv lahus: esmalt igapäevaseks nabaheolduseks ja hiljem haavade puhastamiseks. NB! Piiritust sisaldav lahus on haava puhastamisel valus!

Haavaplaastrid erineva suurusega.

Kraadiklaas: soovitatavalt digitaalne termomeeter kaenla alt temperatuuri mõõtmiseks.

Palaviku alandamiseks ja valu vaigistamiseks: parasetamool küünaldena/siirupina. Annustamine 10–15 milligrammi lapse iga kilogrammi kehakaalu kohta iga 6–8 tunni tagant vajaduse korral. Samal otstarbel võib kasutada ibuprofeeni 5–10 mg/kg 3–4 korda päevas. Erinevad raviküünlad ja siirupid ning tabletid sisaldavad erinevas koguses toimeainet, seetõttu tuleb hoolega lugeda soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehel ning vajaduse korral pidada nõu apteekri, pereõe või perearstiga. Aspiriini ei soovitata lastele võimalike kõrvaltoimete tõttu

Gaasivalusid/kõhupuhitust võivad leevendada soe vann, kõhu massaaž õliga kellaosuti suunas.

Füsioloogiline soolalahus: 0,9 % naatriumkloriidi lahus sobib hästi imiku nina puhastamiseks nohu korral. Suurematel lastel on 2,3 % lahus veelgi efektiivsem, eriti külmana tarvitatuna. Võib kasutada pihustit või lahust pipetiga lapsele ninna tilgutada.

Baaskreem: säilitus- ja lõhnaaineteta kreem kuiva naha heolduseks; talvel rasvasem, suvel vesisem. Väga kuiva naha puhul võib lisaks kasutada vanniõli. Tervet nahka ei ole vaja kreemitada!

Tsinkoksiidiga pihusti või kreem mähkmehaudumuse raviks.

Geel põletushaavade raviks.

Vedeliku ja mineraalide kaotust asendav lahus (näiteks Rehydron), kasutakse kõhulahtisuse ja/või oksendamise korral kaotatud vedeliku ja soolade taastamiseks.

SAGEDASEMAD TERVISEMURED JA MIDA NENDE PUHUL ETTE VÕTTA

Palavik

Mis on palavik?

Kõige sagedamini on laste palaviku põhjuseks viirusnakkus, kuid vahel ka bakterite tekitatud haigus. Palavik ise ei ole haigus, vaid keha kaitsereaktsioon, mis aitab kehal haigustekitajatest jagu saada.

Iga kehatemperatuuri tõus ei ole veel palavik. Kehatemperatuur võib tõusta siis, kui imik on liiga soojalt riides või on väga kuum ilm. Väikestel lastel võib kehatemperatuur tõusta ka tegusa rassimise ja mängimise ajal – sel juhul on mõistlik mõõta kehatemperatuuri uuesti, kui laps on vähemalt pool tundi rahulikult veetnud

Kehatemperatuuri mõõtmine

Kõige lihtsamalt ja täpsemalt saab kehatemperatuuri mõõta elektroonilise termomeetriga kaenla alt.

Kaenla alt palavikku mõõtes tuleks termomeeter paigutada õlavarre ja keha vahelisse kaenlaauku. Jälgida tuleks seda, et termomeeter ei nihkuks paigast ning et termomeetri ja keha vahel ei oleks riideid ega nahk ei oleks niiske – nendel juhtudel võib termomeeter näidata tegelikust madalamat kehatemperatuuri.

Kõrvatermomeetrid, lutt-termomeetrid ja ribatermomeetrid on üsna kallid ning mõõtetulemused sageli ebatäpsed.

Normaalne kehatemperatuur

Normaalne kehatemperatuur võib olla lastel mõnevõrra erinev.

Kaenla alt mõõtes on normaalne kehatemperatuur kuni 37,3 kraadi.

Kas palavik on ohtlik?

Palavik ise ohtlik ei ole, kui ta ei ole üle 40 kraadi. Küll võib mõnikord olla palaviku põhjuseks mõni ohtlik haigus, sel juhul esineb ka teisi tõsisele haigusele viitavaid tunnuseid. Kui lapse palavik teeb teile muret, küsige nõu oma perearstilt või pereõelt. Õhtul, öösel ja nädalavahetustel saate esmast nõu perearsti nõuandetelefonilt 1220.

Alati tuleb pöörduda arsti poole järgmistel juhtudel:

1. kui alla kolme kuu vanusel lapsel on palavik;
2. kui laps on väga loid ega mängi päeva jooksul üldse;
3. kui laps on kogu aeg viril, nutune ja teda ei õnnestu rahustada;
4. kui laps hingab raskelt või häälekalt;
5. kui laps keeldub joogist;
6. kui palavikuga kaasneb sage valulik urineerimine ning kui uriin haiseb ja on hägune või verine;
7. kui palavik on kestnud rohkem kui 3 ööpäeva;
8. kui esineb püsiv ebataoline naha värvuse muutus (sinakus) ja lööve;
9. kui esinevad mõned muud sümptomid, mis teevad teile muret.

Mõnel lapsel võivad kõrge palaviku foonil vallanduda palavikukrampid – neid esineb 2–5 % lastest. Palavikukrampide tekkeks on kaasasündinud eelsoodumus. Palavikukrampid tekivad tavaliselt haiguse alguses, kui palavik väga kiiresti tõuseb. Palavikuravimitega palavikukrampide teket oluliselt vähendada ei õnnestu. Kui krampide põhjuseks on ainult kõrge palavik, siis ei ole need ohtlikud ega jäta jääknähtusid. Mõnikord on aga krampidel teisi põhjusi. Seetõttu tuleb esimest korda elus tekkinud krampide korral alati kutsuda kiirabi.

Kuidas aidata palavikus last?

Palavikus laps ei ei tohi minna ei lasteaeda ega kooli, vaid peaks kodus puhkama ja jõudu koguma. Last ei ole vaja sundida tingimata voodis pikutama, ta võib soovi järgi mängida ning puhata. Palaviku ajal suureneb vedelikuvajadus, seetõttu tuleks lapsele tihti juua pakkuda. Palavikus lastel on enamasti kehv söögiisu, selle pärast ei ole vaja muretseda ega last sööma sundida.

Tavaline on see, et kui palavik hakkab tõusma, muutuvad lapse käed ja jalad jahedaks, laps võib kaevata külmatunnet või tal võivad tekkida külmavärinad. Sel juhul on lapsel mõnus, kui ta pannakse soojemalt riidesse või mässitakse teki sisse. Õhukestes riietes olemine või väline jahutamine palaviku tõusu ei takista. Kui aga lapsel on palav, tema käed ja jalad on kuumad, siis ei tohiks ta olla liiga soojalt riides või paksu teki all, sest see takistab palaviku alanemist. Sel juhul võib laps olla kaetud vaid linaga või olla õhukestes riietes. Tähtis on, et laps tunneks ennast võimalikult mõnusalt ja turvaliselt.

Kas ja kuidas alandada palavikku?

Ei ole olemas kindlaid kehatemperatuuri väärtusi, mille puhul kas peab palavikku tingimata alandama või ei tohi seda teha. Palavikuravimit andes tuleb lähtuda lapse üldisest seisundist ja enesetundest.

Palavikuravimi andmise poolt:

1. et leevendada lapse üldist halba enesetunnet;
2. et leevendada kurguvalu, peavalu, kõrvavalu ja/või lihaskvalu;
3. et laps hakkaks paremini vedelikku jooma.

Palavikuravimit ei ole vaja anda, kui laps tunneb end hoolimata palavikust üsna hästi, kui ta pole viril ning kui ta ärkvel olles mängib ja tegutseb.

Laste palaviku alandamiseks sobivad paratsetamooli sisaldavad raviküünlad või siirupid. Raviküünal paigutatakse lapse pärakusse, soovitatav on seda enne paigaldamist käte vahel veidi soojendada. Raviküünlaid ei tohi kunagi poolitada. Eri-nevad raviküünlad ja siirupid sisaldavad erinevas koguses toimeainet, seetõttu tuleb hoolega lugeda soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehel ning vajaduse korral pidada nõu apteekri, pereõe või perearstiga.

Kahe paratsetamooli sisaldava ravimi andmise ajaline vahe peab olema vähemalt 4 tundi. Ööpäevas ei tohi paratsetamooli anda üle 69 milligrammi lapse iga kehakaalu kilogrammi kohta. Rohkem, kui 20 kg kaaluvale lapsele võib palaviku alandamiseks anda 200mg ibuprofeeni. Kindlasti ei tohi lastele palaviku alandamiseks anda aspiriini.

Palavikuravimi kergekäeline andmine võib pikendada haiguse kulgu ja mõnikord (kuigi harva) põhjustada kõrvaltoimeid.

Kui laps on üleni kuumav, võib palaviku alandamiseks teda üle hõõruda leige (mitte külma ega kuum!) veega ning hoida niiskeid sokke jalas või niisket lappi otsmikul.

Nohu ja köha

Nohuga ja köhaga ning tihti ka palavikuga kulgevat haigust tuntakse rahvasuus külmetushaigusena (edaspidi nöha). Sellise haiguse põhjuseks ei ole tegelikult mitte külmetamine, vaid erinevad viirused. Teada on kaugelt üle saja nn nõhast põhjustava viiruse. Viiruste rohkus seletabki, miks põetakse nöha ikka ja uuesti. Nii haigestuvad väikelapsed nõhasse keskeltläbi 6–8 korda aastas, mõnikord koguini tosin korda aastas. Sage nöha põdemine ei ole immuunpuudulikkuse tunnus – nendel lastel on täiesti normaalne immuunsüsteem, kuid need lapsed on juhtumisi kas sagedamini või suurema hulga haigustekitajatega nakatunud. Alla 6 kuu vanused lapsed haigestuvad nõhasse harvem, sest neid kaitsevad looteeas emalt saadud antikehad, mis aga ajapikku lapse vereringest kaovad.

Külmetushaigusi põhjustavad viirused levivad sageli käte ja esemete vahendusel. Nakatumise riski saab vähendada, kui päevas mitu korda käsi pesta ning palju värskes õhus viibida ja ruume korralikult tuulutada. Tuleb vältida sedagi, et haiged ja terved lapsed koos mängivad. Multivitamiinid ning toidulisandid külmetushaiguste riski ei vähenda.

Lapsi tuleks õpetada, et nad köhides ja aevastades kataksid suu pabertaskurätiga või käsivarrega. Peopessa köhides või aevastades satuvad sinna haigustekitajad, mis võivad käte kaudu hõlpsasti edasi levida.

NOHU

Viirusnohu on iseparanev haigus, mis möödub tavaliselt nädala jooksul. Siiski on kinnine ja nohune nina lapsele vaevav, eriti aga imikule, kel nohu tõttu võib olla raske süüa.

Nohust nina võib puhastada soolalahusega. Apteekides on müügil kas keedusoola või meresoola sisaldavad lahused ja ninapihused. Ninalima võib eemaldada ka apteekides müügil oleva ninaaspiraatoriga. Lisaks on apteekides käsimüügis nina limaskestast turset alandavad ravimid, mida enamasti manustatakse ninna pihustades ning mis leevendavad ninahingamise takistust, kuid nohu välja ei ravi. Neid ravimeid ei tohi kasutada rohkem kui 3–4 päeva järjest ning kindlasti ei tohi neid kasutada alla üheaastastel lastel ilma enne arstiga nõu pidamata. Ninakinnisust võib leevendada see, kui pea on kõrgemal. Peaaluse tõstmiseks võib voodimadratsi alla lisapadja sättida.

Vastsündinutel võib ninahingamine veidi nohisev olla kitsaste ninakäikude tõttu ka ilma nohuta.

Millal tuleks nohu tõttu arsti juurde minna? Kindlasti siis, kui nohu kestab ilma paranemiseta üle 2 nädala või kui mitme päeva jooksul tuleb eritist ainult ühest ninasõõrmest – see võib olla tunnusmärk ninna sattunud võõrkehast.

KÖHA

Köha on keha kaitserefleks, mis aitab hingamisteid puhastada. Seetõttu ei ole vaja köha tingimata vaigistada. Laste köhal võib olla erinevaid põhjusi, kuid kõige sagedamini on põhjuseks viirusnakkus, mis aja möödudes ise paraneb. Viirusköha puhul antibiootikumidest kasu ei ole. Kui äge köha on tekkinud, siis on üsna tavaline, et köha kestab üle nädala, mõnikord veelgi kauem – veerandil ägeda viirusköhaga lastest kestab köha kauem kui 2 nädalat. Viirusköha siis enam nakkav ei ole.

Alati tuleb arsti juurde minna siis, kui:

1. alla üheaastasel lapsel on tekkinud äge köha;
2. laps hingab raskelt või häälekalt;
3. köha kestab kauem kui kolm nädalat.

Kuidas aidata köhivat last?

1. Pakkuda juua. Jook leevendab kurguärritust ja muudab lima väljaköhimise kergemaks. Jook võiks olla lapsele sobivalt kas soe või jahe, kuid mitte kuum.
2. Puhastada nina.
3. Tõsta voodis pealune kõrgemaks.
4. Hoiduda tubakasuitsuse õhu hingamise eest.
5. Võib kasutada ravimtaimede baasil tehtud kõhahiirupeid või leebeid ja lapsele meelepäraseid rahvameditsiini vahendeid, nagu sibulasiirupit, meemähist rindkerele või määrada hanerasvaga jne. Kindlasti ei tohiks kasutada selliseid võtteid, mis teevad lapsele vaeva ja valu või millega kaasneb põletuse oht (nt tulise vee või auruga) ning oht midagi hingamisteedesse tõmmata.
6. Ravimeid tuleks kasutada ainult arsti ettekirjutusel. Käsimüügiravimitest on köha puhul vähe kasu.

LARÜNGIIT

Mõnel lapsel kaasneb külmetushaigusega äge kõripõletik ehk larüngiit. Larüngiidi puhul muutub kõha kõla madalahäälsaks ja paukuvaks ning sissehingamine võib muutuda raskeks ja häälekaks. Sageli tekivad need haigusnähud öösel, kui laps ärkab paukuva kõha tõttu.

Kuidas aidata larüngiidiga last?

1. Last tuleks rahustada ja lohutada. Nuttes ning rabeldes on hingamine raskem.
2. Hoida last mõnda aega püsti või istuvas asendis ning tõsta voodi peaalune kõrgemaks.
3. Avada toaken või minna õue (nt rõdule) ja lasta soojalt riietatud lapsel hingata jahedamat õhku – jahe õhk alandab limaskestast turset. Abi võib olla ka inhalatsiooniparaadi auru hingamisest või kuuma jooksva veega võimalikult niiskeks muudetud õhu hingamisest vannitoas.
4. Pakkuda jahedat jooki.
5. Kui lapsel on kõrge palavik, anda palavikku alandavat ravimit.
6. Kui hingamine on raskendatud, pöörduda kiiresti haigla vastuvõttu või kutsuda kiirabi.

Kõrvavalu

Lastel on kõrvavalu üsna sage sümptom ja enamasti on selle põhjuseks kas nohust tingitud rõhumuutused keskkõrvas või keskkõrvapõletik. Keskkõrvapõletikku võivad põhjustada nii viirused kui ka bakterid. Kõrvavalu võib tekkida või muutuda tugevamaks siis, kui laps voodisse pikali heidab. Kõrvavalu võib piirduda vaid ühe ööga.

Kuidas aidata kõrvavaluga last?

1. Tõsta voodis peaalune kõrgemaks, näiteks sättida voodimadratsi alla lisapadi.
2. Vaigistada valu. Sobivad samad ravimid, mida kasutatakse palaviku alandamiseks: paratsetamool või ibuprofeen. Palun lugege hoolega soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehelt ning vajaduse korral pidage nõu apteekri, pereõe või perearstiga!
3. Puhastada nohust nina, et tagada võimalikult vaba ninahingamine.

Keskkõrvapõletikku ei ole vaja alati antibiootikumidega ravida, selle kohta saate nõu perearstilt.

Kõhulahtisus


Elu esimesel poolaastal võib väljaheite sagedus olla üsna erinev: mõni rinnapiimatoidul olev imik kakab pärast igit toidukorda, mõni vaid korra-paar nädalas. Kui imik võtab kaalus juurde ja kakamine ei põhjusta talle vaeva, ei ole vaja kakamiskordade arvu ega väljaheite värvi üle muret tunda.

Ägeda kõhulahtisuse korral muutub kakamine tavalisest sagedasemaks ning väljaheide on palju vedelam või limasem. Ägeda kõhulahtisuse põhjustab enamasti viirusnakkus. Mõnikord võib haigus alata korduva oksendamisega.

Ägeda kõhulahtisuse ja oksendamise korral kaotab keha tublisti vedelikku ning soolasid. Seetõttu on väikelastele ägeda soolenakkuse kõige suuremaks ohuks vedelikupuuduse kujunemine. Apteegi käsimüügis on pulbrid (näiteks Rehydron), millest valmistatud lahusega saab asendada kaotatud soolasid ja vedelikku.

Kuidas aidata ägeda kõhulahtisusega ja oksendavat last?

1. Pakkuda sageli juua. Kui laps oksendab, võiks pidada joogi pakkumises 10–15 minutilise vahe ja siis pakkuda juua väikestes kogustes, näiteks lusikatäie kaupa, kuid pidevalt, iga mõne minuti möödudes. Kui oksendamist enam ei teki, võib pakutava joogi koguseid tasahilju suurendada ning vaheaegu pikendada. Suurematel lastel võib iiveldust ja oksendamist leevendada külma mahlajäätise või jääpulga imemine.
2. Joogiks tuleks pakkuda Rehydroni ja sellele lisaks lapse soovi järgi vett või mõnd vähemagusat jooki, näiteks lahjat morssi või kummeliteed. Joogiks ei sobi väga magusad või gaseeritud joogid. Ägeda kõhulahtisuse ja/või oksendamise ajal võiks 6 kuu kuni 2 aasta vanune laps esimese 4 tunni jooksul juua ligikaudu 300–500 milliliitrit (kolmandik kuni pool liitrit) Rehydroni, edaspidi võiks juua ligikaudu 100 milliliitrit Rehydroni iga vedela kõhulahtisuse korra või oksendamise korra kohta, lisaks juua soovi järgi kas vett või muud sobivat jooki.
3. Tuleb jälgida, kui palju laps joob ning kui palju ta pissib. Joodud vedeliku kogused ja pissimise korrad (mähkmelapsel mähkmete märgamise korrad) on soovitatav võimaluse korral üles kirjutada.
4. Rinnapiimatoidul lapsele tuleks pakkuda sageli rinda. Samuti võib jätkata imiku piimaseguga toitmist.

- 
5. Muud toitu võiks laps süüa oma vanuse ja isu kohaselt. Pakkuda võib näiteks vedelaid putrusid, püreesid ja kisselle. Hoiduda tuleks rõõsa lehmapiima joomisest seni, kuni kõhulahtisus pole täielikult möödunud, sest lehmapiimas oleva piimasuhkru seedimine on kõhulahtisuse korral häiritud. Jogurtit ja keefirit võib juua.

Kindlasti tuleb kiiresti pöörduda haigla vastuvõttu või kutsuda kiirabi kui:


1. äge kõhulahtisus ja/või oksendamine tekib alla 6 kuu vanusel lapsel;
2. lapsel on tugev kõhuvalu;
3. väljaheites või oksemassides on verd;
4. laps pissib harva (laps pissib vähem kui 4 korda 24 tunni jooksul);
5. laps on ebatavaliselt loid;
6. laps keeldub joogist, kuigi on kõhulahtisusega või oksendamisega kaotanud vedelikku;

Arsti poole tuleb kindlasti pöörduda ka siis, kui kõhulahtisus kestab kauem kui 3–4 päeva.

Vaktsiinid annavad tõhusa ja loomuliku kaitse nakkushaiguste vastu

Kuidas vaktsiinid toimivad?

Vaktsiin sisaldab neid haigustekitaja antigeene, mille äratundmise kaudu tekib nakkushaiguse vastane tõvekindlus ehk immuunsus. Vaktsiinis olevate antigeenide mõjul hakkavad valged verelibled tootma just neid antikehi, mida selle haigustekitaja vastaseks kaitseks on vaja. Nii kujuneb immuunmälu. Vaktsiini mõjul tekib samasugune immuunsus nagu nakkushaiguse läbipõdemise järel. Oluline erinevus on, et immuunsus nakkushaiguse suhtes tekib vaktsineerimise puhul ilma nakkushaiguse läbipõdemise hinda maksmata. Vaktsineerimine ei nõrgesta immuunsüsteemi; vastupidi, vaktsineerimine tugevdab immuunsüsteemi kindla nakkushaiguse vastu. Tänapäevastes liitvaktsiinides on palju vähem antigeene kui haigusi tekitavates mikroobides. Näiteks on difteeria, teetanuse, läkaköha, hemofiilusnakkuse ja lastehalvatuse eest kaitsvas liitvaktsiinis kokku 22 antigeeni, B-hepatiidi vaktsiinis on 1 antigeen, samas on läkaköha tekitavas bakteris ligikaudu 3000 antigeeni. Imiku immuunsüsteem on valmis korraga reageerima tuhandetele antigeenidele, vaktsineerimine immuunsüsteemi üle ei koorma.



Pärast vaktsiini esmast manustamist kulub immuunsuse kujunemiseni teatav aeg, tavaliselt kuni 2 nädalat. Immuunsuse püsimisele aitab kaasa immuunsüsteemi korduv kokkupuude haigustekitajate antigeenidega. Seetõttu manustataksegi mitmeid vaktsiine kordusannustena. Vaktsiinide tõhusust hinnatakse selle alusel, kui suurel hulgal vaktsineeritustest tekkis vajalik kogus antikehi, ning selle järgi, kui paljudel haigestumine ära hoitakse. Enamiku vaktsiinide tõhusus on ligi 100 %. Läkaköhavaktsiini tõhusus haiguse ärahoidmisel on ligikaudu 85 %, ent isegi siis, kui vaktsineeritud laps läkaköhasse haigestub, põeb ta haigust kergemal kujul.

Kui mingi haiguse vastu vaktsineeritud inimene puutub tulevikus kokku selle haiguse tekitajaga, siis on immuunsüsteem kohe valmis inimest kaitsma – haigustekitajad hävitatakse enne, kui nad saavad inimese kehas massiliselt paljuneda, ning haigus ei saagi välja kujuneda. Nii on takistatud ka nakkushaiguse edasine levik teistele inimestele. Vaktsiin ei kaitse mitte ainult vaktsineeritud, vaid kõiki vaktsineeritu lähikondseid! Tänu sellele, et Eestis on vaktsineeritud suurem osa lastest ja täiskasvanutest, puuduvad meil suuremad haiguspuhangud, sest haiguste loomulik levikutee on katkestatud. Lastehalvatuse epideemia tagajärjel invaliidistunud Eestis 1950ndatel sajad lapsed, kuid tänu vaktsineerimisele suudeti haiguspuhang peatada ning aastakümneid ei ole meil seda haigust enam olnud. Vaktsineerimist lastehalvatuse vastu peab siiski jätkama, sest maailmas esineb veel selle haiguse piirkondi. Nüüdisajal võivad haigustekitajad riigist riiki ja mandrilt mandrile levida väga kiiresti – lennukikiirusel.

Milliste nakkushaiguste vastu vaktsineeritakse?

Eestis vaktsineeritakse riikliku immuniseerimiskava alusel lapsi kokku 11 nakkushaiguse vastu, mille põdemisel või levimisel võivad olla tõsised tagajärjed. Need haigused on **tuberkuloos, B-viirushepatiit, rotaviirusnakkus, difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus, leetrid, mumps ja punetised**. Mitme haiguse vastast vaktsineerimist alustatakse imikueas, sest need haigused, mille vastu siis vaktsineeritakse, on kas eriti ohtlikud imikueas või ohtlikud igas eas.

Lisaks võimaldatakse **täiskasvanutele difteeria ja teetanuse kordusvaktsineerimisi**. Need vaktsiinid on tasuta ning neid kaitsesüste tehakse perearstipraktistes. Difteeria- ja teetanusevaktsiini süsti soovitatakse korrata täiskasvanueas iga 10 aasta möödudes. Võib vaktsineerida ka rinnaga toitmise ajal.

Patsiendi kulul on võimalik lapsi ja täiskasvanuid vaktsineerida mitme teise nakkushaiguse vastu, nagu pneumokokknakkus, gripp, puukentsefaliit, A-hepatiit, B-hepatiit, inimese papilloomviirusnakkus, meningokokknakkus, tuulerõuged jt. Täpsemat infot küsi oma perearstilt ja pereõelt.

Pärast vaktsiinisüsti võib mõnikord tõusta palavik ning süstikoht võib olla valus, punetav või turses. Tuberkuloosivaktsiini süstikohast võib mõnikord tulla kollakat eritist – sel juhul tuleb süstikoht keedetud veega ära puhastada. Leetrite, mumps ja punetiste vaktsiini järel võib mõnikord tekkida lühiajaline isemööduv lööve, nakkusohtu sel puhul pole. Teiste kõrvaltoimete risk on äärmiselt väike. Kui lapsel on palavik või ka sel juhul, kui lapsel küll palavikku pole, kuid süstikoha helluse tõttu on ta rahutu ja nutune, võib talle manustada paratsetamooli. Kui lapsel palavikku pole, võib teda vaktsineerimisega samal päeval vannitada.

Riiklik immuniseerimiskava:

Vanus	Vaktsiin
12 tundi	B-viirushepatiit, 1. annus *
1–5 päeva	tuberkuloos
2 kuud	Rotaviirusnakkus, 1. annus
3 kuud	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 1. annus ja rotaviirusnakkus 2. annus
4,5 kuud	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 2. annus ja rotaviirusnakkus 3. annus **
6 kuud	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 3. annus
1 aasta	Leetrid-mumps-punetised, 1. annus
2 aastat	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 4. annus
6–7 aastat	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha, 5. annus
12 aastat	HPV ***
13 aastat	Leetrid-mumps-punetised, 2. annus
15–16 a	Difteeria-teetanus-läkaköha, 6. annus
25, 35 jne aastat (iga 10 a järel)	Difteeria-teetanus

* Üksnes HBsAg-positiivsetel või raseduse ajal B-viirushepatiidi osas analüüsimate emadel sündinud riskirühma kuuluvad vastündinud

** Üksnes rotaviirusnakkuse viievalentse vaktsiini korral

*** Üksnes tütarlapsed. Esimese ja teise annuse vaheline minimaalne intervall vähemalt 6 kuud, kuid mitte rohkem kui 13 kuud



KASULIKKU LUGEMIST

Uriko, K., Raukas, R., Mets, H., Liik, K. Nüüd ma tulen. Tallinn: Valgus, 2006
Kutsar, K. Lapsevanemale vaktsineerimisest, Kuulo Kutsar ja Kirjastus Pegasus, 2012
Offit, P. A. Saatuslikud valikud. Eesti Loodusfoto, 2012

INTERNETIS

www.terviseinfo.ee

www.tai.ee

www.toitumine.ee

www.suukool.ee

www.vaktsineeri.ee

www.ravijuhend.ee

Tegemist on materjali täiendatud kordustrukiga.

Autorid: Perearstid Le Vallikivi ja Marje Oona

Töögrupp: Perearstid Vanda Kristjan, Lembi Põlder, Diana Ingerainen

Lastearst: Mari Laan ja pereõde Kätlin Kosula

Trükis on kooskõlastatud autoritega.

Kujundus: Perioodika Repro OÜ



VAJALIKUD TELEFONINUMBRID



PEREARSTI NÕUANDETELEFON 1220

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel



HÄIREKESKUS 112

Kiirabi, politsei ja tuletõrje

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

HAIGEKASSA INFO 16363

Välisriigist helistades (+372) 669 6630

Info tervishoiukorralduse ja hüvitiste kohta

Tööpäeviti 8.30–16.30



LASTEABI TELEFON 116111

Nõu ja teavitamine abivajajast lapsest

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel




MÜRGISTUSTEABEKESKUS 16662

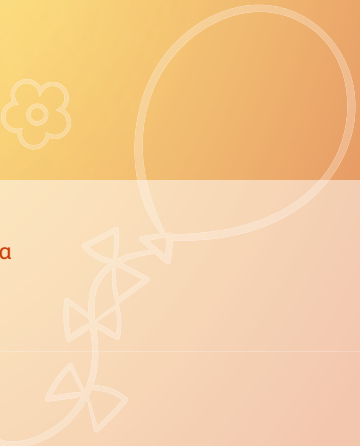
Välisriigist helistades (+372) 626 9390

Nõustamine ägeda mürgistuse korral

Avatud helistamiseks ööpäevaringselt



Trükist on rahastanud Eesti Haigekassa
Tasuta



**Eesti
Haigekassa**