

DACE RUDZĪTE

# Vesels bērnu-dārznieks

VAI IESPĒJAMS PANĀKT, LAI BĒRNS BĒRNUDĀRZĀ MAZĀK SLIMOTU?



## Norma jāizslimo!

Pirmajos divos trijos dzīves gados, kad bērns nonāk kontaktā ar slimiem bērniem, viņš var slimot pat reizi mēnesī, un tas nav nekas sevišķs. Svarīgi, lai mazais neiedzīvojas komplikācijās, kas prasa nopietnāku ārstēšanos un iejaukšanos organisma dabiskajās norisēs. Pakāpeniski mazuļa imunitāte iepazīstas ar dažādiem bacījiem un vīrusiem, un apmēram astoņu deviņu gadu vecumā slimšana kļūst ievērojamai retāka. Turklāt atšķiras bērnu uzņēmība pret vīrusiem un bacījiem – viens ir uzņēmīgs pret vienu bacili, otrs – pret kādu citu. Tāpēc vecākiem jārēķinās, ka, sākot apmeklēt bērnudārzu, pirmajā gadā mazulis slimos pat desmit reižu gadā un tas ir neizbēgami. Kad slimšanas periods būs izdzīvots, kļūs vieglāk.

Ja bērns bieži sli-  
mo, tas nenozīmē, ka  
viņš nav gatavs bērnu-  
dārza gaitām. Jāizvērtē,  
vai slimšanai ir fizisks  
vai emocionāls pamats, un atbilstoši  
jārīkojas, meklējot ģimenes ārsta vai  
psihologa palīdzību. Protams, bērnu no  
dārziņa var arī izņemt, uzrakstot bērnu-  
dārza vadītājai iesniegumu, lai maza-  
jam tiktu saglabāta  
vieta dārziņā.

## Daži iemesli, kāpēc bērni slimo

\* Lai gan bērnu-  
dārzu noteikumos  
teikts, ka uz dārziņu  
jāved vesels bērns,  
daudziem vecākiem

Ja bērns saslimis,  
vajadzētu parādīt, ka  
slimot nav izdevīgi.

parādīt, ka slimot nav izdevīgi. Slimam  
bērnam, protams, jādod nepiecieša-  
mais (atbilstoši medikamenti, ēdiens  
un dzēriens), bet viņš nav jānokrauj  
ar dāvanām, mantiņām, izklaidēm un  
trim televizora  
pultīm. Lai cik  
grūti tas arī ne-  
nāktos, bērnam  
derētu ielāgot,  
ka slimšanas  
laikā nedrīkst  
nepārtrauktī ska-  
ties televīziju vai  
sēdēt pie dato-  
ra, jo vajadzīgs  
miers un atpūta.

KONSULTĒ



**ARTIS ŽEIGURS**, bērnu ārsts, un  
**IVETA AUNĪTE**, Rīgas 88. pirmsskolas  
izglītības iestādes psiholoģe.

to ir gandrīz neiespējami izpildīt. Ne visi  
darba devēji bez iebildēm lauj mammai  
vai tētim palikt mājās ar slimu mazuli.  
Problemātiski ir vienmēr atrast auklīti  
vai palūgt mazo pieskatīt vecvecākiem,  
kuri nereti paši strādā. Tāpēc bieži vien  
uz dārziņu tiek vesti ar iesnām un klepu  
slimi bērni. Tā kā vīrusi ceļo no viena  
pie otra, arī veselie bērni saslimst.

\* Bērna apgērbs, kas nav piemē-  
rots pastaigai svaigā gaisā, reizēm var  
klūt par slimšanas iemeslu. Gadās,  
ka bērns uz dārziņu atvests plānākās  
drēbēs, bet dienas laikā kļūst vēsāks.  
Vai arī otrādi – mazajam ir tik siltas drē-  
bes, ka viņš sasvīst un saslimst. Tāpēc  
dārziņā bērnam vienmēr vajadzētu būt  
vairākām drēbju kārtām, lai, dodoties  
pastaigā, mazo var saķerbt atbilstīgi  
laika apstākļiem.

\* Mazais var sākt slimot emocionā-  
lu iemeslu dēļ. Dažkārt gadās, ka bērns  
par galvas vai vēdera sāpēm sāk žēlo-  
ties tieši pirms došanās uz bērnudārzu.  
Tad jāmeklē iemesls, kāpēc tā notiek.  
Iespējams, bērnam joti pietrūkst sa-  
skarsmes ar vecākiem un bērnudārzu  
viņš izjūt kā vēl vienu šķērsli, kas mazo  
cilvēciņu šķir no viņiem. Ja mazais sa-  
slimis, pieaugušie nereti apzināti vai  
neapzināti jūtas vainīgi, tāpēc pastip-  
rināti izrāda rūpes un gādību. Turklāt,  
vēloties, lai mazais ātrāk atlabst, pilda  
viņa vēlmes un bērns dabū visu kāroto.

Bērns var sākt  
biežāk slimot,  
lai saņemtu uz-  
manību. Tāpēc,  
ja bērns sasli-  
mis, vajadzētu

Mazajam jālēmāca, ka tikai vesels bērns drīkst skatīties multenes, tad viņam ātri vien radīsies vēlme izveseļoties.

\* **Slimošanas iemesls** var slēpties vecāku attleksmē pret bērnudārzu. Iespējams, vecāki ir nobažījušies par to, kā pret bērnu izturēties, ja viņš, piemēram, plečurās biksītes vai gultīnu, ja atteikšies no kāda ēdienā; vai mazo nerās, ja viņš nespēs kaut ko paveikt nodarbi bās utt. Bērns jūt vecāku bailes un neuzticēšanos personālam un sāk slimot, lai tikai nebūtu jādodas uz dārziņu. Ja tā notiek, vecākiem derētu mierīgl aprūnaties ar bērna grupas audzinātāju, ja nepieciešams, arī ar vadītāju.

\* Bērns var sākt bieži slimot, lai neapzināti pasargātu mammu. Piemēram, ja māmiņa pēc bērna kopšanas atvalinājuma maina darbu un jaunajā darbā neveicas, bērna slimōšana izskatās pēc lieliska iegansta, kāpēc sievietei pienākumus neizdodas veikt tik labi, kā vajadzētu, vai kāpēc viņa nevar ierasties darbā. Šī gan ir reize, kad māmiņai jāmeklē speciālista palīdzība, lai atrisinātu savas problēmas, neuzvelot tās bērnam...

## Ko darīt, lai slimotu retāk?

\* **Daudzveidīgs un veselīgs uzturs** ir viens no būtiskākajiem labas veselības priekšnoteikumiem. Nav viena

brīnumlīdzekļa vai brīnumprodukta, kuru ēdot bērnam būs laba imunitāte. Bērnam jāēd gaļa, zivis, maize, graudi, dārzeņi, augļi, taču katrs ēdiens jābau da ar mēru. Lai gan, piemēram, kivi ir bagāts ar C vitamīnu, ēdot lielos daudzumos tikai šo augļi, organismam pie trūks citu vielu. Tāpēc derētu pārskatīt savu un bērna ēdienkartu, izveidojot to produktu sarakstu, kas sen nav ēsti. Labāk ēst «sezonas» augļus un dārzeņus svaigā veidā, jo karsējot (vārot vai tvai cējot) daudziem produktiem samazinās vai pat zūd vērtīgie vitamīni. Ja bērns uzņem daudzveidīgu pārtiku, papildu vitamīni bērnudārza bērniem nebūtu jā dod. Taču, ja šķiet, ka bērna uzturs nav pietiekami bagāts vitamīniem, jākonsultējas ar ģimenes ārstu.

\* Lielisks līdzeklis imunitātes stiprināšanai un vienlaikus arī laba fiziskā aktivitāte ir **staigāšana jebkuros laika apstākļos**. Divus gadus vecam bērnam dienā būtu jānojet divi kilometri, trīs gadus vecam – trīs kilometri, četrus gadus un vairāk – četri kilometri. Ja mazais cilvēciņš katru dienu nosoļos tādu attālumu, tērpies vieglā apģērbā (ejot raiti, viņam būs silti), tad slimos mazāk vai neslimos vispār.

\* **Rūdīšana**, kas pieradina organismu nejautīties slimībām, jāsāk pakāpeniski un jāveic regulāri. To var sākt jau mazuļa otrajā trešajā dzīves mēnesī,

Bērnudārzā bērni visbiežāk slimo ar iesnām, klepu, ausu slimībām, vējbakām, gripu.

bērnu dušojot. Katru mēnesi ūdens temperatūra jāpazemina par vienu grādu, līdz tā sasniedz 28–30 grādu atzīmi. Lielāks bērns pats var pazemināt ūdens temperatūru, cik var izturēt. Pēc dušas bērnu ierīvē ar dvieli. Vēsā dušā vaja dzētu mazgāties piecas dienas nedēļā, bet sestdien un svētdien – palutināt mazo ar siltu vannu. Regulāri turpinot rūdīšanu, iespējams panākt, ka mazājam slimība norit nemanāmāk un ātrāk. Cerētā rezultāta nebūs, ja mazo, piemēram, ūdenī rūdīs divus mēnešus un tad to pārtrauks. Process būs jāsāk no jauna, turklāt pakāpeniski.

\* Labs veids, kā stiprināt imunitāti, ir **staigāt basām kājām**. Bez apaviem var staigāt ne tikai labos laika apstākļos, bet arī lietainā laikā. Taču pirms tam bērns būtu jānorūda, pieradinot viņu staigāt basām kājām vispirms siltākā laikā, pēc tam vēsākā. Ja bērns ilgāku laiku būs staigājis bez apaviem, viņš slimos retāk.

\* **Bērns jāgērbj atbilstīgi laika apstākļiem**, vienlaikus ļaujot organismam mazliet pacīnīties par sevi. Tas nozīmē – labāk uzgērbt kādu drēbju kārtu mazāk nekā par daudz. Mazāks risks saslimt ir tad, ja bērns mazliet salst, nevis sasvīst. ▲