

Ezzel a kiadvánnyal, amit a kezében tart kedves olvasó a cél csekély segítség nyújtása gyermeket gondozó családtagok számára. A kisgyermek családba érkezése sok boldogságot és eddig ismeretlen örömet okoz, mégis hamis képet kelt, ha csak a pozitív élmény kerül kiemelésre. A csecsemők és kisebb, nagyobb gyermekek gondozása, nevelése, ápolása gyakran eredményez tanácstalanságot, fejtörést, esetleg kétségbeesést.

Az információk és a jó tanácsok áradatában most inkább egyszerű, könnyen érthető, gyakorlatias és kevésbé tudományos ismeret átadás a szándék. Valamennyi felmerülő kérdésre biztosan nem ad választ ez a kiadvány, inkább a gyakorlati családgondozás során leggyakrabban felmerülő kérdéskörök ismertetése a feladat. Kiemelve a visszatérően jelentkező bizonytalanságok és téves nézetek részletezését.

Kevésbé komolyan és hivatalosan szemlélve a felmerülő problémákat és kérdéseket, humoros hozzáállással sokkal gyorsabban kezelhetőek, legalábbis a gyakorlat ezt mutatja.

Gyermekekkel egy ajándékot kap az őt befogadó, nevelő család. A gyermek egy ajándék, ami egy ismeretlen, izgalmas utazás, felfedező út kezdetét jelenti, mely tart egy életen át. Mindez tele van meglepetéssel, váratlan, illetve kevésbé váratlan fordulatokkal, fájdalmas és örömteli, nehéz és könnyedebb időszakokkal.

A lentebb részletezett kérdéskörök a gyermekes család életének egy szűk keresztmetszetére figyel, előtérbe helyezve a fizikális, szomatikus jellemzőket, változásokat. Nem elfeledve azt, hogy a gyermek egy ember, önálló élőlény és személyiség. A gyermek pszichikumá, lelki életének és sajátosságainak megismerése azonban most nem célterület.

## Várandósság

A várandósságot régebben nem véletlenül illették a „más állapot” jelzővel. A várandósság valóban más állapot, a leendő anya szervezetének működése számos jelentős változáson megy keresztül. Érdemes hangsúlyt helyezni a testi változásokon kívül, a nem kevésbé fontos lelki változásokra. A rohanó mindennapokat érdemes átértékelni, szükség esetén átrendezni és fokozatosan megvalósítani az egyre nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb életvezetést. A várandósság alatt kifejezetten igényli a szervezet a lazítást, a belső lelki változásokra való odafigyelést.

A várandósok gondozását a szülész-nőgyógyász szakorvos, a házi orvos és a védőnő együttműködve végzi.

A terhesség célja a magzat és az anya egészségi állapotának figyelemmel kísérése, a várandós anyaságra való felkészítése.

A terhesség kora hetekben kerül megállapításra, a szülés várható idejének meghatározása: az utolsó rendes menstruáció első napjának időpontjához 7 napot hozzáadni, majd 3 naptári hónapot levonni. Ez a számítási mód 28 napos ciklusok

esetén alkalmazható. Az első vizsgálat során a szülészorvos tájékozik a kismama kórelőzményéről. Ennek során tisztázandó kérdések:

a terhes, illetve családjának korábbi betegségei,  
esetleges gyógyszeresedés,  
a családban előforduló betegségek,  
káros szenvedélyek,  
korábbi terhességek, szülések.

A várandóság során legalább havonta egy alkalommal elvégzendő a kismama testsúlyának, vérnyomásának és vizeletének ellenőrzése, biztosítva a folyamatos nyomon követést. Ezen általános vizsgálatokat a terhesség későbbi szakaszában a 26. hét után (amennyiben a terhesség szövődménymentes) a 36. hétig 3 hetente egyszer, ezután a szülés várható időpontjáig heti két alkalommal kell megismételni. A kiírt időpont után másnaponta javasolt a kontrollvizsgálat. Minden ilyen alkalommal a terhes anya vérnyomásának, a pulzusszámának ellenőrzése megtörténik. Ez igen fontos a terhességi magasvérnyomás-betegség és a terhességi toxémia korai felismerésében. A testsúly ellenőrzése is egyszerűen elvégezhető, elsősorban a hirtelen nagy gyarapodásra kell odafigyelni, ugyanis ez szövet közti folyadék (ödéma) felszaporodására utalhat.

A terhesség első harmadában javasolt vizsgálatok:

ultrahangvizsgálat, belgyógyászati vizsgálat, (EKG, vérnyomásmérés, általános fizikális vizsgálat), első laborvizsgálat, melynek keretében a vérkép és az éhgyomri vércukorérték ellenőrzése történik, valamint szifilisz és hepatitis B szűrése, anyai vércsoport és az esetlegesen jelen levő antitestek meghatározása.

Későbbi terhességi korban speciális eszközzel ellenőrzik a magzati szívműködést is, valamint a szülészorvos külső vizsgálatokkal tájékozik a méh növekedéséről. A belső vizsgálat során az orvos a méhszáj és a méhnyak állapotát ellenőrzi, azonban ilyen vizsgálatot nem feltétlenül végeznek minden alkalommal, ez függ a terhes állapotától, esetleges panaszaitól is.

Időponthoz kötött szűrések:

bizonyos vizsgálatokat adott terhességi korban szükséges elvégezni. Ilyen a szérumszint AFP (alfa-fetoprotein) meghatározása a betöltött 16. terhességi héten. Ez a fehérje a magzat vizeletével kerül a magzatvízbe, onnan pedig az anyai keringésbe. A vizsgálat egyszerű vérvételt jelent. Fontos a pontos időzítés, mivel korábbi vagy későbbi időpontban levett minták kórosnak számító értéket adhatnak. Alacsonyabb értékek tapasztalhatók a magzati Down-kór esetén, míg magasabbat okozhatnak például a velőcső záródásának a rendellenességei (nyitott gerinc, agykaponyahiány). A normál tartományon kívüli eredmény nem jelent feltétlenül betegséget, az eredmény nem diagnosztikus értékű, inkább figyelemfelhívó, ami részletes ultrahangvizsgálatot, illetve szükség esetén egyéb célzott vizsgálatok elvégzését indokolja.

Az ultrahangos szűrések ideális időpontjai a 12-13. hét, a 18-19. hét, 27-28 hét, a 32. hét és a szüléshez közeledve, a 37-38. hét. A 12. heti vizsgálat célja a fejlődési rendellenességek szűrése, ilyenkor mérik a magzati tarkóredő vastagságát. Ennek a

Down-kór felismerésében van szerepe, ugyanis az ebben a betegségben szenvedő magzatoknál magasabb értékek tapasztalhatók. A 18-19. heti az ún. "genetikai" ultrahang, amikor is az AFP érték ismeretében ismételtelen részletesen átvizsgálják az egyes szervrendszereket, a fejlődési rendellenességek kizárására. A későbbi ultrahangos szűrések célja főleg a magzat növekedésének figyelemmel kísérése, a magzat és a méhlepény elhelyezkedésének, illetve a lepény állapotának (érettségének) megítélése.

Terhességi cukorbetegség szűrése a 24. és 28. hét között végzendő. Teszt reggeli, vagy vércukorterhelés formájában. Terhességi cukorbetegség megállapítása esetén elsősorban diétával kell rendezni az állapotot, súlyosabb esetben inzulinnal kezelhető, ami a szülést követően általában rendeződik.

A betöltött 36. hét után hetente egy alkalommal (szükség esetén gyakrabban) kerül sor az ún. NST (non-stressz teszt) nevű vizsgálatra. Ennek során a kismamának 20-30 percet kell nyugalomban feködnie, miközben a hasra erősített eszköz regisztrálja a magzat szívfrekvenciáját, annak változásait és a nyugalmi méhtevékenységet. A vizsgálat célja a magzat oxigénellátottságának megítélése. (Dr. Szimuly Bernadett)

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/terhesseg/174/a-terhesseg-soran-kotelezo-szurovizsgalatok>

Vizsgálatok várandósság idején (összefoglalva)

5-12. hét első jelentkezés várandós gondozáson, vérvétel (vérkép, vércsoport, HbsAg (hepatitis B szűrése) Wassermann - szűrés vérbaj, lues, toxoplasma, vizelet vizsgálat

12. hét UH (tarkóredő - Down kór szűrése)

16. hét AFP (vérvétellel történik, Down-kór-, nyitott hátgerinc szűrése,)

18-20- hét UH (AFP lelet szükséges hozzá, genetikai UH)

24. hét UH (nem kötelezően)

26. hét vérvétel - terheléses vércukor vizsgálat, vérkép, vizelet

28. hét UH (nem kötelezően)

32. hét vérkép, vizelet, UH

34. héttől MMR (magzatmozgás figyelése, táblázat vezetése

36. héttől NST (figyelik a magzat szív működését, magzatmozgást, méhösszehúzódást), cervix leoltás,

Szülés

<http://csecsemoapolas.blogspot.hu/p/varandossag.html>

Táplálkozási útmutató várandósság idejére

A várandósság ugyan nem betegség, mégis fontos a kellő figyelem és felelősség a megváltozott fizikai állapothoz, amely komplex odafigyelést igényel a várandósság idején. A magzat és anyukája érdekében egyaránt fontos a megfelelő életmód kialakítása, amelynek elengedhetetlen része a megfelelő, egészséges táplálkozás is. A helyes táplálkozás fontos meghatározója a gyemrek jövőbeli egészségének, javítja a kismama egészségét, fizikai erőnlétét és lelki egyensúlyát, elegendő energiát biztosít az édesanyának és a magzatnak.

A terhesség ideje alatt a fejlődő magzatot a méhlepényen és a köldökzsinóron keresztül az édesanya táplálja. Éppen ezért teljes egészében a kismama étkezésétől függ, milyen minőségű táplálékot és tápanyagokat kap a növekvő gyermek, valamint ezekből hogyan tudja felépíteni a saját, alakulóban lévő szervezetét. A magzati korban történő behatások egész életén át elkísérik a gyermeket. Sokszor egészséges gyermekekben felnőttként alakulnak ki olyan betegségek, melyek kialakulásának valószínűségét a magzati behatások is erősen befolyásolják. Mivel a magzat szervezete mindig az adott "kínálathoz" alkalmazkodik, így az aktuális tápanyag-ellátottsága függvényében képes bizonyos változásokat, kompenzáló mechanizmusokat véghezvinni egyes életfolyamataiban. Ezek az adott életciklusra jellemző, fejlődését gátolhatják. (Károsodhat a máj működése, ami felnőtt korban szívpanaszokhoz, cukorbetegséghez vezethet.) Ezek kivédhetők, a magzat egyenletes, megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagellátásával (különösen fontos odafigyelni erre a terhesség utolsó három hónapjában).

Ez persze nem jelenti azt, hogy "két ember helyett" kell ennie a várandósnak: ilyenkor nem a mennyiség növelése, hanem elsősorban a minőségi étkezés a fontos. A terhesség ideje alatt nem szükségszerű az elhízás, de a szélsőséges diéták is ártalmasak.

Amennyiben a várandós nagyjából változatlan életmódot folytat, energiaszükséglete átlagosan mindössze 15%-kal nő (napi 300 kcal-val, ami megfelel egy nagyobb szelet kenyér energiatartalmának, de megkímélt állapotban elég 200 kcal többletenergia biztosítása is). Ennek fedezése általában nem okoz nehézséget, a kismama szervezete éhségérzettel diktálja, hogy mennyire van szüksége. Napi 5-6-szori étkezéssel (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora, pótvacsora) megoldható. Egyszerre azonban ne fogyasszon nagymennyiségű ételt, inkább gyakran egyen, de keveset. Az elhízás megelőzése érdekében, azonban célszerű odafigyelni, hogy az éhségérzetet mivel csillapítja az anyuka.

Optimális esetben - a magasságtól és testsúlytól függően - 9 - 12 kg súlytöbblet jön létre a terhesség alatt. Normál alkatú, egészségesen táplálkozó kismamáknál 10-12 kg, túlsúlyosaknál 9-10 kg (esetleg 7-8 kg) súlygyarapodás az ideális.

A terhesség alatti szélsőséges diétázás, vagy elégtelen, hiányos táplálkozás is árthat a magzatnak.

A helyes étrend kialakítása során minden szempontot figyelembe kell venni. Természetes, normál mértékben szinte minden étel fogyasztása megengedett. Egy várandós nő nem tiltható el attól az ételtől, melyet megkíván.

Változatosság:

A változatos étrend biztosítja a megnövekedett vitamin és ásványi anyag igény folyamatos kielégítését. Kiemelten ajánlott odafigyelni az alábbi ásványi anyagok és vitaminok elegendő bevitelére:

Kalcium: a magzat csontozatának és fogzatának nélkülözhetetlen építőköve. Terhesség idején a normális mennyiség dupláját kell fogyasztani.

Forrásai: a tej, sajt, joghurt, túró, savanyú káposzta, paradicsom, szardínia.

Vas: a haemoglobin előállításához szükséges, ami az oxigént szállítja a vérben. A magzatnak vasraktárat kell kiépítenie a születése utánra, és számolni kell az anya megnövekedett vasigényével is. Terhesség idején az anya több haemoglobint állít elő, ezért több vasat használ fel a táplálékból.

Forrásai: sovány marha-, birka-, csirkehús, belsőségek, szardínia (tonhal), különböző müzlik (meg kell nézni az összetevőiket!), bab, csicseri borsó, lencse, tofu, brokkoli, borsó, újhagyma, spenót (és egyéb zöldfőzelékek), burgonya kesudió, napraforgómag, tojás.

A test könnyebben feldolgozza a vasat, ha elég C-vitaminhoz is jut. A fekete teák, illetve a kávé egyes komponensei azonban gátolják a vas felszívódását, többek között ezért is nem ajánlottak kismamáknak. Az állati táplálékból származó vas könnyebben felszívódik, mint a növényi eredetű. A máj ugyan vasban dús táplálék, mégis csupán mértékletes fogyasztása tanácsos a különösen magas A-vitamin-tartalom miatt.

A vashiányos vérszegénység főbb tünetei a fáradtság, sápadt bőrszín és a hajhullás. Cink: a vércukorszint szabályozásában vesz részt, az inzulin alkotórésze.

Forrása: húsok, hüvelyesek, tojás.

Jód: fontos szerepet játszik a vérkeringés, és az anyagcsere szabályozásában, a pajzsmirigy hormonok termelésében, véd a káros sugárzásoktól.

Hiányában lelassul az anyagcsere, spontán abortusz is előfordulhat. Általában a pajzsmirigy megnagyobbodása jelzi.

Forrásai: hal, só, kagyló, friss, sötétzöld színű leveles zöldségek, brokkoli, spenót, korpás kenyér, zabpehely, zöldborsó, mandula, banán, tojássárgája.

Folsav: Folsavra (kb. 3-szoros mennyiségre) leginkább a terhesség első 12 hetében van szükség, de legjobb már a teherbeesés tervezésekor odafigyelni a magas folsav tartalmú ételek fogyasztására. Nélkülözhetetlen a vörös vérszövetek termeléséhez, az idegrendszer és a gerinc helyes fejlődéséhez, különösen a terhesség első néhány hetében.

Forrása: zöldségek, mint a spenót, sóska, kelbimbó, brokkoli, zöldbab, bab, borsó, káposzta, barna rizs, burgonya, karfiol

Gyümölcsök: szárított barack, füge, citrom, narancs, kiwi, banán

Egyéb élelmiszerek: különböző müzlik, narancslé, tej. A zöldség túlfőzésével a folsav megsemmisül!

A terhesség alatt az orvos ajánlására tabletta formájában is szedhető. Kizárólag orvossal való konzultáció után szedhető bármilyen gyógyszer, vagy vitamin a terhesség és a szoptatás ideje alatt.

C-vitamin: erősíti a szervezet ellenállóképességét, segíti a méhlepény megfelelő működését és a vas felszívódását.

Forrásai: friss gyümölcsök, zöldségek; legkiválóbbak a narancs, alma, paprika, paradicsom, egres, fekete és piros ribiszke, kelkáposzta, kelbimbó, karalábé, sóska.  
E-vitamin: elsősorban az izom- és idegpályák fejlődéséhez és működéséhez szükséges.

Forrása: növényi olajok, olajos magvak.

D-vitamin: segíti a kalcium és foszfor felszívódását és hasznosulását a szervezetben. Kiegyensúlyozott szív működéshez és a csontok fejlődéséhez is szükséges. A D-vitamint napfény hatására állítja elő a szervezet, de ajánlott növényi olajokkal, olajos magvakkal, hal, máj és tojás fogyasztásával is bevinni.

Gabonafélék, kenyér, liszt

A gabonából készült élelmiszer alapanyagoknak, ételeknek (liszt, száraz tészták, házilag készült tésztaételek) a fogyasztására külön oda kell figyelni. Főtt ételként nem ajánlott gyakran fogyasztani a terhesség alatt, mivel ezekkel kevesebb hasznos anyag juttatható a szervezetbe. Ideálisabbak a különböző zöldségekből, főzelékekből készült köreteket. A kenyérféléknél is inkább a magasabb rosttartalmú barna, magos változatok megfelelőbbek, de a fehér kenyér sem tiltott.

Zöldség-, gyümölcs-, főzelékfélék naponta többszöri fogyasztása ajánlott. A zöldségeket érdemes mindig frissen, vagy párolva fogyasztani, így nyerhető ki belőlük a legtöbb értékes vitamin, de máshogy elkészítve is nyugodtan fogyasztható. A zöldségek és gyümölcsök magas rosttartalma megakadályozza a székrekedés kialakulását is, ami terhesség alatt gyakran előfordul. Rostdús táplálkozással ez megelőzhető. Rostokban gazdagok a zöldségek, gyümölcsök, a korpás kenyér, mogyoró, dió, korpás lisztből készült tészta, barna, magvas kenyerek és lisztek, barnarizs, mazsola, aszalt sárgabarack, zöldborsó is.

Száraz hüvelyesek (bab, sárgaborsó, lencse) kerülése, puffasztó hatásuk miatt nem ajánlott fogyasztásuk. Ennek ellenére akinek kellemetlenséget, panaszt nem okoz, a terhesség első felében fogyasztható.

Zsiradékszegény ételek fogyasztása. Zsír és vaj helyett inkább a növényi olajok, és a margarin domináljon, azt is csak mértékkel. A húsok, a tejtermékek és a tojás fedezi a szükséges állati eredetű zsírmennyiséget.

Hús, húskészítmény, tej tejtermék fogyasztása naponta többször. A magzat - és különösen a magzati agy fejlődéséhez rendkívül fontos a fehérjepótlás. Forrásai: hal, hús, dió, mogyoró, hüvelyesek, tojás, tejtermékek; A fehérjepótlás szempontjából kiemelten fontos az állati eredetű élelmiszerek naponta többszöri fogyasztása, amelyek egyébként az ásványi anyagok pótlására is kiválóak (tej, tejtermékek, zsírszegény húsok). Lehetőleg hetente egyszer belsőséget (főleg májat) is egyen a kismama, a túl gyakori, nagy mennyiségű fogyasztása viszont káros lehet a magzatra (A-vitamin túladagolás).

Tojást a szokásos mennyiségben elegendő fogyasztani (heti 3-4), de mindenképpen nagy hangsúlyt kell fektetni a tojás alapos megtisztítására (gondosan lemosni feltörés előtt), és átsütésére, átfőzésére. Nyers tojást, vagy azt tartalmazó ételt tilos fogyasztani!

Édesség helyett inkább gyümölcs, vagy olajos magvak fogyasztása javasolt. A kismama számára sem tiltott az édesség, chips, más hasonló rágcsálnivalók módjával, mégis sokkal jobb, ha gyümölcsöt (frisset, vagy szárítottat), napraforgó-, vagy tökmagot, zöldséget, barna kenyérből készült szendvicset rágcsál. Célszerű azonban már a várandósság kezdetétől kerülnie a túlzott cukorfogyasztást. A cukor nemcsak hizlal, de értéktelen, üres kalória, ezen kívül szerepe lehet a terhességi cukorbetegség kialakulásában is. A mesterséges édesítők fogyasztása nem ajánlott várandósan, majd azt követően a szoptatás idején sem.

Koffein lehetőség szerinti kerülése javasolt. Terhesség idején sokan megundorodnak a kávétól, teától, de ha nem, akkor is kerüljék a koffeint a terhesség alatt! A legismertebb formája a kávé, de gyakran adják hozzá különböző üdítőitalokhoz (pl. kóla), és allergia elleni készítményekhez is. A koffein zavarja a kalcium felszívódását a szervezetben. A túl sok koffein a magzat túlzott élnkségéhez vezet és a koraszülés esélyét is növeli. Ha nem tud lemondani a kávéról a várandós, inkább csökkentett koffeintartalmút, azonnal oldódót igyon, mint a pörkölt változatokat. A teafüvet nem áztatva túl sokáig csökkenthető a kész ital koffein mennyisége. Gabonafélékből készült, koffeinmentes kávéra is megpróbálhat átállni. A fekete teák helyett pedig kipróbálhatóak a különböző zöld teák, gyógyteák, gyümölcssteák (de nem az ízesített fekete teákat), ezek ugyanis nem tartalmaznak koffeint.

Folyadék fogyasztása. A tejet, sőt akár a csapvizet is érdemes fogyasztás előtt felforralni. Előnyösebb kerülni, vagy minél ritkábban fogyasztani a különböző szénsavas italokat, cukros üdítőket. Szomját csillapítsa csapvízzel, szénsavmentes ásványvízzel, 100%-os gyümölcslevekkal (legjobb frissen facsartan), illetve házilag készített zöldség levekkel, zöld, vagy gyümölcssteákkal.

Só használat visszaszorítása ajánlatos. A terhesség során előfordulhat, hogy a kismamának magas lesz a vérnyomása. Ezt megelőzheti, vagy mértékét csökkentheti, ha ételeit kevésbé sózza. Próbálja inkább az ételek eredeti ízeit élvezni, de használhat ízesítésre különböző zöld fűszereket, zöldségekkel, gyümölcsökkel tűzdelhet, vagy rakott ételként is készítheti őket.

Néhány főzési tanács:

- A friss a legjobb. A friss gyümölcsben és zöldségben több a rost és a tápanyag. Ha mégis meg akarja főzni a zöldséget, párolja, vagy sütőben süsse rövid ideig. A helyesen főzött zöldségnek megmarad a friss színe.
- A gyümölcsöket, zöldségeket, főzelékeket alaposan meg kell mosni fogyasztás előtt!
- Inkább héjában sütve a krumplit, mint főzve, vagy olajban sütve, de alkalmanként persze így sem tiltott.
- Jól átfőzve, átsütve fogyasztható a hús, hal, tojás. A nyers húsból és tojásból ártalmas baktériumok kerülhetnek a mama és a magzat szervezetébe.
- A szárnyasokban és a halban kevesebb a zsír, mint a vörös húsokban. Vörös húsból is minél soványabbat, levágva róla az összes látható zsírt! Sütés után is célszerű lecsöpögtetni a zsírt (olajat) a húsról!

- Inkább főzve, sütőben, alufóliában sütve, párolva, vagy grillezve a húst, mint bő olajban sütve, hogy minél kevesebb legyen a zsírtartalma.
- Kismama kerülje a pasztórizálatlan tej fogyasztását!

Amennyiben a várandós kiegyensúlyozottan, rendszeresen táplálkozik, általában nincs szükség kiegészítő gyógyszerekre; a vas a nehéz felszívódás, a folsav pedig a gyors kiürülés miatt azonban gyakran csak gyógyszerekkel pótolható. Az étrend multivitamin-készítményekkel történő kiegészítését a kezelőorvossal kell megbeszélni!

Panaszok enyhítése táplálkozási szokásokkal:

- hányinger: általában a 4-5. hétben jelentkezik, és a 8-12. hétben a legerősebb. Enyhítheti keksz, kétszersült, zöldtea. A koplalás tilos, legyengítheti a szervezetet.
- székrekedés: sok folyadék és rostús ételek fogyasztásával megelőzhető, illetve orvosolható (zöldségek, főzelékek, gyümölcsök, barna, magos kenyerek).
- gyomorégés: gyakori rágcsálás csökkenti, de csak kevés keksz, kétszersült ajánlott. Kevés tej, aludttej is enyhítheti.

A várandósság utolsó szakaszában célszerű elkerülni a savasodást okozó ételeket (pl. paradicsom, fűszeres ételek, tea, túl sok cukor stb.), mivel a méh a gyomorra gyakorolt nyomása miatt egyébként is túl sok gyomorsava lehet a kismamának.

A magas vérnyomás kialakulása kivédhető a nagymértékű só fogyasztás elkerülésével. A drogok, cigaretta, alkohol és más élvezeti szerek használata a magzat és a kismama érdekében egyértelműen tilos!!

- szapora szívverés: kerülje a puffasztó ételek fogyasztását, főként a száraz hüvelyeseket (sárgaborsó, bab, lencse), és azon zöldségféléket, melyek egyénileg hasonló problémát okoznak (pl.: karfiol, zöldborsó)

Néhány gondolat a vegetarianizmusról

Mindenkinek szíve joga, hogy megfelelő táplálkozási ismeretek birtokában milyen táplálkozási irányzatot követ. Az a típusú étrend, amelyben kizárólag növényi eredetű élelmiszerek fogyasztása engedélyezett, terhesség idején nem javasolható.

Amennyiben a növényi eredetű táplálékon kívül tej, tojás, hal, baromfi is szerepel az étlapon, különösebb problémával nem kell számolni. Ha kizárólag növényi eredetű élelmiszerekből áll az étrend, vas-, kalcium-, B12-vitamin-, D-vitamin- és fehérjehiány is kialakulhat. Ez a hiányállapot akadályozhatja a magzat fejlődését. Az ilyen jellegű táplálkozástól eltántoríthatatlan kismama feltétlenül egyeztessen orvosával, az esetleges vitamin és ásványi anyag készítmények szedésével kapcsolatban.

Problémák a várandósság idején:

- Magas vérnyomás: a vérnyomás szinten tartása mindig, de terhesség alatt különösen szigorú követelmény. A várandós anya vérnyomását ellenőrizni kell, mert a terhesség kapcsán is kialakulhat magas vérnyomás. Gyógyszeres kezelése a



szülészorvos hatáskörébe tartozik. Az étrendi beavatkozás szerepe csak a megelőzésben bizonyított.

- Cukorbetegség: ma már a cukorbeteg anyák - megfelelő gondozás mellett - egészséges gyermeket hoznak a világra. Az ilyen kismamának a kezeléssel arra kell törekednie, hogy már a fogamzást megelőzően és természetesen a terhesség egész tartama alatt is a vércukorszintje a normális tartományban legyen. Ez speciális gondozást igényel, de a normál vércukorszint biztosításával a magzati ártalom elkerülhető. Fokozott figyelmet kell fordítaniuk táplálkozásukra, hogy az mind a cukorbetegség, mind a magzat szempontjából ideális legyen.

- Terhességi cukorbetegség: a várandós anyák 2-5 százalékánál fordul elő. A 20. terhességi hét után ebben az irányban is történnek vizsgálatok, amennyiben szükséges, kezelik, hogy az újszülöttnél semmiféle komplikáció ne fordulhasson elő.

### A magzatra káros tényezők

Az első környezet, amivel a gyermek kapcsolatba kerül, az anyaméh. Az anyai és magzati vérkeringés a méhlepényen keresztül kapcsolódik egymáshoz, ezen át történik a magzat oxigén- és tápanyagellátása. Az anyaméh nagyfokú védelmet nyújt a magzatnak, azonban káros anyagok is átjuthatnak a méhlepényen keresztül, károsítva a magzatot. Leggyakrabban előforduló anyagok az élvezeti szerek, gyógyszerek, vegyszerek.

Az alkohol: régi megfigyelés, hogy az alkoholista szülők utódai is gyakran iszákosak lesznek. Nagy mennyiségű alkohol fogyasztása a terhesség elején, méhlepénygyulladás okozva, vetélést idézhet elő. Ha az alkoholizáló anya májában már előzetesen tönkrement (az ital hatására) az alkohol lebontásában szerepet játszó enzim, akkor az alkoholfogyasztás után az anya vérében olyan anyag halmozódik fel, ami károsítja a magzatot. A károsodás a testi és szellemi fejlődés visszamaradásához, magatartási zavarhoz és fejlődési rendellenesség kialakulásához vezethet (magzati alkohol-szindróma).

A dohányzás: a dohányzó anyák újszülöttjeinek születési súlya kisebb a nemdohányzókéénál, mivel a nikotin (éresszehúzó hatásánál fogva) rontja a méhlepényben a keringést, s ezzel a magzat tápanyag- és oxigénellátását. A cianid-vegyületek és a szénmonoxid tovább növelik az oxigénhiányt. Ha az anya rendszeresen, akár csak passzív módon is dohányzik, lelassul a magzat növekedése már napi 10 szál cigaretta miatt is. A terhesség alatti dohányzás megnöveli a koraszülés és a rendellenességek kockázatát, ráadásul ezen gyerekeknél gyakran megfigyelhető, hogy az intelligencia-hányados kisebb.

A drogok: a kábítószer-élvező édesanyák gyerekein a születés után súlyos elvonási tünetek jelentkezhetnek. A kemény-drogok, pl. a kokain vagy a heroin, komoly agykárosodást idézhet elő a magzatban.

Gyógyszerek: orvosi tanács nélkül semmilyen gyógyszert ne, de amit az orvos javasol, azt feltétlenül szedje a várandós anya. Orvosi javaslat nélkül még vitaminokat se szedjen a kismama.

Vegyszerek: a méhen belül optimális környezetben van a magzat, de erre az ideális környezetre vigyázni kell. Fontos, hogy ne legyenek vegyszerek a terhes anya közelében. Tartózkodni kell ezek belélegzésétől is. Káros hatásúak a festékek, lakkok, de nem egészségesek egyes kozmetikai szerek sem.

Fertőzések: ne látogasson fertőző beteget, ha teheti, még a náthás beteget is kerülje. Ha környezetében valamelyik családtagjának krónikus légúti, bőrgyógyászati vagy egyéb megbetegedése van, ki kell kérni az orvos tanácsát arra vonatkozóan, hogy van-e teendő. Kertészkedésnél húzzon gumikesztyűt, nyers ételt ne kóstolgasson (pl. fasírt, kolbász). Ugyanebből a megfontolásból kerülje a cicákkal és a kutyákkal való kontaktust. Tilos nyers vagy félig átsütött húsokat fogyasztani, mert fertőzést okozhatnak. A húsos vágódeszkán, zöldséget, gyümölcsöt se vagdosson! Mivel egyes kórokozók ürülékkel (pl. macskaürülék) terjednek, a szabadföldön termelt zöldségeket gondosan mossa meg, mielőtt nyersen elfogyasztaná.

Stressz, idegeskedés: az idegállapot is kihat a magzat fejlődésére. Lehetőleg kerülni kell a stressz-helyzeteket, és amennyire megoldható ügyelni a nyugodt, kiegyensúlyozott, harmonikus lelkiállapot megteremtésére.

([www.dietetika.hu](http://www.dietetika.hu))

## Szülés

Szüléskor a magzat mellékrészeivel együtt távozik a méhből, általában a 37-41. terhességi héten. A 36. héttől már tapasztalhatók rendszeres méhkontrakciók (jóslófájások). Jelentősége a megszületési pozíció kialakításában van, vagyis az elől fekvő rész beilleszkedése a medencebemenetbe.

Szülés megindulásának jelei

- Normális körülmények között a szülés méhkontrakciókkal kezdődik. Keresztcsont tájékán, és alhasban jelentkező görcsös fájdalommal (kezdetben 10-20 perces időközökben, majd egyre gyakrabban). Amennyiben a fájások egyre sűrűbben jelentkeznek, rendszeresek, és erősödnek (8-10perc) intézetbe kell menni (többeszer szülő nőknek korábban).
- Ritkábban a magzatvíz szivárgásával vagy elfolyásával indul a szülés folyamata, ebben az esetben haladéktalanul kórházba kell menni.
- Amennyiben a várandós nem érzel magzatmozgást, szintén haladéktalanul kórházba kell menni.

<http://csecsemoapolas.blogspot.hu/p/varandossag.html>

A gyermekkor 18 éves korig datáljuk, amin belül életkorhoz kötöten az alábbi tagolódás a leggyakoribb:

újszülött kor, 0-6 hetes korig

csecsemőkor, egy éves korig

1 kisdéd kor, -3 éves korig

óvodáskor (kisgyermek), 3- 6 éves korig

nagy gyerek, kisiskoláskor, 6-14 éves korig

kamaszkor, 6-18 éves korig.

### **Az érett újszülött jellemzői**

Ahhoz, hogy a rendellenességek felismerésre kerüljenek, az átlagos vagy jellemző sajátosságok ismerte elengedhetetlen.

Egyre több szülészeti intézményben az anya hasára, mellkasára helyezik az újszülöttet. Az újszülött szempontjából nagyon fontos, hogy biztonságban érezze magát, könnyebben alkalmazkodik méhen kívüli élethez, ha hagyják a bőrkontaktust anya és gyermeke között. A szülést követő vizsgálat során kiderül, mennyire zavartalan az átállás a magzati életből a méhen kívüli életre. Esetleges rendellenesség vagy azonnali beavatkozás illetve kezelés szükségessége ekkor kerül megállapításra.

Gyakori kérdés, hogy mit jelent az Apgar érték?

A skála vagy pontrendszer a nevét Virginia Apgar (1909.) amerikai aneszteziológus nőről kapta. A skála megalkotását követően nem sokkal a világon legerjedtebb mérési rendszer lett, segítségével mérik fel az újszülöttek állapotát. „Életrealósági skálának” is nevezhető, melyet közvetlenül a gyermek megszületése után vesznek fel még a kórházban.

Felvétele során 5 életjelenséget pontoznak.

1.légzés

2.szívműködés

3.izomtónus

4.bőrszín

5.reflex / ingerlékenység

Mindegyikre maximum két pont adható. Tehát a maximális Apgar-érték: 10. Ennél alacsonyabb pontszám valamilyen eltérést, a túlságosan alacsony szám pedig súlyosabb rendellenességre hívja fel a figyelmet. Meghatározzák a születés után 1 és 5 perccel, illetve indokolt esetben mérik 10 perc elteltével is. A pontszám meghatározása úgy történik, hogy megszületést követően 1 perccel öt könnyen észlelhető objektív élettani paramétert értékelnek 0, 1, illetve 2 ponttal, majd a pontszámokat összegzik.

1) Szívműködés:

- Hiányzó szívműködés: 0 pont
- 100/perc szívfrekvencia alatt: 1 pont
- 100/perc szívfrekvencia fölött: 2 pont

## 2) Légzés:

- Hiányzó légzés: 0 pont
- Felületes, szabálytalan légzés: 1 pont
- Erőteljes sírás: 2 pont

## 3) Izomtónus:

- Petyhüdt, tónustalan újszülött: 0 pont
- Gyengén behajlított végtagokkal fekvő újszülött: 1 pont
- Aktívan mozgó újszülött: 2 pont

## 4) Reflex, ingerlékenység az orrgarat puha szondával történő ingerlésével:

- Válasz hiánya: 0 pont
- Arcfintor megjelenése: 1 pont
- Köhögés, tüszentés: 2 pont

## 5) Bőrszín:

- Sápadt vagy elkékült (cianotikus) újszülött: 0 pont
- Csak a végtagokon észlelhető az elkékülés: 1 pont
- Test szerte rózsaszín újszülött: 2 pont

Az Apgar pontrendszer egy gyors, egyszerűen alkalmazható mód, melynek alkalmazásával a világra jött újszülött korábbi, méhen belüli állapotáról információ nyerhető, valamint az azonnali ellátás szükségességéről lehet döntheti. Ha a szükséges harmadik mérésakor nincs jelentősebb változás a pontértékek között, jelzi, hogy nem pusztán egy átmeneti adaptációs rendellenességről van szó, a zavar elmélyülhet. A skála nevét végtelenül egyszerű megjegyezni, hiszen az orvosnő nevéből egy betűszót alkottak, melynek minden betűje egy-egy mérési szempontot jelent: A – arc- és testszín, P – pulzus, G – grimasz, A – aktivitás, végtagmozgás, R – respiráció (légzés)

Az értéket a gyermekkel kapcsolatos egészségügyi dokumentumba bejegyzik (<http://www.gekkonet.hu/blog/apgar-skala-apgar-ertek/> )

Az időre született újszülöttek átlagos súlya 3000-3500 g, míg a hossza 48-52 cm. Ez természetesen függ a családi adottságtól, a várandósság idejétől, az anya életmódjától, a várandósságot megelőző vagy a várandóssággal összefüggő anyai betegségektől.

Koraszülött a csecsemő, ha a várandósság 37. hete előtt érkezik.

A gyermek, **újszülött** megfigyelésével sok és fontos információ nyerhető.

- **bőrszín**

Megszületéskor a bőr színe általában rózsaszín, az első néhány napban a kezek és a lábak kékes színűek illetve hidegek lehetnek. Meg kell jegyezni, hogy a legtöbb újszülöttet megszületéskor szürkésfehér krémes anyag, a magzatmáz borítja, ami a szülést követően hamarosan felszívódik. A magzatmáz zsíros, faggyúszerű anyag, ami sok értékes anyagot, hormont tartalmaz. A magzati életben védi a magzat bőrét a felázástól. Amennyiben a gyermek a 41-42. héten születik, gyakori, hogy ez az anyag már fel is szívódott és gyakori, hogy az újszülött bőre száraz és ráncos, de aggodalomra semmi ok, hamarosan kisimul a bőre.

## A fej

**Az újszülött feje túl nagynak és kereknek tűnik kicsi testéhez képest. A fej mérete születéskor a törzs méretének negyede, 2 éves korban ötöde, 18 évesen pedig már csupán a nyolcada. Az újszülöttnak ritkán van szép, kerek feje. Születéskor a fejre nehezedő nyomás és a koponyacsontoknak az agyat védő elmozdulásai általában a fejforma időleges torzulásához vezetnek. Lehet, hogy a fej kissé duzzadtnak és formátlannak tűnik, az agy viszont biztonságban van, és nem fog károsodni.**

## A szemek

A születés alatt elszenvedett nyomás miatt sok újszülött szeme vörös és dagadt. Sok csecsemő kancsalnak tűnik, ezt a szem belső sarkában lévő bőr redőzöttsége okozza, ami teljesen normális jelenség és később megszűnik. Ha a csecsemő még 3-6 hónapos korában is kancsalít orvoshoz kell fordulni

## A száj

Az újszülött és a kizárólag tejjel táplálkozó csecsemő felső ajkán vagy szájában „szopó”-**hólyagok** jelenhetnek meg. Később el is tűnnek.

(<http://csecsemoapolas.blogspot.hu/p/csecsemo.html>)

- **testtartás**

Rendszerint ellazult állapotban fekszik. A könyöke, csípője, térde behajlítottan, törzse egyenes, a fejét pedig az egyik oldalra fordítja. Kezét feje mellett tartja.

- **turgor**

Ezen a bőr ráncolhatósága értendő, függ a bőr alatti kötőszövet zsír- és folyadéktartalmától. Ha a csecsemő bőre kissé ráncolható, alapjáról kissé elemelhető és elengedést követően az elemelés és rajta található ráncok hamar kisimulnak, a turgor megfelelő. A vizsgálatot a comb belső felületén szokták végezni.

- **légzés**

Az újszülött inkább rekeszizmokkal lélegzik, mint mellkassal. Az újszülött nyugodtan lélegzik, de az is megtörténhet, hogy felváltva lihegő illetve felületes a légzése.

Fontos, ha a gyermek légzése szapora, percenként meghaladja a 60-t, kapkodó, bőre színe ugyanakkor sápadt, vagy szürke, haladéktalanul meg kell mutatni orvosnak!

- **vérkeringés**

Szülést követően az újszülött keringésében lényeges változások zajlanak. Az első légvétel kitágítja a tüdőt, a tüdőhöz áramló vérmennyiség jelentősen megnövekszik, az Oxigén felvétel beindul a tüdőn keresztül. A köldökerek elvesztik funkciójukat, és teljesen összehúzódnak. Megváltozik a szívben a vér áramlási iránya, emiatt a „foramen ovale” (ovális alakú lyuk, a magzati életben meglévő nyílás a jobb és bal pitvar között) bezáródik. A teljes záródás 4-8 hét körül történik. Az újszülött szíve a felnőtt pulzusához képest még mindig többet, percenként 100-120-at ver.

- **széklet**

Az újszülött első széklete a meconium (magzatszurok), ami egy sötétzöldes, feketés, ragacsos, sűrű széklet. Ennek összetevői bélnedv, bélnyálka, lenyelt magzatvíz. Ahogy szopni kezd az újszülött úgy változik a széklete. Amennyiben igény szerint és kizárólag szoptat az édesanya, az újszülött széklete a 3-4 naptól aranysárga színű, kenőcsös anyatejes lesz. 4 hetes korig az igény szerint és kizárólag szoptatott csecsemőknek naponta 3-4 székletes pelenkája szokott lenni. Nagyon ritkán előfordul, hogy nincs széklete az újszülöttnak. Az is előfordul, hogy minden pelenkában van. A későbbiekben akár 6-7 napig is kimaradhat a széklet.

- **kutacs**

Sok szülőt rémiszt a fejtetőn a lüktető kutacs, ami egy újszülöttnél általában 3x3 ujjnyi. A kutacs egy össze nem csontosodott lágy rész, a koponyaacsontok összeilleszkedésének a helye. A lüktetése normális. Fontos jelzést ad viszont a besüppedése illetve kidomborodása a szülők számára. Besüppedés az elégtelen folyadék bevitelt jelezheti, ilyenkor az anyának meg kell szoptatnia, vagy etetnie a gyermekét. Amennyiben kidomborodást észlel, fontos orvoshoz fordulni, mivel az agyban zajló kóros folyamatra utalhat.

Az újszülöttnak gyakran van „furcsa” kinézete. Ez sokszor aggasztja a szülőket. Ezek az eltérések **furcsaságok** teljesen normálisak, és előbb-utóbb eltűnnek.

- **szemhéjak**

Gyakori, hogy az újszülött szemhéja duzzadt, ami a szülés alatti nyomás következménye lehet, és néhány nap alatt meg is szűnik.

- **kancsalság**

Az első hetekben, hónapokban természetes a kancsalság. A szemizmok gyengesége, elégtelen beidegzése következtében "néz keresztbe" eleinte a gyermek. Amennyiben három hónapos koron túl is fennáll a probléma, vagy ha az addig nem kancsalító gyermeknél egyik napról a másikra kialakulna a látáshiba, mielőbb szakorvoshoz kell fordulni.

- **köldök**

A köldökzsinór rugalmas többrétegű anyag, átlagosan 50 centiméter hosszú. A köldökzsinórban két verőér és egy visszér fut, spirálisan, ami a tápanyagokat és az

oxigént szállítja a magzat számára. A köldökzsinórt a születést követően 1-2 perccel steril csattal lefognak kb. 4-5 centiméterre a hasfaltól és elvágják. Ezt követően a csontot gyógyulásig kezelni kell (elsősorban tisztán és szárazon kell tartani), hogy ne juthassanak kórokozók a baba hasüregébe. A köldökcsont megfelelő kezelés mellett 5-10. napon leesik. <http://www.kismamablog.hu/szules/koldokzsinor>

- **nemiszervek**

Megnagyobbodott nemi szervek, a lányoknál a szeméremtest duzzadtabb, vörösebb, mint később. Mind az érett újszülöttnél, mind a koraszülöttnél előfordulhat, hogy a kisajkak kitüremkednek a nagyajkak közt. A méhlepény hormonok serkentő hatásának a következtében előfordulhat rózsaszínes folyás, esetleg vérzés a lány gyermekeknél. Ezeknek nincs különösebb jelentőségük.

Mind a fiú, mind a lány gyermekeknél előfordulhat az anyai hormonok következtében, hogy megduzzad az emlőjük. Előfordul, hogy tejszerű anyag ürül belőlük. Ezt szokták „boszorkánytejnek” nevezni.

- **lábak**

Meg kell említeni a görbe lábakat és a befelé forduló lábfejet. A méhben elfoglalt helyzet a magyarázata mindkettőnek. Amennyiben a lábfejeket megfelelő szögbe lehet állítani a lábszárakhoz képest, egyenes talpakkal, akkor a boka ízület rendben van.

- **miliaria**

Sokszor látunk az újszülött arcán, orrán és állán fehér pontocskákat, miliariát. Ezek nem mások mint megduzzadt izzadtság mirigyek. Az első néhány hét után eltűnnek.

- **tűzfolt**

A legtöbb újszülöttnél találkozunk a szemhéjon, ornyergén vagy tarkón vörös, lapos foltokkal. „Gólyacsipésként” is nevezik. Az arcon lévőek 1 éves kor előtt eltűnnek.

- **érdaganat**

Beszélni kell még az érdaganatokról is, ezek világos cseresznyepiros, kiemelkedő, eperszerű foltok. Mérete a gyermek 8 hónapos koráig növekedhet.

- **mongolfolt**

A csecsemő farpofáján illetve annak környékén találkozhatunk, szabálytalan alakú, kékesen elszíneződött foltokkal, az úgy nevezett „mongolfoltokkal”. Az első életévekben a legtöbb esetben elhalványodik.

(szerző: Hartung Andrea)

## Röviden az újszülött kori reflexekről

Születéskor a méhlepény oxigén- és tápanyagellátó, illetve anyagcseretermék-elszállító funkciója megszűnik. A csecsemőt veleszületett ösztönei és reflexei segítik abban, hogy a születést követő időszakot „túlélje”, az új életkörülményekhez alkalmazkodjon. Például szopáskor ösztönösen anyja emlőbimbójára tapad, és szívja; húgyhólyagjának ürülése is automatikusan történik.

**A veleszületett reflexek, mint például a légzés, szopás, nyelés stb., az emberi idegrendszerben örökletesen lefektetett készségek, minden életképes újszülöttnél megtalálhatók. Néhány ezek közül.**

**Moro reflex (átkaroló reflex):** szétveti kezét-lábát, aztán nagy lendülettel visszahúzza őket, mintha anyját akarná megragadni. A csecsemő 6 hónapos korára szűnik meg.

**Szopó reflex:** a száj érintése váltja ki, amire a csecsemő szopni kezdi a tárgyat  
**Kereső Reflex.**

**Markolás:** tenyér, vagy talp érintésére a csecsemő bezárja a kezét, és pipában tartja a lábát.

### **Az egészséges csecsemő**

Az első év megalapozza a gyermek későbbi éveit, ezért nem mindegy mennyire szeretetteljes, harmonikus és támogató környezetben fejlődik a gyermek. Ahhoz, hogy az első életévben bekövetkező hatalmas változás – testsúlya megháromszorozódik, testhossza másfélszeresére nő, értelmi, érzelmi fejlődése tudatos gondolkodóvá teszi a kezdetben kiszolgáltatott újszülöttet – bekövetkezzen, a szülőknek kell gondoskodniuk a megfelelő, ideális külső és belső feltételekről.

Fontos hangsúlyozni, hogy nincs két egyforma csecsemő!

Gondos megfigyeléssel számos információ szerezhető.

- **bőr:**

A csecsemő bőre sok hasonlóságot mutat a felnőttek bőréhez. A bőr színe halvány rózsaszín, de mindig figyelembe kell venni az alkati adottságokat, vagyis hogy milyen a szülők bőre. Sokszor tapasztalható, hogy finom szőr borítja a testét, amit idővel piheszőrök váltanak fel. Az anyajegyeket, érelváltozásokat, kékes színű foltokat érdemes figyelemmel kíséreni és változás esetén megmutatni a gyermekorvosnak.

- **testhőmérséklet:**

Testhőmérséklete 36,8-37,5 °C közötti, hőszabályozása fejletlen, ezért nagyon fontos a megfelelő öltöztetés. Túlöltöztetés esetén melegkiütések jelenhetnek meg a gyermekén, melyek helyes rétegszámú ruházat esetén maguktól elmúlnak.

- **turgor:**

A bőr ráncolhatósága – bőr turgora – normális esetben kissé elemelhető az alapjától, kiszáradás esetén nagyon ráncolható, míg túltáplált csecsemőknél a bőr nem ráncolható.

- **izomzat:**

A csecsemő izomzata nem feszes és nem is petyhüdt egészséges állapotban, jellegzetes tartás zárt ököl, hajlított végtagok.

- **reflexek:**

Az újszülöttkori reflexek feltétlen reflexek, tehát ha a picit megfelelő inger éri, mindig ugyanúgy reagál. Ezek nem tudatos képességek, tanulással nem sajátíthatóak el. A „primitív reflexeket” (kereső, szopó, fogó, kapaszkodó, járó, és az átkarolási Moró-



féle reflex) már a szülőszobán ellenőrzik, de ugyanígy tesz a védőnő is az első látogatáskor. Ezek a primitív reflexek első életév végére eltűnnek.

- **kutacs:**

A kis- és nagykutacs a csecsemő koponyájának puha része a koponyavarratok találkozásában. Szülés után hat találkozási pontból már csak ez a kettő marad nyitva. Ez rostos és rugalmas szövetekből áll, feladata a koponya csontjának összetartása, a kiskutacs a tarkó közelében kb. a harmadik hónap végére, a nagykutacs a 12-20.hónap végére csontosodik össze és alakul ki a végleges koponyaboltozat. Egészséges esetben a kutacs a koponya szintjében van, ha kis gödröt formál a fejtetőn- beesett- ez a kiszáradás jele is lehet például hányás, hasmenés, magas láz esetén. Ha viszont a kutacs kiemelkedő, megduzzad, ami síráskor teljesen elfogadható, nyugalmi állapotban megnövekedett agyi nyomás jele is lehet, amit idegrendszeri zavar okozhat. Ilyen eltérések észlelésekor mielőbb orvoshoz kell fordulni!

- **szemek:**

A szeme legtöbb csecsemőnek szürkés-kék, az új szín fokozatosan alakul ki, akár hat hónapig is eltarthat. Gyakori az első hetekben a szem váladékozása, melyet kamillás, vagy forralt lehűtött vízes lemosás gyógyíthat, amennyiben 3-4 nap alatt nem gyógyul, akkor orvoshoz kell fordulni!

- **légzés:**

A csecsemő légzését anatómiai viszonyai sajátosan befolyásolják, melyek következménye, hogy obligát orrlégző (orrán keresztül vesz levegőt) és légzése hasi jellegű. A légvételek mélysége és ritmusa normálisan is szakaszosan változó. Légzésszáma a kor előrehaladtával csökken, 35-40/perc a normális, 60/perc felett szükséges orvosi vizsgálat.

- **keringés:**

A csecsemő keringése, szívveréseinek száma a kezdeti 120-140/percről szintén csökken, egy éves korban kb. 110-120/ perc.

- **széklet:**

A széklet állaga fontosabb, mint gyakorisága. Csecsemők egy részének 4-5 naponta van széklete, míg másoknak akár minden étkezés után. A kezdeti napi 6-8 után pár hét elteltével rendszeressé válik legtöbb csecsemőnél a széklet ürítése. Színét, szagát, állagát az elfogyasztott táplálék befolyásolja. Az anyatejes széklet naponta 5-6-szor is ürülhet, kenőcsös, néha kissé híg, savanykás, aromás szaga van, sárga színű. Szinte kizárólag ártalmatlan baktériumokat tartalmaz, más eredetű (tehén-) tejtáplálékot fogyasztó csecsemők széklete viszont ritkább (akár csak 2-3 naponként ürül), barnás, formált, kellemetlenebb, már a későbbi életkorokra jellemző székletszagot áraszt. A széklet összetétele is változó, rendszeres táplálással szemcsés állagú lesz, színe pedig az aranyárgától a zöldessárgáig normális lehet.

- **vizelet:**

Az első vizelet legtöbbször röviddel a megszületés után ürül, majd az első napon 1-2 alkalommal, aztán gyorsan megemelkedik a napi vizeletürítések száma, akár 18-25-ször is pisil a fiatal csecsemő. Később a gyakoriság fokozatosan csökken.

- **sírás:**

A sírás csecsemő első kommunikációs eszköze, nem is tudja szükségleteit környezete számára másképp jelezni. Emellett a csecsemő éjszakai nyugtalanodása nem nevetlenség vagy a fegyelem hiánya, hanem időnként feltámadó ösztönös kívánsága, hogy meggyőződjék édesanyja jelenlétéről. Ilyen értelemben „kapcsolatkereső” sírásnak kell felfogni.

Először csak fizikailag érezhető kellemetlen érzetek készítenek a csecsemőt sírásra: az éhség, a nedves pelenka, vetkőztetés, hőmérséklet, kényelmetlenség, rossz közérzet, félelem, fáradtság, fájdalom, hasfájás stb. Harmadik hónaptól már lelki szükségleteket is kifejez a sírás: a csecsemő nem akar egyedül lenni.

- **alvás:**

Nem minden csecsemő képes a nappalt és az éjszakát megkülönböztetni. A felnőttkorra jellemző napszaki ritmusnak még érnie kell. Az újszülötteknek csak kb. a negyede alussza végig az első napok múltával az éjszakát; másik negyedük 3 hetes korra tanulja meg az éjszakai alvást, a harmadik negyed mintegy 6 hetes korra áll rá a rendre, a maradék 8-9 hét alatt; ezt a fejlődést nem befolyásolja, hogy a csecsemőt éjjel etetik-e vagy sem. Bizonyos fokig a csecsemő születési súlyától és érettségétől is függ, hogy milyen hamar kezdi átaludni az éjszakákat. Minden éjszakai megnyugtató alkalmával ügyelni kell azonban arra, hogy a csecsemő csak a legszükségesebb figyelmet kapja meg, nem szabad megengedni, hogy egyre többet követeljen. A csecsemőnek sok szeretetre, fizikai kapcsolatra van szüksége, nem lehet ily módon elkényeztetni, inkább megelégedett és kiegyensúlyozott lesz tőle.  
(szerző: Maradáné Veréb Vanda)

### **Érzékszervek működése**

A csecsemő érzékelése szakaszosan fejlődik ki:

- először a közelségi érzékelés (első, és legfontosabb a tapintás), majd a távolsági érzékelés fejlődik.

#### **Tapintás:**

Tapintóérzéklet már 8 hetesnél fiatalabb embrióknál is észlelték (bár ekkor még csak 2 cm, még nincs szeme, füle, de bőrének érzékenysége nagyon fejlett) Magzatvízben masszírozás: ringatózik, és lebeg először, majd a méh gyenge simogatása egyre erőteljesebb, határozottabb lesz, és fokozatosan ritmikus összehúzódásokká alakul, szorítva és nyomva a kisbabát. Ezáltal ingerli a bőrét és érzékszerveit

#### **Ízlelés és szaglás:**

Ízlelő-szemölcsök a terhesség 13. hetében már működnek. A terhesség 17. hetében idegekkel telivé alakul. Szaglás már jelen van a születés előtt. Különösen kifinomult szaglás-érzékelőképessége, segít megkülönböztetni az anyja kémiai jelét.

## Látás

A magzat már születése előtt lát. A látóideg már azelőtt kialakult, hogy az anyuka tudatában lenne terhességének (első hetek) 15 hetes korban a szemek már szemmel láthatóak, a gyors szemmozgások elkezdődnek, és fokozódnak. Várandósság 6-7. hónapjában a magzat agya reagál a fényre, ki tudja nyitni, és be tudja csukni a szemét, el tud nézni föl-, le- és oldalirányba. Csecsemő tud mereven nézni. Újszülött szeme fókuszál 20-30cm-re. Vonzzák a nagy kontrasztok. Retina pálcikái felelősek a halvány, tompa fényben való látásért, és a kontrasztok jól fejlettek. A retina csapjai, ami a színes látásért, és részletekért felelősek, még nem fejlődtek ki. 3 hónapos korra alakul ki a tiszta látás közelre és távolra. A 6 hónapos csecsemő látása olyan tiszta, mint egy felnőtté, a három dimenziós látás ekkorra kifejlődött.

## Hallás:

A terhesség 28. hetében lesz a fül idegellátása teljes. A magzat az anyaméhben reagál a hangrezgésekre. Az újszülött megtudja különböztetni a hangerőséget, hangmagasságot, és hangszínt. Felfigyel a suttogásra, és ki tudja kapcsolni a monoton hangokat. Lokalizálni tudja a hangokat.

Halló- és látóközpont közötti kapcsolat már 2 hetes korra teljesen kifejlődik. Szívesen nézi édesanyját, és hallgatja a hangját.

A süketiséget, nagyothallást a lehető legkorábban szükséges felfedni. Ezért már az újszülött osztályon megtörténik az újszülöttek hallás vizsgálata. Ennek ellenére a későbbi hetekben a szülők is figyeljék, hogyan reagál a csecsemő a különböző hangingerekre; fordítja-e a csecsemő a fejét a hang, a zene, különböző zajok irányába. A „**pislogó reflex**” segítségével is megbizonyosodhatnak gyermekük hallásáról. Ha csettintenek, vagy tapsolnak a csecsemő füle mellett - elkerülve, hogy maga a mozgás megzavarja a kicsit -, azonnal pislogással válaszol a hangra. **A halláscsökkenésben szenvedő gyermek inkább vizuális beállítottságú, feltűnően keresi, figyel a beszélő szájmozgását.** A lassan kialakuló beszéd akusztikailag is megváltozik, jellemző a monotónia, a rossz szóhangsúly, a magas hangszín, halk vagy túl hangos beszéd. A nagyothalló gyermek kivizsgálásával, kezelésével és gondozásával az audiológia foglalkozik. A gyermekek mintegy 3%-a kezelésre szoruló nagyothalló.

(Bethesda)

<http://csecsemoapolas.blogspot.hu/p/csecsemo.html>

## **A csecsemő gondozása**

## **csecsemő gondozása az első hetekben**

A megszületést követően a csecsemő elveszíti azt a védettséget, amit az anyaméh biztosított számára és alkalmazkodnia kell az új körülményekhez.

### **Szemápolás**

A szülőcsatorna sok baktériumot tartalmazhat, ezért szülés közben a baba szeme fertőződhet. Ennek megelőzésére cseppentenek a baba szemébe 1%-os ezüst-acetát oldatot a [megszületést követően](#). Az újszülött szemét a folyamatosan termelődő könny tisztán tartja. Bizonyos esetekben mégis előfordulhat a szem váladékozása az első hetekben. A könny elvezető csatorna még nem elég érett és nem nyílt meg kellőképpen. A szemzugból a váladékot egy határozott mozdulattal kell kitörölni langyos (kamillás főzetbe megnedvesített) steril vattával. A külső szemzugtól indulva kell haladni a belső felé az orrgyök irányába. Majd váltott vattával megismételni ezt a műveletet, mindaddig, míg váladékos a szem. Visszatérő, nem szűnő erős váladékozás esetén orvosi vizsgálat szükséges.

### **Orrtisztítás**

Az orr belső felszíne apró csillókkal fedett, amelyek segítik az orrba bekerülő porszemcsék, váladékok haladását az orr elülső részébe. A csecseő orrnyílásába nem kell benyúlni semmilyen eszközzel, az esetleges váladék tüszűmentés útján eltávozik. Erősebb váladék esetén újszülött, fiatal csecsemő részére elsősorban tengervízes orrcsepp használata ajánlatos.

### **Fültisztítás**

Néhány csecsemőnek a fülében több fülzsír termelődik a megszokottnál. A fülzsírnak fontos szerepe van, hiszen védi a dobhártyát és a fület a fertőzésektől, szennyeződésektől. Fontos, hogy a fülkagylóba soha nem szabad benyúlni semmivel, hiszen felsérthető a dobhártya. Csak a fülkagylót lehet tisztítani. Erre alkalmas egy nedvesített textilpelenka sarka, amely könnyen tisztítható mosás alkalmával.

### **Körömápolás**

Újszülött korban gyakran megfigyelhető, hogy a körme túl hosszú, kikarmolhatja az arcát. Az első pár napban érdemes kis kesztyűt húzni a kezére. Körömvágáshoz legömbölyített körömolló a legalkalmasabb, melyet csak a baba használjon. Alvás közben praktikus a köröm levágása, hiszen ekkor a legnyugodtabb a baba és nem fog tiltakozni ellene. Az ujjbegy vonaláig érdemes visszavágni a körmöket, a túlzottan rövidre vágott köröm miatt begyulladhat a bőr.

## A köldökcsomk gondozása

Miután elvágják a köldökzsinórt a köldökcsomk leszorítására egyszer használatos, műanyag köldökcsatot használnak, amit 2-3 nap elteltével eltávolítanak. Fontos, a megfelelő kezelés így elkerülhető az esetleges fertőzés, mivel ez egy nyílt sebnek számít mindaddig, amíg le nem szárad. Ez általában az újszülött egy hetes korában történik meg. Az első napokban a köldököt ne érje víz. A köldököt célszerű minden egyes pelenkaváltás alkalmával lekezeli, de naponta legalább 4-5 alkalommal. Amikor már leszáradt és leesik, elegendő naponta 2-3 alkalommal tisztítani, mindaddig, amíg váladékozik a seb.

(<http://picibaba.hu/picibabaval/babaapolas/koldokcsomk-apolasa>)

Az újszülöttet és a kisgyermeket a fertőzések súlyosan veszélyeztetik, ezért különösen fontos a fertőzések megelőzése. Alapvető a lakás, a gyermek környezetének tisztán tartása, a higiénias szabályok betartása gondozás közben és a személyi higiéné.

**Bőrápolás.** Az egészséges, tisztán tartott csecsemő bőre különösebb kezelést nem igényel a tisztába tevéskor és fürdetéskor esedékes lemosáson kívül. Az illatosított kendők helyett a legegyszerűbb megoldás a legjobb, mégpedig a tiszta víz használata. Pelenkázáskor mindig gondosan el kell távolítani a szennyeződést és megtisztítani a pelenka alatti bőrfelületet. Az újszülött bőrét csak gyógyszertárban vásárolt vagy orvos által felírt szerekekkel ajánlatos ápolni. A felnőttek számára készült illatosított bőrpoló készítmények, kozmetikumok később is kerülendők a kisgyermeknél.

**Körömápolás.** Legjobb, ha közvetlenül fürdetés után vagy alváskor kerül sor a körmök vágására. Amennyire lehetséges, a körmöket röviden kell tartani, nehogy a csecsemő megsértse magát. Kezdetben hetente kétszer kell vágni a baba kezén a körmöket, a lábujjakon elegendő havonta egyszer. Fontos, hogy a láb körmei egyenes vonalban legyenek levágva, ne legyen a vége, széle lekerekítve. A gyermeknek saját olló legyen rendszeresítve, amit más nem használ. A körmökön ne legyen beszakadás, berepedés vagy törés, a sima felületre kell törekedni.

**Fürdetés.** Amíg a köldökcsomk le nem esik és a köldökseb be nem gyógyul (egy-két hét), az újszülöttet nem szabad teljesen a fürdővízbe meríteni, inkább szivaccsal kis vízben mosdatható. Először tiszta vízzel az arcát kell mosni, vigyázva, hogy ne jusson szappan vagy fürdőhab a szemébe, szájába. Majd lefelé haladva a többi terület mosása, legvégül kerüljön sor a baba popsijára. A hajlatok tisztítására külön gondot kell fordítani, praktikus paraffin olajjal letörölni, ami elősegíti a szennyeződés eltávolítását. A hajas fejbőrt elég hetente két-háromszor megmosni samponnal vagy anélkül. A csecsemő bőrét nem szabad dörzsölni, kivéve a hajas fejbőrt. A fürdővíz kéz meleg legyen (cca. 36 °C), a csecsemőt mindig határozott mozdulattal, biztonságosan, villafozással kell tartani és egy pillanatra sem hagyható magára.

A fürdetéshez a **szoba** hőmérséklete kb. **24-26 °C fok** legyen. Ugyanabban a helységben kell szárazra törölni, és felöltöztetni a csecsemőt. A bőr, hajlatok szárazra törölése nagyon fontos, babahintőpor használatát semmi nem indokolja. A **csecsemő** fürösztéséhez legjobb a műanyag kiskád (vagy nagy lavór), amely könnyen tisztán tartható, fertőtleníthető. A kád nem használható semmi másra, még a csecsemő ruhájának mosására sem.

Ajánlott irodalmak:

<http://www.miluklub.hu/a-csecsemo-gondozasa-az-első-hetekben/>

### **Öltöztetés, hőmérséklet**

A szoba hőmérséklete **nappal 22-25 °C fok** között ideális, **éjszakára pedig 21-22 °C fok** ajánlott. Ez azonban nem mindig kivitelezhető a nyári nagy meleg, vagy pl. a távfűtés miatt. Ilyenkor könnyebb ruházat, és vékonyabb takaró a megoldás. A csecsemő és kisgyermek túlöltöztetése elkerülendő, mert ezzel fokozható a megfázás esélye. Általában annyi réteg legyen a gyermekeken, mint a felnőtt amiben jól érzi magát.

Hogy a babának meleg van-e vagy fázik, könnyen megállapítható, a póló nyakánál benyúlva **a hát, tarkótájék tapintásával**. Ha itt hideg, akkor fázik, ha nyirkos, izzadt, akkor melege van. **Vigyázat!** A kezek és lábak még jó pár hétig szinte mindig hidegek a kevésbé hatékony keringés miatt. Ezért nem kell törekedni arra, hogy annyira beöltöztesse a babát, hogy ezek felmelegedjenek, mert túlmelegedhet. Az első időszakban jó szolgálatot tesz kis zokni, illetve „mamusz” használata, csak a hűvös testrészt melegen tartására.

A gyermek ruházata mindig természetes alapanyagú legyen, műszálas ruha használata kerülendő. A könnyen tisztítható, könnyen fel- illetve levehető, kényelmes, szabad mozgást biztosító ruha használata ideális. A balestek elkerülése érdekében a ruhán ne legyen hosszú kötő vagy zsinór, díszítőelemek könnyen ne legyenek eltávolíthatók. A ruházat tisztítása során erős vegyszerek használata kerülendő, későbbi bőr irritáció, allergia kialakulása miatt, a mosószer és vegyszer maradék minél teljesebb eltávolítása a cél, ami többszöri, tiszta vizes öblítéssel biztosítható.

Külön kiemelendő a hagyományos pólya használatának kérdése. Ezek a csipke csodák vitathatatlanul szép esztétikai látványt nyújtanak, viszont használatát rövid időre kell korlátozni. A csecsemő mozgását, csípőízületének megfelelő fejlődést nem segíti elő mindennapos, tartós használata.

### **Pelenkázás**

Pelenkázáshoz az egyszer használatos eldobható pelenka használata a legelterjedtebb, de egyre nagyobb tért hódít a környezetbarát pelenka is. Mindkét esetben fontos, hogy **megfelelő időközönként** ki kell cserélni pelenkát,

akkor is, ha a csecsenő nem „kéri” ezt. A textilpelenkákat valamivel gyakrabban kell cserélni, hamarabb átnedvesedik. Az eldobható pelenkák **különböző fazonokban és méretekben** kaphatók, és a csecsemő testalkatától is függ, hogy melyik lesz megfelelő. Ha rendszeresen átnedvesedik a pelenka, akkor vagy a nedvszívó képessége nem elegendő a csecsemő számára, vagy a „szabása”, mérete nem jó. Ha a már bevált pelenkánál fordulnak elő rendszeresen átnedvesedés, akkor ideje nagyobb méretre váltani. Az első napok után az **éjszakai ébredések** során nem muszáj minden esetben pelenkát cserélni, ha az csak pisis.

A **pelenka alatti bőrfelület** védelmére a gyermekorvos által felírt popsikenőcs használható. Ezzel minden tisztába tevéskor be kell kenni a pelenka alatti területeket vékonyan. Hintőport soha nem kell használni a pelenkás területeken, mert a kenőcstől összezsugorodva kidörzsöli a csecsemő bőrét. **Kislányoknál** előfordulhat, hogy egy idő után összegyűlik a krém a nagyajkak között. Ezt kamillateás vagy langyos vizes vattapamaccsal törölhető ki óvatosan fürdetés után. **Pelenkakiütés** észlelésekor, indokolt orvoshoz fordulni.

### **Levegőztetés**

A levegőztetést **meleg** hónapokban **10 napos** korban, **hideg** hónapokban **két hetes** korban lehet kezdeni. Fő a **fokozatosság**. Első nap felöltöztetve a szobában maradván nyitott ablaknál levegőzzön kb. 10-15 percig. Vigyázva, hogy huzat ne érje. A második napon már kivihető egy negyedórára. Harmadnap már 20-30 percet lehet vele kint tartózkodni, és aztán fokozatosan növelhető ez az időtartam 1-2 órára. Nem ajánlatos ki vinni, ha esős, nyirkos, ködös, füstös az idő, vagy ha fúj a szél. -5 C°-ig bátran lehet levegőztetni a csecsemőket, az időjárásnak megfelelő öltözékben.

### ***Kocsisné Péterfy Hajnal***

#### **babával – az újszülött**

<http://csaladilap.mindenkilapja.hu/html/18655264/render/ujszulott-gondozasa>

#### Gyermek szoba kialakítása

A babaszobán belül a kiságy elhelyezése a legfontosabb, hiszen hatással van az alvási szokásokra, a gyermek közérzetére. Fontos, hogy a kiságy ne külső falon helyezkedjen el, mivel télen nagyon hideg lehet, nyáron pedig nem tud éjszaka kellőképpen lehűlni. A kiságya ne az ajtóval szembe, szobanövény vagy konnektor közelébe legyen elhelyezve. Az újszülött számára a legfontosabb a nyugalom, egyenletes meleg és fényviszonyok. Éppen ezért a kiságy huzatos helyre, fűtés vagy ablak közelébe ne kerüljön. Optimális esetben a kiságy a belső falak egyikén helyezkedik el, elektromos készülékektől mentes környezetben és a csecsemő szépen kilát belőle az ablakok vagy az ajtó irányában.

Mivel az első hat hétben a csecsemő csak közelre, kb. arasznyira látnak élesen, nem kell tele zsúfolni az ágyat, polcot játékokkal, mert az ijesztő lehet számára. A kevesebb néha több elve követendő. A bútorok ne legyenek élénk színűek, mintázottak, mert azok fokozzák a zsúfoltság érzetét. Inkább a kiegészítők, játékok

legyenek vidám színűek. A textíliák, szőnyegek kiválasztásánál elsődleges szempont, hogy jól mosható, és könnyen tisztítható legyen.

Megfontolandó a szőnyegpadló használata a gyermek szobájában annak ellenére, hogy a későbbiekben a játék minden gyermeknek jól esik a puha, süppedős felületen, mivel az asztmára, kruppra hajlamos gyermeknél ez előhozhatja a betegséget. A mosógépben mosható játszószőnyegek használata praktikusabb.

A gyerekszoba falainak, a bútorok egyéb berendezések kiválasztásánál előnybe részesítendő a halvány, pasztel szín használata.

Tartózkodni kell az éles, erős fényerejű izzóktól a csecsemő hazaérkezését követő hónapokban, mert a kicsi szeme még nagyon érzékeny, és az a fény, amiben a felnőttek jól látnak, számára zavaró lehet. A pelenkázó asztal mellé egészen tompa fényű lámpa helyezendő, amely mellett szükség esetén tisztába tehető a gyermek éjszaka, de nem ébred fel miatta. (mindentababáról)

### Elalvási szokások

Szinte mindenkinek vannak sajátos elalvási és alvási szokásai, melyek elősegítik az elalvást és zavartalanná teszik az alvást. Már csecsemőkorban kialakulhatnak ezek a szokások.

Néha bizonyos testhelyzet vagy -tartás felvétele elegendő az elalváshoz. Sok gyermeknek van kedvenc altató tárgya, párnahuzat, baba, játékszer, mely nélkül nem képes elaludni. A lefekvés és elalvás rítusához hozzá tartozhat a jó éjszakát kívánás, az esti mese, esetleg altatódal. Az ezektől való megfosztottság makacs elalvási zavart okozhat. Némelyik kisgyermeknek cumira van szüksége, hasonló szerepe van az ujjszopásnak. Nagy hiba arra szoktatni a kisgyermeket, hogy teli cumisüveggel aludjék el, ez a szokás végzetes lehet a tejfogazatra és a fulladás veszély miatt is kerülendő.

Nyilvánvaló, hogy az az ember, akinek kevés ilyen rögződött szokása van, elalváskor kevésbé fog függni a külső körülményektől; ezért kezdettől fogva úgy kell irányítani a dolgokat, hogy meglegyen ugyan az elalvás előtti ceremónia, de ne alakuljon túlzott mértékűvé, hiszen ez a későbbi alvászavarok elkerülése szempontjából is hasznos.  
( Dr. Szabolcs Andrea)

### Egészséges csecsemő súlyfejlődése

A csecsemők átlagos testtömege születéskor 3000-3500 gramm, a normális súly pedig 2500 és 4500 gramm közé illeszthető.

A csecsemő születési súlya



Természetes, hogy a születés után, az újszülöttek veszítenek súlyukból, rendszerint 100-150 grammot, melyet a következő 10 napban visszanyernek. A fogyás az első 3-5 napban figyelhető meg. Ez a traumás átmenetnek köszönhető - a méhen belüli életből a méhen kívüli életbe - az alkalmazkodási erőfeszítésnek, és annak a ténynek, hogy a "vesztések" sokkal nagyobbak mint a kapott folyadék mennyisége. Ha nem haladja meg a születési súly egy tizedét (vagyis maximum 10% a születési súlyból, pl. 300 gramm a 3000-ból) a fogyás nem tekinthető kórosnak vagy rendellenesnek - ezt a jelenséget élettani fogyásnak nevezik.

A csecsemők általában 4. vagy 5. nap után kezdenek újra gyarapodni, és a 10-15. nap környékén újra elérik a születési súlyukat. Ha a z újszülött a negyedik hét végén sem éri el születési súlyát, fennáll az alultápláltság vagy valamilyen betegség kockázata. Ennek tapasztalásakor mielőbb gyermek-orvossal kell konzultálni.

A következő 12 hét során, a csecsemő súlya 150-200 grammal növekszik hetente, ezt követően azonban a gyarapodás lassabb és egyenletesebb lesz, kivételes ingadozások nélkül. Ez azért is fontos, mivel a gyermek fejlődésének helyes megítéléséhez fontos ismerni a súlygyarapodási folyamat egyes szakaszait. Fő szabályként elmondható, hogy az első félévben általában havonta 600 grammot, a második félévben átlagosan havonta 500 grammot fejlődnek a csecsemők.

Ezen adatok csupán tájékoztató jellegűek, az egyéni eltérések igen változatosak, minden esetben a csecsemő egészét kell szemlélni, nem kiragadva csak a testsúlyának adatát.

A gyermek súlygyarapodása egyedi, ha a gyermek nem a megadott adatok szerint növekszik - nem feltétlenül adnak okot az aggodalomra! A növekedés ritmusát befolyásolhatja az étkezési mód is: például egy rendszeresen anyatejjel táplált csecsemő súlygyarapodása egyenletesebb, mint egy tápszeres társáé.

A 4-6. hónapban a születési súly megduplázódik és egy éves kor körül pedig a háromszorosa lesz. 18 hónapos korban, egy gyerekeknek - melynek átlagos a fejlődése - kb. 12 kg körül van a testtömege. Három évesen pedig már elérheti a 13,5-14 kg-t. Koraszülöttek esetében a születési súly 3 - 3,5 hónapos korban duplázódik meg és a 6. hónapban nő háromszorosára, egy éves korban pedig már négyszerese lesz. Azok a gyerekek, akik kisebb súllyal születnek, általában később gyorsabban nőnek, behozva a lemaradást.

Ha egy csecsemő 1-2 hét alatt nem gyarapszik, az figyelmeztető jel lehet és mindenképp orvosi konzultáció, esetleg kivizsgálás ajánlott!

A születési súly több tényezőtől is függ:

- a fiúknak általában nagyobb a súlyuk, mint a lányoknak
- az elsőszülött gyerekeknek általában kisebb a súlya, mint a testvéreinek melyek később születnek
- az öröklődés törvénye szerint, azok a babák, melyeknek szülei magasak és deltásak, nagy valószínűséggel nagyobb testsúllyal jönnek világra, mint amelyeknek szülei alacsony termetűek

- a környezeti tényezők vagy a terhesség alatti dohányzás szintén befolyásolhatja a születési testsúlyt.

### Túlsúlyos csecsemők

Sok anya szeretné gyermekét pufóknak látni, azonban a kis hurkácskák és a túlsúly akár komoly egészségügyi problémákat is okozhatnak. Egy gyermek egészségi állapotát az orvosok teljesen más kritériumok alapján ítélik meg, mint például a hangulat, a fejlettségi szint, az izmok erőssége, a bőr színe és egyéb tulajdonságok. Egy túlsúlyos csecsemő szervezete semmi esetre sem ellenállóbb a betegségekkel szemben, mint egy átlagos testtömegű társa, hanem épp ellenkezőleg, immunrendszere jobban ki van téve a támadásoknak.

Kövérébb vagy soványabb a gyermek, a legfontosabb, hogy a baba egészséges, életerős és vidám legyen! Ajánlatos az arany középút megtalálása, mivelhogy mindkét véglet veszélyes!

<http://www.csaladivilag.hu/cikkek/csecsemok/a-baba-sulygyarapodasa-1-eves-korig/114/>

### Csecsemőtáplálás

#### Szoptatás, anyatejes táplálás

A csecsemő számára a megszületéstől 6 hónapos korig a legideálisabb táplálék az anyatej. Számos előnnyel rendelkezik az anyatej, mely közül néhányat kiemelve:

- könnyen emészthető,
  - megfelelő mennyiségben (a baba tudja a választ, mikor mennyit eszik)áll rendelkezésre,
  - megfelelő összetételű (a csecsemő életkorának megfelelően változik összetétele, mindig az igénnyel összhangba),
  - fertőzések elleni védelemben kiemelkedő szerepe van, Immunglobulin tartalma miatt és antivirális hatással rendelkezik,
  - orrcseppként és szemcseppként is használható,
- fenti hatásai miatt:

- idegrendszer fejlődéséhez fontos anyagokat tartalmaz,
- ideális ásványi anyag, vitamin tartalom,
- anya – gyermek kapcsolat alakulását pozitívan befolyásolja,
- Kényelmes, steril, optimális hőmérsékletű,
- Olcsó.

Anyatej hiányában anyatej pótló csecsemőtápszer adása indokolt. A tehéntej (kecsketej) adása káros és súlyos következményekkel járhat! Egy éves életkor alatt mindenképpen kerülendő!

A csecsemő 5-6 hónapos korában fokozatosan el kezdhető a hozzátáplálás, amit gyümölcsökkel kell kezdeni. A gyümölcs alatt a friss, esetleg fagyasztott gyümölcs értendő. a gyümölcs adását az új ízhez szoktatáson kívül, annak vitamin és ásványi anyag tartalma indokolja. A gyümölcsbefőttek adása kerülendő, mert azoknak ezen jó tulajdonságuk hiányzik. Az új ízek bevezetése mindig panaszmentes időszakban történjen, betegség esetén az elválasztás felfüggesztendő. Először léformájában, pár kanállal, majd fokozatosan emelhető az adag. Célszerű 3 napig ugyanazt az ízt adni (hasfájás, allergia egyéb panasz megmutatkozik, jelentkezése esetén beazonosítható az ok). Ha egy ízt kapott, és nem volt probléma vele, akkor a különféle gyümölcsök bátran keverhetők.

A csecsemő táplálásánál nem szempont a változatosság, szemben a későbbi életkorok táplálási ajánlásával- a csecsemő jó, ha több napig ugyanazon féle ételt kapja.

A gyümölcsléhez ajánlatos minimum 2 hétig szoktatni a csecsemőt, majd kaphat gyümölcspépet. A hozzátáplálás mindig kanállal adandó, cumis üveg használata nem indokolt.

Adható gyümölcsök: alma, őszibarack, szőlő, szilva, meggy, körte, cseresznye, sárgadinnye, gesztenye, görögdinnye. A csecsemő 9 hónapos kora után: citrusfélék (narancs, mandarin, citrom), kivi, banán, 1 éves kor után: (aprómagvas), eper, ribizli, áfonya, málna, piszke, szeder, som, Ananász.

Főzelékfélék:

A gyümölcs bevezetése után 1 hónappal célszerű elkezdni. Alapelv, hogy csecsemőknél a főzelék 1/4 része mindig burgonya, (sűrítésre) hígításra a zöldség főzőlevét jó használni. A zöldségek elkészítése natúran történik, a csecsemő táplálásban a rántás és habarás nem ajánlott. Miután kb. 1 hónapja eszik a csecsemő főzeléket, olaj adása esedékes. Legjobb az extraszűz olívaolaj, egy mokkáskanálnyi minden adag kész főzelékbe. Az olaj bevezetésével egyidejűleg elkezdhető a hússal való komplettálás. Legmegfelelőbb a csirkemell, vagy csirkecomb, natúran elkészítve, vagy a főzelékkel együtt, vagy külön enyhén sós vízben megfőzve, vagy párolóban párolva.

főzelékek

A zöldségek párolása esetén marad meg a legtöbb vitamintartalom, és íz. Még a kezdő háziasszonyok is nagyon finom bébiételeket készíthetnek, egy ételpároló segítségével. Ennek hiányában egy kis lábasban (kuktában) is el lehet mindent készíteni. A főzővízzel lehet minden egyes főzelékféléket hígítani, lehetőleg minél több főzővíz felhasználásával. Sűrítésre pedig a legjobb, a burgonya. Az elkészült megfőtt zöldségek egy botmixer segítségével turmixolható pépesre.

Bukós, kifejezetten hasfájós babáknál a turmixolással óvatosan, mert levegő kerülhet így a főzelékbe, és bánthatja a csecsemőt.

Bevezető főzelékek: burgonya, sárgarépa, sütőtök, fehérrépa, saláta, cékla, brokkoli, tök, cukkini, paszternák, zeller, spárga, paradicsom, zöldborsó (passzírozva), zsenge zöldbab.

6-8 hónapos kor után sóska, spenót is, de figyelembe kell venni, hogy maximum 2 hetente 1 alkalommal, és a magas oxalát tartalma miatt az első főzővizet le kell önteni. Padlizsán.

8 hónapos kor után a „k” betűs főzelékfélék: kelbimbó, kelkáposzta, karalábé, karfiol.

1 éves kor után száraz hüvelyesek bevezetése óvatosan: lencse, sárgaborsó, bab. Gombát csak 3 éves kor után szabad adni a gyermeknek!

Szója keverve 15 hónap után adható, önmagában pedig csak a 6. életév betöltése után.

Komplettálás:

6-7 hónapos kor körül; olaj, hús hozzáadásával történik.

Liszt: kukoricaliszt, rizsliszt. A legújabb kutatások alapján célszerű már 5-7 hónapos kortól glutént is adni, csak megkóstolás céljából, hogy a csecsemő szervezet találkozzon a gluténnal, de ez nem jelent egyet azzal, hogy lisztes ételekkel lakjon jól a csecsemő!

A vizsgálatok azt igazolták, hogy kevesebb lisztérzékenység fordult elő, ha korábban kapnak, mint 8 hónapos kor glutént, így már 6 hónapos kortól használható búzaliszt kis mennyiségben, alkalmanként. Liszt vagy egyéb gluténtartalmú étel;.pl.: 7 gabonás tejpép 6 hótól adható, keksz.

Húsok közül elsősorban a baromfiúsok ideálisak. Hal 7-8 hótól adható, de elsősorban tengeri hal. Az édesvízi hal jobban allergizál. Sertés hús, marha hús, máj alkalmanként, ritkán adható.

Tojásnak a sárgája 9 hónapos kortól, a fehérje azonban csak egy éves kortól adható erős allergizáló hatása miatt.

Húskészítmények:

Csecsemő táplálásban kerülendő, a bizonytalan összetétele, adalékok miatt, mint sonka, csirkejava, párizsi félék, virsli, krinolin.

2 éves kor után adható erősen fűszerezett készítmények, kolbászfélék.

Itt azért megjegyzendő, hogy ebben is megoszlik a vélemény, egyre erősebb az az irány, mely szerint a házi készítésű, akár füstölt és enyhén fűszeres kolbászfélék kevesebb káros anyagot tartalmaznak (ellenőrzött összetételük okán), kint ugyanezen termékek bolti forgalomban kapható társuk.

Tejtermékek:

A tehéntej és készítményei bevezetése nagy körültekintést igényel a kisgyermek táplálásban. Az ajánlott életkort nagyban befolyásolja a pozitív családi anamnézis, allergia, asztma előfordulása esetén. A csecsemőnek ne legyen mindennapos étele a tej. Tejkészítmények 2-3 naponta adhatóak.

9 hónapos kortól: kefir, trapista sajt reszelve adható.

10 hónapos kortól: natúr joghurt, túró (gyümölcsös joghurt készítése inkább házilag történjen).

1 éves kor után: tejföl, krémsajt bevezetése.

Alkalmazható fűszerek:

A főzelékfélék készítésénél először csupán kevés só használható, majd fokozatosan ízesíthető az alábbi fűszerekkel.

petrezselyem, kapor, borsikafű, majoranna, lestyán, babérlevél, kakukkfű, sáfrány, szurokfű, kömény.

<http://csecsemoapolas.blogspot.hu/p/csecsemoaplalas.html>

A fő ételek között a csecsemőnek nem ajánlott ételt adni, rágcsálni valót, ezzel a későbbiekben igen sok gondot okozó nassolás, mint rossz szokás, alapozható meg.

A főzelékek adásával egyidejűleg a gyermek megkínálható inni valóval. Az italok kiválasztásánál a legjobb döntés a víz. A natúr gyümölcslevek mindennapos adása sem jó, magas cukor tartalmuk miatt. Tea adása esetén mindenképpen nagyon „halványra készített” tea javasolt.

Amikor beteg a gyermek

Kisebbség megbetegedések kapcsán is sok kisgyermek nagyon nyűgös, „anyás” lesz, azt akarja, hogy állandóan mellette legyenek szülei. A testi kontaktust, simogatást, szeretgetést, babusgatást is fokozottan igényli.

Általános szabály, hogy a beteg gyermek sohase hagyható egyedül. A gyermek betegsége alatt többet feket, aludhat, mint máskor. Sok esetben azonban bár lázas, köhög ugyanolyan virgonc, mint máskor. Nyugodtan fent lehet ilyenkor, de a játék pihentető jellegű legyen, rajzoljon, építőkockázzon, társasjátékozzon, hallgasson mesét.

Fontos, hogy sok folyadékot fogyasszon, sokszor kell megkínálni teával, gyümölcslével. Lázas megbetegedés esetén ugyanis a folyadékigény nagyobb. A betegség alatt sok gyermek étvágytalanabb. Ilyenkor nem szabad erőltetni az evést, hiszen ha egy - két napig alig eszik valamit, de a folyadékbevitel jó nem történik semmi baj. Néhány nap alatt javul az étvágya és ekkor kényeztetésként, kaphazja kedvenc ételeit is.

Amennyiben a gyermek hány, esetleg még hasmenése is van, a folyadékbevitelt különösen forszírozni kell, ugyanis ilyenkor a kiszáradás veszélye nagy. Akár 10 percnél is meg kell kínálni a gyermeket néhány korty teával, gyümölcslével. A "sokszor keveset" gyakorlattal a kiszáradás megelőzhető. Csecsemő, kisgyermek hasmenése esetén hasfogó adása tilos!

Ha a csecsemő, gyermek orra váladékos, életkorától függően a gondos orrszívást, -erre legalkalmasabb az orrszívó-porszívó - vagy a helyes orrfúvást szorgalmazni kell. A felszaporodott váladék eltávolítása nagyban javítja a közérzetet, de az alapbetegség gyógyulását is elősegíti. Orrcsepp adásakor a gyermeket hanyatt feküdjön, fejét döntse kissé hátra, és oldalra. Lehetőleg az orrcsepp az orrsövényre jusson.

Lázcscillapítónak minden háztartásban lennie kell. Ma már inkább a bőség zavara jellemző. A gyógyszer adásában mindig a gyermek-háziorvos iránymutatása szerint kell eljárni.

(Dr. Szabolcs Andrea)

#### A lázról és a lázcscillapításról

Általában 36,5 - 37,2°C között normálisnak tekinthető a testhőmérséklet, ha beszámítjuk, hogy a testhőmérséklet átlagos napi ingadozása 0,5°C. Ekkora eltérés van a normális hajnali és az esti értékek között.

A testhőmérséklet fizikai aktivitást követően - sírás, játék, szaladgálás - is magasabb lehet. Nem szabad figyelmen kívül hagyni a mérés helyéből származó eltéréseket sem! A végbélben, fülben, szájban mért hőmérséklet ("maghőmérséklet") 0,5°C-kal magasabb, mint a hónaljban mért érték ("köpenyhőmérséklet").

#### Lázmérés

Többféle lázmérő van forgalomban, amelyek használat, és leolvasás szempontjából is különböznek. Még ma is legelterjedtebbek a higanyos hőmérők. A pontos leolvasáshoz elengedhetetlen, hogy jól látható legyen a higanyszál. Használat előtt mindig ellenőrizni kell a higanyszál helyzetét. A digitális lázmérőkön jól olvasható kijelző van, a mérés időtartama is rövidebb, ezek a lázmérők is igen pontosak. A homlokra helyezhető "műanyag tapasz" nem elég pontos, csak tájékozódásra alkalmas. A "fül-hőmérő" segítségével a hallójáratban mérjük a testhőmérsékletet, de ez a készülék igen drága.

Csecsemők, kisdetek esetén a lázmérés legbiztosabb módja a végbélben való hőmérés. Végbélben mérve a lázat, mivel az úgynevezett maghőmérsékletet mérjük 0,5°C magasabb értéket kapunk, mint hónaljban mérve. Nagyobb gyermek láza hónaljban is mérhető, óvodás kortól ez az általánosabb. Figyelni kell, hogy a lázmérő ne hogy elcsússzon, illetve a gyermek hónalját összeszorítva tartsa. A hallójáratban való lázméréssel is találkozhatunk, elsősorban orvosi rendelőkben. Helyes használat esetén gyorsan és pontosan mérhetünk lázat. Magyarországon nem terjedt el a szájban, nyelv alatti lázmérés módszere. (baleset veszély).

## A láz

A láz nem betegség, mindig csak tünet. Fontos tudni, hogy a láz önmagában nem diagnosztikus értékű. Lehet, hogy a gyermek komoly beteg, pedig nincs láza, és fordítva: magas a láza, mégsem súlyos beteg. A testhőmérséklet emelkedése a szervezet legfontosabb védekező válaszreakciója a kórokozókkal - baktériumokkal, vírusokkal, stb.- szemben, ilyenkor ugyanis fokozódik a szervezet védelmét biztosító immunanyagok termelődése. Bár a lázat gyógyító hatású folyamatnak is tekinthetjük, nem szabad elfelejteni, hogy a tartósan magas láz megterheli a szervezetet, ezért a magas, vagy elhúzódó lázat csillapítani kell.

A lázas gyermeknek megnő a folyadék szükséglete, ezért fokozottan kell ügyelni a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelre.

A lázcsillapítása nem csak gyógyszeresen, fizikai módszerrel is csillapítható. A két módszer együttes alkalmazása a leghatásosabb.

## Fizikai lázcsillapítás

A hűtőfürdőtetés módja:

A gyermek számára kellemes hőmérsékletű fürdővizet kell készíteni, ebbe ültethető bele, és a vizet fokozatosan kell hűteni 29-31 °C - ra. (langyosra). A hűtés módja; a hideg vizet kanocsóból, nagyon lassan folyó vízből kis sugárban a kád végébe töltjük a fürdővízhez, közben azt állandóan kevergetve. Hatásosabb, ha a gyermeknek melléig ér a víz, és a szabadon maradó testfelület az összekeveredett vízzel folyamatosan locsolgatható.

Törzs- vagy testborogatásnál az eljárás a következő:

38,5-39 °C esetében törzsborogatás, 39 °C felett a teljes test borogatása javasolt. Törzsborogatásnál a gyermek mellkasára, testborogatásnál a fej kivételével az egész testre (a törzsre és a végtagokra is) állott vizes - szobahőmérsékletű - borogatást kell tenni, melyet 10 percenként szükséges cserélni, amíg 38 °C alá nem csökken a testhőmérséklet. Célszerű a lepedő alá vízhatlan anyagot (nylont) tenni, a vizes borogatás fölé száraz ruhát helyezni, hogy az ágynemű ne legyen nedves.

Pusztán a csukló és a boka borogatásával nem lehet megfelelő lázcsillapító hatást elérni, ezért ez a módszer nem javasolt.

<http://www.vedonok.eu/tudlazcsillapitas.html>

## A csípőficam

A laikus közvélemény a csecsemőkori csípőeltéréseket csípőficamnak nevezi. Azonban tudni kell, hogy nemcsak csípőficam, hanem az úgynevezett „csípődiszplázia” esetén is aszimmetrikusak a combon a bőrredők, ráncok.

Csak gondos fizikális, valamint kiegészítő radiológiai (UH) vizsgálattal lehet felállítani a diagnózist.

**Csípődiszplázia esetén** a medencének az ízvápának nevezett része, - amelyben a combcsont golyó alakú feje foglal helyet - fejlődésében elmaradt, túl lapos. Súlyosabb esetben a combcsont feje kicsúszhat - "kificamodhat"- a lapos ízvápából,

A csípőficam elsősorban a lányok betegsége, náluk 3-6x gyakoribb, mint fiukban. A betegség pontos oka nem ismert. A veleszületett csípőficam családirag halmozottan észlelhető, örökletes tényezők, környezeti ártalmak egyaránt szerepet játszanak kialakulásában. (méhen belüli helyzet, farfekvés, ikerterhesség, elégtelen mennyiségű magzatvíz, méhen belüli kényszertartás stb.) Méhen kívüli tényezők közül kiemelendő a csecsemők pólyázása, helytelen öltöztetése. Amikor a csípők terpesztett helyzete, szabad mozgása biztosított a csípőficam lényegesen ritkábban fordul elő.

A csípőficam, csípődiszplázia kezelésének eredményei annál jobbak, minél korábban kerül felismerésre az elváltozás és kezdődik meg a kezelés. Ezért 3-4 napos korban (újszülött osztályon), 3-4 hetes, valamint 3-4 hónapos korban történik a csecsemők mozgásszervi szűrővizsgálata.

### Gyanújelek

A combom, a lágyékhajlatban, a farpofákon a térdhajlatban a redők hosszúsága, elhelyezkedése a két alsó végtagon nem egyforma, asszimmetrikus. A csípő fejlődési rendellenességére utal, ha az egyik, vagy mindkét alsó végtag fokozottan kifordult helyzetben van. Az egyik végtag rövidebbnek tűnik, vagy ha pelenkázáskor a csecsemő combjának kifeszítése nehézséget okoz.

A diagnózis felállítása fizikális vizsgálattal, speciális műfogások alkalmazásával lehetséges. A csípő vizsgálatokor a csípő nehezebben hajlítható ki, súlyosabb esetben a combcsont feje vizsgálat során "kiugrik" az ízületi vápából. Amennyiben az orvos ezt észleli ortopédiai vizsgálat szükséges. A fizikális vizsgálat mellett a gyanús- vagy rizikó-esetekben (pozitív családi anamnézis, farfekvés, jelentős mozgáskorlátozottság) mindenképpen szükséges csípő ultrahang vizsgálat a csípő fejlettségének pontos megállapítására, a kezelendő, vagy követendő csecsemők kiszűrésére. Az ultrahang vizsgálat során meghatározható a combfej pontos helyzete, valamint a csípőizület fejlettsége. Amennyiben csípődiszplázia igazolódik az orvos terpesznadrágot, terpeszpelenkázást rendel a csecsemőnek. Ez a nadrág a combcsont fejét úgy rögzíti a medencecsont vápájában, hogy a helytelen terhelések elkerülhetők legyenek, és az elégtelenül kialakult vápa lassan kifejlődhessen. Igazolt csípőficam esetén úgynevezett Pavlik-kengyel viselése szükséges. A szíjak beállítását ortopéd szakorvos végzi. Manapság konzervatív terápia mellett általában sikeresen kezelhető a csípőficam is és műtéti beavatkozásra csak ritkán kerül sor.

*Dr. Szabolcs Andrea*

<http://www.bethesda.hu/>

### A fogzásról

Amint megjelennek az első fogak, meg kell kezdeni azok rendszeres tisztítását. A fogmosás célja a fogszuvasodás és az ínygyulladás megelőzése. A tejfogak szuvasodása ártalmas a kisgyermek általános egészségi állapotára, károsan befolyásolja a rágást és a beszédet.



Mikor bújnak ki az első fogak?

A kisbaba fogainak fejlődése már a születés előtt megkezdődik: mind a 20 tejfog csírája megtalálható az állcsontokban. Elsőként legtöbbször az alsó két metszőfog tör elő, körülbelül a születés utáni hatodik hónapban. A fogzás ideje alatt az íny érzékenyebbé válhat, hiszen a fogak előretörése duzzanattal, fájdalommal jár. Néhány apró "gyógymóddal" enyhíthető a gyermek rossz közérzete, ha a gyermek ínye újra csavart tiszta, nedves gézzel át lesz masszírozva. Hűtött rágóka is segíthet enyhíteni a baba fájdalmait, mivel nyugtatja az érzékeny ínyt.

Az első fogak kibújásának az ideje nagyon változatos, sokszor családi vonás.

A fogak tisztítása

Eleinte a fogacskákat minden este át kell törölni tiszta, nedves zsebkendővel vagy gézdarabkával. A csecsemő egyéves kora körül már használható fogkefe. A gyerekeknek speciális gyermekfogkefére van szükségük, melynek kicsi fején puha, lekerekített végű sörték találhatók. A fogkefét 3-4 havonként mindenképpen, fertőző betegség után pedig azonnal ajánlatos kicserélni.

A tejfogak szuvasodása

A kisgyermekek foga általában a cukros teák, gyümölcslevek, sőt még a tej szopogatása miatt is romlik. Éppen ezért, ha lehetséges, soha ne használjon nyugtatónak cumisüveget. Ha mégis ragaszkodik a gyermek a cumisüveghez, elalvás előtt és étkezés után az üveg csak tiszta vizet tartalmazzon. A táplálkozás szintén fontos szerepet játszik az egészséges fogak fejlődésében. Korlátozni kell a nassolást. Ha gyermek ragaszkodik az étkezések közti evéshez, répát, almát, alacsony zsírtartalmú sajtot vagy joghurtot kapjon.

Ebben az esetben is a megelőzés a legfontosabb. Mindenek előtt rá kell szoktatni a gyermeket, hogy a cumisüvegben csak olyan italokat kapjon, aminek nincs vagy alacsony a cukortartalma. Természetesen ihat cumisüvegből, de ez ne a gyermek megnyugtatóját, lefoglalását szolgálja, hanem az ivás elősegítését. Nem engedhető meg, hogy a cumisüvegből önállóan igyon, majd a cumisüveg cumiját szopogassa, rágcsálja, a cumisüveg a szájában lógjon. Minél előbb rá kellene szoktatni a pohár használatára, így elérhető, hogy ne legyen órákig folyamatosan cukor tartalmú folyadék a szájában. Ebben az életkorban fokozatosan rá kell szoktatni a gyermeket a fogmosásra. A fogmosást semmiképpen nem szabad erőszakkal kivitelezni. Az esti és reggeli tisztálkodás játékos részévé kell tenni a fogmosást, természetesen az még nem probléma, ha 2 évesen valaki nem tud fogat mosni.

(Dr. Szabolcs Andrea)

Gyermek balesetek

A gyermekek gondozása nagy odafigyelést igényel, mert a balesetek sokszor egy pillanat alatt történnek. A lakáson belül is célszerű alaposan átgondolni milyen

veszélyforrások vannak, amit fel kell számolni. Számos baleset csupán oda figyelés, vagy jó szokás kialakítása esetén már megelőzhető és semmilyen átalakítást nem igényel.

#### **A balesetek előfordulásának kockázatát növelő tényezők:**

- A gyermek felügyelet nélkül hagyása, vagy felelősségvállalásra nem alkalmas személyre bízása.
- Az otthoni környezet veszélyeztető tényezői (gyógyszerek, vegyszerek, mosószerek elérhetősége, elektromos aljzatok, készülékek hozzáférhetősége, ablakok, erkélyajtók zavartalan megközelíthetősége).
- A nevelés, szülői példamutatás hiányosságai.
- A gyermekek korlátozott korfüggő ítélő- és veszélyérzékelő képessége.
- Közlekedési ismeretek, baleset megelőzés oktatásának hiányosságai.
- Felnőttközponitú közlekedési eszközök, szabályok és jelzések.

Fontos szabály, hogy a csecsemő egy pillanatra sem hagyható felügyelet nélkül olyan helyen ahonnan leeshet; pelenkázó, felnőtt ágy, fotel, kanapé. Amennyibe ez nem oldható meg, inkább a földre kell tenni átmenetileg, mint hogy leesve sérülést szenvedjen el.

Gyakran a tipegő kisdedek tárgyakat húznak magukra vagy forró folyadékot. Ez megelőzhető, hogy a tűzhely szélét nem használja, amíg a gyermek a közelben van, felülvizsgálandó az asztalterítő használata is.

Vegyszerek és gyógyszerek magas és zárható helyre kerüljenek a lakásban. Elektromos készülékek elkerítése, a gyermek számára megközelíthetlenné tétele.

Az **otthon elszenvedett balesetek** sajnálatosan gyakoriak, a közlekedési balesetek után legtöbbször halálos kimenetelű, ugyanakkor szülői gondossággal a legkönnyebben elkerülhető típusa az égési sérülés. Míg az idősebb, serdülő korosztálynál a láng-és elektromos égést általában önmaguk okozzák (tűzgyújtás, benzinrobbanás, magasfeszültségű vezeték érintése), a kisgyermekek a szüleik áldozataiként szenvedik el.

Típusos helyzetek a reggeli kávéfőzés, az esti fürdő, a téli ünnepek disznóvágásai, kocsnyafőzés. A súlyos égés komplex betegség, egy bizonyos kiterjedés esetén már az egész szervezetet érintő, gyakran intenzív terápiára, és többszöri műtétre szoruló, elhúzódó lefolyású betegség.

A **véletlenszerű mérgezések** leggyakrabban a kisdedeket érintik, és gyógyszerek, vegyszerek helytelen tárolásának, könnyű hozzáférhetőségének következményei. Figyelmeztető jelei a teljes jóllét mellett hirtelen észlelhető furcsa viselkedés, aluszékonyság, ébreszthetlenség, görcs, hányás, szokatlan szagú lehelet.

A megszokott lakáson kívül sokféle veszélyhelyzetre kell felkészülni közlekedés, séta és az udvaron játszás közben is. A kisdedek jellemzője, hogy már önállóan közlekednek, élvezik, hogy tudnak futni, szaladni, labdát gurítani, homokozni. Tudásuk birtokában vannak, de veszélyérzetük egyáltalán nincs. Egyszerre egy dolog köti le teljes egészségében figyelmüket, játszás közben a külvilág megszűnik, így

a közlgő veszélyhelyzetek is észrevétlenek maradnak. Néhány olyan dolog, melyekre figyelve elkerülhető néhány kellemetlen élmény, akár rossz kimenetelű.

#### Játszótéri balesetek

Soha nem hagyható felügyelet nélkül a játszótéren a gyermek. Leleményességük nem ismer határokat.

#### Játszótéri mászókák, hinták:

A játszótérek nagy részében vasból készült mászókák hinták vannak, melyek különösen veszélyesek lehetnek.

Figyelni kell, hogy nincs-e megrongálódva a mászóka, hinta lánca megfelelően stabil-e, ülőkéjéről nem áll-e ki szög, csavar.

A hinta esetében a biztosító lánc be van-e kötve, a hinta lengésterébe ne szaladjon gyermek, mert a lengő hinta nagyot tud ütni.

#### Játszótéri homokozó:

A homokozóban annyi homok legyen, mellyel nem tudja magát eltemetni.

Meg kell tanítani, hogy a homokot nem szórja magasból, szembe, szájba kerülve kellemetlen élményt jelenthet.

Saját lakásnál lévő homokozót érdemes játszás után letakarni, hogy kutya macska ne tudjon belepiszkítani.

#### Játszóteret övező park:

Figyelni kell a növényekre, a gyermek meg tanítható, hogy nem ehet meg semmit. Sok mérgező növény található az utak mellett. Színes bogyós termések, gombák stb. A földre dobott csikkek szintén mérgezést okozhatnak. Apró köveket, kavicsokat, lenyelheti, félrenyelve légutakba kerülhet, orrjáratban, hallójáratba dughatja a gyermek.

#### Játszótéren sétáltatott kutyák, macskák:

A gyereket a kutyák, macskák közelébe nem engedhető, hiszen az állat viselkedése kiszámíthatatlan lehet. A kutya zsákmánynak, vagy ellenfélnek nézheti a gyermeket, de játék közben a már jól ismert kutya is okozhat maradandó sérülést.

Harapás, karmolás esetén, gyermeket sürgősen orvoshoz kell vinni, egyúttal a kutya tulajdonosának neve, címe, a kutya oltási könyve beszerzendő. Állat megfigyelése is indokolt lehet.

Az otthoni udvaron is lehetnek játszók, csúszdák melyek kialakításánál már célszerű figyelni a biztonságra, veszélyek kiiktatására.

#### Kerti medencék, pancsolók:

Nagyobb kerti medencét mindig le kell takarni, körülkeríteni, hogy a gyermek ne tudjon a közelébe menni felügyelet nélkül. Fulladás veszély!

Pancsoló medencéből a vizet használat után ki kell üríteni, a kisgyermek néhány centis vízben is meg tud fulladni! Soha sem engedhető meg a gyermeknek, hogy a medencében, pancsolóban egyedül játsszon!!! Napszúrás, leégés veszélye miatt mindig legyen szem előtt, már a kora tavaszi időszakban is célszerű naptej, sapka használata. A csecsemő, kisdéd közvetlen napfénynek nem tehető ki, még a félárnyékban is erős napsugárzás éri a bőrét nyáron.

Barkácsszerek, kerti szerszámok:

Mindig legyenek elzárva, különös figyelemmel kell kísérni a permetező, permetezőszereket. Mindig elzárva, a gyermek által el nem érhető magasságban legyen tárolva.

Kapuk zárása külön odafigyelést igényel a szökés veszélye miatt.

Közúti közlekedés:

Bébi hordozó, biztonsági gyermekülés használata minden körülmények között kötelező az autóban.

**A közlekedést eredendően felnőttek alkották felnőtteknek:** a táblák, jelek elhelyezése, üzenete gyermek számára nehezen hozzáférhető és értelmezhető. A gyalogos közlekedés szabályaira tanítást már kisdédkortól el kell kezdeni, lámpa, biciklivel közlekedés, úttesten közlekedés szabályai.

A nagyobb gyermekeknek kerékpározás, görkorcsolya használata esetén - térd-könyök, fejtető használata indokolt.

A kocsiban, gépjárműben semmilyen körülmények között nem hagyható a gyermek egyedül!!!!!!!

<http://csecsemoapolas.blogspot.hu/p/balesetek-betegsegek.html>

<http://www.bethesda.hu/magazin/49-ha-beteg-a-gyerek>

A fejtetvesség (Pediculosis capitis):

Bárkinél előfordulhat (a leggondosabb szülő gyermekénél is!), hogy "összeszedi" a kis vérszívókat, melyektől azután igen nehéz megszabadulni.

A legfontosabb ismeretek vázlatosan:

- Kizárólag a hajás fejbőrön képesek szaporodni (de egy ideig egyéb környezetben is túl tudnak élni).
- A fejtetvek egyéb szőrzetben nem telepsznek meg tartósan.
- Az érett tetvek élelem nélkül is több napig életben maradnak, képesek "vándorolni" hajás fejbőrt keresve.

- A hajas fejbőrön a hajszálak tövéhez "vándorolnak" ahol a fejbőrből vért szívnak, közben nyálukat befecskendezik a szövetek közé, ez okozza a viszketést és a helyi gyulladást.
- Kedvenc helyük a tarkó tájék ill. a fülkagylók mögötti terület.
- Az érett tetvek kb. 1 hónapig élnek a hajban és naponta 3-10 petét (serkét) "tesznek le" - a hajszálakhoz "ragasztva" őket - melyek 7 naponta "kelnek ki" és újabb egy hét után válnak ivaréretté. A serkék igen ellenállóak (csak néhány tetűirtó szer képes a serkéket is kiirtani). A serkék a haj bármely részén előfordulhatnak! Mind az érett tetveket (2-4 mm hosszúak), mind a serkéket (0,5 mm-esek) nehéz észrevenni: aprók és a színük miatt is beleolvadnak a környezetükbe (legkönnyebb a fekete, sötétbarna hajban észrevenni őket, a világos barna, szőke illetve ősz hajban jobban el tudnak bújni).  
60- 65 Celsius fokon mind a tetvek, mind a serkék elpusztulnak.

Gyakorlati teendők:

Nem elegendő kizárólag a gyermek kezelése, az egész család kezelése indokolt. A tényt ne titkolja el a szülő, inkább jelezze a gyermeke közösségében a szükséges intézkedések megtétele miatt.

A gyerek valamennyi használati tárgyát, ruhaneműjét, amivel érintkezettek tetvek, illetve amiben akár hajszálakhoz tapadva serke formában túlélhettek 60 fokon ki kell mosni.

A kezeléssel párhuzamosan a lakást fel kell porszívózni, a porzsákat eldobni.

Érdeemes az eljárást 7-10 nap múlva újra megismételni

A többiek érdekében érdemes a gyermeknek mondani, hogy amíg kezelés alatt áll (a második lekezelésig - ez kb. 2 hét) ne adja kölcsön tárgyait, ruháit másoknak, ne fonja, simogassa a többiek haját, ne bújjon oda másokhoz.

(Dr. Kovács Miklós főorvos)

## Szobatisztaság

A szobatisztaságra nevelés témakörben igen nagy az eltérés egyfelől a szakemberek véleményeiben másrészt a gyermekek egyéni fejlődésében is.

Van, aki 2 éves korban tartja ideálisnak a bilire szoktatást, míg mások 3 éves kor előtt semmiképpen sem látják elérkezettnek az időt. Akadnak azonban olyanok is, akik már 1 éves korában odaragasztanak a csecsemőt a bilire.

Nem életkorhoz köthető ugyanis a szobatisztaságra való hajlandóság kezdete, sokkal inkább érettség kérdése. Milyen jelekből sejthető, hogy a gyermek készen áll a szobatisztaságra?

Hasznos tanácsok Presserné Vér Katalin: Szobatisztaság játékkal, könnyedén c. könyvéből:

- Láthatóan zavarja, ha pelenkája kakis, pisis,

- Többször megtapasztalható, hogy pelenkáját bugyira cserélné,
- Érdeklődéssel szemléli, ahogy családtagjai használják a WC-t,
- Szívesen kipróbálja a bilit (az sem baj, ha eleinte csak ruhában),
- Képes relatíve hosszabb ideig megülni egy helyen (ez ülőjátéknál is megfigyelhető),
- Székletürítése rendszeressé vált, pelenkáját pedig 1,5-2 órán át szárazon tudja tartani,
- Szemmel láthatóan odafigyel a vizelést, székélést jelző ingerekre.

Nem létezik pontosan behatárolható, bűvös életkor, amikor biztosan elkezd működni a dolog. Néhány gyermek már 18-24 hónapos korában rendelkezik az ehhez szükséges fizikai és értelmi képességgel, ám a legtöbb szülő kettő és fél-, három éves kor tájékán lát neki a feladatnak, amikor a gyermek a pisit már legalább nappal képes megfelelően kontrollálni. Léteztek a gyermekek egy kisebb csoportja is, akik 3, vagy akár 4 éves korukig nem mutatnak még csak érdeklődést sem a bilivel kapcsolatos dolgok iránt.

Szem előtt kell tartani, hogy a korai kezdés nem jelenti azt, hogy hamarabb túl esik az egész időszakon. Sokkal valószínűbb, hogy a megfelelő alapok nélküli, túl korai kezdés egy elnyújtott, kínlódásokkal teli folyamathoz vezet, viszont nem kell megvárni azt sem, hogy az összes alább felsorolt elem kipipálásra kerüljön.

A legfontosabb dolog, hogy a csemete fejlődése töretlenül az önállósodás irányába mutasson, és hogy megértse, miért járnak a felnőttek a WC-re.

### ***FIZIKAI ÉRETTSÉG JELEI***

- Fejlett mozgáskoordináció.
- Ritkábban, egyszerre nagyobb mennyiségeket pisil.
- Viszonylag rendszeres bélműködés (többnyire ugyanazon napszakban kakil).
- Előfordulnak száraz időszakok, amikor legalább 3-4 óráig is képes visszatartani a vizeletét. Ez mutatja, hogy a hólyagja már elég fejlett a tervezett folyamathoz.

### ***SZOCIÁLIS ÉRETTSÉG JELEI***

- Képes nyugodtan egyhelyben maradni 2-5 percig.
- Kellemetlenül érzi magát nedves vagy kakis pelenkában.
- Érdeklődést mutat mások WC-re járása, illetve a bili iránt (be akar menni hozzád a Wc-re, vagy kisgatyát, bugyit akar ő is viselni).
- Fizikai, vagy verbális jelét adja, hogy kakil: nyögdecstel, leguggol, vagy esetleg közli veled ezt.
- Jelét adja önállósodási vágyainak.
- Büszke rá, amikor megdicsérik, ha ügyesen megcsinált valamit.

- Általában hajlandó együttműködni a tanulási folyamatban, nem negatív vagy visszautasító.

### **MENTÁLIS ÉRETTSÉG JELEI**

- Képes követni egyszerűbb utasításokat,
- Megérti, hogy a dolgokat a helyére kell tenni,
- Felfogja a szükség fizikai jeleit, és azt képes jelezni - még ha csak utólag is.

<http://www.gyerekabc.hu/Beszedfejlodes-szocializacio-csecsemokorban/a-beszedfejlodes-folyamata-csecsemokorban.html>

Szobatisztaságra nevelésnél (is) kerülendő hibák:

- a gyermekkel való „erőszakoskodás”,
- játszmákba bocsátkozás a gyermekkel a bili, WC használat ürügén,
- túl nagy hangsúlyt fektetni, túlzott jelentőséget tulajdonítani a szobatisztaság kialakításának,
- türelmetlenség,
- rivalizálás a „szomszéd gyermekkel”.

### Beszédfejlődés

A szülő a legalkalmasabb személy gyermeke beszédfejlődésének megfigyelésére. Minden kisgyermek más, így a fejlődésük sem lehet teljesen egyforma. Míg vannak, akik már két éves korukban szinte tökéletesen beszélnek, addig mások csak három, három és fél évesen érik el ezt a szintet. Nem ritka az sem, hogy teljesen egészséges, értelmes kisgyermek a 3. évig szinte meg sem szólal, majd egyszerre tör ki belőle az összes addig megtanult, ám csöndben raktározott hatalmas szókészlet.

Kétség, bizonytalanság esetén mielőbb orvoshoz, szakemberhez kell fordulni, aki segíti a probléma orvoslásában.

#### **Figyelem felkeltő jelek:**

6-12 hónapos korban:

A csecsemő nem ad ki semmilyen hangot (nem is próbálkozik), nem néz a szembe, vagy nem gagyog kb. hat hónapos korban.

13-18 hónapos korban:

15 hónapos korig nem mond egyetlen szót sem a gyermek (beleértve a mama, anya, apa szavakat is). Egy éves koráig nem gagyog, illetve 18 hónapos koráig egyetlen szava sem érthető.

19-24 hónapos korban:

A kisdud nem próbál beszélni, vagy utánozni másokat és nem frusztrálja az sem, ha látja, hogy nem érti meg környezetet.

25-36 hónapos korban:

A gyermek kihagy mássalhangzókat, illetve nehezebbre esik megnevezni a leggyakrabban használt tárgyakat. Nem kezdett el használni 2-3 szavas kifejezéseket, vagy 3 évesen nem érti olyan valakit, aki nem ismeri.

Ha a gyermek dadog, még nem biztos, hogy ez egyértelműen problémát jelent. A dadogás normális jelenség lehet, különösen akkor, ha a kommunikációs képessége hirtelen, robbanásszerűen kezd el fejlődni. Néha annyira izgatottan akarja kifejezni azt, amit gondol, hogy nem tudja a szavakat elég gyorsan kimondani. Viszont a 6 hónapnál hosszabb ideig tartó dadogás vagy az erősen feszült grimaszokkal járó dadogás esetén orvosi konzultáció indokolt.

A beszédfejlődés 3 éves kor után:  
Ahogyan a gyermek növekedik, egy kis „beszélőgéppé” változik. Gyakran mulatságos, amikor elmeséli a az óvodai kalandjait. 4 éves korára a gyermek kb. 800 szót használ. Elkezdi megérteni és helyesen használni az igeidőket. Folyamatos „miért? mi az? ki az?” kérdések is jellemzőek erre az életkorra

<http://www.gyerekabc.hu/Beszedfejlodes-szocializacio-csecsemokorban/a-beszedfejlodes-folyamata-csecsemokorban.html>

Kisgyermekkor (Óvodáskor) jellemzői

Kisóvodás korban még leginkább kisgyermeki testalkat jellemző a gyermekekre, míg óvodáskor végére szemmel láthatóan arányosabb, mintegy "felnöttebb" lesz a testük. Ez a változás kb. 5-6 éves korban lesz igazán látványos: végtagjai megnyúlnak, egyre izmosabbá válnak. A váll szélesebb lesz a medencénél, így megszűnik a test hengeres formája. A puí, „babás arcocskó” is megváltozik, az arc alsó és középső részének intenzív fejlődése miatt. A gerinc csigolyaívei a csigolyatestekkel az óvodáskor folyamán nőnek össze. A csontok görbületei ebben az életkorban még rugalmasak, ezért ilyenkor feltétlenül kerülni kell az egyoldalú, monoton, egy izom vagy csontcsoportot terhelő mozgásformákat. A medence csontjai még nem nőttek össze, így a nagyobb terheléseket emiatt is mellőzni kell. Az óvodás gyermek izmai hamar kifáradnak, de rendkívül gyorsan regenerálódnak. Ezért a tornánál, intenzívebb mozgásoknál ajánlott rövid pihenőket tartani.

Az óvodás gyermek, - intenzív idegrendszeri fejlődése következtében, - gyorsan tanul, az ismeretek megtartásához sok ismétlésre, gyakorlásra van szüksége. Az idegrendszeri folyamatok közül eleinte a serkentés van túlsúlyban a gátlással szemben, így magyarázható az ilyen korú gyermekek nagy mozgásigénye. Állandóan nyüzsögnek, futnak-szaladnak. Ez nem "rosszaság", tudni kell, hogy fiziológiai okokból ered. Óvodáskor derekára, az ovisok egyre nyugodtabbá, higgadtabbá válnak.

Az óvodás gyermek mozgásformái folyamatosan gazdagodnak, egyre változatosabbak lesznek a sokféle tevékenységnek, illetve a játéknak köszönhetően. Igen nagy jelentőséggel bír a kéz finommozgásának (a kézügyességnek) a fejlődése szempontjából a legős építő játék, gyurmázás, gyöngyfűzés vagy rajzolás. A nagymozgások szempontjából a mászókézés, fogócskézés, labdázás. Ebben a korban minél változatosabb lehetőséget kell biztosítani a gyermeknek a játékokra, ill. különböző változatos tevékenységekre. Az óvodások legfontosabb tevékenysége a játék, aminek teret és lehetőséget kell biztosítani.

Ebben a korban egyre összerendezettebbé válik mozgásuk, ügyességük is egyre nő. Könnyen megtanulnak úszni, biciklizni. Fontos tudni, hogy az óvodások veszélyérzete még jóval kisebb, mint mozgás utáni vágyuk. Ennek következtében sokszor érhetik őket balesetek, ha az őt felügyelő felnőtt nem elég körültekintő és óvatos!



Az óvodás szívesen táncol, melynek során sokszor a felnőttek mozgását utánozzák, követik. Óvodáskor végére a gyermek mozgása akaratilag befolyásolt, képes mozgását, ill. viselkedését kordában tartani.

A mozgásfejlődés zavarai:

Az óvodáskorú gyermekeknél leggyakrabban előforduló két mozgásfejlődési zavar a hipermobilitás ( túlmozgékonyosság) és a mozgásgátoltság. Hipermobilitás megnyilvánulása a gyors, kapkodó, céltalan mozgás, fejletlen kézügyesség, illetve finommotorika. Ezeknél a gyerekeknél gyakran tapasztalható beszédfejletlenség is. A hipermobilitás okai elsősorban szociális ártalmakra vezethetők vissza, így pl.: elhanyagoltságra, szorongásra, mellőzöttségre, bár ebben megoszlik a vélemény. A mozgásgátoltság az előbbieknek éppen az ellenkezője. A gyermek (valószínűleg szintén szociális ártalmak nyomán) nem elég motivált környezetének mozgásos, cselekvéshez kapcsolható megismerésére. A negatív társas, emberi kapcsolatai visszavetik, gátolják ebben a megismerési folyamatban, így mozgásfejlődése lelassul.

<http://www.gyerekabc.hu/Az-ovodaskor-jellemzoi/testi-idegrendszeri-es-mozgasfejlodes-ovodas-korban.html>

Főbb feladatok óvodáskorban:

Az egészséges életmód szokásainak kialakítása, melyben fontos szerepe van a felnőttek szeretetteljes gondoskodásának, együttműködésének. A jó szokások kialakítása igen nagy területet ölel fel, az egészséges életmód, egészség megőrzés, személyi higiénia, étkezésessel, öltözködéssel, társas kapcsolatokkal kapcsolatos jó szokások megerősítése.

Az élet valamennyi területét maghatározó alapvető magatartási szabályok megismertetése és követésének elősegítése.

Olyan készségek kialakítása, melyek összességükben szolgálják a gyermek, a leendő felnőtt testi és lelki egészségét, harmóniáját.

A gyermekközpontú nevelés egyik nagy értéke az önállóság biztosítása és kialakítása. Hosszú az út, amíg a gyermekek a kapott feladatokat eleinte segítséggel, majd teljesen önállóan is végre tudják hajtani, illetve végső fokon képesek azokat önállóan meglátni és megoldani.

A legalapvetőbb feladat mégis az óvodás gyermeknek a derűs, nyugodt légkör és a gyermeki tevékenységeinek megfelelő környezet biztosítása.

Kisiskolás kor

A gyermek a kisiskoláskorba lépéssel megkezdí útját a társadalmi beilleszkedés, a barátok, ismerősök elfogadása felé. Nagy változások előtt áll, melyek mind a gyermeket és mind a szülőket is megviselheti nem megfelelő odafigyeléssel.

A családból egy tágabb közösségbe kerül, ahol alkalmazkodnia kell az új, megváltozott környezethez, az új szabályokhoz, az ismeretlen személyekhez. Az anyától való elszakadás nem csak a gyerekeknek nehéz!

Az iskolaérettség

Nem az életkor a legfontosabb! Nem attól lesz a gyerek iskolaérett, hogy elérte a hatéves kort. Az értelmi és érzelmi érettség együttesen eredményezi, hogy a gyermek testestől-lelkestől felkészült arra, hogy iskolába menjen, és ezzel belépjen a kisiskolás korba.

Az iskolaérett gyerek képes a tanóra idején (45 perc) odafigyelni, és elsajátítani, majd begyakorolni, és később fel is idézni, megtartani az új ismereteket. Képes nagyobb sírás nélkül elszakadni reggel a szüleitől, mert már megtanulta, hogy az elválás ideiglenes, hiszen már van időfogalma, megtanulta, hogy mikor jönnek érte. Büszke tud lenni az elért eredményeire, szívesen tanul. Akár a hibáiból is.

(Kazimir Ágnes, gyermekpszichológus)

Az osztályközösségbe való beilleszkedés, a közös munkába való részvétel új követelményeket állít a gyermek szociális magatartása elé. A tanulás és az osztály tagjaival való együttműködés értelmi fejlettséget és a viselkedés akaratlagos irányítását, a társas magatartás a szabályok következetes megtartását igénylik. Megjelenik a közösségi érzés. A gyerekek igénylik a közösséghez való tartozást, a tanítóval, az egykorú társakkal való munkát.

A beiskolázás idejére kifejlődik bizonyos kötelesség- és feladattudat, meg tudja különböztetni a játékot a feladattól, a munkától, tudja, hogy a kötelességét akkor is teljesítenie kell, ha unja, és játszani akarna. Szabályozottabbá válik az érzelmi élete, képes figyelmét, emlékezetét, akaratát egy cél alá rendelni. Növekszik monotónia tűrése, képes lesz az egyhangú feladatok elvégzésére.

Az iskolába kerülő gyermek értelmi fejlettségére jellemző, hogy konkrét tárgyak és velük végzett cselekvések akár hosszú ideig is lekötik figyelmét, képes huzamosabb ideig figyelni.

Lényeges a gyerek beszédének a fejlettsége, tiszta hangképzése, a hangok érthető ejtése. Fontos, hogy a beszédfejlettség tartalmilag is elérje a megfelelő szintet, értelmesen tudja kifejezni gondolatait, élményeit, megértse, amit a felnőttek mondanak neki. A kellő intellektuális fejlettséghez hozzátartozik az érdeklődés is.

Kisiskoláskorban további nagy változások következnek be a gyermek életében, megváltozik az életmódja, eddigi megszokott tevékenysége. Az óvodáskor végéig a játék játszott elsődleges szerepet az életében, innentől kezdve azonban hosszú éveken keresztül a szervezett tanulás lesz a fő tevékenységi formája. Ennek minősége közvetlenül alakítja az iskolai karrierjét, hosszú távon pedig egész életpályáját.

Ennek az életkori szakasznak az eleje még az óvodáskorra emlékeztet, a vége pedig az akceleráció miatt a serdülőkorra (a kamaszok jellemzőit hordozza magán).

Az óvodás és a kisiskolás kor fő tevékenységi formája nemcsak jellegében, hanem kötelező voltában is különbözik. Amíg a játék kötetlen, szabadon választott tevékenység, a tanulás már kötelességszerű, akaratlagosan irányított munka.

Fontos, hogy a gyermek az iskolában megfelelő eredményt érjen el, és jól érezze magát, mert ez a folyamat kihatással lesz társas rendszerére (ennek alapján ítélik meg őt mind a környezetében élő felnőttek, mind a gyermekek). Az iskolában elsősorban a tanulmányi munkája alapján értékelik, és ez a viszonyrendszer kihat az önértékelésére, közösségi kapcsolataira, ez határozza meg a családban és az osztályban elfoglalt helyét.

[http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari\\_anyag/jozsef\\_istvan/a\\_kisiskolaskor.html](http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_kisiskolaskor.html)

A számolási zavar (diszkalkulália) a tanulási zavar egyik típusában a diáknak nem okoz problémát az írás vagy az olvasás, annál komolyabb dilemmái adódnak, amikor matematikai példák értelmezésére, megoldására kerül sor. A számolási zavar (diszkalkulália). Természetesen ehhez jó és kedves tanító néni vagy bácsi, és gyermekszerető, vonzó iskola szükséges, biztonságos és barátságos környezettel és tanárokkal. Ez lehet akár olyanokkal is, akik alkalmasak arra, hogy a későbbiekben példaképekké váljanak. Ebben nagy a hiány! Jó, ha kisgyermeki érdeklődéséhez méltó az ismeretanyag is. Fontos, hogy megtanítsák tanulni is, ne csak a magolást várják el tőle. Mindezek nem mindig jellemzik a jelenlegi iskolarendszert. Ezért ne a gyereket hibáztassuk, ha az első iskolai nap után az addig lelkes gyerek azzal tér haza, hogy "na, voltam már iskolában és többet nem akarok menni". A testileg-lelkileg túlterhelt, szorongó gyerek könnyen mutatja az iskolafóbia tüneteit: indulás előtt vagy már este rendszeresen hasfájás, hányás, fejfájás, stb. jelentkezhet. Forduljunk vele szakemberhez, ne hagyjuk szenvedni! (Nevelési Tanácsadó, iskolapszichológus, stb.)

(Kazimir Ágnes, gyermekpszichológus)

[http://www.webbeteg.hu/cikkek/csecsemo\\_gyermekneveles/1582/elekorok-pszichologiaja--a-kisiskolaskor](http://www.webbeteg.hu/cikkek/csecsemo_gyermekneveles/1582/elekorok-pszichologiaja--a-kisiskolaskor)

Bízva abban, hogy segítségére van ez a kiadvány anyukáknak, apukáknak és nagyszülőknek, ezzel elősegítve az örömteli gyermeknevelést és gyermekkort, zárszóként megemlítenéd, hogy a gyermekek gondozásában és nevelésében nem az ismeretek gazdagsága, sokkal inkább a nyugodt, derűs szeretetteljes és elfogadó szülői környezet a legkívánatosabb.