

Lapse areng

Mänguealise lapse tervisest



Sisukord

Eessõna	3
Lapse psüühiline areng	4
Lapse füüsiline areng	7
Kõne areng	8
Sagedasemad küsimused ortopeedile	11
Lapse isiklik hügieen	15
Hammaste eest hoolitsemine	16
Parasiidid	17

Laste arengu trükis:

Kirjastanud ja koostanud meditsiinikirjastus Celsius Healthcare OÜ

Kujundanud Reklaamiagentuur Watson Wunderman

Eksperdid: Tiina Talvik (lasteneuroloog), Anne Ormisson (lastearst, neonatoloog)

Autorid: Tiiu Soopõld (logopeed), Ragnar Lõivukene (lastekirurg- ortopeed)

Konsultandid: Eret Jaanson (perearst), Lilli Gross (pereõde)

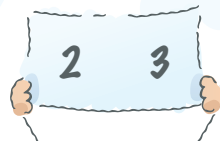
Toimetaja: Agne Adamson

Väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa. Tasuta jagamiseks.

ISBN 978-9949-18-578-8

Vajaduse korral konsulteerige oma perearsti või pereõega.

Nõu küsimiseks saate ka helistada üleriigilisel nõuandetelefonil 1220.



Lapsed on iga rahva ja perekonna kalleim vara



Austatud lapsevanem,

Teie käes on väike raamatuke, mis aitab teil jälgida ja toetada oma lapse arengut vanuses teisest kuuenda eluaastani. Laps vajab lisaks teie armastusele ka teie aega. Selleks, et lapse arengut mõista, annavad järgnevad peatükid ülevaate olulisimast, millele saate tähelepanu pöörata ja kaasa aidata. Lapse areng kulgeb õppimise kaudu. Nende aastate jooksul õpib nii laps kui ka teie lapsevanemana. See on põnev arenguperiood, kus laps õpib intensiivselt ja seetõttu on tähtis kujundada talle selleks sobiv keskkond.

Oluline on meeles pidada, et kui mingi oskus on omandatud, peaks see aina paremaks minema. Sel perioodil kujunevad välja hügieeniharjumused terveks eluks. Teise eluaasta algusest peaks laps õppima potil käima, selleks tuleks mähe ära võtta. Teisel eluaastal peab laps hakkama rääkima, kolmandal kõnelema lausetega ja tundma värve. Ja edasi teab laps järjest rohkem ning on tänu teie armastusele ja hoolele omandanud turvatunde. Teie kiitused saavutuste puhul on andnud talle enesekindluse terveks eluks.

Jälgides arengu tähtsamaid etappe ning käies regulaarselt oma arsti juures lapse tervise ja arengu kontrollil, kõigist muredest, kahtlustest ja tähelepanekutest temaga vesteldes, küsides, kasvab teie laps hästi. Iga arengu- või mõne muu probleemi puhul on tähtis pöörduda kohe arsti poole abi saamiseks. Loodame, et see väike raamat on selles protsessis teile abiks.

Koostajate nimel

Tiina Talvik
emeriitprofessor

Lapse psüühiline areng

Lapse psüühiline areng on alati isikupärane. Hingelise arengu jooned ja kasvu kiirus sõltuvad lapsest endast, tema lähedaste inimsuhetest, pere eluviisidest ja pühendumisest lapsele.

Oluline on tähelepanelikkus. Mida tihedam on side lapse ja tema vanemate vahel, seda lihtsam on märgata ka seda, kui miski lapse arengus ei ole nii, nagu peab. Üks käitumisjoon võib olla ühe lapse puhul normaalne ja mõisteta, kuid teisel märk sellest, et kõik ei ole päris korras.



Nõuanded vanematele

- Väljenda lapsele oma armastust ja kiindumust. See aitab kujundada läheduse- ja turvatunnet.
- Mõni asi on lapsele raske ja hirmutav, ta vajab toeks mõistvat ning rahulikku täiskasvanut. Oskata luua kindlusetunnet ja pakkuda kaitset.
- Tegutse lapse vajadustest lähtuvalt. Sel perioodil kujundatud argipäeva elu rutiin ja päevakava on põhjaks lapse oskustele oma maailma korraldada ning süstematiseerida.
- Jaga oma tundeid lapsega. Üheskoos kogetud rõõm või mure ühendab.
- Õpeta lapsele kõike. Õppimine on tähtis ning lapsele rõõmu ja rahulolu allikas. Rõõmuga tema kordaminekute üle.
- Mängi koos lapsega nii palju kui võimalik. Leia endas mängiv laps ja avasta maailma uuesti koos temaga.
- Sea lapsele selged juhised ja reeglid. Reeglid loovad kaitstuse tunde. Ole reeglite suhtes järjekindel.
- Ole uhke ja õnnelik lapse üle.

Teine eluaasta

Lähedus- ja turvatunne on lapse teiseks eluaastaks välja kujunenud. Varane iseseisvumine sai alguse juba esimesel eluaastal, mis on otseselt seotud sellega, et laps hakkab kõndima. Liikumise arenemine ja iseseisvus toovad lapsele suurt rõõmu ning rahuldust.

Nüüd on aeg hakata kujundama hügieeni harjumusi. Laps õpib hindama, et puhas ja kuiv olla on hea. Potil käimine harjutab teda oma heaolu kontrollima. See on omaette keeruline protsess, mis nõuab vanematelt kannatlikkust ja eesmärgipõhisust. Laps tuleb võõrutada mähkmetest. Laps harjub potiga, kui ta õpib seeläbi oma heaolu kontrollima. Hügieeniharjumuste kujundamine peaks olema ühine rõõm. Tulemus on ühine võit nii lapse kui ka vanemate jaoks.

Arengupsühholoogiliselt on see eluetapp seotud lapse iseseisvumise suurenemise ja

uudishimuga, mistõttu laps muutub pisut jonakaks, kangekaelseks ja trotslikuks. Ühelt poolt vajab ta täiskasvanuid, kes rõõmustavad tema saavutuste ja uute omandatud oskuste üle. Teiselt poolt kaasneb õppimisega siiski hulk ponnistusi, olukordade ümberhindamisi, ebaõnnestumisi ja mis kõige olulisem – reegleid. Lapsevanemad on need, kes määravad reeglid ning kasvatavad lapses järjekindlust. Reegliteta ei õpi laps enesekontrolli ega oma elu üle valitsema.

Väga tähtis on olla lapse vastu tähelepanelik. Seda lihtsam on siis märgata ka võimalikke kõrvalekaldeid lapse arengus. Ei maksa olla liiga murelik. Selles vanuses laps oskab end juba väljendada ja küsida ning kõige rohkem vajab ta täiskasvanut, kes teda mõistaks.



Kolmas ja neljas eluaasta

Selles vanuses laste jaoks on olulisim õppida oma valikuid ja soove valitsema. Laps on sel eluperioodil tihti trotslik. Toimub kiire areng. Lapsevanem saab last juhtida ning jagada tunnustust, nii et iga õnnestumine kasvataks temas enesekindlust. Igas argipäevas on olukordi, kus laps teeb väikseid valikuid ja õpib, et just tema valikust sõltub õnnestumine. Laps valib – algul ebateadlikult –, mis talle maitseb, kui palju ta sööb, mida selga paneb jne. Lapsevanem saab last tema valikutest jälgida ning aidata tal mõista seoseid valiku ja tulemuse vahel.

Sel eluperioodil on täiskasvanul eriti oluline mõista, et väljakujunenud usaldussuhe lapse ja vanema vahel saab määravaks ka täiskasvanueas. 3.–4. eluaastal areneb intensiivselt tundeelu. Laps samastub oma soost vanemaga ja vaimustub teisest soost vanemast.

Teda hakkavad huvitama sugupooli käsitlevad teemad. Selles vanuses on lapse tunded tugevad ja keevalised ning ta kogeb tihti sisemist vastuolu. Laps vajab mõistvaid, siiraid ja turvalisi lähedussuhteid. Selles vanuses on lapsed väga loomingulised, sepitsevad muinasjutte, joonistavad, leiutavad kujutlusmaailma olendeid jne.



Viies ja kuues eluaasta

See on kiire õppimise ning vaimse arenemise periood. Tuleb tähele panna, et laps õpib, samastudes täiskasvanutega, jäljendades nende kõneviisi ning tõekspidamisi. Õige ja vale eristamist õpetavad lähedased inimesed, keda laps usaldab. Kui täiskasvanu peab lubadustest kinni, siis õpib seda tegema ka laps. Sel perioodil arenevad lapsel sotsiaalsed oskused ning sellest sõltub, kuidas hakkab ta end määratlema ja käituma rühmas. Tekivad süü ja tagajärgede seosed ning mõistmine. Laps õpib märkama oma käitumises põhjuse ja tagajärje seost. Hea teoga kaasnevad rõõm ja tunnustus, halvale teole järgnevad karistus, meelepaha ning süütunne. Oluline on lapsega arutada, miks see nii on, ning õpetada teda mõistma, et halba tegu saab lepitada ja ebaõnnestumised ei tähenda läbikukkumist. Last tuleb õpetada vabandust paluma – nii õpib ta, et tugevad inimesed tunnistavad oma eksimusi.



Mänguealiste laste hirmud

Mängueas lapse hirmud kuuluvad loomulikuna tema arengu juurde. Lapse tugevad tunded, elav kujutlusvõime ja vastuolulised hinnangud oma tegevusele tekitavad hirmutunnet, mis võib väljenduda mitmeti. Hirmudeks võivad olla pimedakartus, nn potikartus, erinevate loomade kartus jms.

Lapse hirme tuleb jälgida, sest need on ka arengu seisukohalt olulised. Vanemate armastuse kaotamise hirm paneb lapse püüdlema kinnitust ja tunnustust, mis annab talle usku, et ta on hea ja armastatud. Võõraste inimeste või tundmatute kohtade hirm võib olla põhjendatud ning aidata lapsel vältida ohuolukordi. Seega pole hirm alati halb ja lapse kartlikkust ei maksa maha teha. Küsimus on alati hirmu suuruses ning põhjendatuses.

Kartev laps vajab kaitsvat ja mõistvat täiskasvanut, kes oskaks näha olukorda lapse silmadega ning anda usaldusväärseid põhjendusi, nii et lapse hirm hajub või ta õpib seda mõistma. See vajab süvenemist ning tähelepanelikkust. Kui lapse hirmud korduvad tihti või on eriti tugevad, võivad need olla märgiks sellest, et tema iseseisvumise ja sõltumise vajaduste vahel ei ole piisavalt head tasakaalu. Kui hirmud hakkavad last vaevama, tuleks minna arsti juurde abi ja nõu saama.



Lapse füüsiline areng

Kaheaastane

Laps oskab astuda trepist üles, üks jalg korraga, ning oskab ka natuke joosta. Mänguasjadega käib ta ümber osavamalt kui varem. Ta oskab laduda torni. Laps sööb ise, kasutades lusikat, ja joob tassist. Mida rohkem areneb liikumine, seda enam hakkab ta tunnetama vahemaid. Seetõttu tuleb soodustada liikumist ja suurendada tasapisi vahemaid.



Viieaastane

Selles vanuses on lapsed üldiselt jätkuvalt liikumises, kuid ka nende mõtlemine areneb. Võite näiteks märgata, kuidas laps keskendub paarikümneks minutiks oma mõtetesse ja tegevusse. Käte osavus areneb. Laps oskab õigesti pliatsit hoida.

Kuueaastane

Laps suudab juba hüpata ühel jalal ja harjutab sõitmist kahe rattalisel jalgrattal. Kuueaastane suusatab ning ujub. Käed ja silmad on endisest paremas koostöös. Tähtede kirjutamine ja erinevad toimetused hakkavad paremini edenema.

Kõigil lapse arenguetappidel on olulisim õppida ja õpetada tegevuse kaudu. Ega asjata öelda, et lapse töö on mäng. Lapse arengut takistab pidev müra, mille loob televiisor või raadio, mis pidevalt taustal mängib. Samuti ei tohiks liialdada arvuti kasutamisega. Tähtis on keskenduda tegevusele, mis last arendab. Lapse kasvatamine peaks olema eesmärgipärane – nii on tulevikus lapsele toeks ka kindlad reeglid. Loomingulisust kasvatate lapsega koos mängides ja tema individuaalseid oskusi arendades. Õpetage lapsele kõike, tehke õppimisest elu loomulik osa. Õnneliku lapse kasvatamiseks on vaja vaid tähelepanelikkust, hoolimist ja armastust.



Kolmeaastane

Kolmeaastane peab juba vabalt kõndima. Laps õpib sõitma kolmerattalisel jalgrattal ja oskab palli veeretada. Laps tunneb värve ja oskab joonistada ringi.

Neljaaastane

Laps oskab ühel jalal seista. Samuti oskab ta nüüd palli põrgatada ning visata. Toimub peenmotoorika areng, mistõttu areneb lapse sõrmeosavus. Laps oskab lisaks ringile joonistada ka risti. Väga hea on selles vanuses lapsega puslet laduda ja erinevaid musttrimänge mängida.





Ühe keele väga hästi valdamine on arenenud indiviidi lahutamatu omadus. Reeglina on see lapsepõlvest kaasa saadud emakeel. Mihkel Mut

Kõne areng



Tiiu Soopõld
Logopeed

Rääkimine on kõne arengus olulisim ning siin on määravaks oskus kasutada keelt suhtluses. Kuna lapsevanem on tähtsaim isik lapse elus, on just temal kõige suurem osa lapse emakeele ja suhtlusoskuse arendamisel. Et olla lapse arenguteel hea kaaslane, peab lapsevanem teadma kõne arengu erinevaid astmeid.

Kõne on kogu mõtlemise alus. Tuleb arvestada, et kõne areng on individuaalne. Kõne õppimist mõjutavad mitmed tegurid. Lapse arengut – sealhulgas ka kõnet – mõjutavad kõige enam lähedased. Kindel on see, et kui lapsega räägitakse palju, õpib ta kiiremini rääkima. Arenenud meditsiiniga riikides kehtib põhimõte, et kui laps ei oska kaheaastaselt sõnu kasutada, tuleks küsida nõu arstilt. Vajaduse korral tehakse lapsele uuringuid. Kõnehäired võivad olla märkideks ka lapse hingelistest või vaimsetest probleemidest, mida vajaduse korral samuti uuritakse. Seega tuleks olla lapse kõne arengu suhtes tähelepanelik ning teha tema oskustegi kohta märkmeid. Sellest on kasu ka arsti juurde pöördumisel.

Mõnikord teeb vanematele muret lapse kogelemine. See on normaalne ja mõõduv nähtus 2–4aastastel lastel. Kui vaja, tehakse lapsele kõnehäirete korral kõneteraapiat, millest enamikul juhtudel piisab probleemide lahendamiseks.

Tuleb mõista, et kõne areng on bioloogiline protsess ja iga lapse jaoks erinev. Uuele küpsusastmele minnakse üle ligikaudu 6kuulise intervalliga. Ainult lapsevanem, kes on oma

lapsega pidevalt koos, märkab erinevusi arengustaadiumides.

Juba esimesel eluaastal õpib laps passiivset kõnelemist ehk mõistab sõnu ja lauseid. Esimesi sõnu õpivad lapsed 1–1,5aastaselt ning kahe–kolmesõnalisi lauseid moodustama umbes 1,5–2aastaselt. Kolmeaastane räägib juba selgelt ja nelja-aastane laps väljendab end ladusalt.

Teise eluaasta lõpuks oskab laps ligikaudu 300 sõna ning hakkab kasutama kolme–viiesõnalisi lauseid. Lihtlausetes kasutab ta tihti nn telegrammistili, mis tähendab, et sõnu ühildades ei kasuta ta õigeid vorme ega lõppe. Tuleb ette ka ealist agrammatismi (s.o. võimetust sõnu grammatiliselt õigesti vormistada või neist aru saada). Sõnavara suureneb kolmanda eluaasta lõpuks ligikaudu 1000 sõnani.

Lapse kõne meelisreeglid

- Esi- või lõpukaashääliku kadu.
- Moodustuskohalt sarnaste häälikute asendamine.
- Sõnade lühendamine.
- Silpide ümberpaigutamine.
- Palatalisatsioon ehk peenendus (see on nähtus, mille korral kaashäälikut hääldatakse i-lise varjundiga).

Teise ja kolmanda eluaasta lõpuks moodustuvad täishäälikud ja huulhäälikud ning neljandal eluaastal sulghäälikud, kõige viimasena r-häälik. Keeletipu tõstmine ja värina teke keele otsa on liigutus, mis tuleb kõige viimasena. Enamik lapsi hääldab puhtalt kõnehäälikuid viiendaks eluaastaks.

Häälduse puhtus sõltub oraalmotoorika küpsemisest ning on individuaalne. Oraalmotoorika oskuseid saab hinnata söömis- ja joomisoskustega. Kaheaastane laps närib tahket toitu ja joo tassist, neelates sulgeb ta suu ning süljekontroll on olemas. Tuleb jälgida lapse hingamistüüpi – nimelt kasutab laps ninahingamise takistuse tõttu rohkem suuhingamist. Tavaolekus peaks lapsel olema suu kinni. Kui märkate, et lapse suu on pidevalt avatud, tuleb pöörduda perearsti poole, kes uurib põhjuseid.

Kui laps õpib sõnu kasutama, on tal ühtäkki nii palju öelda. Tema mõte töötab kiiremini kui keel. Ärge muretsege, kui ta ei oska end veel selgelt väljendada. Laps kasutab olemasolevaid sõnu loominguiliselt ning loob ise vajalikud seosed.

Lapse nõuanded vanematele

- Aima, mis sõna ma otsin, ja ütle see välja. Jätan meelde.
- Vahel komistan sõnu otsides, anna mulle aega – leian ise sobiva.
- Vaata mulle otsa, kui sa räägid. Nii õpin sõnu sinu huultelt.
- Paranda mind, kui teen vigu, kuid ära sunni mind järele kordama.
- Kui satun segadusse, ei ole õige öelda näiteks: „Hinga sisse ja ütle uuesti.“ Anna mulle palun aega ja küll ma ise ütlen.



Kõne on sotsiaalse suhtluse alus

Lapsed lähevad lastekollektiivi põhiliselt 2. ja 3. eluaasta vahel. Selles vanuses on olemas paarisonalised väljendid või lihtlauseid. Lapsed harjuvad teistega koos mängima ja suhtlema, kui viite nad omaealistega kokku. Mänguuskuse kujundamisel on oluline lasta lapsel vabalt ja loominguliselt mänguasjadega tegutseda. Last tuleb kannatlikult õpetada, kui ta abi vajab, ja kindlasti kiita, kui ta millegagi hakkama saab.

Loomuliku kõne arengu korral on teise ja kolmanda eluaasta vahel kõne mõistmine alati eespool lapse enda kõnekasutusest. Hake ke koos kaheaastase lapsega pildiraamatuid lugema! Ka unejutt peaks olema kohustuslik osa, mille oma päevaplaani võtate – lapsele meeldib see väga. Kolmeaastane suudab juba juttu jälgida ja küsida, lugeda tuleb ilmekalt ning kaasa elades. Teie enda lugemisharjumus on parim eeskuju.



Levinud müüdid

- Laps ei peagi enne kolmeseks saamist rääkima.
- Poisid hakkavad tüdrukutest hiljem rääkima.
- Kolmeaastane peab soravalt rääkima.



Millal tuleb olla tähelepanelik?

- Laps ei suhtle. Ei anna märku osutamise ega häälitsustega.
- Kaheaastaselt puudub sõnaline kõne.
- Laps räägib sõnu kajakõnena. (Ehholaalina e. kajakõne: sõnade ja fraaside kasutamine mitteadekvaatselt valedes situatsioonides).
- Laps ei reageeri kõnele ega mõista öeldut.



10 11

Sagedasemad küsimused ortopeedile



Ragnar Lõivukene
lastekirurg-ortopeed

“Tere, doktor. Mu lapsel on lampjalad ja x-jalad. Mu laps kõnnib, jalad sissepoole.” Selliseid muresid kuuleb lasteortopeed oma vastuvõttudel sagedasti. Neid probleeme on vaja seletada.

Milline on tegelik olukord?

Iga lapsevanem muretsseb oma lapse tervise pärast ja see on igati mõisteta. Paraku on lapsevanemate teadmised lapse normaalsest arengust pärit rohkem sõnadelt ja tuttavatelt ning arvestavad vähe lapse individuaalset eripära. Sündides on lapsel jalataldadel rasvpadjake, mille tõttu me tallavõlvi ei näe. Kui ta kõndima hakkab, märkab enamik lapsevanemaid, et laps toetub labajala siseküljele ja tallavõlvi ei ole justkui üldse. Kas nüüd on põhjust muretseda?

Lapse tallavõlv hakkab nähtavalt arenema tavaliselt kolmandast eluaastast ja võlvi kõrguse kasv kestab kuni kasvuaeg lõpuni. Kui last tagantpoolt seismas vaadata, siis näeme selgelt, et hüppeliigesest on labajalad n-ö lääpas, kaldu väljapoole. See on lapse jalgade normaalne asend ning möödub tavaliselt 2. eluaastaks ilma mingi ravita. Selle tulemusena kerkib aga jalalaba sisemine serv. Ei tohi unustada tõsiasja, et ühel viiendikul kogu elanikkonnast ei teki kunagi nähtavat tallavõlvi. Kui sääraсте jalgadega inimene seisab paigal, siis on ta tald lame; kui ta aga istub, jalad rippu, on võlv olemas. Tallavõlv on nähtav ka varvasseisu tõustes. Niisugune olukord ei ole haiguslik ja seda nimetatakse elastseks lamppöiaks. Kohe võiks ka mainida, et see seisund ei ole muudatav – ükski erijalats, tallatugi ega võimlemine ei muuda midagi normaalsemaks.

Mis siis saab x-jalgadest?

Lapse arenedes muutub põlveliigete telg pidevalt. Sündides on lapsel o-jalad ehk varuspõlved, nagu neid meditsiinilise terminiga nimetatakse. Lapse kasvades olukord muutub ning 1,5–2 aasta vanuselt on lapse jalad põlvedest sirged ja lapsevanematel meel hea. Siit edasi tekivad aga x-jalad ehk valguspõlved. Protsess kestab 3–4 aasta vanuseni, misjärel hakkavad põlved taas sirgenema. Põlved muutuvad peaaegu sirgeks juba umbes 7–8 eluaastaks, kuid minimaalne x-jalgus jääb siiski püsima ning seda on ka täiskasvanueas. Siinkohal tuleb jälgida, et protsess kulgeks sümmeetriliselt.



Juhul kui tegemist on ebasümmeetriaga, tuleks kindlasti pöörduda arsti poole. Arsti juurde tuleks minna ka siis, kui laps on saanud kolmeaastaseks, kuid tal ei ole x-jalgu, kuna selline olukord võib viidata tõsisemale luustikuhaigusele.

Kui laps alles alustab iseseisvate sammude astumist, on tal kõige rohkem vaeva tasakaalu hoidmisega. Selle tõttu näeme, et laps kõnnib algul veidi harkisjalu ja hoiab labajalad väljapoole pööratult. Mõne kuu vältel tekib aga kindlustunne, laps ei kormista ega kuku enam nii kergesti ja ka tema labajalgade asend muutub – põiad pöörduvad sissepoole. Sellise asendi põhjuseid on mitu.

Tavaliselt taandub ebasümmeetria 3.–4. eluaastaks. Jalad pöörduvad otseks keskmiselt 10.–12. eluaastaks, sealt edasi jätkub pööre väljapoole kuni kasvuaeg lõpuni. Mingi jalatsiga, tallatoega, massaažiga ega võimlemisega seda protsessi muuta ei saa.

Mis puutub istumisse w-asendis, siis on ka selle asendi põhjuseks reieluukaelte ettepööre, mis kaob iseenesest tavaliselt 7–8 aasta vanuselt. Selleks ajaks on reieluukaelte ettepööre juba nii palju vähenenud, et jalad ei paindu enam puusast w-asendisse. Proovige täiskasvanuna sellises asendis istuda – ei saa ju! Miks siis sundida last rätsepistesse, tema puusad ei paindu väga hästi sellesse asendisse ja lapse jaoks on rätsepiste väga ebamugav.

Millised jalanõud lapsele valida?

Sellele küsimusele oleks väga lihtne vastata, kui meil ei oleks nii vahelduvat ilmastikku ning risu ja rämpsu täis tänavaid. Siis vastaks, et jalatseid ei ole üldse vaja. Meie kliimas ja tsivilisatsiooni viljadega täidetud ühiskonnas peab kahjuks jalgu kaitsma erinevate väliste tegurite vastu ja see ongi jalatsite ainus eesmärk – kaitsta jalga võimalike vigastuste eest. Nüüdisühiskonnas on suurem osa jalaprobleemidest tingitud just jalatsite kandmisest.

Suurbritannias ja Hongkongis tehtud uuringud on näidanud, et jalatsikandjatel oli erinevaid jaladeformatsioone 3–20 korda rohkem kui nendel, kes iga päev jalatseid ei kandnud.



12 13

Õige jalatsi pealsed peaksid olema materjalist, mis laseb jalal vabalt hingata, st kas tekstiilist või naturaalsest pehmest nahast. Kunstnahk, plast ega kumm ei ole parimad materjalid lapse jalatsi jaoks. Jalatsi tald peab olema pehme ja painduv ning võimaldama jala loomulikku liikumist. Vabalt peab saama liikuda ka hüppeliiges. Jala vaba liikumine on olulise tähtsusega liigeste ja lihaskonna õiges ning harmoonilises arengus. Jäigad, niinimetatud toestavad või ortopeedilised jalatsid ei lase jalal vabalt liikuda ja pidurdavad lapse jalgade

loomulikku arengut, seetõttu tuleb niisuguseid jalatseid vältida. Samuti tuleb vältida jalatseid, millel on sisse tehtud nn anatoomiline, võlvitoega tald. Ei tohi unustada, et tallavõlv hakkab arenema alles kolmandast eluaastast, ja kui liiga vara püüda olematut toetada, siis on ainus tulemus see, et laps võib saada jalavalu ning kõndides väsivad ta jalad kiiresti. Sama efekt on ka liiga jäikadel jalatsitel.

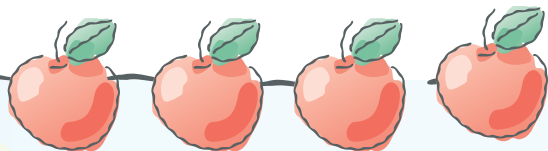
Väikelastel ja koolieelikutel sagedamini esinevad probleemid

- **Õhtused ja öised jalavalud.** Tekib see tavaliselt siis, kui laps õhtul rahulikumaks jääb ja hakkab voodisse minema või on just uinunud. Tüüpiliselt kaebab laps valu sääre või ka põlveliigese ja hüppeliigese piirkonnas, sageli on valu kord ühes, kord teises jalas, mõnikord ka mõlemas jalas korraga ning tavaliselt möödub valu spontaanselt. Lapse läbivaatusel tavaliselt mingisuguseid probleeme ei leita. Tegemist on nn kasvuvaluga. Kui selline valu muutub aga igapäevaseks, esineb ka päevasel ajal või on kogu aeg ühes ja samas jalas, siis on tõenäoliselt tegemist millegi muuga ning arst peaks otsustama, kas laps vajab valu põhjuse selgitamiseks ka mingeid uuringuid.
- **Rühihäired või selgrookõverdused.** Väikelapseas on tõeline selgroodeformatsioon küllaltki haruldane ja enamasti on siis tegemist kaasasündinud deformatsiooniga. Lapse halba rühti põhjustab sageli hoopis nõrk lihaskond või sage sundasend. Sellistel lastel on suurenenud nõgusus ehk lordoos selgroo alumises osas (nimmeosas) ning suurenenud küür ehk küfoos ülemises osas (rinnaosas). Rühi parandamiseks harjumusliku asendi või nõrga lihaskonna korral on kasulik eelkõige rohke liikumine ja lapse kehaasendi jälgimine. Väike laps ei suuda ise veel teadlikult oma kehaasendit jälgida ning seetõttu vajab ta vanema abi.
- **Lonkav laps.** Sagedasim lonkamise põhjus väikelapseas on varjatud trauma. Laps väldib alateadlikult liigutust, mis võiks talle valu põhjustada, ning piirab seetõttu oma aktiivset liikumist. Kui niisugusel lapsel küsida, miks ta lonkab ja kas kusagilt valutab, siis vastab ta tavaliselt, et kusagilt ei valuta. Täpsemad põhjused selguvad arsti juures läbivaatusel.



Valu lapseeas ja selle võimalikud põhjused

- **Valu puusapiirkonnas** ei ole lapseeas tavaline. Närvisüsteemi arengust tingituna ei tunne laps puusaliigese haigestumise korral valu puusas, vaid kaebab sellisel juhul valu pigem reies või põlves. Kui lapsel on nii valu kui ka palavik, tuleks kohe minna arsti juurde.
- **Valu põlvepiirkonnas** võib olla tingitud puusaliigese haigusest või kederluu nihetusest. Sääre valu põhjuseks võib olla sääreлуу stressmurd, väikelapse murd või juba eespool nimetatud kasvvalu. Terminit *väikelapse murd* (ingl *toddler's fracture*) eestikeelses meditsiinikirjanduses tavaliselt ei kasutata, kuid tegemist on nagu stressmurrugi korral ilma märkimisväärse traumata tekkinud murruga. Kui tüüpiline stressmurd on ristimurd, siis väikelapse murru korral on tegemist põikisuunalise spiraalmurruga sääreлуus. Tavaliselt on selline murd lapsel 1,5–3 aasta vanuses, vanematel lastel on see ebatõenäoline.
- **Põiavalu** on väikelapseeas ebatavaline, põhjuseks võib olla pigem vigastus kui mingi haigus.
- **Küünarliigese valu** peamine põhjus väikelapsel on kodarluupea osanihestus. Vigastus tekib, kui väikelast järsult sirgest käest tõmmata või kui väikelaps vanema käekõrval kõndides kukub ja käe otsa rippu jääb. Sellise järsu tõmbe korral nihkub kodarluupea liigeses osaliselt välja ning tekitab lapsele vähest valu. Traumapunkti pöördumise korral röntgenülesvõttel seda vigastust tavaliselt ei näe, sest ülesvõtte tegemise ajal liiges paigaldub.



Eespool kirjeldatu põhjal ei soovitata ise lapsele diagnoosi panna ega ravi korraldada. Haiguse kahtluse korral on siiski mõistlik pöörduda perearsti poole, kes leiab murele lahenduse.

Lapse isiklik hügieen



Lilli Gross
pereõde

Kätepesu

Juku, miks peab enne sööki käsi pesema? Sellepärast et lusikat mitte ära määrida. Puhtuse hoidmine algab käte pesemisest. Käte pesemine vee ja seebiga on tõestatud efektiivne, et eemaldada neilt haigustekitajad.

Millal käsi pesta

- Kohe pärast kojujõudmist.
- Eriti tähtis on käte pesemine enne söögitegemist ja sööma hakkamist.
- Käsi tuleb kindlasti pesta pärast tualetis käimist, muidu kanname edasi kõik need bakterid, mis meil soolestikus elavad.
- Käsi tuleb pesta alati pärast õues käimist.

Kuidas pesta?

Käsi peab seebiga pesema vähemalt pool minutit, pärast seda tuleb saastunud seep kätelt puhta veega maha pesta. Kuivatamiseks sobib tavaline käterätik.

Lapsepõlves omandatud harjumused säilivad järjepidevalt kogu elu. Vanemate osa mängualise lapse isiklike hügieeniharjumusi kujundades on eriti tähtis.

Naha ja juuste pesu

Terve naha puhul pestakse last veega ja mustad kohad õrnatoimelise dušigeeliga. Tavalise seebi asemel oleks hea pesta last naha niiskuse tasakaalu hoidvate dušigeelidega, kuna lastele mõeldud pesemisevahendid kuivatavad nahka tavalistest pesuainetest vähem. Kuiva nahaga lapse puhul võib seebi asemel kasutada pesemiseks ka kerget baaskreemi. Peale pesemist kuivatatakse nahk hoolikalt. Terve lapse nahk ei vaja üldjuhul kreeme, kuid kuivadele nahapiirkondadele võib kanda baaskreemi. Juuste pesuks kasutatakse kas ainult vett või õrnatoimelist laste šampooni. Pead tuleks pesta korra nädalas laste šampooniga. Kuna mänguikka jõudnud lapsel on väljakujunenud potirežiim ning lõikunud kõik piimahambad, siis peaks ka lisaks vannis käimisele meeldivaks harjumuseks saada regulaarne käte- ja hammaste pesu.

- Tee käed märjaks jooksva vee all.
- Ära unusta pesemast käe tagaselga, sõrmi, pöialt ja küünealuseid.
- Loputa käed volava vee all. Kuivata käed hoolikalt selleks mõeldud käterätikuga.

Hammaste eest hoolitsemine

Lapsepõlves omandatud harjumused säilivad järjepidevalt kogu elu. Vanemate osa märgualise lapse hammaste hoolduses on eriti tähtis.

Tervislikud söömisharjumused

Et hoida ära hammaste lagunemist, on eriti olulised tervislik toit, liigse magusa vältimine ja söögiaegade korrapärasus. Suu bakterid toodavad suhkru- ja tärklisest happeid, mis lahustavad hamba pinda. Normaalse sülg parandab happe põhjustatud kahjustused. Kui aga sülele ei jää piisavalt aega, tekivad hammastesse vähehaaval augud. Söömine ja joomine tuleb koondada söögiaegadele ning kasutuid vahetalasid vältida. Vesi on parim janu jook ning seda võib muretult juua ka söökide vaheaegadel.

Hammaste harjamine

Hambaid harjatakse igal õhtul ja hommikul. Oluline on vanemate eeskuju rutiini kujundamisel. Vanemad võiksid last harjaminele aidata, kuid samas tuleks jätta lapsele endale võimalus õiget tehnikat õppida. Harja liigutatakse edasi-tagasi lühikeste hammastereasuu-

naliste liigutustega. Tähelepanu tasub pöörata eriti igemepiirile. Kui lapsel tulevad jäävhambad, peab neid eriti hoolsalt puhastama. Hammaste pesu peaks kestma umbes 3 minutit. Hambapastat pannakse harjale vaid väike herneterasuurune raas. Pasta floor mõjub parimini, kui suud üksnes kergelt loputada.



Allikas: Leikki-ikäisen hoito opas. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piirin Kotineuvola Oy

Parasiidid

Peatäi

Kõige sagedamini on täid 3–11aastastel lastel, kuivõrd nad on teistega kõige rohkem kehalises kontaktis. Täi levib otsesest kokupuutest nakatunud inimestega, nende juustest, kammilt, mütsilt, kõrvaklappidelt, käterätilt.

Peatäi elab ainult inimese peas juustega kaetud alal. Lemmikpiirkonnad on kõrvata-gused ja juustepiir kaelal. Lükates juuksed lahku ning vaadates juukseid peanaha lähedal, on näha juuste küljes valkjaid tinge tavaliselt just kõrvade taga ja kaelal. Peatäidest võib olla tingitud ka lümfisõlmede suure-nimine kaelal ja kõrvade taga.

Kuidas vabaneda?

Määri juuksed peamäärdega või pese apteegis saada oleva pedikuloosivastase šampooniga. Puhasta tolmuimejaga põrandad, vaibad, pehme mööbel, seejärel puhasta ja vaheta ka tolmu-kott, sest tingud on veel 10 päeva elus. Pese rõivaid tulise veega. Täile on surmav temperatuur alla 22° ja üle 44° C. Madalamal temperatuuril pestud riided tuleb üle triikida.

Kõike, mida ei saa pesta, kuid mis võib olla nakatunud (mütsid, paksud mantlid), pane kaheks nädalaks suletud kilekotti. Autos ei tohiks unustada puhastada istmekatteid.

Kuidas ennetada?

Samad reeglid kehtivad nii kodus, lasteaias kui ka laagris:

- Igaühel on oma isiklik kamm, juukseklambrid ja patsikummid.
- Igaühel on oma padi, mida teisega ei vahetata.
- Enne võõra juukseharja või kammi kasutamist pestakse see puhtaks.
- Pärast teisele laenamist tuleb puhtaks pesta ka oma kamm.



Sügelised

Kuigi sügelised on kehva hügieeni tagajärg, võib need parasiidid oma kehale saada ka puhas inimene. Sügelised levivad nahakontakti kaudu inimeselt, kes haigust põeb. Lest võib haakuda ühiseid käterätte või kindaid kasutades, kuid ka näiteks kaupluses valmisriideid selga proovides.

Sügelisi tekitab väike nahalest, kes on inimsilmale vaevalt nähtav. Sügeliste ainevahetus kiireneb õhtul ja öösel ning just siis asuvad nad tegevusse. Laps hakkab ennast kratsima, tekitades rohkesti kriimustusi. Neis hakkab arenema nahapõletik ja -mädanik, tekitab kärnad.

Sügelised puurivad ennast läbi marrasnahaga ja tekitavad selle alla käigud. Sügeliskäik on nahast veidi kõrgem kuni sentimeetripikkune jooneke. Lest eelistab käikudeks inimese sõrmede sisekülgi, randme sisepinda, peopesi ja küünarnukke, lastel ka jalatalalaaluseid.

Kuidas ära hoida?

- Hoolikas hügieen. Eriti tähtis on pesta käsi!

Kuidas vabaneda?

Ravida tuleb kõiki pereliikmeid. Ravim kanda kogu kehale. Ihu- ja voodipesu vahetada enne ravikuuri alustamist ja pärast lõppu. Mänguasjad tuleb hoida kuni kaks nädalat kilekotti suletuna. Et ravi oleks edukas, tuleb pärast nende vahendite pealekandmist vahetada voodi- ja ihupesu ning tekk ja pesta neid vähemalt +60° juures üle 10 minuti. Käterätte tuleb vahetada kaks korda päevas.

Kirbud

Kirbud levivad koduloomade ja nende pesade kaudu. Kirbu hammustus põhjustab tugevasti kiheleva ja punetava kubla, mille keskel on veidi verd. Harilikus keskmiselt puhtas kodus ei parasiteeri kirbud inimesel püsivalt, poremeheta jäänud kirp peab vastu kõigest mõned päevad. Kuid ka kõige hoolikama koristamisega jääb meie majapidamisse veel rohkesti kirbumune.

Kuidas vabaneda?

Kirpude tõrjumiseks on vaja vältida lindude ja väkeloomade pesi eluruumides. Kirpude esinemiskohad pritsitakse puutemürkidega või aerosoolidega. Täide ja kirpude tõrjet vajavad ka pehmed mänguloomad. Parasiitidest vabanemiseks panna mänguasjad kilekotti ja 48 h sügavkülma.

Kui avastate lapsel parasiidid, on oluline mitte häbi tunda, vaid teha kindlaks nakusallikas ja teavitada lastekollektiivi ja sõpru. Nii hoiate ära parasiitide laia leviku.



Sooleparasiidid

Sooleparasiidid on inimese sooles elutsevad ussnugilised. Nakatatakse mustade käte või saastunud söögi (aed- või puuvilja, liha või kala) kaudu. Paljudel inimestel ussid haigustunnuseid esile ei kutsu, vahel ilmnevad aga seedehäired ja väsimus. Ussnugiliste munad roojas on märk infektsioonist.

Ümarusside klassi kuuluvatest sooleparasiitidest on kõige rohkem levinud askariidid ehk **solkmed** ning naaskelsabad ehk linaluu-ussid ehk niitussid (Enterobius).

Solkmed ehk askariidid arenevad inimese peensooles 25 cm pikkusteks roosakateks ussimunadeks, mis on saadud mustade kätega (lastel saastunud maapinnal ja liivakastis, tolmusel pörandal koeraga mängides) ning saastunud puuviljade, köögiviljade ja marjade söömisel (ka kärbsed võivad solkmete mune levitada!). Solkmetöbi toob kaasa isuhäired, iivelduse ja suurenenud süljevooluse, aeg-ajalt kõhuvalu ning oksendamise (solkmed võivad väljuda suu kaudu). Lastel on seedehäired ka kõrge palaviku ja erutuvusega, nad muutuvad jonnakaks. Solkme munade avastamiseks uuritakse rooja mikroskoobiga.

Naaskelsabad ehk linaluu-ussid on väikesed valge niidiotsa taolised 1 cm pikkused ussikesed, mis liikudes põhjustavad öösi päraku piirkonna sügelemist. Rohkem on neid lastel, kes kipuvad nii sõrmi kui ka mänguasju (millel on ussimunad) suhu panema. Kuu aja jooksul tekivad soolestikus munadest küpsed linaluu-ussid. Kui laps end kratsib, siis võivad ussimunad sattuda ta kätele ja sealt suhu, ning ring kordub. Linaluu-ussid võivad põhjustada ka laste voodimärgamist, kuid kõhuvalu linaluu-ussid enamasti ei tekita. Kui teisi usse avastatakse väljaheites ussimune leides, siis naaskelsabasid vaid päraku piirkonna kaabet uurides (vahel on näha väljaheitel ka usse).

Kuidas neid ära hoida?

- Tuleb järgida kõiki hügieenireegleid. Alati peab pesema käsi, ka küünelaseid enne söömist, pärast tualetis käimist ja enne magamaheitmist.
- Mitte närida küüsi.
- Pesta hoolikalt köögi- ja puuvilja (eriti kui süüa neid toorelt).
- Koertele ja kassidele on vaja regulaarselt teha ussitõrjet.

Kuidas sooleparasiitidest vabaneda?

- Ravi parasiitidevastaste ravimitega, mille kohta küsige nõu perearstilt või pereõelt.
- Ravi saavad kõik pereliikmed samaaegselt.
- Ihupesu tuleb vahetada iga päev. Aluspesu tuleb pärast pesemist ka triikida.

Vanus	Vaimne areng	Kehaline areng	Hammaste areng	Õnnetuste vältimine
2 aastat	Oskab öelda oma nime ja moodustada kaheosalist lauseid.	Keskmine pikkus on 85 cm. Oskab ise süüa ja käib ise potil. Võtab iseseisvalt riidest lahti. Oskab uksi avada. Hüppab kahel jalal.	Perearst hindab hammaste seisundit. Vajadusel suunab hambaarstile. Lõikunud peaks olema 16 hammast.	Vältida lapse üksijätmist õues (upumise, liikluse ja põllumajandusega seotud ohud). Hoia ravimeid, kemikaale ja tikke lapsele kättesaamatus kohas Põletuste vältimine (pliidikaitse, kraanivee reguleerimine).
3 aastat	Oskab moodustada lauseid, osaleb vestlustes ja vastab küsimustele kes? mis? Tunneb värve ja oskab joonistada ringi.	Keskmine pikkus on 95 cm.	Hammaste kontroll. Hambaarst uurib hammaste seisundit, suuõhne hügieeni, hambumust ja kahjulike harjumuste esinemist. Lõikunud peaks olema kõik 20 piimahammast.	Kaitsekiivri kasutamine rattasõidul. Ohud mänguväljakul – redelid ja kiiged. Hinda kodu, lasteaia ja kodutee ümbrust ohutuse seisukohalt.
4 aastat	Räägib soravalt ja hääldab kõiki häälikuid. Oskab joonistada risti.	Oskab hüppata ühel jalal. Areneb peenmotoorika.	Laps peaks harjama hambaid kaks korda päevas.	Õpetada lapsele käärde, noa jt tööriistade ohutut kasutamist ja ohutut ümberkäimist tulega.
5–6 aastat	Tunneb tähti ja värve, mõistab arve, oskab juhiste järgi tegutseda ja ülesandeid keskenduda.	Laps muutub järjest osavamaks. Kiire õppimise ja vaimse arenemise periood.	Hambaarsti külastus. Vaadeldakse hammaste seisundit ja suuõhne hügieeni.	Pööra tähelepanu turvalisusele liikluses. Õpeta käitumist võõraste inimestega (vältida kaasaminemist ja kingituste vastuvõtmist).

