



szívbeteg gyermekekért alapítvány
KORASZÜLÖTT MENTŐSZOLGÁLAT

2020/15

Koraszülöttek Lapja



**MANÓPARK
KALANDOK**

Új interaktív fejlesztő
játék 5-7 éveseknek

**Vitamin
kisokos**

**PELENKA-
DERMATITIS**



**GYERMEKKORI
LÁGYÉKSÉR, VÍZSÉR**

ISSN 2630-841X



szívbeteg gyermekekért alapítvány

KORASZÜLÖTT MENTŐSZOLGÁLAT

9511

MEGMENTETT BABA

34977

MEGTETT KILOMÉTER
ÉVENTE



A Szívbeteg Gyermekekért Alapítvány 1995 óta tevékenykedik a szívbeteg, illetve a koraszülött gyermekek érdekében. Az Alapítvány a Pécsi Tudományegyetem Gyermekgyógyászati Osztályának tevékenységéhez kapcsolódik. A legmodernebb körülményeket biztosítja annak érdekében, hogy a dél-dunántúli régió (Baranya, Somogy, Tolna) szívbeteg gyermekei hozzájussanak az orvostudomány vívmányaihoz, és megkapják az esélyt a gyógyulásra. Az ellátás fejlesztése érdekében az Alapítvány beszerezte a legmodernebb szívultrahang berendezést, kiépítette az ellátás teljes informatikai rendszerét.

2004 novemberétől az Alapítvány a Dél-Dunántúlon kizárólagos hatáskörrel végzi a koraszülött és beteg újszülöttek sürgősségi mentését és betegszállítását. Ezt a tevékenységet az Országos Mentőszolgálattal megállapodva, az általuk biztosított források és eszközök igénybe vételével végzi. A régióban így lehetőség nyílik a koraszülöttek magas szintű ellátására a PTE Gyermekgyógyászati Osztály Perinatalis Intenzív Centrumával együttműködve. Az Alapítvány tevékenységének is köszönhetően a régióban a csecsemőhalálozás csökkenése figyelhető meg.

A Babamentő Program keretében az Alapítvány évente több alkalommal tart ingyenes csecsemő újraélesztési tanfolyamot szülőknek. Cél a bősőhalál megelőzése.



Az Alapítvány 30 fős – orvosokból, nővérek, mentőápolókból és mentő gépkocsivezetőkből álló – szakembergárdával működik, 24 órás szolgálatban.

7623 Pécs, Bajnok u. 1. | Telefon: +36 30 660 4255

www.koraszulottmentes.hu | www.babamento.hu

Adószám: 18306590-1-02 | Bankszámlaszám: 11100207-18306590-10000001

IMPRESSZUM

Koraszülöttek lapja - 2020/15

Kiadja: Szívbeteg Gyermekekért Alapítvány, 7623 Pécs, Bajnok u. 1. Felelős vezető: Dr. Nagy Éva
Grafikai előkészítés: KMH Print Kft. Nyomdai kivitelezés: KMH Print Kft. Felelős vezető: Pusztai Ferenc

A kiadó a cikkek tartalmáért nem vállal felelősséget. A kiadványban megjelent PR cikkek, hirdetések közlése kizárólag a kiadó írásbeli engedélyével történhet: Ennek elmulasztása jogi konzekvenciákat von maga után.

ISSN 2630-841X

Koraszülöttek lapja | 2020/15

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

Manópark kalandok

Ezt az újságot a Szívbeteg Gyermekekért Alapítvány adja ki az EFOP-1.2.10-16-2016-00001 azonosító számú, „Mentorprogram létrehozása a dél-dunántúli régióban” című pályázati program keretében. A program a koraszülött gyermeket nevelő szülőket segíti, de a koraszülöttek magasabb szintű ellátásának elősegítése is célja.



Ennek érdekében már második internet alapú, a korai fejlesztést szolgáló számítógépes játékunkat fejlesztettük ki és tesszük ingyenesen elérhetővé az érdeklődők számára.

A szülők egy része ellenzi, ha a telefonnal, számítógéppel játszik a gyermekük. Mások úgy gondolják, hogy ha a szülő kezében is folyton ott a telefon, vagy a gép előtt ülnek esténként, akkor természetes, hogy gyermekük is érdeklődik ezek iránt. Nekik inkább olyan játékokra van igényük, amelyek nem rombolnak, hanem fejlesztik a gyermek képességeit. Korai fejlesztő pedagógusokat kértünk fel a játékok szakmai részének elkészítésére, hogy azok valóban a kicsik fejlődését szolgálják.

Így született meg a „Manópark kalandok – új interaktív fejlesztő játék 5-7 éveseknek” játékunk, mely a kor elvárásainak megfelelően a gyermekekhez közelálló felületen, a korosztály igényeinek megfelelő mesészerű történetbe ágyazottan fejleszti a vizuális- és auditív emlékezetet. A játék szakmai ötletgazdája Salgóiné Burkus Emma gyógypedagógus.

A játékban a gyermekek motivációját a cselekményhez kapcsolódó látványos elemek inspirálják, amik a fejlesztő feladatok teljesítésével változnak. A felület lehetővé teszi az egyes feladattípusok gyakorlását is. A játék során **fejlődik a gyermek figyelme, emlékezete és gondolkodása. A modern eszközök használatát a gyermek korán elsajátítja, amely a későbbiekben megalapozza a hasonló készülékek gyors megértését és használatát.** A látványelemek (dekorációk) egyéni felhasználásával fejlődik a **kreativitás** is.

A játékban a manók új kalandra indulnak! A feladat nem kevesebb, mint életre keltetni egy régi vidámparkot. A játékot ingyenesen lehet letölteni okostelefonra vagy iOS-re, a részleteket keresse a program hivatalos weboldalon a www.koraszulottmentor.hu oldalon.

Ezen az oldalon lehet tájékozódni az egyes eseményekről, itt van lehetőség kérdezni is szakorvosainktól, vagy a védőnőktől.

Várjuk az érintett szülők jelentkezését a programba.

A www.koraszulottmentor.hu oldalon néhány adat kitöltésével lehet jelentkezni. Kérjük ajánlja programunkat azoknak a családoknak, ahol koraszülött gyermeket nevelnek, hogy minél többen tudják igénybe venni az általunk kínált lehetőségeket.

Dr. Nagy Éva projekt menedzser



szívbeteg gyermekekért alapítvány
KORASZÜLÖTT MENTŐSZOLGÁLAT



Dr. Fathi Khaled Ph.D, gyermeksebész főorvos

Gyermeckori lágyéksérv, vízсérv

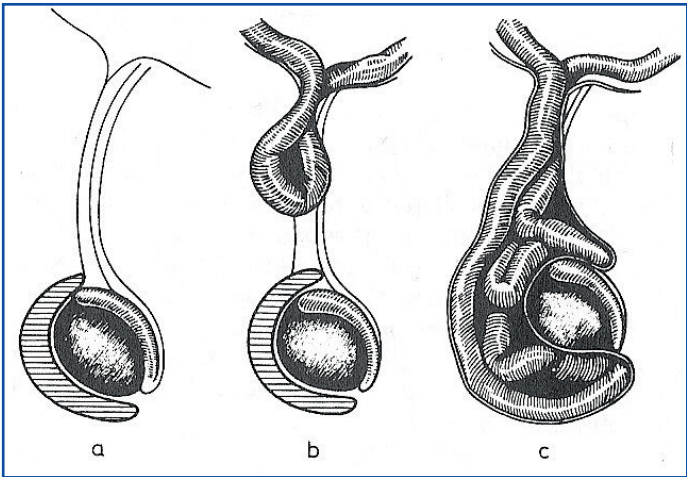
A gyermeckori sérв teljesen másként jön létre, mint a felnőttkori változatok. Kialakulásának oka fiúk esetében azzal függ össze, amikor a magzati élet végén leszálnak a herék a hasüregből a herezacskóba.

Ilyenkor a hashártyát magukkal húzzák, nyújtják, amiből egy kis zsákocska alakul ki, mely normál körülmények között a lehúzódas kapuja (sérvkapu) bezáródik. Ha ez nem záródik be, lágyéksérв vagy vízсérв alakulhat ki. A belső sérvkapu, lányok esetében is nyitva maradhat, melynek következtében náluk is kialakulhat a lágyéksérв.



Lágyéksérvnél (hernia ingunalis) az előbb említett kapu, azaz lejárati út a hasüregből kitágul és belekerülhet a bélkacs, lányoknál esetleg, a petefészek. Annak függvényében, hogy a lejárati út mely szakaszáig jut bele a hasüreg tartalma, nevezzük lágyéksérвnek vagy heresérвnek.

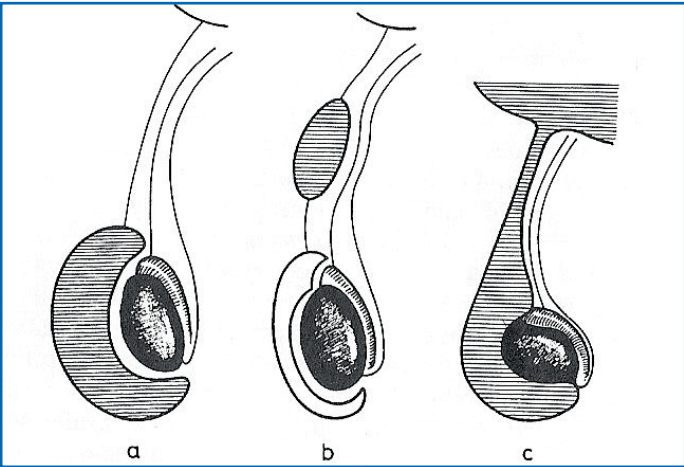
Heresérв esetén a járat egészen a heréig marad nyitva (ábra 1). Ez koraszülött babáknál gyakrabban fordul elő. Ilyenkor lágyéktáji duzzanat látható, mellyel orvoshoz kell fordulni, minél előbb, nehogy a sérв kizáródjon és a bél vagy a here, lányok esetében a petefészek elhaljon, mert azok maradandó károsodást szenvednek. Semmiképpen se próbáljuk meg a sérвтartalom visszahelyezését, ez mindenképp gyermeksebész feladat. Kizáródásra utal, ha a duzzanat keménnyé és fájdalmassá válik. A lágyéksérв csak műtéttel gyógyítható. A műtét általában választott időben, egy napos sebészet keretében végezhető, mely altatásban történik, végezhető klasszikus vagy laparoscopos módon. A műtét lényege az, hogy a sérвтömlőt leválasztjuk a környezetéről a belső sérvkapuig (hasfalig), majd ott lezárjuk és eltávolítjuk azt.



1. ábra: a) normál anatómiai viszonyok, lezárt járáttal, b) lágyéksérв, c) heresérв, a járat heréig nyitva maradt

Vízсérв (hydrocele) esetén ugyanez a lejárati út csak oly mértékig marad nyitva, hogy a hasüregben normálisan termelődő kevéske folyadék lecsordogál ebbe a járatba. A járat annyira szűk, hogy abba a hasüreg képletei nem férne bele, így csak folyadék található a lágyéktáji vagy a heretáji duzzanatban, feszülésben, mely lehet egyik vagy mindkét oldali és jellemzően fájdalomtalan (ábra 2). Gyakran a duzzanat reggelre lepadhat, akár meg is szűnhet. Ennek oka, hogy napközbeni játék, egyéb tevékenység alatt a gravitáció folyadékot présel ebbe a járatba, majd ez, az éjszaka folyamán felszívódik (közlekedő vízсérв). Vízсérв esetében a műtét nem sürgős, mert gyakran előfordul,

hogy ez a kicsi járat magától bezáródik és felszívódik a baba két-három éves koráig. Műtét csak ez az életkor után javasolt ebben az esetben. A műtét nagyban hasonlít a lágyéksérв műtétre, melynek a lényege, a folyadékgyülemet fenntartó zsák felszámolása. Ez történhet a zsák részleges vagy teljes kiirtásával, illetve a megnyitott zsák kifordításával is.



2. ábra: a) Here vízсérв, b) lágyék vízсérв, c) közlekedő vízсérв





Dr. Nagy Éva jogász, Ph.D.

Babakötvény, startszámla – hogyan takarékoskodjuk gyermekünk számára?

A gyermek születésekor a szülő mindig elgondolkodik: vajon hogyan alakul majd a jövője, milyen oktatást, életkezdést fogok tudni nyújtani neki és miből?

A gyermekek számára is léteznek megtakarítási formák, természetes, hogy érdeklődik a szülő és igyekszik kiválasztani a legmegfelelőbbet. Sok a félrevezető információ ezen a területen, próbálunk ezért egy rövid összefoglalóval segítséget nyújtani.



Start-számla: életkezdési támogatás

A magyar állam állami támogatást nyújt alanyi jogon minden újszülött számára, ez az ún. életkezdési támogatás. Ez egy egyszeri fix támogatási összeg, amelyet minden magyar állampolgárságú és magyar lakcímmel rendelkező újszülött automatikusan megkap, de összegét a gyermek kizárólag a 18. életévének betöltését követően veheti fel.

Pontos összegét minden évben a költségvetésben határozzák meg, idén 42.500,- Forint.

Felmerül a kérdés, hogy hol van ez az összeg és hogyan lehet hozzájutni?

A Magyar Államkincstár kezeli ezeket a számlákat, pontos nevük Kincstári Letéti Start-számla. A számlanyitás automatikus, minden szülő kap róla egy értesítőt 1-2 hónappal a gyermek születése után.

Jellegét tekintve ez egy letéti számla, ahova nem lehet önállóan befizetni és kizárólag egyetlen pénzösszeg lehet rajta, az életkezdési támogatás és annak kamatai.

Az összegre minden évben egyszer kamatot kapunk, amely a mindenkorinfláció értékével megegyező. Ez azt is jelenti, hogy 18 év múlva, amikor a gyermek megkapja, hasonló nagyságrendet fog képviselni az összeg, mint amikor elindították, hiszen csak az inflációval korrigálják. Itt a szülőnek nincs lehetősége további kiegészítéseket befizetni, ezért más megtakarítási megoldásokat kínál az állam és a pénzintézetek a szülőknek.

Start-értékpapírszámla és Babakötvény

Valódi támogatást persze az jelent gyermekünk számára, ha saját magunk takarékoskodunk, amit nagykorúsága elérésekor kap meg. Az ilyen megtakarítási számlákat hívják Kincstári Start-értékpapírszámlának. A szülő (vagy más rokon) választhatja meg, mikor és milyen összeget tesz rá, az aktuális anyagi helyzetétől függően. Valójában ilyenkor értékpapírt (állampapírt) vásárolunk, ez hívják Babakötvénynek. Ennél az értékpapírnál nincs minimális címlet, nem kell például 10.000-rel oszthatónak lennie. Bármekkora összeget lehet belőle vásárolni.

Fontos tudnivaló, hogy csak a Kincstárnál nyitható ez a megtakarítási forma és nincs lehetőség a választásra, csak Babakötvény vásárolható. Bármikor és bármilyen összeget befizethetünk erre a számlára, de kifizetés csak a gyermek 18 éves életkorának elérésekor lehetséges, akkor is csak abban az esetben, ha már legalább 3 évvel korábban megvásároltuk a Babakötvényt.

A Babakötvény állampapír, melynek hozama infláció +3%-os kamat, amely mellé csekély állami támogatást is kapunk, minden évben 10%-ot, de évente legfeljebb 6.000 Forintot. Ez nem túl sok, ugyanakkor előnye, hogy a Babakötvénynek nincs semmiféle költsége. Nincs számlanyitási díj vagy számlavezetési költség.

Más megoldások

Amennyiben valaki rugalmasabb megoldást szeretne, vagy magasabb hozamot próbálna elérni, az rengeteg piaci alapú gyermek megtakarítást talál. Ezeknél már lehetnek költségek is és a kockázat is magasabb lehet, a piaci változások alapján. A befektetést gyakran kötik össze a szolgáltatók biztosítási termékekkel is, vagy lakáskassza megoldást is lehet választani. Érdekes ezeket a konstrukciókat is áttanulmányozni.

Míg a Babakötvénynél akkor és annyit fizet a szülő, amennyit akar, a piaci konstrukcióknál kötelező valamekkora befizetés. Ezzel a szülőt jobban motiválják a megtakarításra. Ha nincs kötelező befizetés, azt könnyű elfelejteni vagy éppen az aktuális kiadásokat fontosabbnak ítélni, mint a megtakarítást.

Célszerű egy ilyen döntést alaposan átgondolni, mivel hosszútávú pénzügyi elkötelezettséget jelent és a részletek (ahogy máshol is) itt is az apróbetűs részben vannak feltüntetve. Nagyon fontos áttanulmányozni az általános szerződési feltételeket, hogy tudjuk, milyen feltételekkel lehet megszüntetni a szerződést vagy mi történik a személyes körülményekben beállt változások (pl. betegség, haláleset, munka elvesztése) esetén. Lehet-e szüneteltetni a fizetést, vagy hogyan változik a konstrukció nagymértékű infláció vagy gazdasági válság idején. Azt is érdemes mérlegelni, hogy a pénzintézet vagy biztosító mit és hogyan módosíthat egyoldalúan, illetve ilyen lépés esetén fel lehet-e bontani a szerződést. Ha igen, mekkora összeget kapunk vissza? Jobb a szerződés megkötése előtt minden lehetséges forgatókönyvet végiggondolni.

Azt is javasoljuk, hogy ne hagyatkozzunk kizárólag az ügyintéző elbeszélésére a termékről. Ő abban érdekel, hogy a jutalék reményében minél több szerződést teő alá hozzon. Kérjük, hogy minden esetben mutassa meg a szerződésben vagy az általános szerződési feltételekben, hol van leírva, amit éppen mondott. Így biztosak lehetünk benne, hogy valóban korrekt tájékoztatást kaptunk. Semmiképpen sem javasolt elfogadni, hogy elénk tolják a papírokat és „itt írja alá” felszólítás után valamit aláíratnak velünk. Ha nem értünk hozzá, kérjük ügyvéd tanácsát.

Dr. Harangi Ferenc, Főorvos – Tolna Megyei Balassa János Kórház Gyermekosztály, Szekszárd

Gyulladás a pelenka alatti bőrterületen (Pelenkadermatitis)

A pelenka alatt kialakuló bőrgyulladás (pelenkadermatitis=PD) a csecsemők egyik leggyakoribb gyulladásos bőrfolyamata, ami a pelenkával fedett területet, az alhasi, nemi szerv-táji és a végbélnyílás körüli régiót, a farpofákat, a combok belső és felső részét érinti.



Szerencsére az elmúlt évtizedekben, a szuperabszorbens eldobható pelenka használat elterjedésével az ilyen kellemetlenség csökkenő tendenciája figyelhető meg. Leggyakrabban 9-12 hónapos korban jelentkezik, de előfordulhat már az első élethetekben, vagy a 2-3 éves korúakban is. Kezdeti stádiumban enyhe bőrpír jellemzi, minimális hámlással, később a bőrpír fokozódik, súlyos esetben nedvedző, hámlós területek, lepedékes felrakódások alakulnak ki, ami már diszkomfort érzéssel, fájdalommal is együtt jár. Szövődményként legtöbbször baktérium (Staphylococcus aureus), vagy gomba (Candida albicans) okozta felül fertőződés jön létre.

A PD egyik fontos provokáló tényezője az irritáció, ami a bőr és a pelenka dörzsölődéséből fakad és károsítja a bőr legfelső rétegének a védőfunkcióját. Ezt bizonyítja az a tény, hogy a gyulladás helye a pelenkával fedett terület elődomborodó felszínei, pl. a farpofák, alhas, nemi szerv, combok bőre, míg a hajlatok és a redők érintetlenek (1. ábra).

A csecsemők pelenkával fedett területének bizonyos biofizikai paraméterei különböznek az egyéb bőrterületek ilyen paramétereitől: fokozott a nedvesség, magasabb a hőmérséklet, a pH és az enzi-



1. ábra – A nagyajkak és a combok felső-belső része gyulladásos, az össze-fekvő felszín megkíméltek.

maktivitás. Régebben a vizelet egyik bomlástermékét, az ammóniát tartották a legfontosabb károsító tényezőnek, ma már tudjuk, hogy a vizelet és széklet egyéb degradációs termékei játszanak meghatározó szerepet a PD létrejöttében. Szoros összefüggést figyeltek meg a PD és az ürített széklet volumene, annak minősége között. Hasmenés esetén gyorsabb a bél tartalom továbbtörése, nagyobb mennyiségű az enzimürítés, ami a PD kialakulásának kedvez.



2. ábra – A nagyajkak, a combok belső-felső része és a farpofák bőre gyulladt, nedvedző. A baktériumos felül fertőződés valószínű.

A károsodott bőrfelületen könnyebb a baktériumok megtelepedése és átjutása, a legtöbb esetben Staphylococcus fertőzés alakul ki (2. ábra). A PD kialakulásában és súlyosságában még a baktériumoknál is jelentősebb szerepe van a Candida albicans-nak. Ez a sarjadzógomba okozta fertőzés mindig nagyon makacs, megjelenésében jellegzetes gyulladásos tünetekkel jár (3. ábra); a széklettel folyamatosan ürül, hiszen a vastagbél normális flórájához tartozik.

A PD eredményes kezelése érdekében mindenekelőtt törekednünk kell a kiváltó tényezők feltárására és azok kiküszöbölésére. A gyulladás kialakulásának megelőzése érdekében a leglényegesebb momentum a megfelelő gyakoriságú pelenkacsere, hogy az érintett bőrterület minél rövidebb ideig érintkezzen a vizelet és



3. ábra – A pelenkával fedett területen sarjadzógomba okozta hámló felszíni gyulladásos kiütések, gennyes hólyagocskák.

széklet degradációs termékeivel. Újszülöttek esetében ez akár 2 óránkénti, idősebb csecsemőkben 3-4 óránkénti cserét jelenthet. A régebben használt textil pelenkával szemben a nem illatosított, nedvszívó pelenkák használata javasolt.

A bőr védőfunkciójának megőrzése érdekében a csecsemők füröztetése 37-39 °C-os vízben, kis mennyiségű, nem irritáló hatású, enyhén savas pH-jú fürdetőszerezrel történjen. Klinikai tanulmányok bizonyították, hogy a csecsemők füröztetése ne csupán vízzel önmagában, vagy hagyományos szappannal történjen, mert vagy nem sikerül a székletmaradványokat megfelelően eltávolítani annak zsírtartalma miatt, vagy a bőrfelület zsírtartalma nem kívánt mértékben csökken. Tisztába tévésor a szennyezések eltávolítására alkohol- és illatanyag-mentes törölköt használunk. A PD megelőzése érdekében minden pelenkázás előtt a bőrfelületi védelem érdekében olyan popsikenőcsöt alkalmazunk, mely a bőrfelület a nedvességgel és az irritánsokkal szemben lipidfilmmel fedi és védi. Az ilyen krémek, kenőcsök, paszták általában cinkoxidot és paraffint tartalmaznak, de a csukamáj-olajat tartalmazó készítmények is megfelelőek.

Az enyhe és közepesen súlyos PD kezelésére általában cinkoxid és paraffin alapú popsikenőcsök, paszták alkalmazása önmagában is elegendő lehet. Makacsabb esetekben, orvosi javaslatra a védőkrémek mellett gyulladáscsökkentő, baktérium és gomba ellenes kenőcsöket is alkalmazunk. Helyi kezelésre nem gyógyuló esetekben, súlyos, kiterjedt felül fertőzésekben szájon át adott gyógyszerekre is szükség lehet.

Ha a PD szokásos kezelésére nem látunk megfelelő javulást, gyógyulást, akkor allergiás gyulladásra, kontakt dermatitis lehetőségére kell gondolnunk. Az allergiás reakciót általában a helyileg alkalmazott védő és/vagy fertőtlenítő hatású ecsetelő vagy kenőcs valamelyik összetevője idézheti elő, aminek a tisztázása mindig orvosi (allergológusi) feladat.

Tamás Éva- színész, gyógypedagógus

Praclimesétől a drámajátékokig Hogyan fejleszti a személyiséget a szerepjáték?

Még egészen aprócskák voltak a gyerekeim, éppen hogy elkezdtek használni pöttöm kis lábaikat, amikor elkezdődtek nálunk esténként a praclimesék.



Hogy miért hívtuk így, nem is tudom. Két kis láb, két kis pracli. A játék lényege az volt, hogy a két kis pracli egy-egy szerepet kapott.

- Hova ment el ma M. pracli?
- Az állatkertbe.
- És mit látott az állatkertben?
- Látott medvét.
- Milyen hangja volt a medvének?
- Brumm, brumm.
- És még mit látott?
- Kecskét.

Neve lett: anya, M. vagy A. és elbáboztuk a nap eseményeit a két kis lábbal. Pl.így:

- Milyen hangja volt a kecskének?
- Mek-mek.
- És mit csinált a kecske?
- Evett a kezemből – így.
- Csikálta a kezedet?
- Igen.
- És te mit csináltál?
- Nevettem.

Kezdetben csak a kellemes történeteket meséltük el, később azonban a praclimese kiválóan bizonyult a konfliktusok megoldásában. Például ha a testvérek összevesztek. Ilyenkor a két kis lábból négy láb lett. Ez komoly logisztikát igényel az anyuka részéről, hogy össze ne keverje, mikor – melyik pracli beszél.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| – Mi történt délután? | – ...nem. |
| – A. buta volt. | – A. miért nem adtad oda a labdát? |
| – Miért gondold, hogy buta volt? | – Mert nem kérte szépen. |
| – Mert nem adta oda a labdát. | – Ha kérte volna, odaadod? |
| – És te mit csináltál? | – Igen. |
| – Fejbe vertem. | – Mit éreztél, amikor fejbevert? |
| – Ez jó megoldás volt? | – Szomorúságot. |

Jó, akkor játsszuk el, mi történt. (a párbeszéd életre keltése A. és M. rossz megoldása) Most pedig játsszuk el azt, hogy mi lett volna a helyes (A. és M. másik lába a jó megoldással:

- A. kérem a labdát!
- Tessék.
- Köszönöm.
- Szívesen. (nagy ölelés)

Ilyenkor a történet már magától folytatódik. Ne haragudj, szeretlek stb. Ezekből a játékokból alakult ki lassacskán, hogy szinte mindent játékosan csináltunk. Ha diafilmet néztünk, szétosztottuk a szerepeket, volt farkas, királylány, kiskecske és általában cserélgettük ki mit játszik épp. Később a bábok is előkerültek. Majd előadások formájában dolgozták fel a gyerekek a velük történeteket. Legszébb élmény, amikor filmforgatásra vittem őket olyan gyerekek házába, akik már nem fognak meggyógyulni. Hazaérve a gyerekeim órára eltűntek, majd este előadták, amin dolgoztak. Egy előadást készítettek arról, hogyan éli meg egy testvér vagy egy szülő, ha a családban meghal egy gyermek. Mérföldes érzékenységük mélyen meghatott, és éreztem nagyon megviselte őket az aznap szerzett félelmet keltő ismeret: az élet bármikor véget érhet. Elmondani még nem tudták, hát eljátszották.

Talán hosszú ez a bevezető, de lássuk, miben is segíthet, mit is adhat a szerepjáték, az átélés, hogyan fejleszti a gyermekek személyiségét?

Először is játszani tanítjuk a gyerekeket, ami manapság hiányzik az életükből vagy legalábbis kevés időt töltenek önfeledt játékkal. A játék nem csak élvezetet jelent, de logikai gondolkodást igényel, fejleszti a motorikus készségeket, így hosszútávon elősegíti az olvasás, írás, számolás elsajátítását.

De még ennél is fontosabb a lelki hatás. A játék és ezen belül a szerepjáték örömet szerez, szórakoztat, megjelenik benne a sza-

badtság, a vidámság, az élmény. A szerepjátékokban a gyermek az általa választott figurával azonosul, általa kijátssza jó és rossz élményeit, problémáit, szorongásait, ezáltal beindítja az öngyógyító folyamatokat. Ez azért is fontos, mert verbálisan még nem áll azon a szinten, hogy el tudja mondani, ha valami bántja, foglalkoztatja. Ugyanakkor beszédkészségét is fejleszti – ha ugyan más bőrében, de megpróbálja kifejezésre juttatni érzéseit. A szerepjáték ugyanakkor empátiát igényel. Át kell élnem az általam választott figura érzéseit, meg kell értenem a gondolatait, ehhez pedig nyitottság és őszinteség kell. A társas kapcsolatok, a szocializáció szempontjából sem elhanyagolható, hogy tudunk-e kortársainkkal, szüleinkkel önfeledt játékba merülni.

A gyermek eljátszhatja, mi lesz belőle, ha nagy lesz, milyen helyzetek fordulhatnak vele elő, ha felnőtt, milyen viselkedési mintákra lehet szüksége. Felkészültebben érkezik a kamasz, majd a felnőtt korba is. Bár a szerepjátékban összemosódik a valóság és a képzelet, de annak szabadsága, hogy mindent lehet, hogy a sorsunkat bármiképp alakíthatjuk, minden vagy a legtöbb dolog rajtunk múlik, bizonyosan fontos üzenetet hordoz a fejlődő gyermek számára. Alakítja, formálja személyiségét, pozitívabb lesz, nagyobb önismerettel és önbecsüléssel rendelkezik majd a gyakori szerepjátékok által.

Az elmúlt 12 év zeneovi és színjátszó foglalkozásainak tapasztalata, hogy legyen bár egy gyerek diszlexiás, sejt szintű szorongó, magatartás zavaros, beszédproblémás vagy egyszerűen tehetséges, a szerepjáték minden esetben hozzá tud tenni a gyermek megfelelő fejlődéséhez.

Anyaként azért elárulom, elég vicces egy 11 éves fiú 41-es lábával praclimesélni, de bizony ez egy olyan kapocs, ami egy nehéz időszakban, egy-egy kellemetlen eset kibogozása kapcsán még mindig tud segíteni... Én persze szerencsés vagyok, mert mókásan, játszva élek és gondolkodom, de ha a szülő azt érzi, neki ez nem megy, számos színjátszó foglalkozást, dráma kört vagy a kisebbeknek zenés programot találhat, ahol belekóstolhat a gyermeke a szerepjáték csodájába – és majd ő megtanítja a szülőt játszani.



Pálfiné Hollós Erika védőnő

A koraszülésről kicsit másképp

Interjú egy Koraszülött Mentor Programban részt vevő anyukával

“Abban a pillanatban, amikor a gyermek megszületik, megszületik az anya is. Soha nem létezett előtte. A nő létezett, de az anya még nem. Az anyaság valami teljesen új érzés.” (Osho)

A babavárás a születés körüli időszak minden család életében egy várákozással teli időszak. Sok érzélem keveredik ilyenkor öröm, boldogság, várákozás, bizakodás, félelmek, aggodalmak, kétségek. Minden anya legnagyobb vágya, hogy egészséges gyermeket hozzon a világra, aki időre születik.

Áldásként érezhetik a gyermek születését azok a családok, ahol a gyermek időben és egészségesen érkezik a világra. De mi a helyzet azokkal a családokkal, akiknél valamilyen probléma okán a kiírt időpontnál előbb érkezik a várva várt baba.

Boros-Gyevi Viktória édesanyjával, Kiss Hajnalkával beszélgetek a szülés körüli majd az azt követő időszakról.



Hogyan kezdődött a ti történetetek?

34. héten fájásaim jelentkeztek, ekkor a párom autóval bevitt a legközelebbi kórházba, ahol megvizsgáltak, de mivel nem oda tartoztunk, így tovább küldtek a megyei kórházba. Itt pár órával később, természetes úton megszületett a kislányunk. Súlya 2370 gramm volt és 47 cm.

Hogyan zajlott a várandósságod?

A várandósságom problémamentes volt, azt leszámítva, hogy a 24. héten a bal mellemben csomót fedeztem fel. Ekkor szóba került a műtét, emiatt be is fektettek a kórházba. A műtétet végül mégsem vállalták, mert volt már korábban egy koraszülésem, így hazaküldtek azzal, hogy majd csak szülés után tudnak megműteni. Ekkor már sejthető volt, hogy ismét koraszülésnek nézek elébe, ezt az orvosi vizsgálat is megerősítette.

Említetted, hogy volt már egy koraszülésed.

Igen, 13 évvel ezelőtt a fiam is a 34. héten született meg, szerencsére komplikációk nélkül.

Vikiné volt valamilyen komplikáció?

Sajnos igen, mert a megszületést követően nem sírt fel rögtön ezért lélegeztetni kellett. 10 perc után indult csak be a spontán légzése. Laborleletei fertőzésre utaltak, emiatt indulhatott be a szülés is. Közben kiderült, hogy vesemedence táágulata is van, ezért antibiotikus kezelésben is részesült. 1 hétig volt inkubátorban. Folyamatosan próbálkoztam a szoptatással, de nem nagyon volt tejem. Így már a kórházban elkezdtek a koraszülött tápszerrel táplálni.

Mennyi ideig voltak benn a kórházban?

2 hét után engedték haza minket, szerencsére végig mellette lehettem. A hazajövetelkor 2540 gramm volt a súlya.

Hogyan teltek az első napok, hetek?

Nehezen éltem meg az első napokat, sokat aggódtam, hogy milyen betegségei, problémái lesznek a későbbiekben. Már a kór-

házban mondták, hogy a koraszülöttségéből adódóan lehetnek majd visszamaradások a fejlődésében. Kicsit megnyugodtam, amikor hazajöhettünk a kórházból, mert nem volt komolyabb problémája. Mivel szoptatni továbbra sem tudtam, így maradt a tápszeres táplálás, de a súlya szépen emelkedett.

Az első hetek nehézségei után hogy teltek a napjaitok?

A későbbiek folyamán többször kellett mennünk utógondozásra a vesemedence táágulat miatt. Mivel időközben vérszegény is lett, így elkezdtek a vaspótlást is. Rendszeresen járunk szemészetre is mivel a jobb szemrés kisebb, mint a bal. A hypotoniája miatt elkezdtek a Dévény tornát is, ekkor 6 hónapos volt Viki. 30 alkalom volt szükséges ahhoz, hogy szembetűnő legyen a javulás. Kórházban szerencsére csak egyszer voltunk, hányás, hasmenés, kiszáradás miatt. Tehát mozgalmasan teltek a napjaink.

2018 januárjában indult a koraszülött mentor program, melyhez az első között csatlakoztatok. Mi a véleményed a programról?

Jónak tartom a programot, mert segítséget nyújtanak az olyan családoknak, ahol koraszülött baba született. A védőnőnkől hallottam először erről a lehetőségről és meg is örültem neki, mert ennek hatására indultunk el a fejlődésneurológiára, ahol javasolták a korai komplex fejlesztés elkezdését. Ezt később a szakértői vélemény is megerősítette.

A program keretében lehetőség van részt venni speciális terápiákon, készségfejlesztő játékbemutatókon. Ti részt vettetek ilyen programokon?

Igen több alkalommal jártunk Kaposváron, zeneterápián és egy alkalommal, amikor az egyik közeli oviban terápia-kutyás foglalkozás volt, azon is részt vettünk. Ha lesz még lehetőségünk, akkor a továbbiakban is szeretnénk menni. Érdekel bennünket a lovas terápia is.

Mennyi idő volt Viki, amikor elkezdtek a korai fejlesztést?

21 hónapos volt, amikor elkezdtünk járni a csurgói pedagógiai szakszolgálathoz.

Hogyan zajlanak ezek a foglalkozások?

Heti egy alkalommal szoktunk menni, egy foglalkozás 45 percig tart. Viki eleinte jobban elfáradt a foglalkozások végére, utána nem nagyon kellett altatni, de ahogy ment az idő úgy lett egyre ügyesebb, és már fizikailag is jobban bírta a foglalkozásokat.

Sok szülő ódzkodik a gondolattól, hogy fejlesztésre kell járniuk. Ti hogyan éltétek meg ezt az időszakot? Voltak-e valaha is kétségeid a fejlesztés sikerével kapcsolatban?

Nem voltak kétségeim, az első pillanattól kezdve szívesen mentünk, mert tudtam, hogy ez Vikinek csak az előnyére fog válni. A fejlesztő pedagógusunkat Viki is könnyen elfogadta, megszerette és én is megbíztam benne. Otthon is sokat foglalkozunk vele, mondókázunk és fejlesztő játékokkal játszunk. Szerintem nagyon sokat fejlődött a kislányom, amióta elkezdtünk járni.

Folyamatosan jártok kontrollvizsgálatokra. Mit mondanak az orvosi szakvélemények?

Ők is alátámasztják a javulást, de még vannak lemaradások a mozgásában és a beszédében is. A szakértői vélemény szerint továbbra is szükséges a mozgásterápia folytatása és a logopédiai terápia is. De mi szívesen járunk, mert tudom, hogy az csak a hasznukra fog válni. Viki jelenleg 3 éves, nemrég kezdtük az ovit, bízom benne, hogy még látványosabb lesz majd a javulás.

Mit javasolnál azoknak a szülőknél, akik hasonló cipőben járnak, mint ti?

Minél előbb kérjenek segítséget, ne vesztegessék el az időt. Ha újból kellene kezdenem, akkor én is korábban igénybe venném a fejlesztést. Nagyon örülök annak, hogy találkoztam ezzel a lehetőséggel.

Jó tanács: Merjünk segítséget kérni, ha úgy látjuk a gyermekünk fejlődése nem a normális mederben halad, vagy ha bármely területen elmaradást észlelünk.



Nyári Fanni rekreációs szervező és egészségfejlesztő

Vitamin kisokos: Mindent a téli vitaminpótlásról

A vitaminok a gyermek szervezetében is az életfolyamatok szabályozásában vesznek részt, így hatással vannak a szervezet egész működésére.

Gyermekeink megfelelő vitaminellátottsága amiatt rendkívül fontos, mert egy esetlegesen fellépő hiányállapot végső soron a gyermek növekedését, fejlődését érinti károsan.



A felnőttekhez hasonlóan a gyermekeknek is meghatározott mennyiségre van szükségük a vitaminokból az egészség megőrzéséhez, de amíg a felnőtteknél egy napi beviteli értékkel számolhatunk, addig a gyermekeknél korcsoportonként határozzuk meg azt.

Dietetikusok folyamatosan felhívják a figyelmünket arra, hogy gyermekeink nem fogyasztanak megfelelő mennyiségű zöldséget, gyümölcsöt, nem táplálkoznak kellőképpen változato-

san és ez a gyermekkori elhízás, cukorbetegség, számos ér- és szívrendszeri probléma mellett a szervezet vitaminraktára is hatással van. Ha úgy érezzük, gyermekünk immunrendszere nem teljesít maximálisan a téli hónapokban, érdemes felkeresnünk egy dietetikus szakembert, hogy pontos képet kapjunk arról, milyen vitaminokat mekkora mértékben pótoljunk a szervezetében, illetve mire érdemes odafigyelnünk.

De pontosan milyen vitaminok is vannak, és mennyit kellene gyermekünk szervezetébe juttatni?

Zsírban oldódó vitaminok

Nem igaz az, hogy a gyermekünk nem fogyaszthat olyan ételt, amely valamilyen zsírt, olajat tartalmaz. Sőt, bizonyos mennyiség (napi 10-20 g) elengedhetetlen a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához. A zsírban oldódó vitaminok a szervezetben raktározódnak, ezért túlzott bevitel esetén káros hatásokat, toxikus tüneteket válthatnak ki. Emellett jó tudni, hogy a napi vitaminszükséglet és a toxikus dózis között azért lényeges eltérés van.

A A-vitamin (retinol)

A látás vitaminja. A retina fényérzékeny pigmentjének alkotója, központi szerepe van a nappali, az éjszakai és a színlátásban is. Ezen kívül a hámszövet (bőr, nyálkahártyák) épségéhez, működéséhez is nélkülözhetetlen. Hiánya szürkületi vakságot, szemszárazságot okoz, valamint lassítja a gyermek növekedését. A táplálkozásban jó A-vitamin-források a máj, a tojássárgája, a tej, a tejtermékek.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-3 éves korban	0,4 mg
4-6 éves korban	0,5 mg
7-10 éves korban	0,7 mg
11 éves kor felett lányoknál	0,8 mg
11 éves kor felett lányoknál	1 mg

D D3-vitamin (kolekalciferol)

Egyensúlyban tartja a kalciumháztartást: segíti a kalcium felszívódását és gátolja annak kiválasztását, így biztosítja a gyermek csontképzéséhez nélkülözhetetlen kalcium mindenkori megfelelő mennyiségű jelenlétét. A bőrben is keletkezhet a napfény ibolyántúli sugarainak hatására. Hiánya gyermekekben angolkórhoz vezet. Ennek megelőzéseként kapják a gyermekek a D-vitamin-cseppeket. A táplálkozásban jó D-vitamin-források a tej és a tejtermékek, a tojás, a máj.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-18 éves korig naponta	0,01 mg (1 csepp)

E E-vitamin (alfa-tokoferol)

Antioxidáns hatású anyag, azaz semlegesíti a káros hatású szabad gyököket és védik a sejthártya épségét. Hiánya többek között idegrendszeri zavarokat és a nemi érés után terméketlenséget okozhat. A táplálkozásban jó E-vitaminforrások a növényi olajok, a zöld növények, a gabonafélék csírája.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
1 éves korig	3-4 mg
2-3 éves korban	5 mg
4-6 éves korban	6 mg
7-10 éves korban	7 mg
11-14 éves korban	8 mg
15 év felett fiúknál	10 mg
15 év felett lányoknál	12 mg

K K1 és K2-vitaminok (fillokinon, menakinon)

A K-vitaminokat a szervezetben a bélbaktériumok szintetizálják. Nélkülözhetetlenek egyes véralvadási faktorok képzéséhez és a csontszövet kalciumkötéséhez. Hiányukban véralvadási és csontképzési zavarok lépnek fel. Különösen veszélyeztetettek a K-vitamin-hiányra az anyatejjel táplált újszülöttek, mert ennek alacsony a K-vitamin-tartalma, és ekkor a vitamint előállító baktériumflóra még hiányzik a bélből. Ezért kapnak újabban az újszülöttek életük első heteiben K-vitamint. A későbbi életkorokban elsősorban a csökkent étrendi bevitel okozhat hiányt. A táplálkozásban jó K-vitamin-források a tejtermékek, a káposzta, a saláta, a paraj, a brokkoli és a máj.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-6 hónapos korban	5 mg
7-12 hónapos korban	10 mg
1-3 éves korban	15 mg
4-6 éves korban	20 mg
7-10 éves korban	30 mg
11-14 éves korban	45 mg
15 év felett lányoknál	55 mg
5 év felett fiúknál	65 mg



Vízben oldódó vitaminok

A legfontosabb, amit a vízben oldódó vitaminokról tudnunk kell, az, hogy a szervezetben csak korlátozott mértékben tárolódnak, ezért rendszeres fogyasztásuk elengedhetetlen a megfelelő működések fenntartásához.

B1 B1-vitamin (tiamin)

Részt vesz a szénhidrát-anyagcsere szabályozásában és az idegrendszer energiaellátásában. Hiánya enyhébb formában fáradtságot, memóriaromlást, alvászavart, nyugtalanságot okoz. A táplálkozásban jó tiaminforrások a hüvelyesek, a barna kenyér, a máj és az élesztő.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-6 hónapos korban	0,3 mg
7-12 hónapos korban	0,5 mg
1-3 éves korban	0,7 mg
4-6 éves korban	0,9 mg
7-10 éves korban	1,2 mg
11 éves kortól lányoknál	1,3 mg
11 éves kortól fiúknál	1,4 mg

B2 B2-vitamin (riboflavin)

Különböző anyagcsere-folyamatok szabályozásában vesz részt és nélkülözhetetlen a sejtleggzéshez. Hiánya a szájug nyálkahártyájának berepedéséhez, bőrelváltozásokhoz vezet. A táplálkozásban jó riboflavin-források a tej és a tejtermékek, a máj, a hús, a zöldségfélék és a teljes kiőrlésű lisztből készült pékáruk.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-6 hónapos korban	0,4 mg
7-12 hónapos korban	0,6 mg
1-3 éves korban	0,8 mg
4-6 éves korban	1 mg
7-10 éves korban	1,4 mg
11 éves kor felett lányoknál	1,3 mg
11 éves kor felett fiúknál	1,6 mg
15 éves kor felett fiúknál	1,7 mg

B5 B5-vitamin (pantoténsav)

Számos energiaszabályozó vagy felépítő jellegű biokémiai reakciót szabályoz. Megfelelően vegyes táplálkozás mellett emberben klinikai hiányállapot ritkán alakul ki. A táplálkozásban jó pantoténsav-források a hüvelyesek, a húsok, a máj, a gabonafélék.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-6 hónapos korban	2 mg
7 hónaptól 3 éves korig	3 mg
4-6 éves korban	4 mg
7-10 éves korban	5 mg
11-14 éves korban	6 mg
15 év felett	8 mg

B6 B6-vitamin (piridoxin)

Anyagcsere-folyamatok szabályozásában vesz részt, nélkülözhetetlen az idegrendszer működéséhez, a bőr anyagcseréjéhez és a vérképzéshez. Hiánya leggyakrabban táplálkozási eredetű, bőr- és nyelvgyulladást, vérszegénységet és – különösen csecsemőkben és kisgyermekben – görcsöket okozhat. A táplálkozásban jó piridoxin-források a húsok, a máj.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-6 hónapos korban	0,3 mg
7-12 hónapos korban	0,6 mg
1-3 éves korban	0,9 mg
4-6 éves korban	1,3 mg
7-10 éves korban	1,6 mg
11-14 éves korban	1,8 mg
15 éves kor felett	2 mg

B12 B12-vitamin (cianokobalamin, hidroxikobalamin)

Nélkülözhetetlen a sejtek növekedéséhez, a sejtosztódáshoz és a vérképzéshez. A bélcsatorna baktériumai termelik. A táplálkozásban jó B12-vitamin-források az állati eredetű táplálékok (pl. kefir, joghurt, sajtok, húsok, tojás).

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-6 hónapos korban	0,3 µg
7-12 hónapos korban	0,5 µg
1-3 éves korban	0,7 µg
4-6 éves korban	1 µg
7-10 éves korban	1,4 µg
11 éves kor felett	2 µg

FOLSAV Folsav (pteroilglutaminsav)

Bioszintetikus és egyéb átalakító folyamatok nélkülözhetetlen résztvevője. Szükséges többek között a vérképzéshez is. A táplálkozásban jó folsavforrások a zöldségek és a főzeléknövények. A gyermekek napi folsavszükséglete az intenzív növekedés miatt relatíve magas.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-6 hónapos korban	25 µg
7-12 hónapos korban	35 µg
1-3 éves korban	50 µg
4-6 éves korban	75 µg
7-10 éves korban	100 µg
11-14 éves korban	150 µg
15 év felett	200 µg

H H-vitamin (biotin)

A biotin a zsírok és a szénhidrátok anyagcseréjéhez nélkülözhetetlen enzimalkotó. A bélbaktériumok állítják elő. A táplálkozásban jó biotinforrások a máj, a paradicsom, az élesztő, a tojássárgája.

A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-6 hónapos korban	10 µg
7-12 hónapos korban	15 µg
1-3 éves korban	20 µg
4-6 éves korban	25 µg
7-10 éves korban	30 µg
11 év felett	30-100 µg

C **C-vitamin (aszcorbinsav)**
Nélkülözhetetlen a kötőszövetek, a csontszövet, a fogak képződéséhez, a sebgyógyuláshoz, és számos más anyagcsere-folyamathoz. A táplálkozásban jó C-vitamin-források a zöldpaprika, a saláta, a brokkoli, a kelbimbó, a burgonya, a friss gyümölcsök. A főzés, a sütés, a tartós áztatás, a főzővíz leöntése, az ételek ismételt melegítése jelentős aszkorbinsav-vesztést okoz.

Figyeljünk a vitaminpótlásra a téli időszakban!

Valamennyi vitamin egyformán fontos. Elég, ha csak az egyikőjük hiányzik, már az is hátrányosan érinti az egészségi állapotot. A megfelelő vitaminbevitelt a legjobb kiegyensúlyozott, változatos táplálkozással biztosítani. Ez azonban gyakran nem valósul meg. Mai életmódunk, táplálkozásunk mellett a hiányállapot nem ritkaság. Ezért gyermekkorban fokozottan figyelni kell a megfelelő vitaminbevitelre.



A NAPI SZÜKSÉGLET	
0-6 hónapos korban	35 mg
7-12 hónapos korban	40 mg
1-10 éves korban	45 mg
11 éves kor felett	60 mg

Mentsd meg a kisbabád!



A Szívbeteg Gyermekekért Alapítvány 2016-ban indította „Babamentő program”-ját. Ennek keretében ingyenes csecsemő újraélesztési tanfolyamokat kínál szülők számára. Cél a bölcsőhalál csökkentése, amely sajnos évente több családot érint. A Magyar Reanimációs Társasággal (az újraélesztéssel foglalkozó orvosok hivatalos magyar szervezete) együttműködve szervezik a tanfolyamokat országszerte. Európai újraélesztési diplomával

rendelkező szakorvosok mutatják be a helyes lépéseket, fogásokat, amihez speciális gyakorló babákat biztosítanak.

A tanfolyam ingyenes, de regisztrációhoz kötött, amit a www.babamento.hu oldalon lehet megtenni.

Az oldalon oktató videófilmet is találnak az érdeklődők, illetve részletes leírást az újraélesztés lépéseiről.

**További információ:
dr. Nagy Éva +36 30 660 4255**



szívbeteg gyermekekért alapítvány
KORASZÜLÖTT MENTŐSZOLGÁLAT

Manópark Kalandok

Interaktív fejlesztő játék
5-7 éveseknek

Megjelent új játékunk, amelyben a manók izgalmas kalandokra hívnak minden gyermeket! A gyermekekhez közelálló felületen, a korosztály igényeinek megfelelő mesészerű történetbe ágyazottan jelennek meg olyan játékok, amik fejlesztik a vizuális- és auditív emlékezetet.

A felület lehetővé teszi a feladattípusok gyakorlását is.
A játék során fejlődik a gyermek figyelme, emlékezete és gondolkodása.

A manók új kalandra indulnak!
A feladat nem kevesebb, mint életre keltetni egy régi vidámparkot.



Letölthető az
App Store-ból



SZEREZD MEG:
Google Play

