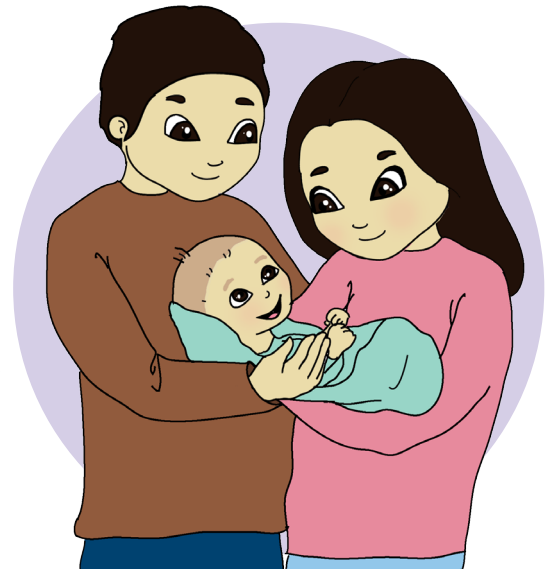


# Gyermekeink egészségéért közérthetően

1. Táplálás
2. Mozgás
3. Káros szenvedélyek
4. Higiéné
5. Fertőző betegségek / védőoltások
6. Szűrővizsgálatok



## 1. Táplálás

**A csecsemőt 6 hónapos koráig kizárólag szoptassa!  
A szoptatás SZERETETET közvetít!**

### Miért?

1. A szoptatás a legjobb a csecsemőnek
2. Az ANYATEJ olyan, mint a védőoltás
3. Mindig kéznél van
4. Amikor éppen szüksége van rá
5. Jó az édesanyának
6. Jó a családnak



- Mert az **ANYATEJ** könnyen emészthető, akár éhes, akár szomjas a csecsemő, csak anyatejre van szüksége.
- Mert sokféle betegségtől **megvédi** a csecsemőt.
- Az **ANYATEJ** mindig kéznél van, mindig megfelelő hőmérsékletű.
- Mert akkor tudja megetetni a csecsemőt, amikor éppen szüksége van rá.
- Mert a szoptatás, az érintés, az ölelés **SZERETETET** közvetít, amely segíti a csecsemő és az anya közötti jó kapcsolat kialakulását és a kötődést.
- Mert jó az édesanyának: szülés után hamarabb visszanyerheti az alakját.
- Mert jó a családnak: a szoptatás **olcsó**, semmilyen edény nem kell hozzá, nem kell melegíteni, nem kell mosogatni, és nem jár hulladékkal.

## 1. Táplálás

### A csecsemőt 6 hónapos koráig kizárólag szoptassa!

A szoptatás, az érintés, az ölelés **SZERETETET** közvetít, amely segíti a csecsemő és az anya közötti jó kapcsolat kialakulását és a kötődést.

#### 1. A szoptatás a legjobb a csecsemőnek

Az **ANYATEJ** könnyen emészthető, nem lehet mással helyettesíteni, még tápszerekkel sem. Akár éhes, akár szomjas a csecsemő csak anyatejre van szüksége. Szoptatással 6 hónapos korig **megfelelő módon** tudja táplálni, mert biztosítja a szükséges folyadékat és a tápanyagokat is. **Nincs rossz anyatej**. Színe különböző lehet, mert folyamatosan változik még egy napon belül is. Éppen annyi fehérjét, szénhidrátot, zsírt, ásványi anyagokat, vitaminokat tartalmaz, amennyire a gyermekének szüksége van, kivéve a D- és K-vitamint, amit szoptatás esetén is adni kell.

#### 2. Az ANYATEJ olyan, mint a védőoltás

Az anyatej olyan, mint a **védőoltás**. Sokféle betegségtől **megvédi** a gyermeket addig, amíg az anyatejet kapja. Ritkábban fordul elő a nátha, a hasmenés, a fülgyulladás, a tüdőgyulladás. A csecsemő védekező rendszere még fejletlen. Ha szoptatja, élő **védőanyagokat tud adni** gyermekének. Ha a családban előfordul megbetegedés, sok kórokozó ellen az anyai szervezet védőanyagokat állít elő, amit az **anyatejen keresztül** kaphat meg a gyermek, és így **védheti meg** a megbetegedésektől. Az **allergia** is ritkábban fordul elő. Ilyenkor a csecsemő védekező rendszere nem működik megfelelően, és nátha, szem- és bőrgyulladás, nehézlégzés fordul elő. Ezt leggyakrabban a tehéntej okozza, **ezért se adjon 1 éves korig tehéntejet!**

#### 3. Mindig kéznél van

Az **ANYATEJ** mindig kéznél van, mindig megfelelő hőmérsékletű, és akkor tudja megetetni a babát, amikor éppen szüksége van rá.

#### 4. Amikor éppen szüksége van rá

Akkor tudja megetetni a csecsemőt, amikor éppen szüksége van rá. Az anyatej nem terheli a baba gyomrát, mert könnyen emészthető anyagokat tartalmaz, gyorsan felszívódik, és nagyon jól hasznosítja a baba szervezete.

#### 5. Jó az édesanyának

A szülés után hamarabb visszanyerheti az alakját. Ritkábban fordul elő fertőzés a gyerekágyban.

#### 6. Jó a családnak

A szoptatás **olcsó**, nem kell edény, cumi, cumisüveg hozzá, nem kell melegíteni, nem kell mosogatni, és nem jár hulladékkal.

## Szoptasson ülve, fekve, BÁRMIKOR!

### Mikor?

- **Bármikor**, a csecsemő igényei szerint.

### Mennyit?

- Szoptatáskor a csecsemő annyit eszik, amennyire szüksége van, ezért maradjon addig a mellén, **amíg el nem engedi a mellbimbót!** Minél többet szoptat, annál több tej termelődik.

### Hogyan?

- Kizárólag **csak szoptasson**, a csecsemő igényei szerint nappal és éjjel is!
- Lehet ülve vagy fekve szoptatni.
- **Ne adjon cumit**, ne használjon cumisüveget, mert amikor a csecsemő újra szopik, a mellbimbó sérülését, fájdalmát okozhatja.

### Honnan tudja, hogy elegendő-e az anyatej?

- A csecsemő nyugodt, jól gyarapodik a súlya, szépen növekszik.
- Naponta 6-7 pisis pelenkája van.
- Legalább havonta vigye el a csecsemőt védőnői tanácsadásra a fejlődés, a súlygyarapodás követésére!



**Kizárólagos anyatejes táplálás esetén a K-vitamint havonta kell pótolni.**

**Naponta kell adni D-vitamint!**

## Szoptasson ülve, fekvé, **BÁRMIKOR!**

### Mikor?

- **Bármikor**, a csecsemő igényei szerint. Szoptassa meg a babát, **amikor igényli**, még éjszaka is.
- **Naponta 8-12 alkalommal** meg kell kínálni, mellre kell tenni.

### Mennyit?

- Szoptatáskor a baba annyit eszik, amennyire szüksége van, ezért maradjon addig a mellen, **amíg el nem engedi a mellbimbót**.
- Minél többet szoptat, annál több tej termelődik.

### Hogyan?

- Kizárólag **csak szoptasson**, a csecsemő igényei szerint nappal és éjjel is.
- **Ne adjon cumit**, ne használjon cumisüveget, mert megzavarja a csecsemőt, és a mellbimbó sérülését, fájdalmát okozhatja.
- Lehet ülve vagy fekvé szoptatni.

#### **A csecsemő minden szoptatási testhelyzetben:**

- legyen az anyához nagyon közel;
- az anya figyeljen a csecsemőre, ilyenkor ne foglalkozzon más dologgal;
- legyen megtámasztva (az újszülött egész testét meg kell támasztani);
- füle, válla, csípője legyen egyvonalban!

**Ne adjon cumit**, ne használjon cumisüveget, mert megzavarja a babát!

A cumi (nyugtató, cumisüveg cumija) megzavarja a szoptatás technikáját, szopása során a csecsemő más módon használja a száját, a nyelvét, ezért megzavarja, és a mellbimbó sebesedését, fájdalmát okozhatja.

### **Honnan tudjuk, hogy elegendő-e az anyatej mennyisége?**

- Eleget szopik a baba, ha növekszik, jól gyarapodik. Naponta 6-7 pisis pelenkája van.
- Legalább havonta vigye el a csecsemőt védőnői tanácsadásra a fejlődés, a súlygyarapodás követésére!
- Az **első 6 hónapban** átlagosan **havi 600 g. Kizárólagos anyatejtől nem lehetséges elhízni!**  
**7-12 hónapos kor között** átlagosan **havi 500 g** gyarapodást várunk. Ne stagnáljon és ne csökkenjen a gyermek súlya! Általában a csecsemők a születési súlyukat féléves korukra megduplázzák és egyéves korukra megháromszorozzák.

**Kizárólagos anyatejes táplálás esetén a K-vitamint havonta kell pótolni. Naponta kell adni D-vitamint!**

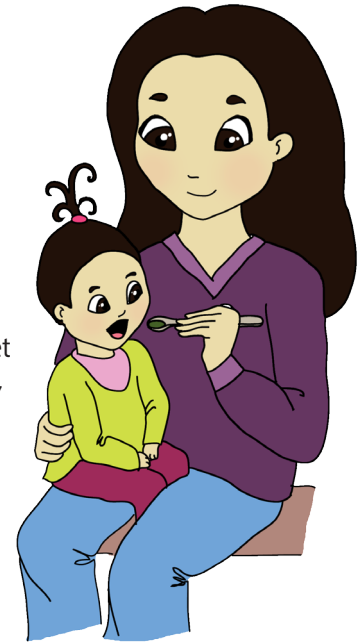


Semmilyen tehéntejet NE adjon a babának 1 éves korig!

Az anyatej 6 hónapos kor után is fontos, ezért szoptasson tovább, DE már szükséges gyümölcsök, zöldségek adása is.

### Az új ételek bevezetésének szabályai:

- Csak olyan időszakban kezdje el, amikor **egészséges** és **nyugodt** a baba!
- Meg lehet **kínálni** szoptatás előtt vagy két szoptatás között.
- **Kezdetben** a déli vagy délelőtti etetés előtt kínálja meg 1-2 kávéskanál gyümölcssel, majd fokozatosan emelje a mennyiséget, és vezesse be a gyümölcsöt.
- Egyszerre csak egyféle új ételt adjon a csecsemőnek!
- **Legalább 3 napig** ne adjon más új ételt, hogy meg tudja figyelni, okoz-e túlérzékenységet (allergiát) a csecsemőnél, például bőrkiütést, hasfájást, hasmenést, hányást, nehézlégzést, mert akkor abba kell hagyni.
- Az új étel állaga **folyékony vagy mézsrúségű** legyen, később lehet pépesebb (villával összetörve), végül darabos.



## Semmilyen tehéntejet NE adjon a babának 1 éves korig!

### Miért?

- Az anyatej 6 hónapos kor után is fontos, ezért szoptasson tovább, DE már szükséges gyümölcsök, zöldségek adása is.
- Ha anyatejjel nem biztosítható a tejalapú étel, akkor csecsemőkorban a kornak, állapotnak megfelelő tápszert adása a javasolt. A tápszert az előírásoknak megfelelően kell elkészíteni és tárolni.

### Az új ételek bevezetésének szabályai

- Csak olyankor kezdje el, amikor **egészséges** és **nyugodt** a baba! Meg lehet **kínálni** szoptatás előtt vagy két szoptatás között.
- **Kezdetben** a déli vagy délelőtti etetés előtt kínálja meg 1-2 kávéskanál gyümölcscsel, majd fokozatosan emelje a mennyiséget, és vezesse be a gyümölcsöt!
- **Legalább 3 napig ne adjon más új ételt**, hogy meg tudja figyelni, okoz-e túlérzékenységet (allergiát) a csecsemőnél, például bőrkiütést, hasfájást, hasmenést, hányást, nehézlégzést, mert akkor abba kell hagyni.
- Kezdetben **folyékony vagy mézsűrűségű** legyen az állaga, később lehet pépesebb (villával összetörve), végül darabos.

Előfordul, hogy a csecsemő visszautasítja az új ételt, ilyenkor ne erőltesse, de kínálja meg később! Vannak olyan csecsemők, akiket 8-12-szer is meg kell kínálni ahhoz, hogy megszokja vagy elfogadja az új ételt.

A gyümölcsöt és a zöldséget alaposan meg kell mosni, tiszta vízzel öblíteni, vékonyan meghámozva, lereszelve és/vagy villával és/vagy szitán áttörve kell adni a babának. A zöldségeket iható vízben puhára főzve, leszűrve, szitán áttörve (ha nincs turmix), a főzőlével megfelelő állagra hígítva adja.

### Hogyan kell bevezetni étkezésként a kiegészítő táplálást?

Szoptasson a csecsemő igénye szerint, és egészítse ki gyümölcscsel, főzelékkel a baba étrendjét, ezzel a szopások száma fokozatosan csökkenni fog. Ha a baba az adagjának megfelelő mennyiséget megeszi (kb. egy bögrényit, 200-250 ml), akkor az lehet az egyik étkezése a szoptatás helyett. Étkezés után ilyenkor is nyugodtan megszojthatja, mert ezzel a folyadékot biztosítja (ivás).

- A csecsemőnek naponta legalább ötször kell étkeznie.
- Az esti és reggeli szoptatást tartsa meg, egyéves koron túl is (akár 2 éves koráig), ezzel biztosítja a napi tejmennyiséget.

## Mivel egészítse ki az anyatejes táplálást?

<b>6.</b> hónaptól	Gyümölcsök: alma, őszibarack, meggy, körte, hámozott szilva, sárgadinnye. Zöldségek: burgonya, sárgarépa, sütőtök, cukkini, fehérrépa, főzötök.
<b>7.</b> hónaptól	Püré formában adható: baromfi, sertés, borjú, marha, nyúl és édesvízi hal. Növényi olaj főzelék dúsítására (1 dl-hez 1 kávéskanálnyi).
<b>8.</b> hónaptól	Gyümölcsök: sárgabarack, cseresznye, gesztenye. Zöldségek: brokkoli, cékla, saláta, spárga, zöldborsó (héj nélkül, passzírozva), karalábé, karfiol, kelkáposzta. Tejtermékek: reszelt sajt, túró.
<b>9.</b> hónaptól	Rágás céljából kicsi darabka ételeket (puha gyümölcsök, főtt zöldségek), amelyeket a baba az ínyével könnyen össze tud nyomni, felügyelet mellett kenyér héja.





## Mivel egészítse ki az anyatejes táplálást?

6. hónaptól	Gyümölcsök: alma, őszibarack, meggy, körte, hámozott szilva, sárgadinnye. Zöldségek: burgonya, sárgarépa, sütőtök, cukkini, fehérrépa, főzőtök.
7. hónaptól	Püré formában adható: baromfi, sertés, borjú, marha, nyúl és édesvízi hal. Növényi olaj főzelék dúsítására (1 dl-hez 1 kávéskanálnyi).
8. hónaptól	Gyümölcsök: sárgabarack, cseresznye, gesztenye. Zöldségek: brokkoli, cékla, saláta, spárga, zöldborsó (héj nélkül, passzírozva), karalábé, karfiol, kelkáposzta. Tejtermékek: reszelt sajt, túró (100 ml főzelékhez 1 kávéskanállal).
9. hónaptól	Rágás céljából kicsi darabka ételeket (puha gyümölcsök, főtt zöldségek), amelyeket a baba az ínyével könnyen össze tud nyomni, felügyelet mellett kenyér héja.

- Azzal kezdje, ami leginkább **elérhető** a család számára!
- A csecsemő ételét **friss, érett**, idényjellegű gyümölcsből, zöldségből készítse (ha nem kapható, akkor gyorsfagyasztott termékből is készíthet)!
- A **hús** püré formájában adható: marha, sertés, borjú, baromfi, nyúl, édesvízi hal (6-7 hónapos kortól).
- **Növényi olajat** főzelék dúsítására használhatunk (200 ml főzelékhez 2 kávéskanállal).
- A csecsemő ételait **ne cukrozza, és ne sózza!**
- **Egyéves korig ne adjon** aprómagvas, nehezen tisztítható, allergizáló gyümölcsöket (málna, eper, déligyümölcsök).
- Szoktassa a csecsemőt természetes ízekhez, ne adjon a gyümölcshöz kekszet, babapiskótát!

## Rágás

Étkezés közben **SOHA NE HAGYJA FELÜGYELET NÉLKÜL GYERMEKÉT**, a fulladásveszély miatt!

### Az étkezés

- Legyen **elég idő** az étkezésre, az ételt megrágni!
- A lassan evő gyermeket **ne sűrgesse!**
- A gyermeknek biztosítson megfelelő méretű, **tiszta** evőeszközöket!
- Otthon, lehetőség szerint **ÜLVE** essen, figyeljen a gyermekre!
- A gyermek napi étkezéseinek a száma 5 (legalább 4)!
- Reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora. Fontos a bőséges gyümölcs- és zöldségfogyasztás.
- Az étkezések között ne nassoltassa a gyermeket!
- Csökkentse minimálisra a cukros ételek fogyasztását!



**A cukros ételek, italok, édességek, sok chips fogyasztása elhízáshoz vezet.**

### Folyadékigény – ivás

Az evés mellett nagyon fontos az ivás!

Abban az esetben, ha nincs vezetékes víz, és a vizet közkutakból hordja a család, a vízhozó edény **MINDIG legyen TISZTA!** A kisbabáknak csak friss vízből főzzük az ételeit!

Ivásra forralt, majd visszahűtött vizet használjon!

Láz, hasmenés, hányás esetén naponta többször, akár 30 percenként is meg kell kínálni a csecsemőt vízzel, mert ilyenkor nagy a kiszáradás veszélye!



## Rágás

Étkezés közben **SOHA NE HAGYJA FELÜGYELET NÉLKÜL GYERMEKÉT**, a fulladásveszély miatt!

8- 10 hónapos kor körül kezdődik el a rágásra szoktatás. A kisbabák szívesen rágc�álják a kiflit, kenyérhéjat. A főzelékben már hagyhatunk egészen puha zöldség- vagy gyümölcsdarabokat, amelyeket a csecsemő az ínyével összenyomhat.

## Honnan tudjuk, hogy megfelelő-e a táplálás?

A baba testhossza és testtömege a korának megfelelően fejlődik, egyenletesen növekszik (a 10-90 percentilis értékek között helyezkedik el). A csecsemők 12 hónapos korukig általában megháromszorozzák a születési súlyukat. Alultápláltság akkor alakul ki, ha a szervezet nem kap megfelelő mennyiségű energiát, fehérjét, vitaminokat és egyéb tápanyagokat az egészsége megőrzéséhez és a normális szervi működéshez.

## Az étkezés

- Legyen **elég idő** az étkezésre, az ételt megrágni!
- A lassan evő gyermeket **ne sűrgesse!**
- A gyermeknek biztosítson megfelelő méretű, **tiszta** evőeszközöket!
- Otthon, lehetőség szerint **ŰLVE** etessen, figyeljen a csecsemőre!
- A gyermek napi étkezéseinek a száma 5 (legalább 4)!
- Reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora.  
Fontos a bőséges gyümölcs- és zöldségfogyasztás.
- Az étkezések között ne nassoltassa a gyermeket!
- Csökkentse minimálisra a cukros ételek fogyasztását!

**A cukros ételek, italok, édességek, sok chips fogyasztása elhízáshoz vezet.**

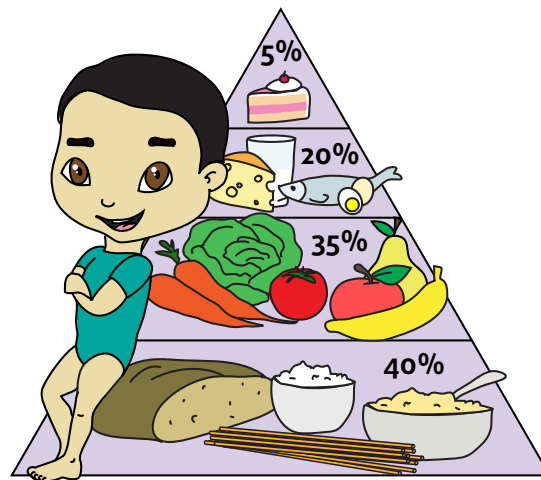
## Folyadékpótlás - ivás

- Az evés mellett nagyon fontos az ivás! A kisgyermek teljes folyadékigénye a testsúlyra számítva a befolyásoló tényezőktől függően **napi 100-120 ml/ttkg/nap** kell legyen.
- Elsődleges folyadékbevitel az anyatej és az ivóvíz.
- Abban az esetben, ha nincs vezetékes víz, és a vizet közutakból hordja a család, a vízhozó edény **MINDIG legyen TISZTA!** A kisbabáknak csak friss vízből főzzük az ételeit!
- Láz, hányás, hasmenés esetén a folyadékpótlásra különösen figyelni kell! A szervezet kiszáradhat!

## Egészséges táplálkozás

A gyermekkorban elsajátított étkezési szokások adják a felnőttkori mintát.

- Naponta fogyasszon a gyermek **zöldséget és gyümölcsöt** nyersen, salátaként vagy főzelék formájában!
  - A **gabonafélék** közül naponta 3x egyen kenyeret! Hetente 3x rizst, esetleg müzlit fogyasszon!
  - Naponta 2-3x egyen **tejterméket!**
  - Naponta 1x kínálja meg gyermekét **hússal vagy húsfélékkel!**
  - Hetente 1x ajánlott **édesvízi halak** fogyasztása!
  - **Tojást** hetente 2-3 alkalommal adjon!
- 
- A gyermek naponta 5x étkezzon! Mindig reggelizzen!
  - Asztalnál egyenek, lehetőleg együtt az egész család!
  - Használjon tányért, evőeszközt, szalvétát, poharat!
- 
- Mindig csak annyit fogyasszon, amennyi jólesik!
  - Folyadéként csapvizet, ásványvizet igyon gyermeke, naponta 1,5-2 litert!



## Egészséges táplálkozás

### A gyermekkorban elsajátított étkezési szokások adják a felnőttkori mintát.

A gyermek minden étkezésénél változatosan szerepeljen idényjellegű **zöldség vagy gyümölcs** (nyersen, salátaként, párolva, gőzben főzve stb.), melyek bőséges fogyasztása az egészséges táplálkozás gerincét adja!

A **gabonafélék** közül naponta 3x egyen teljes kiőrlésű kenyeret! Hetente 3x rizst, müzlit fogyasszon! A teljes értékű gabonák nagyobb mennyiségben tartalmaznak élelmi rostot, mindemellett vitaminokat (például B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-vitamint, folátot), illetve ásványi anyagokat (magnéziumot, káliumot stb.) is.

A gyermek naponta 2-3x egyen **tejterméket!** Például joghurtot, kefirt, túrót, sajtot, hiszen az ezekben lévő kalciumra, fehérjékre és B-vitaminokra fejlődő szervezetének – többek között a csontok és a fogak képzéséhez is – különösen nagy szüksége van.

Naponta 1x kínálja meg gyermekét **hússal vagy húsfélékkel!** A sovány húsok és húskészítmények fogyasztásának – elsősorban a teljes értékű fehérjék, a vérképzéshez is elengedhetetlen, jól hasznosuló vas-, B<sub>12</sub>-vitamin-, illetve B<sub>6</sub>-vitamin-tartalmuk miatt – a gyermekek táplálkozásában fontos szerepük van.

Hetente 1x ajánlott **édesvízi halak** fogyasztása. A halak is kiváló teljes értékű fehérjeforrások, többek között D-vitamin, vas, cink, magnézium is megtalálható bennük.

**Tojást** hetente 2-3 alkalommal adjon gyermekének. Értékes fehérjetartalommal, valamint A- és D-vitaminnal rendelkezik.

Folyadékként csapvizet, ásványvizet igyon gyermeke, naponta 1,5-2 litert! Színesíthetik a folyadékbevitelt egyéb energiamentes italok, például cukormentes gyümölcstea is.

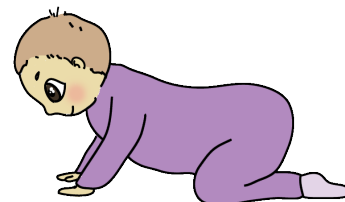
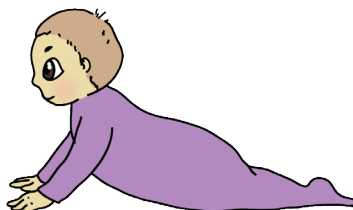
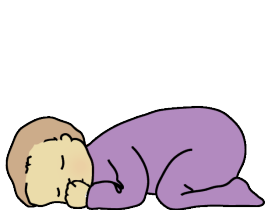
- Naponta 5x rendszeresen és megfelelően étkezzon!
- Teremtse meg a kulturált étkezés lehetőségét!
- Asztalnál egyenek, lehetőleg együtt az egész család!
- Használjon tányért, evőeszközt, szalvétát, poharat!
- Tegyük meg mindent annak érdekében, hogy a reggelizés szokássá váljon!
- Mindig csak annyit fogyasszon, amennyi jólesik!

## 2. Mozgás

A mozgás a mindennapi élet része.

**A csecsemő és kisgyermek mozgásfejlődését elősegíti:**

- a kényelmes, tiszta ruha,
- a megfelelő méretű, nem túl zsúfolt, biztonságos, tiszta hely, ahol szabadon mozoghat,
- az életkorának megfelelő játékok biztosítása (kis kendő, csörgő, kislabda),
- kinn a szabadban is mozoghat,
- napközben minél több időt tölt mozgással, kúszással, mászással, takarón, szőnyegen, padlón.



**Akkor mozog szívesen a gyerek, ha:**

- teret adunk neki,
- a mozgás **ÖRÖM**, egyben **KÖZÖS JÁTÉK**,
- anya és a család többi tagja is szívesen vesz részt ebben.

## 2. Mozgás

### A mozgás a mindennapi élet része.

#### A csecsemő és kisgyermek mozgásfejlődését elősegíti:

A gyermekek életének első hat évében a legnagyobb változást a mozgás és a beszéd fejlődése jelenti.

A csecsemő hasra fektetve fejét elfordítja, oldaláról a hátára fordul, kicsi kezével a tárgyakért nyúl. Ezek az apró mozdulatok az **első mozgásformák**. A mozgásfejlődést segíti a **mozgástér** biztosítása. Terítsen egy plédet a szőnyegre, amelyre már 2-3 hónapos kortól leteheti a csecsemőt, felügyelet mellett! **Színes, hangot adó játékokat** adjon a gyermeknek, mint csörgő, színes kendő, kockák!

A **kényelmes ruha**, a megfelelő hőmérsékletű, **tiszta szoba**, a nem túl zsúfolt **élettér**, ahol szabadon mozoghat, ahol biztonságosan megkapaszkodhat, majd felállhat, az életkorának megfelelő játékok, a szabadban eltöltött idő mind-mind elősegítik a csecsemők mozgásfejlődését. A kisgyermek mozgásigénye nagy. Aktív mozgást biztosítanak a tologató, a húzható játékok, a fogócska, a bújócska, a labda. A kisgyermek közösségbe kerül: előbb az egyedüli, majd a társas játékok kialakulásának időszaka. Kevés időt töltsön napközben a kiságyban, és hagyjuk szabadon kúszni, mászni padlón, takarón, szőnyegen!

#### Akkor mozog szívesen a gyerek, ha:

- teret adunk neki,
- a mozgás **ÖRÖM**, egyben **KÖZÖS JÁTÉK**,
- anya és a család többi tagja is szívesen vesz részt ebben.

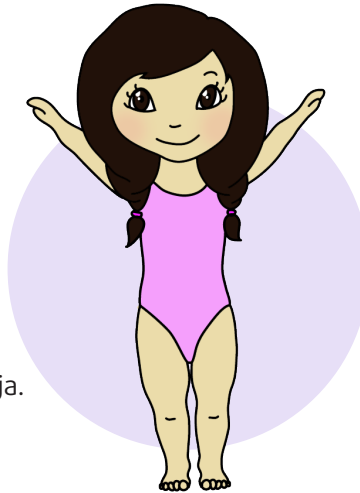
Szaladgálni, homokozni, labdázni, sétálni, virágot szedni a réten, vagy ősszel falevelet gyűjteni, táncrea perdülni, **“játszva mozogni”** mind-mind közös program anyának és kisgyermeknek egyaránt. A hangsúly a **MOZGÁSON** van. Az édesanya figyelje, hogy a gyermeke mit szeret csinálni, ahhoz válasszon játékot, így lehet a legjobban motiválni mozgásra! Eszköz nélkül (pl. tánc), vagy minimális eszköz segítségével (pl. szék, labda, matrac a földön) lehet tornázni, mozogni a csecsemővel, kisgyermekkel, aki ha túl sok időt tölt a babakocsiban, nem mozog eleget.

Fontos, hogy a mozgás:

- a csecsemő és kisgyermek életkorának megfelelő legyen;
- **ÖRÖM** legyen, ne fizikailag megterhelő;
- rendszeres legyen, kezdetben mindössze néhány (5-10-15) perces együttmozgástól fokozatosan jussunk el a 30 percgig.

**A testmozgást építsük be a mindennapjainkba!****A mozgás elősegíti a kisgyermek testi-lelki fejlődését !**

- Levezeti az energiát.
- A gyermek tartása jobb lesz.
- Jobban fog aludni.
- Segít a túlsúly elkerülésében.
- A mozgás a test összes szervét aktiválja.



- Együtt van a család (szülő-gyermek kapcsolat erősödik).
- Kihat a tanulási teljesítményre.
- A gyermek ügyesebb, okosabb, fegyelmezettebb lesz.
- Jobb lesz a kisgyermek hangulata.

**A cél napi legalább 30 perc tudatos/tervezett mozgás biztosítása, lehetőség szerint a szabad levegőn!**



## A testmozgást építsük be a mindennapjainkba!

### A mozgás elősegíti a kisgyermek testi-lelki fejlődését!

Napjainkban a gyermekek keveset mozognak, sokan túlsúlyosak. A gyermekkorban kialakított szokások kihatnak a felnőttkorra. A gyermekek nyitottak, szívesen próbálnak ki különböző, változatos mozgásformákat. Hagyjuk, hogy a gyermek önállóan fedezhesse fel a világot!

#### A mozgás testre gyakorolt hatása

A mozgás az egyik legjelentősebb preventív erővel bíró egészségmagatartási tényező. Az aktív életvitel számos kedvező élettani hatással bír.

- Levezeti az energiát.
- A gyermek tartása jobb lesz.
- Jobban fog aludni.
- Segít a túlsúly elkerülésében.
- A mozgás a test összes szervét aktiválja.

#### A mozgás lélekre gyakorolt hatása

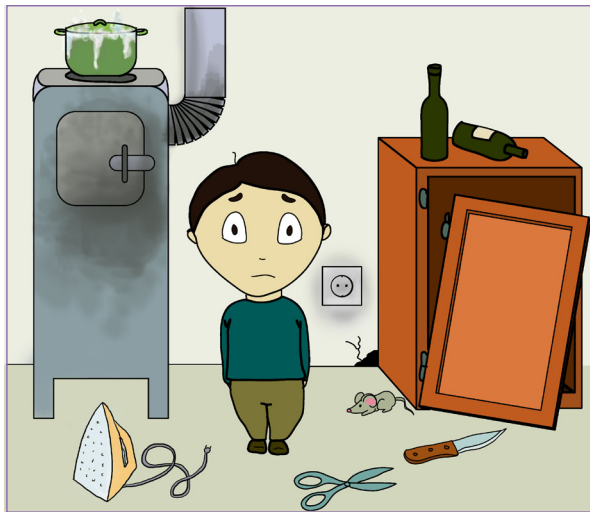
- Együtt van a család (szülő-gyermek kapcsolat erősödik).
- Kihat a tanulási teljesítményre.
- A gyermek ügyesebb, okosabb, fegyelmezettebb lesz.
- Jobb lesz a kisgyermek hangulata.

**A CÉL NAPI LEGALÁBB 30 PERC TUDATOS/TERVEZETT MOZGÁS!**

## Balesetveszély otthon és a környezetben

Segítse a csecsemő, kisgyermek fejlődését azzal, hogy **biztonságos környezetet** teremt számára, ahol életkorának megfelelően mozoghat, játszhat!

**A szülő feladata, hogy óvja, védje gyermekét!**



Veszélyforrások a lakásban



Veszélyforrások az udvaron

**Baj esetén azonnal forduljon orvoshoz, és hívjon segítséget!**



## Balesetveszély otthon és a környezetben

Segítse a csecsemő, kisgyermek fejlődését azzal, hogy **biztonságos környezetet** teremt számára, ahol életkorának megfelelően mozoghat, játszhat!

**A szülő feladata, hogy óvja, védje gyermekét!**

**A gyerekeknek NINCS VESZÉLYÉRZETÜK!**

### Veszélyforrások a lakáson belül:

- kiságy (hiányos a rács, „rozoga”, nem biztonságos, esetleg a kiságy hiánya);
- normál ágyon, felügyelet nélkül hagyják a csecsemőt, ahonnan leeshet;
- felügyelet nélkül hagyják, vagy csak nagyobb testvérrre bízzák;
- vaskályha, rossz minőségű cserépkályha, hőszugárzó;
- tűzhelyen lobogó, forró víz, étel, olaj;
- éles, szűrő eszközök a konyhában (pl. kés, villa);
- tűzgyújtásra alkalmas eszközök (pl. gyufa);
- zsúfoltság, rendetlenség;
- bútorok (pl. törött, instabil bútor);
- szigetetlen vezetékek és aljzatok;
- vegyszerek, háztartási tisztítószerek, permetszerek;
- a gyermek számára elérhető helyen tárolt gyógyszerek, alkohol.

### Veszélyforrások az udvaron, utcán:

- kutya az udvaron;
- rágcsálók a ház körül (pl. patkány);
- rendetlenség az udvaron (pl. a gyerek elesik vagy szögbe lép);
- emésztőgödör, kút;
- közlekedési balesetek (rohangálás, biciklizés közben).

A napirend hiánya már csecsemőkorban csökkenti a gyermek biztonságérzetét. A szabadon, felügyelet nélkül „hagyás”, a kevésbé óvó, szabályok nélküli nevelés a gyermekeknek mind-mind veszélyforrást jelent.

**Baj esetén AZONNAL forduljon orvoshoz, és hívjon segítséget!**

### 3. Káros szenvedélyek

#### Dohányzás

**Mutasson példát gyermekeinek! Ne dohányozzon! Óvja meg a dohányfüsttől!**

**Cél: gyermekeink testi, lelki egészségének védelme!** Amennyiben a családban egy fiatal, vagy felnőtt dohányzik, akkor gyermekét kiteszi a passzív dohányzás veszélyeinek. A dohányfüst az emberi szervezetre káros anyagokat tartalmaz.

#### Az aktív dohányzás hatására:

- a magzat tüdeje kevésbé fejlődik
- gyakrabban fordul elő fejlődési rendellenesség
- korábban érkezik az újszülött, koraszülött lesz.

#### A környezeti dohányfüst hatásai a kisgyermekre:

- megkétszerezi a visszatérő fájdalmas középfülgyulladás kialakulásának esélyét;
- a légúti fertőzések (pl. felső légúti hurutok, höröggyulladás, tüdőgyulladás) gyakoribbá válhatnak, lassabban gyógyulnak;



- növeli az esélyét annak, hogy gyermeke asztmás lesz, valamint az asztmás gyermekek rohamai súlyosbodnak;
- gyakrabban fordul elő a hirtelen csecsemőhalál;
- a gyermek fizikai és szellemi terhelhetősége kisebb lesz.

**Ha a várandós dohányzik, veszélyezteti születendő gyermeke, és önmaga egészségét is.**

### 3. Káros szenvedélyek

#### Dohányzás

**Mutasson példát gyermekének! Ne dohányozzon! Óvja meg a dohányfüsttől!**

**Cél: gyermekeink testi lelki egészségének védelme!** Amennyiben a családban egy fiatal, vagy felnőtt dohányzik, akkor gyermekét kiteszi a passzív dohányzás veszélyeinek. A dohányfüst az emberi szervezetre káros anyagokat tartalmaz.

#### Az aktív dohányzás hatására :

- a magzat tüdeje kevésbé fejlődik
- gyakrabban fordul elő fejlődési rendellenesség
- korábban érkezik az újszülött, koraszülött lesz.

A gyermekek annak a személynek, családtagnak a mintáját követik, akiket legjobban szeretnek, akik érzelmileg a legközelebb állnak hozzájuk. Óvja gyermekét a dohányfüsttől, ne engedje, hogy gyermeke dohányfüstös környezetben legyen!

Leszokásban segítséget nyújthat a házi orvos és tüdőgondozóban dolgozó szakemberek. A leszokás lehet gyógyszeres és gyógyszer nélküli.

A védőnő minden alkalommal kérdezzen rá a gondozottra, hogy dohányzik-e, és hogyan alakul az elszívott cigaretták száma. Ezzel segíti a gondozott elhatározásának fenntartását. Ha nem nyitott a leszokásra, meg kell próbálni a cigaretták gyakoriságának a csökkentését.

#### A környezeti dohányfüst hatásai a kisgyermekekre:

- megkétszerezi a visszatérő fájdalmas középfülgyulladás kialakulásának esélyét;
- a légúti fertőzések (pl. felső légúti hurutok, hörgő gyulladás, tüdőgyulladás) gyakoribbá válhatnak, valamint több szövődménnyel, lassabban gyógyulnak;
- növeli az esélyét annak, hogy gyermeke asztmás lesz, valamint az asztmás gyermekek rohamai súlyosbodnak;
- a tüdő kevésbé fejlődik;
- a gyermek fizikai és szellemi terhelhetősége kisebb lesz.

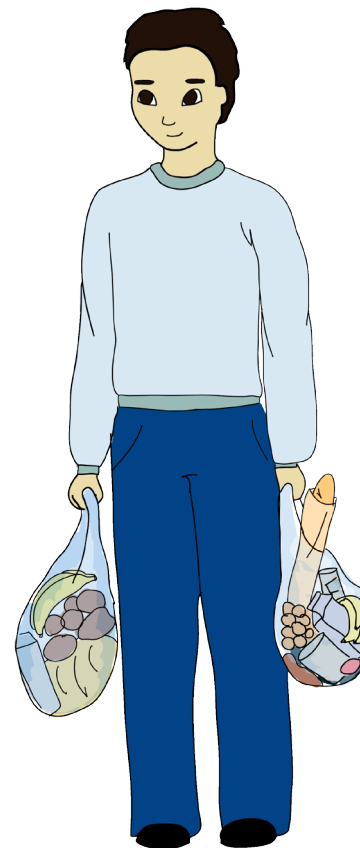
## Élet káros szenvedélyek nélkül

### 1 doboz cigaretta árából vásárolható\*:

- 0,5 kg kenyér
- 1 l tej
- 10 dkg felvágott
- 3 db banán
- 2 db paradicsom
- 1 db májpástétom
- 1 db joghurt
- 1 db narancs
- 2 db paprika

### Mennyit tudunk megspórolni napi 1 doboz cigaretta árából?

	800Ft/doboz	1000Ft/doboz
<b>1 hét</b>	<b>5 600</b>	<b>7 000</b>
<b>1 hónap</b>	<b>24 000</b>	<b>30 000</b>
<b>1 év</b>	<b>292 000</b>	<b>365 000</b>
<b>10 év</b>	<b>2 920 000</b>	<b>3 650 000</b>



\* Az árat meghatározza a vásárolt termék márkája és a vásárlás helye.

## Élet káros szenvedélyek nélkül

### 1 doboz cigaretta árából vásárolható\*:

0,5 kg kenyér  
 1 l tej  
 10 dkg felvágott  
 3 db banán  
 2 db paradicsom  
 1 db májpástétom  
 1 db joghurt  
 1 db narancs  
 2 db paprika

### Mennyit tudunk megspórolni napi 1 doboz cigaretta árából?

	800Ft/doboz	1000Ft/doboz
<b>1 hét</b>	<b>5 600</b>	<b>7 000</b>
<b>1 hónap</b>	<b>24 000</b>	<b>30 000</b>
<b>1 év</b>	<b>292 000</b>	<b>365 000</b>
<b>10 év</b>	<b>2 920 000</b>	<b>3 650 000</b>

\* Az árat meghatározza a vásárolt termék márkája és a vásárlás helye.

## Alkohol

A várandós kismama egyáltalán ne fogyasszon alkoholt!

A várandósság alatti alkoholfogyasztás károsan hat a magzat fejlődésére.

Ha a családban rendszeres az alkoholfogyasztás, az függőséghez, családi problémákhoz vezet, ami a gyermek érzelmi biztonságát is veszélyezteti.

Ha úgy érzi, hogy nem tud megenni alkohol nélkül, akkor **forduljon háziorvoshoz**.





## Alkohol

### A várandós kismama egyáltalán ne fogyasszon alkoholt!

A várandósság alatti alkoholfogyasztás károsan hat a magzat fejlődésére.

#### Az alkohol okozta súlyos károsodás jelei:

- arc jellegzetes torzulása (szélesen ülő szemek, keskeny felső ajak, elsimult filtrum, kicsi, felfelé hajló orr),
- szív és vesebetegség,
- ízületi- és végtag elváltozások,
- csökkent fej körfogat és kisebb agytérfogat,
- hallás- és látás-károsodások,
- iskolai teljesítmény romlik,
- hiperaktivitás,
- nehezen tud beszélni és mozogni.

Ha a családban rendszeres az alkoholfogyasztás, az függőséghez, családi problémákhoz vezet, ami a gyermek érzelmi biztonságát is veszélyezteti.

#### Az alkohol hatására megváltozott viselkedés veszélyei:

- elveszítheti az állását,
- családok bomlanak fel,
- veszélyérzékelő képesség csökken,
- balesetek,
- nők, gyermekek bántalmazása,
- erőszak, bűnözés.

**Az alkohol nem oldja meg ezeket a problémákat!**

## 4. Higiéné

A tisztálkodás célja a gyermek bőrének védelme, a jó közérzet kialakítása.

### Kézmosás

Célja a kéz tisztán tartása, a szennyeződések és a kórokozók eltávolítása.

**Naponta többször kell kezet mosni.**

A kézmosás során mindig használjon **szappant és körömkefét!**

Hetente 1x a fürdést követően **vágja le** gyermeke ujjairól a körmöket!

### Mikor mossuk meg a gyermek kezét?

- Minden **étkezés** előtt és után.
- **WC** használata után.
- **Orrfújás, tüsszentés** után.
- Udvaron történő **játék** után.
- Mindig, amikor **hazaérkezik**.



## 4. Higiéné

A tisztálkodás célja a gyermek bőrének védelme, a jó közérzet kialakítása.

### Kézmosás

Célja a kéz tisztán tartása, a szennyeződések és a kórokozók eltávolítása.

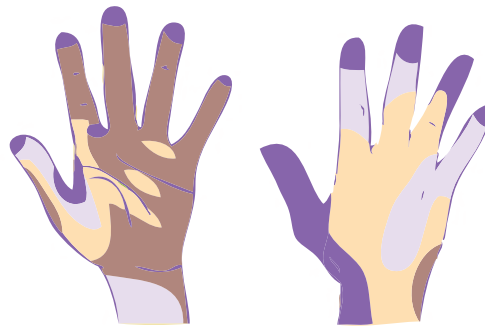
**Naponta többször kell kezet mosni.**

A kézmosás során mindig használjon **szappant és körömkéft!**  
Hetente 1x a fürdést követően **vágja le** gyermeke ujjairól a körmöket!

A kézmosás a legegyszerűbb eszköz a betegségek megelőzésére! A fertőző betegségek többsége közvetlen érintkezés-sel terjed. Ügyelni kell a **szappanozásra**, erőteljesen dörzsölje össze kezeit! Jó alaposan mossa meg a **csuklót, a kézfejet és tenyeret!** Minden ujját külön mossa meg, és a **körömök alatti területekre** is figyeljen, majd öblítse le kezét alaposan!  
**Lehetőség szerint mutassa be a helyes kézmosás technikáját!**

#### Mikor mossuk meg a gyermek kezét?

- Minden **étkezés** előtt és után.
- **WC** használata után.
- **Orrfújás, tüsszentés után.**
- Udvaron történő **játék után.**
- Mindig, amikor **hazaérkeznek.**



- Legtöbbször kihagyott részek
- Gyakran kihagyott részek
- Általában kihagyott részek
- Gyakran mosott részek

## Tisztálkodás

A fürdetés célja a bőr tisztítása, felfrissítése, és segíti a napirend kialakítását is.

### Fürdetés

- **Naponta** fürdesse gyermekét. Lehetőleg ugyanabban az időben!
- A fürdetéshez készítsen mindent oda, elérhető távolságba!
- A fürdetéshez használjon **szappant**!
- Mindig **ellenőrizze a víz hőfokát** (pl. könyökével), mielőtt beleteszi a gyermeket!
- Biztonságosan tartsa a csecsemőt!
- Fejtől haladjon a láb felé!
- **Soha ne hagyja** a gyermeket egyedül a kádban, lavórban!



### Hajápolás

- **Naponta** legalább egyszer, felkelést követően fésülje meg a gyermek haját! Legyen külön fésűje!
- Hetente 1x mosson haját!
- A hajas fejbőrön kialakulhat a **koszmó**, ami egy zsíros, sárgás-barnás felrakódás! Ha már kialakult, akkor a hajas fejbőr olajozása segíthet a megoldásban!
- A hajvágásra is fordítson figyelmet évente legalább 2x!



## Tisztálkodás

**A fürdetés célja a bőr tisztítása, felfrissítése, és segíti a napirend kialakítását is.**

### Fürdetés

- **Naponta** fürdesse gyermekét! Lehetőleg ugyanabban az időben!
- A fürdetéshez készítsen mindent oda, elérhető távolságba!
- A fürdetéshez használjon **szappant!**
- Mindig **ellenőrizze a víz hőfokát** (pl. könyökével) mielőtt beleteszi a gyermeket!
- Biztonságosan tartsa a csecsemőt: jobb karral a csecsemő tarkóját megtámasztani jobb kézzel megfogva a csecsemő jobb felkarját, a vállhoz közel!
- Fejtől haladjon a láb felé!
- **Soha ne hagyja** a gyermeket egyedül a kádban, lavórban!

### Hajápolás

- **Naponta** legalább egyszer, felkelést követően fésülje meg a gyermek haját! Legyen külön fésűje!
- Hetente 1x mosson hajat!
- A hajas fejbőrön kialakulhat a **koszmó**, ami egy zsíros, sárgás-barnás felrakódás. Ha már kialakult, akkor a hajas fejbőr olajozása segíthet a megoldásban. Fürdetés előtt a fejbőrt kenje be babaolajjal, és hagyja egy kicsit rajta, hogy felpuhuljon a felrakódás! Ezután érdesebb ruhával (textilpelenkával) óvatosan, finoman dörzsölgetve távolítsa el a felpuhult hámot, és alaposan mossa meg a gyermek haját. Ügyeljen arra, hogy a maradványokat és az olajat is teljesen eltávolítsa!
- A hajvágásra is fordítson figyelmet évente legalább 2x!

## Tetvesség

**Ha tetűt talál gyermeke hajában, haladéktalanul kezelje le tetűirtó szerrel!**

A tetvesség kialakulása megelőzhető! Naponta nézze át gyermeke haját! Ha megjelenik benne a rovar vagy serke, azonnal kezdje el kezelni!

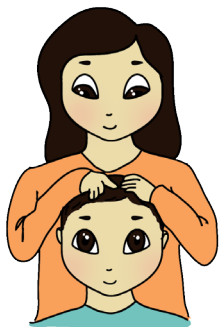
### Hogyan ismerheti fel?

- A hajban mozgó állatot, vagy a haj tövénél korpaszerű dolgot (serke) lát.
- **Tünetek:** A fejbőr viszketése, állandó vakarása jellemző.

### Hogyan terjed?

- Közvetlen érintkezéssel (pl. fejek összedugása, sugdolózás, birkózás).
- Használati tárgyak is közvetíthetik, mint fésű, hajkefe, kendő, sapka, ágynemű.

**Minden gyermeknek legyen külön fésűje, sapkája!**



Fertőzöttség esetén az együtt élő **család minden tagját** kezelni kell!

Az **ágyneműt, alvóruhákat** ugyanazon a napon **le kell cserélni, ki kell mosni** forró vízzel, mosószerrel!  
A kezeléshez szükséges folyadék a patikában kapható. Az útmutatóban leírtak szerint végezze el a haj kezelését!

## Tetvesség

### Ha tetűt talál gyermeke hajában, haladéktalanul kezelje le tetűirtó szerrel!

A tetvesség kialakulása megelőzhető! Naponta nézze át gyermeke haját! Ha megjelenik benne a rovar vagy serke, azonnal kezdje el kezelni!

#### Hogyan ismerheti fel?

- A hajban mozgó állatot, vagy a haj tövénél korpaszerű dolgot (serke) lát.
- **Tünetek:** A fejbőr viszketése, állandó vakarása jellemző. A viszketés jellemzően a tarkó és halánték tájékán jellemző.

#### Hogyan terjed?

- Közvetlen érintkezéssel (pl. fejek összedugása, sugdolózás, birkózás).
- Használati tárgyak is közvetíthetik, mint fésű, hajkefe, kendő, sapka, ágynemű.

#### Minden gyermeknek legyen külön fésűje, sapkája.

A használati tárgyak tisztántartására is helyezzenek hangsúlyt! Rendszeresen ki kell mosni a ruhaneműket és a fésűt!

Fertőzöttség esetén az együtt élő **család minden tagját** kezelni kell!

Az **ágyneműt, alvóruhákat** ugyanazon a napon **le kell cserélni, ki kell mosni** forró vízzel, mosószerrel!

Emeljük ki, hogy ugyanazon a napon kell ezt megtenni, valamint, hogy ne csak hideg vízben áztassák a ruhaneműket, mert az nem pusztítja el az úszni is tudó állatokat!

A kezeléshez szükséges folyadék a patikában kapható. Az útmutatóban leírtak szerint végezze el a haj kezelését! Amennyiben segítségre van szüksége a kezelésben, kérjen segítséget a védőnőtől!

## Fogápolás

Az ép fogak nem csak jól mutatnak a számban, de a segítségükkel több betegség kialakulását is megelőzhetjük.

**A tejfogakra ugyanúgy kell vigyázni, mint a maradó fogakra!**

Az első fogak megjelenésekor el kell kezdeni a fogápolást!

### Előzze meg a fogszuvasodást (a fogak romlását)!

- **A gyermek naponta legalább 2x mosson fogat! Reggeli és vacsora után.**

A fogmosással a fogak romlását okozó lepedéket lehet eltávolítani.

Legyen a gyermeknek saját fogkeféje, melynek kicsi „feje” van!

A sörték szétállásakor feltétlenül cserélni kell a fogkefét!

Mutasson mintát a szülő, ő is naponta legalább 2x mossa meg a fogát!

- **Ne adjon cukrot, szénsavas üdítőt, szörpöt a gyermeknek!**

Ha a cukor, hozzáadott cukor hosszú ideig a számban marad (cumisüveg órákig a számban van), károsítja a fogzománcot, ami a fogak kilyukadásához vezet. Ez fájdalmas, és lehet, hogy a fogakat ki is kell húzni.

- **Gyermekfogkrémet használjon!**

2-3 éves kortól már minden fogmosás alkalmával borsónyi fogkrémet tegyen a gyermek fogkeféjére!

- **Évente 1x vigye el gyermekét fogászati szűrésre!**

A fogorvos átnézi a gyermek száját, észreveszi, ha rossz foga van, és idejében kezeli, amivel megelőzhető a fájdalom és a nagy lyukak kialakulása.





## Fogápolás

Az ép fogak nem csak jól mutatnak a szájbán, de a segítségükkel több betegség kialakulását is megelőzhetjük.

**A tejfogakra ugyanúgy kell vigyázni, mint a maradó fogakra!**

Az első fogak megjelenésekor el kell kezdeni a fogápolást!

### **Előzze meg a fogszuvasodást (a fogak romlását)!**

- **A gyermek naponta legalább 2x mosson fogat! Reggeli és vacsora után.**

A fogmosással a fogak romlását okozó lepedéket lehet eltávolítani.

Legyen a gyermeknek saját fogkefeje, melynek kicsi „feje” van!

A sörték szétállásakor feltétlenül cserélni kell a fogkefét! Nagyon fontos, hogy a gyermek a fogmosást játékosan tanulja meg. Együtt történjen a fogmosás, a szülő ezt mindig segítse! Mutasson mintát a szülő, ő is naponta legalább 2x mossa meg a fogát!

- **Ne adjon cukrot, szénsavas üdítőt, szörpöt a gyermeknek!**

Ha a cukor, hozzáadott cukor hosszú ideig a szájbán marad (cumisüveg órákig a szájbán van), károsítja a fogzománcot, ami a fogak kilyukadásához vezet. Ez fájdalmas, és lehet, hogy a fogakat ki is kell húzni.

- **Gyermekfogkrémet használjon!**

2-3 éves kortól már minden fogmosás alkalmával borsónyi fogkrémet tegyen a gyermek fogkeféjére.

- **Évente 1x vigye el gyermekét fogászati szűrésre!**

A fogorvos átnézi a gyermek száját, észreveszi, ha rossz foga van, és idejében kezeli, amivel megelőzhető a fájdalom és a nagy lyukak kialakulása. Ha a gyermek idejében megismerkedik a fogorvossal, amikor még nincs probléma, fájdalom, akkor pozitív benyomást szerez a vizsgálat menetéről.

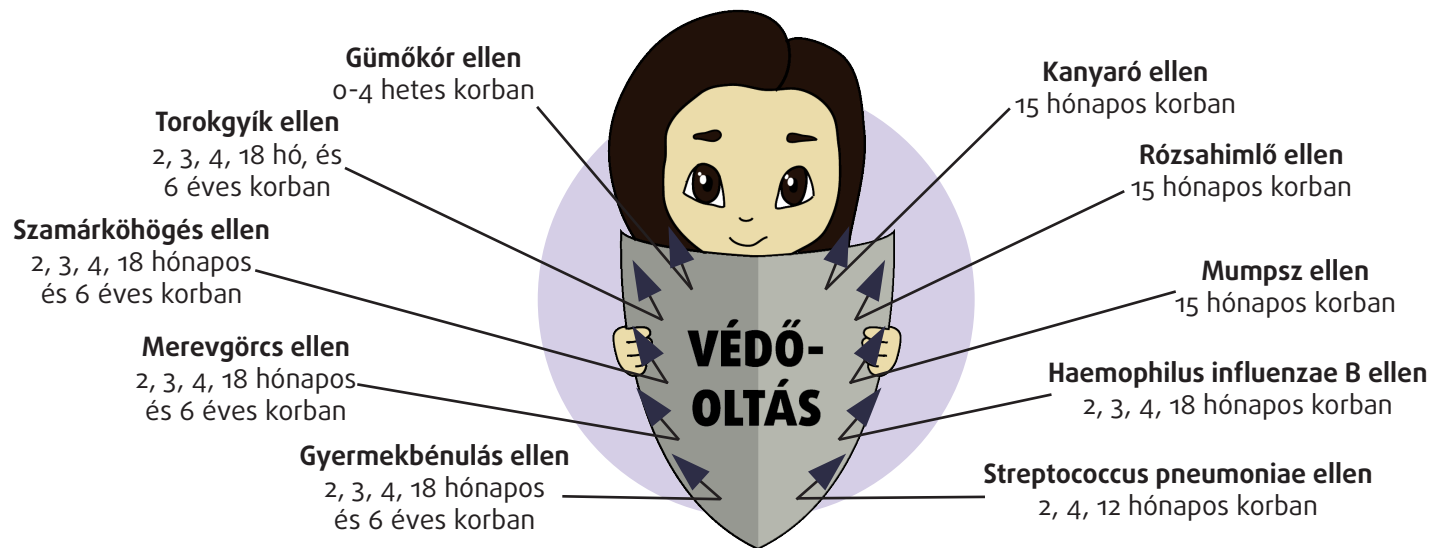
## 5. Fertőző betegségek / kötelező védőoltások

A védőoltások célja a szervezet védelmének biztosítása egy vagy több meghatározott kórokozó támadásával szemben.

**Az életkor szerint előírt kötelező védőoltások térítésmentesek!**

### Miért fontos?

A védőoltások súlyos, néhány esetben halálos betegségek ellen nyújtanak védelmet.



**Kötelező védőoltások hat éves korig (2016.)**

## 5. Fertőző betegségek / kötelező védőoltások

**Az életkor szerint előírt kötelező védőoltások térítésmentesek!**

A védőoltások célja a szervezet védelmének biztosítása egy vagy több meghatározott kórokozó támadásával szemben.

**Miért fontos?**

**Mert a védőoltások súlyos, néhány esetben halálos betegségek ellen nyújtanak védelmet.**

Fertőző betegség esetén a szervezetbe élő kórokozók jutnak, ott elszaporodnak, és súlyos betegséget okoznak. Védőoltással tartós védettséget lehet kialakítani. Megóvhatja gyermekét a súlyos fertőző betegségektől és azok súlyos következményeitől (szövődményektől).

**A leggyakoribb oltási technikák:**

- A védőoltásoknak két formája van: a passzív és az aktív immunizáció.
- Az oltás beadásának módjai lehetnek: izomba, vagy bőr alá.
- Az oltás beadásának helye legtöbbször a comb, néhány esetben a felkar.

**0-6 éves korban kötelező védőoltások**

- Gümőkór (tuberkulózis, tbc) ellen – 0-4 hetes korban
- Torokgyík (diftéria) ellen – 2, 3, 4, 18 hónapos és 6 éves korban
- Szamárköhögés (pertusszisz) ellen – 2, 3, 4, 18 hónapos és 6 éves korban
- Merevgörcs (tetanusz) ellen – 2, 3, 4, 18 hónapos és 6 éves korban
- Gyermekbénulás (poliomyelitis) ellen – 2, 3, 4, 18 hónapos és 6 éves korban
- Kanyaró (morbilli) ellen – 15 hónapos korban
- Rózsahimlő (rubeola) ellen – 15 hónapos korban
- Mumpsz (parotitis epidemica) ellen – 15 hónapos korban
- Haemophilus influenzae B (Hib) fertőzés ellen – 2, 3, 4, 18 hónapos korban
- Streptococcus pneumoniae (pneumococcus) ellen – 2, 4, 12 hónapos korban

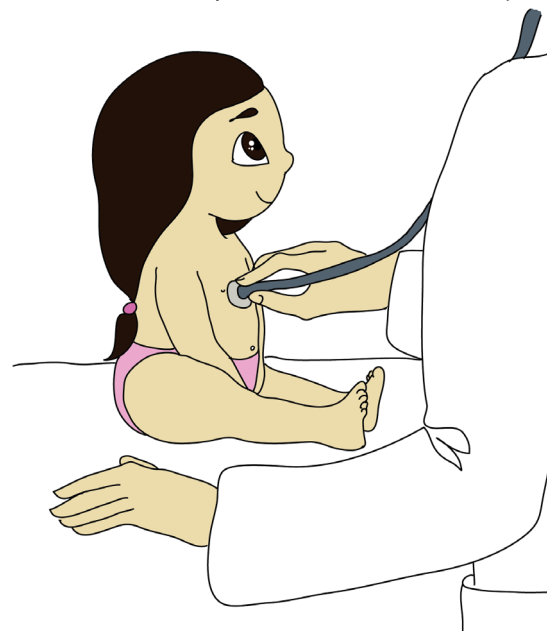
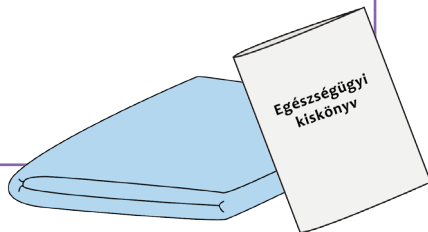
**Az életkor szerint előírt kötelező védőoltások térítésmentesek!**

**A védőoltás előtt az orvos megvizsgálja a gyermeket, mert CSAK EGÉSZSÉGES GYERMEK OLTATHÓ!**

Akkor menjen gyermekével védőoltásra a háziorvoshoz, amikor a védőnőtől kapott behívólevél azt előírja!

**Vigye magával:**

- Gyermek-egészségügyi kiskönyvet, melynek része az Oltási adatlap,
- Textilpelenkát, amire a babát ráfektetjük.



Ha gyermeke egészséges és nem viszi el a kötelező védőoltásra, az hatósági eljárást von maga után. Kivéve, ha a gyermek beteg, amit a háziorvos állapított meg, mert az oltathóság elbírálása orvosi feladat.

**A kötelező védőoltások várható általános reakciói:**

- **BCG** - ha „megfogant” az oltás, a beadás helyén, a váll külső felén 4-6 hét múlva kicsi, piros duzzanat jön létre, alatta genny képződhet, ami kifakadhat, és hegesen gyógyulhat. A hónaljárokban lévő, vagy a nyakon lévő nyirokcsomók enyhe duzzanata nem kóros. Amennyiben az oltási fekély 10 mm-nél nagyobb vagy a hónalji nyirokcsomóban tályog képződik, arról haladéktalanul értesíteni kell a gyermek háziorvosát.
- **DTPa + IPV + Hib (kombinált)** – az oltás helyén fellépő bőrpír duzzanat beavatkozás nélkül megszűnik. Jelentkezhet láz, hányás, hasmenés, nyugtalanság.
- **PCV** – az oltás helyén bőrpír, fájdalom és duzzanat jelentkezhet, amelyek beavatkozás nélkül megszűnnek. Ritkán láz is felléphet az oltás beadását követően.
- **MMR** – általában az 5-14. nap között ún. oltási betegség léphet fel lázzal, kiütéssel, esetleg nyálmirigy duzzanattal. A tünetek sokkal enyhébbek, mint a természetes betegségnél észleltek és 1-2 napnál nem tartanak tovább.

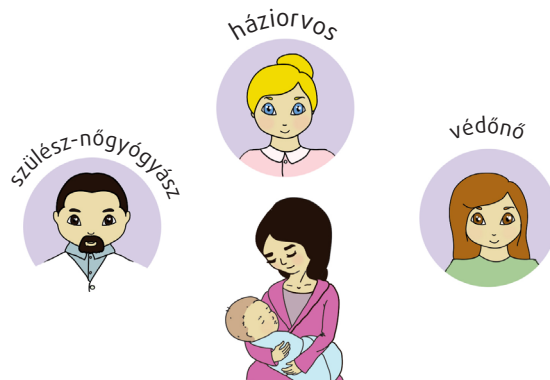
**A lázas állapot gondos megfigyelést, testhőmérséklet rendszeres ellenőrzését, folyadékpótlást és lázcsillapítást igényel.**

**A védőoltás utáni tünetek tartós fennállása esetén haladéktalanul jelentkezni kell az oltóorvosnál!**

## 6. Szűrővizsgálatok

A szűrővizsgálatok célja a betegségek korai felismerése, a súlyos tünetek kialakulásának megelőzése.

- A szűrővizsgálatok során a várandós anya állapotában, a magzat és a gyermek fejlődésében jelentkező kóros elváltozások időben felismerhetők és kezelhetők.
- Amikor Ön vagy gyermeke meghívót kap szűrővizsgálatra, akkor feltétlenül **menjen el, illetve vigye el a gyermekét!**



### Szűrővizsgálatok a várandósság alatt

Háziorvos, védőnő, szülész-nőgyógyász, szülésznő együttesen végzi.

**Cél a betegségek megelőzése, korai felismerése és kezelése.**

**Ne feledje: a várandósság után is fontos az Ön egészsége!**

3 évente vegyen részt méhnyakszűrésen, 45 éves kor felett 2 évente vegyen rész emlőszűrésen!

## 6. Szűrővizsgálatok

**A szűrővizsgálatok célja a betegségek korai felismerése, a súlyos tünetek kialakulásának megelőzése.**

- A szűrővizsgálatok során a várandós anya állapotában, a magzat és a gyermek fejlődésében jelentkező kóros elváltozások időben felismerhetők és kezelhetők.
- Amikor Ön vagy gyermeke meghívót kap szűrővizsgálatra, akkor feltétlenül **menjen el, illetve vigye el a gyermekét!**  
**Cél a betegségek megelőzése, korai felismerése és kezelése.**

### A várandósgondozás keretében a védőnők által önállóan végezhető vizsgálatok:

- **Testtömeg** mérése (havonta egy alkalommal, illetve szükség szerint);
- **Testmagasság** mérése (első megjelenéskor);
- **Haskőrfogat** mérése; (28. terhességi héttől);
- **Vérnyomás** mérése (havonta egy alkalommal, illetve szükség szerint);
- **Pulzus** mérése (havonta egy alkalommal, illetve szükség szerint);
- **Szájüreg, fogazat** megtekintése (első megjelenéskor, illetve szükség szerint);
- **Kültakaró** vizsgálata (havonta egy alkalommal, illetve szükség szerint);
- **Alsó végtag** megfigyelése és vizsgálata (havonta egy alkalommal, illetve szükség szerint);
- A várandósság külső tapintásos vizsgálata – **Leopold-féle műfogások** (a várandósság második felében havonta egy alkalommal, illetve szükség szerint)
- **Magzati szív működés** vizsgálata (frekvenciaszámlálás, 28. terhességi héttől havonta egy alkalommal, illetve szükség szerint) ;
- Az **emlők** szemrevételezése és tapintásos vizsgálata (két alkalommal, első megjelenéskor és a várandósság második felében a szoptatásra való felkészítéskor);
- A várandós anya **vizeletének** vegyi vagy tesztcsíkos vizsgálata (havonta egy alkalommal, illetve szükség szerint). Amennyiben a várandós két héten belül laborvizsgálaton vett vagy vesz részt, nem szükséges az elvégzése.
- A várandós anyánál vércukorvizsgálat tesztcsíkkal (szükség szerint).

**Ne feledje: a várandósság után is fontos az Ön egészsége!** 3 évente vegyen részt **méhnyakszűrésen**, 45 éves kor felett 2 évente vegyen részt **emlőszűrésen!**

## 1. Táplálás

A csecsemőt 6 hónapos koráig kizárólag szoptassa! A szoptatás SZERETETET közvetít!

Szoptasson ülve, fekve, BÁRMIKOR!

Semmilyen tehéntejet NE adjon a babának 1 éves korig!

A cukros ételek, italok, édességek, sok chips fogyasztása elhízáshoz vezet.

A gyermekkorban elsajátított étkezési szokások adják a felnőttkori mintát.

## 2. Mozgás

A mozgás a mindennapi élet része.

A testmozgást építsük be a mindennapjainkba!

A szülő feladata, hogy óvja, védje gyermekét!

## 3. Káros szenvedélyek

Mutasson példát gyermekének! Ne dohányozzon! Óvja meg a dohányfüsttől!

A várandós kismama egyáltalán ne fogyasszon alkoholt!

## 4. Higiéné

Naponta többször kell kezet mosni.

A fürdetés célja a bőr tisztítása, felfrissítése, és segíti a napirend kialakítását is.

Ha tetűt talál gyermeke hajában, haladéktalanul kezelje le tetűirtó szerrel!

A tejfogakra ugyanúgy kell vigyázni, mint a maradó fogakra!

## 5. Fertőző betegségek / védőoltások

Az életkor szerint előírt kötelező védőoltások térítésmentesek!

A védőoltás előtt az orvos megvizsgálja a gyermeket, mert CSAK EGÉSZSÉGES GYERMEK OLTATHÓ!

## 6. Szűrővizsgálatok

A szűrővizsgálatok célja a betegségek korai felismerése, a súlyos tünetek kialakulásának megelőzése.