Csecsemő- és kisgyermekgondozás

**1. Gondozási műveletek csecsemő-és kisgyermekkorban**

1. Bőrápolás, tisztántartás

2. Ruházat és öltözködés

3. Pihenés -alvás

inkább az anyára vonatkoznak

4. Táplálás

5. Pelenkázás

6. Játék, foglalkozás, mozgás

7. Védőoltások

8. Szűrővizsgálatok

9. Gyógyszerek beadása

inkább az orvosra/gondozóra vonatkoznak

10. Dokumentáció vezetése

11. Testméretek ellenőrzése

12. Testarányok ellenőrzése

**(3. Pihenés, alvás**

A csecsemő zavartalan fejlődésének egyik alapvető feltétele az életkornak megfelelő tartalmú alvás, pihenés. Az újszülött a nap 24 órájából 20-23 órát alszik, még a kiscsecsemő is csak az étkezések, és tisztába tevés ideje alatt van ébren. Az életkor előrehaladtával fokozatosan csökken az alvásigény, de fél évesen is 16-18, egyévesen 12-14 óra. Egyéni különbségek mutatkoznak az alvás tartalmát, mélységét, szakaszosságát illetően. A kipihent csecsemő jobb étvágyú, többet mosolyog, kevesebbet sír, jobban fejlődik.

A nyugodt alvás feltétele kisgyermekkorban is a nyugalom, a csend, a tiszta levegő, a megfelelő hőmérséklet. Nagyon fontos a pihenés szervezésében a rendszeresség, minden esetben azonos időben tegyük le a gyermeket pihenni napközben is és este is.

Másfél éves korig nappal még kétszer alszanak, majd fokozatosan állnak át a napi egyszeri - ebéd utáni - alvásra. Általában a napközbeni egyszeri alvás 1 - 3 óra, egyénileg igen eltérő.

A nyugodt alváshoz mind a csecsemőkorban, mind kisgyermekkorban kényelmes ágy és ágynemű szükséges. A rácsos ágynál ügyelni kell arra, hogy megfelelő legyen a rácstávolság (7 cm), a matrac pontosan illeszkedjen - sehova ne szorulhasson be az izgő-mozgó kiscsecsemő. Az alváshoz kényelmes alvóruha szükséges - az életkornak és fejlettségnek megfelelően. Ügyelni kell arra is, hogy a gyermek ágyánál ne maradjanak olyan tárgyak, amelyek balesetveszélyesek (zsinóros játék, zacskó, madzagon lógó cumi).

A levegőztetés megfelelő öltözékben az év minden szakaszában fontos időtöltés. Ide nem csak a szabadban zajló tevékenységeket értjük, hanem a levegőn alvást is - hiszen a kiscsecsemők a nap nagy részében alszanak. A későbbiek során is nagyon fontos a tiszta szabadlevegőn alvás, hiszen a játéktevékenységgel szabadban töltött idő - különösen késő ősszel és télen - nagyon lerövidül.

**A levegő kedvező hatásának összetevői:**

* napsugarak (ibolyántúli sugarak hatására keletkezik a bőrben a D-vitamin elővitaminja, pigment képződik, az infravörös sugaraknak gyógyító, gyulladásgátló hatása van, a látható fénysugarak pedig jelentősen befolyásolják a növekedést az agyalapi mirigyre és köztiagyra kifejtett hatásuk által);
* a légmozgás, hőingadozás ingerli a bőrt - serkenti a bőr élettani hatását, valamint mélyebb és kiadósabb légvételre késztet - fokozódik a tüdő ventillációja, javul a vérkeringés, élénkebbé válnak az anyagcsere folyamatok;
* ingerdús környezet - tágítja a gyermek látókörét, ismeretkörét, mindig zizeg, mozog valami;
* mozgáslehetőség - olyan mozgásokat végezhet, amelyek szobában nem lehetségesek;
* gyakorlatilag kórokozómentes környezet

Nem ajánlatos a levegőztetés sűrű ködben, orkánszerű szélben, kánikulában, valamint ha a gyermek orrlégzése nem megfelelő (nátha) és a száján keresztül tud csak levegőt venni téli időszakban.

A levegőztetéshez 4 hetes kortól fokozatosan kell hozzászoktatni a kiscsecsemőt, télen 6 hetes kortól. Csak addig tartson, amíg láthatóan jól érzi magát a levegőn, állandó felügyelet szükséges alvás alatt is. A levegőztetéshez egyszer kell hozzászoktatnunk a csecsemőt, a napfürdőzést azonban minden életkorban és minden évben fokozatosan újra be kell vezetni!

**7. Védőoltások**

A gyermekek újszülött koruktól iskoláskorukig több védőoltást kapnak. Ezek közt vannak úgynevezett **kötelező védőoltások** és **nem kötelezőek**, illetve ajánlottak.

A védőoltással legyengített vagy elölt kórokozókat juttatnak a testbe, melynek hatására a szervezet immunanyagokat termel, ami védettséget ad az oltottnak az adott betegségtől. Minden védőoltás tartalmaz adalékanyagokat, amire allergiás reakciók léphetnek fel. A védőoltásnak lehetnek mellékhatásai – hőemelkedés, láz, bőrpír, duzzanat.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Oltás** | **Életkor** | **Megjegyzés** |
| Kötelező | Önkéntes |  |  |
| BCG |  | 0-4 hét | Általában szülészeti intézményben |
| DTPa + IPV + Hib | PCV-13 | 2 hónap | PCV 2014. július után születetteknek kötelező |
| DTPa + IPV + Hib |  | 3 hónap |  |
| DTPa + IPV + Hib | PCV-13 | 4 hónap |  |
| MMR | PCV-13 | 15 hónap | PCV emlékeztető oltás |
| DTPa + IPV + Hib |  | 18 hónap | Emlékeztető oltás |
| DTPa + IPV |  | 6 év | Emlékeztető oltás |
| Kampányoltások |  |  |  |
| MMR revakcináció(újraoltás) |  | 11 év | Szeptember hónapban az általános iskolák VI. osztályában (6. évfolyamot végzők) |
| dTap emlékeztető oltás | HPV | 11 év | dTap október hónapban az általános iskolák VI. osztályában (6. évfolyamot végzők)  HPV kötelezően ajánlott 6. osztályos lányok számára. |
| Hepatitis B |  | 13 év | Az I. oltás szeptember hónapban az általános iskolák VII. osztályában (7. évfolyamot végzők) |

* BCG =Bacillus Calmette-Guérin/tuberculosis/

gümőkor (leggyakrabban a tüdőt támadja meg) elleni oltóanyag

* DTPa = diftéria(torokgyík)-tetanusz(merevgörcs)-acelluláris (sejtet nem tartalmazó) pertussis (szamárköhögés) komponenseket tartalmazó oltóanyag
* Hib = Haemophilus influenzae b elleni oltóanyag (elsősorban kisgyermekeknél agyhártyagyulladást, gyulladásos megbetegedéseket okoz a fül-orr-gége területén)
* IPV = inaktivált poliovírus vakcina (járványos gyermekbénulás ellen)
* PCV-13 = 13-valens konjugált(összetartozó)/ pneumococcus vakcina (pneumococcus baktérium elleni oltás, agyhártyagyulladást, tüdőgyulladást, halált is okozhat)
* MMR = morbilli (kanyaró)-mumpsz(parotitis epidemica)-rubeola(rózsahimlő) elleni vakcina
* dTap = diftéria-tetanusz-acelluláris pertussis komponenseket tartalmazó oltóanyag újraoltás céljára
* HPV = humán papilloma vírus( szexuális úton terjedő vírus, ami méhnyakrákot stb. okozhat)

**Nem kötelező védőoltások**:

Ebbe a csoportba olyan oltások tartoznak, melyek segítségével súlyos betegségeket előzhetünk meg, de nem kötelezőek beadatni, hanem a szülők döntik el, hogy gyermeküknek beadatják-e vagy sem.

**Ezek térítésköteles oltások:**

* Meningococcus (baktérium) fertőzések (agyhártyagyulladás, vérmérgezés) elleni oltás;
* Súlyos rotavírus (hányással, hasmenéssel járó betegség, kiszaradás veszély alakulhat ki) fertőzés elleni oltás;
* A típusú fertőző májgyulladás (Hepatitis);
* Vírusos influenza;
* Bárányhimlő (varicella);
* Kullancsos agyvelőgyulladás (kullancs-encephalitis);

**Megbetegedési veszély esetén szükséges védőoltások:**

* A tetanuszfertőzésre gyanús sérültek,
* Veszettség,
* Hastífusz elleni oltás – ritkán válik szükségessé.

**Külföldi utazásokkal kapcsolatos oltások:**

A Föld egyes területein, elsősorban a fejlődő országokban, a hazaihoz képest kedvezőtlenebbek a közegészségügyi–járványügyi viszonyok. Az oda utazókat számos olyan ártalom veszélyeztetheti, amely itthon nem fordul elő. E betegségek megelőzésére, amennyiben lehetséges, védőoltás alkalmazásával kell védekezni.

**8. Szűrővizsgálatok**

Az egészség megtartása szempontjából szükségesek a szűrővizsgálatok. Az életkorhoz kötött szűrővizsgálatokat a szülést követően a kórház, majd a védőnő és a gyermekorvos végzi el. A gyermek fizikális vizsgálatakor a szűrést végző igyekszik felkutatni külső megtekintéssel és megtapintással a gyermek testén látható elváltozásokat.

Minden életszakasznak megvannak a sajátos szűrővizsgálatai.

**1, 3 és 6 hónapos életkorban:**

a) Teljes fizikális vizsgálat, különös tekintettel a fejlődési rendellenességek szűrésére,

b) Mozgásszervi vizsgálat, csípőficam szűrése 4 hónapos korig,

c) Idegrendszer vizsgálata,

d) Rejtettheréjűség vizsgálata,

e) Mozgás és értelmi fejlődés vizsgálata,

f) Érzékszervek működésének vizsgálata (látás, kancsalság, hallás),

g) Testtömeg, testhossz, fej- és mell-körfogat mérés.

**1 éves életkorban és 6 éves életkorig évente**

a) Teljes fizikális vizsgálat,

b) Idegrendszer vizsgálata,

c) Rejtett heréjűség vizsgálata 2 éves korig, herék vizsgálata évente,

d) Pozitív családi anamnézis esetén szerológiai (diagnosztikai céllal végzet vizsgálat, olyan esetben végzik el, amikor gyanítható valamilyen megbetegedés) szűrővizsgálat coeliakia irányában, 1 éves korban,

e) Testmagasság, testtömeg (fej-körfogat szükség szerint, mellkas-körfogat mérése), a fejlődés és tápláltsági állapot értékelése hazai standardok alapján,

f) A lelki, mozgásos, érzelmi, társadalmi fejlődés és magatartásproblémák vizsgálata, gyanú esetén szakellátásra irányítás,

g) Érzékszervek működésének vizsgálata (látás, kancsalság, hallás) és a beszédfejlődés vizsgálata,

h) Mozgásszervek vizsgálata: különös tekintettel a lábstatikai problémákra és a gerinc rendellenességeire (tartáshiba, scoliosis=gerincferdülés),

i) Vérnyomás mérése 3-6 éves kor között évente

**9. Gyógyszerek beadása**

Az orvosi előírások szigorú betartását követve a megfelelő gyógyszerkészítmények és egyéb vitaminok adagolását is a gondozónak kell elvégeznie. Bizonyos esetekben állandó gyógyszerellátásra van szükség, amely gondos és alapos ellenőrzést igényel.

**10. Dokumentáció vezetése**

A gondozó feladatai közé tartozik a gyermekre vonatkozó dokumentáció vezetése. Ebben fel kell tüntetni a pontos személyi adatokat (név, születési hely, idő, stb.), az intézményi nyilvántartásba vételt és azokat a feljegyzéseket, amelyek a betegségekre, egészségi állapotra, fejlődési rendellenességekre vonatkoznak.

**11. Testméretek ellenőrzése**

A csecsemők és gyermekek testi fejlődésére a testméretek ellenőrzésével jól tudunk következtetni. A pontos mérés feltétele a hibátlan eszköz és a pontos technika.

**Súlymérés eszközei:**

* Csecsemőmérleg (tányéros vagy hálós )
* Hordozható csecsemőmérleg
* Átalakított konyhamérleg
* Személymérleg

**Hosszmérés:**

* Testhossz
* Törzshosszúság
* Felső, alsó végtag
* Talp-, kéz- hosszúság
* Ülőhosszúság

**Eszközei:**

* Mérővályú mérőlappal ellátva
* Mérőszalag
* Mérőléc

Kerületmérés

* Fejbőség
* Hasbőség
* Mellbőség

**Eszköze:**

* Mérőszalag

**Mikor mérünk testtömeget?**

* Születést követően 2 órán belül
* Anyatejes szopós csecsemőt etetés előtt és után (ruhában)
* 3 hónapos korig hetente mindig azonos napon és napszakban (tiszta súly)
* 1 éves korig havonta egyszer
* 1-3 éves korig 2 havonta (bölcsőde)
* 3 évtől legalább évente egyszer. Egészséges normál ütemben fejlődő csecsemő és kisgyermek esetén

Lehetőleg mindig ugyanazon a mérlegen és ugyanabban az időben végezzük a csecsemő mérését. A testtömeg ellenőrzését ajánlatos a fürdetéshez kapcsolni, mert így a vetkőzés, öltöztetés nem okoz külön műveletet. Nagyobb gyermeket bugyiban mérünk.

A mért értéket mindig a megfelelő helyen dokumentáljuk.

**Mikor mérünk hosszt?**

* Születést követően
* 1 éves korig két havonta (súly méréskor)
* 1-3 éves korig két havonta (bölcsőde)
* 3 éves kor felett évente. Nagyobb gyermeknél hosszméréskor a cipőt levetetjük. A mért hosszúságot a megfelelő helyen dokumentáljuk.

**12. Testarányok ellenőrzése**

A testarányok ellenőrzése során a fejbőséget, a mellbőséget, a haskerületet szoktuk mérni. Növekedési zavar vagy egyéb kóros állapot esetén szükség lehet az alsó és felső végtag hosszúságára, a talp- és a kéz hosszúsága, valamint az ülőmagasság megállapítására.)

*(Nem valószín, hogy ezeket a gondozási feladatokat tudni kell kifejteni)*

**2. Test tisztántartásénak módjai, öltöztetés, pelenkaváltás szabályai**

**1. Fürdetés**

A bőr szervezetünket védi, fontos érzékszervünk, szerepe van a hőszabályozásban és a kiválasztásban. Azért, hogy e feladatait minél jobban ellássa, rendszeresen meg kell tisztítani a szennyeződésektől, levált hámsejtektől, kiválasztott bomlástermékektől.

Az újszülött, csecsemő bőrének sérülékenysége fokozottabb, nagyobb terület van kitéve irritáló hatásoknak (pelenka). A fürdetést a napirendben állandó időpontra tegyük be, szokássá kell válnia. A fürdetés során újszülött kortól azonos elemekből épül fel a műveletsor, amelyet az ismétlődés hatására igen korán elsajátít a csecsemő. A fürdetés igazi örömforrássá válik, melyben a tevékenység örömét kiegészíti az együttlét öröme is. Soha ne fürdessük azonnal ébredés után, illetve álmából ne vegyük fel a csecsemőt, azért mert elérkezett a fürdetés ideje.

A helyiség, amelyet fürdetéskor használunk jól szellőztethető, és jól fűthető kell legyen. A helyiség hőmérséklete az első napokban 24-25 C’, később 19-21 C’ legyen. A világítás különösen ott fontos, ahol a csecsemőt tisztogatjuk. A későbbiekben, a pancsolás gyakorivá válásával fontos lesz a vízálló falburkolat és padló. A vízvételi helynél jó, ha keverőcsap van – amennyiben ilyen nincs ügyelnünk kell a megnyitás és elzárás sorrendjére. Minden esetben a hideg vizet nyitjuk meg először, majd a meleget, elzáráskor először a meleget, majd a hideget. Így elkerüljük, hogy a kisgyermek, ha véletlenül megfogja a csapot megégesse magát. A kád legyen kényelmes a gyermek számára, ne legyen túl nagy, legyen stabil, könnyen lehessen cserélni a vizet. Magassága kb. 60 cm legyen, így a felnőttnek sem kell túl mélyen hajolnia fürdetés közben. Kezdetben célszerű vízhőmérővel ellenőrizni a víz hőmérsékletét, később könyökünkkel is meggyőződhetünk a megfelelő hőfokáról. A fürdővíz az első napokban 36-37 C’, később az egyéni igényeket figyelembe véve 33-35 C’. A víz mennyisége az életkorral növekszik, az újszülöttet 10-15 cm-es vízben fürdetjük. A nagyobb gyermekeknél annyi víz szükséges, hogy tudjon benne pancsolni, lubickolni. A gondozáshoz szükséges szappan, szappantartó, mosdókesztyű, körömvágó olló, hajkefe, fésű, bőrápoló szerek. Elő kell készítenünk a szennyes ruhának, a pelenkának tárolót, valamint a fürdés utáni tiszta ruházatot is.

Fürdetés előtt – függetlenül az életkortól – mindig időben szóljunk, hogy nemsokára elérkezik a fürdés ideje. Így fel tud készülni a gondozásra, az elkezdett játéktevékenység befejezésére is marad ideje a gyermeknek.

A legtöbb újszülött hazaérkezésekor a köldökcsonk még nem esett le. A köldök területét naponta többször is kezelni kell alkohollal és sebhintőporral. A steril alkoholos vattával a csonkot körbetöröljük alaposan, ez segíti a leszáradást. A köldökcsonkot szárazon kell tartani, a pelenkázások közötti időben steril gézlappal lefedhető. Fürdetésnél nagyon vigyázni kell, a köldökcsonkot nem érheti víz!

Az újszülött, kiscsecsemő hajlataiban felgyűlik a szennyeződés, ezt a tisztogatással tudjuk megfelelően eltávolítani. A tisztogatáshoz szükség van mindkét kezünkre, ezért még szárazon a fürdő előtt a pólyázón kell elvégeznünk. Ahogy a csecsemő fejlődik, egyre csökken a ráncok száma, végül 8-10 hónapos kora körül el is marad a tisztogatás. Általában olajba mártott vattával tisztogatunk, kivétel a szem és orr, itt kamillát használunk. Az étolaj megfelelő erre a műveletre, a tisztogatáshoz a ráncot két ujjal fel kell tárnunk, mindig felülről lefelé, illetve balról jobbra haladunk. Minden hajlathoz tiszta vattapamacs szükséges.

**A tisztogatásnak állandó sorrendje van:**

* szemrést csak akkor kell tisztogatni, ha váladékos
* orr
* fülkagyló és fül mögötti rész
* nyak
* ujjköz, csukló, alkar, könyök, felkar ráncai, hónalj – másik karnál is
* köldök (3 hónapos kortól)
* lábfej, ujjközök, boka, térd, combráncok – másik láb is
* alhas ránc
* lágyékhajlatok – kisfiúknál a herezacskó és pénisz közötti ráncot, herezacskó mögötti hajlatot
* végbél

A fürdetés során a szappanozás és lemosás sorrendje megegyezik a tisztogatás sorrendjével. A pólyázón szappanozáskor nagyon ügyelni kell a vízbe emeléskor, mivel a kiscsecsemő beszappanozott bőre nagyon csúszik. A kádban szappanozás kicsit körülményesebb, mivel a csecsemő hátának leszappanozásához meg kell fordítani a kicsit a fürdővízben. Kezdetben a fürdés 1-2 percig tart csak, később hosszabbodik a vízben töltött idő. A vízből kiemelve puha fürdőlepedővel itatgatjuk le a vizet a bőréről, nem szükséges dörzsölgetni. A hajlatokat és ráncokat különös gonddal kell szárazra törölni. Ezután felöltöztetjük az előkészített ruházatba. A vetkőztetést alulról kezdjük – a tisztogatás alatt a kiscsecsemőre visszatakarjuk a levett inget, amíg alul tisztogatunk; majd felül kezdjük az öltöztetést (vigyázva, hogy a mellkas, has ne fázzon meg).

A fürdetés és öltöztetés minden mozzanatát magyarázattal kísérjük, a nyugodt, kedves beszéd biztonságot jelent a csecsemő számára. A beszéddel kísért tevékenység során tanulja meg az eszközök nevét, és egyéb fogalmakat.

A csecsemőkorból kinőve sem szabad elhagyni a naponkénti fürdést. A kisgyermeket minden érdekli, mindent kézbe-, szájba vesz, járás tanulásakor minden elérhető tárgyban megkapaszkodik, lehuppan a földre, mászik, stb. Eközben a környezet szennyeződésit összegyűjti, különösen a szabadlevegős tevékenysége során. Még nem szobatiszta, a pelenkázás során a letörölgetés nem helyettesítheti a napi egyszeri alapos lemosást. A fürdés, bőrápolás fontos része a testi higiéniának, mely szokást a kisgyermekkori rendszeres alkalmazással tudjuk kialakítani. A fürdetés kisgyermekkorban nagyon kellemes, otthon külön szertartás a család minden tagjának. A zuhanyozás különösen a nyári szabadtéri tevékenységek után -alvás előtt – fontos, ehhez is külön hozzá kell szoktatni a kigyermeket.

Fürdéshez kapcsolódó kiegészítő műveletek: a hajmosás, hajvágás, körömvágás, fogmosás, kéz- és arcmosás, valamint a napi többszöri tisztába tevés. A hajvágásra kiscsecsemőknél akkor kerül sor, ha a hajvége összecsomósodik. Ekkor nem fésűvel húzkodjuk a haját, hanem egyszerűen levágjuk a csomós részt. A későbbiek során mindig ügyeljünk a haj rendezettségére, nem egészséges, ha a gyermek szemébe lóg. A gyerekek többsége nagyon idegenkedik a hajvágástól, hajmosástól, körömvágástól. Mindig nagy türelemmel kezeljük ezeket az ellenkezéseket, nem jó ha a türelmetlenségünk miatt félelem alakul ki benne a hajvágástól, körömvágástól. A kézkörmöket kerekítve, a láb körmeit sarkosra vágjuk, ezzel elkerülhetjük a kellemetlen következményekkel járó körömbenövést.

A fogmosást akkor kezdjük el, ha zárt a gyermek fogsora, valamint megérti, mit kell tennie. Öblögetés tanulással kezdődik, majd a fogkefével ismerkedik. Akkor adunk fogkrémet is, ha már megbízhatóan kiköpi az öblögető vizet. A fogkefe használatánál segítsük a helyes mozdulatok kialakulását – elől a fogak tengelyének irányában fel és le, hátul a rágófelületet körkörös mozgással tudja alaposan megtisztítani fogait.

A kéz- és arcmosást a helyváltoztató mozgások fejlődésével, kúszás, mászás időszakában az étkezések előtt végezzük. Eleinte mi mossuk meg a kezét, arcát, de igen hamar megtanulja ezt a műveletet egyedül elvégezni. Nem szabad elfelejteni, hogy a gyerekek igen szeretik a vizezést – minden alkalmat megragadnak a játékra, így a mosakodás is gyakran átcsap egy jó vizezős, pancsolós játékba. A kézmosást nem csak az étkezéshez, hanem a WC használathoz csatoljuk, szokáskialakítást végzünk.

**5. Pelenkázás és folyamata:**

A gyakori pelenka csere fontos része a csecsemő bőrápolásának, a pelenkával fedett bőr az ingerlő anyagokkal való érintkezés következtében erősen kitett különböző fertőzéseknek. Az első néhány hónapban mindenképpen textil pelenkát használjunk – a későbbiekben is környezetkímélőbb, mint az egyszerhasználatos pelenka. A mosás után vasalással jól fertőtleníthető. Általában a csecsemőt minden étkezés előtt, valamint fürdetés után kell pelenkázni, valamint soron kívül, ha nyugtalanságával jelzi a zavaró vizeletet, székletet. Az egészséges, tiszta bőrű csecsemő nyugodt alvását nem szükséges állandó nézegetéssel, és nedvesség esetén azonnal tisztába tevéssel zavarni.

Az édesanya kézmosást követően, készítse elő a szükséges eszközöket – törlőkendő, popsi krém, tiszta pelenka, tiszta ruha. A csecsemő teste alá tiszta, lehetőleg, csak erre a célra használt ruhát, lepedőt tegyen. A pelenkázás folyamatát kezdjük a csecsemő altestének megtisztításával, a csecsemő popsijának bekrémezésével, pelenkanadrág felhelyezésével, és végül fejezzük be a csecsemő felöltöztetésével. Majd a pelenkacsere után, a csecsemő biztonságos elhelyezését követően következik a szennyezett pelenka szemetesben történő elhelyezése. Rendes körülmények között a csecsemőt minden étkezés előtt, valamint fürdetéskor szükséges tisztába tenni. Soron kívül is tisztába kell tenni, bő vizeletürítés, gyakori székelés, hasmenéses állapot esetén vagy ha a csecsemő ennek szükségességét sírással, nyugtalansággal jelzi. Ilyen esetben éjszaka is sor kerülhet a tisztába tételre.

Szobatisztaság kialakulását a gyermeknél a pszichoszomatikus fejlettségi foka és az együttműködési készsége szabja meg. Szobatiszta az a gyermek, aki a vizelési, székelési inger jelentkezésekor a szükséglete kielégítését visszatartja addig, amíg eléri a WC-t, ott önállóan vetkőzik és elvégzi szükségletét. Ehhez az szükséges, hogy biztos legyen a mozgása, leül, feláll, érett az inger tudatosítására, tudatosan kontrollálja záróizmait, önálló a vetkőzésben. Nagyon lényeges, hogy a gyermek maga akarjon szobatiszta lenni! Nagyon fontos a felnőtt türelme, tapintata, annak a felnőttnek az elismerése szükséges, aki a gyermekhez a legközelebb áll. Súlyos hiba a felnőtt részéről a merev szoktatás, melynél az inger felismerése és tudatosítása teljes mértékben hiányzik. A felnőtt sokat segíthet, ha a kezdeti ismerkedés során a gyermek jelzéseit jól értelmezi, és az inger felismerését megerősíti. Az ágytisztaság nem elhatározás kérdése, hanem a nyugodt alvás, a jó idegrendszeri állapot, egyéni sajátosságok eredményeképpen a fejlődés folyamán következik be.

**2. Öltöztetés**

Az ízlésesen és csinosan öltöztetett csecsemő és kisgyermek nem csak a szülőknek okoz örömet, mindenki számára gyönyörködtető látvány. A ruházat véd a lehűléstől, akadályozza a test bepiszkolódását, útját állja sérüléseknek, díszít, kellemessé teszi az ember megjelenését. A gyermek ruházata:

* könnyen kezelhető,
* jól szellőző,
* megfelelő méretű,
* lehetőleg természetes alapanyagú,
* világos - pasztellszínű,
* jól mosható,
* könnyen feladható - levehető és
* mindenkor a hőmérsékletnek megfelelő legyen.

A csecsemő ruházatát különös gonddal kell kezelni, a csecsemő érzékeny lehet a különböző vegyszerekre, illatosított készítményekre. A ruhaféleségek mosását úgy kell szervezni, hogy minden ruhadarabból legyen tiszta tartalék, hogy a csecsemő nem várt, rendkívüli szennyeződése esetén is váltani lehessen az öltözéket.

Egyes csecsemők békésen tűrik az öltöztetés különböző mozzanatait, mások számára kész küzdelem, kínlódás az öltözködés. Veleszületett tulajdonságok alapján vannak türelmesebb és vannak kevésbé türelmes csecsemők. Mindig legyen elegendő időnk a csecsemő öltöztetésére, ne akarjunk a csecsemőre ruhadarabokat erőszakolni. Az egyes darabok levételénél vigyázzunk, hogy a haj húzásával, bőr becsípésével, az orr megnyomásával, a végtagok erőltetésével ne okozzunk kellemetlenséget gyermekünknek. Tevékenységünket kísérjük meleg hangú, magyarázó beszéddel. Türelemmel várjuk meg, ha valami nem sikerül a csecsemőnek, vagy ha valami más nagyon leköti a figyelmét.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4-6 hetes korig** | Tél | Tavasz-ősz | Nyár |
| Nappal | Ing, rékli  Angol pólya (vatta pólya)  Pelenka  Takaró | Ing, rékli  Angol pólya  Pelenka  Takaró | Ing, rékli  Angol pólya (krepp)  Pelenka  Vékony takaró |
| Levegőn | - | Ing, rékli  Angol pólya  Pelenka  Takaró  Kötött sapka, kötött kabát | Ing, rékli  Angol pólya (krepp)  Pelenka  Vékony takaró |
| Éjszaka | Ing, rékli  Angol pólya (vatta pólya)  Pelenka  Takaró | Ing, rékli  Angol pólya  Pelenka  Takaró | Ing, rékli  Angol pólya (krepp)  Pelenka  Vékony takaró |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4-6 héttől 3-4 hónapig** | Tél | Tavasz-ősz | Nyár |
| Nappal | Ing, rékli  Angol pólya  Pelenka  Kötött cipő | Ing, rékli  Angol pólya  Pelenka | Ing, rékli  Angol pólya (krepp)  Pelenka  Takaró |
| Levegőn | Nappali ruházat  Pólyazsák  Sapka, kötött kabát  Pehelypaplan | Nappali ruházat  Pólyazsák  Sapka, kötött kabát  Takaró | Ing  Angol pólya (krepp)  Pelenka  Vékony takaró |
| Éjszaka | Ing, rékli  Angol pólya  Pelenka  Pehelypaplan | Ing, rékli  Angol pólya  Pelenka  Takaró | Ing  Angol pólya (krepp)  Pelenka  Vékony takaró |

A vetkőzés és öltözés igénye a kisgyermekkor kezdetén jelentkezik, a végére teljes önállóságot ér el gyermekünk. A csecsemőnél kialakult együttműködésből szinte észrevétlenül lesz önálló a kisgyermek, ha a felnőtt kellő türelemmel és következetességgel segíti a folyamatot. A zoknit, bugyit, pólót, nadrágot, pulóvert, cipőt ügyesen megtanulja hároméves korára felvenni, a gombolást és cipőfűző bekötését az óvodáskor végére a finommozgások beérésével sajátítja el.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3-4 hónaptól felállásig** | Tél | Tavasz-ősz | Nyár |
| Nappal | Alsóing, ingblúz, rugi  Kötött cipő  Pelenka | Alsóing, ingblúz, rugi  Kötött cipő  Pelenka | Ing  Napozó  Pelenka |
| Levegőn | Nappali ruházat  Pólyazsák  Sapka, kesztyű  Kötött kabát  Pehelypaplan | Nappali ruházat  Flanelzsák  Sapka, kötött kabát  Takaró | Ing  Napozó  Pelenka  Krepp takaró |
| Éjszaka | Hálózsák  Pelenka  Lábzsák  Takaró | Hálózsák  Pelenka  Lábzsák  Takaró | Hálózsák  Pelenka  Lábzsák  Vékony takaró |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Felállástól 3 éves korig** | Tél | Tavasz-ősz | Nyár |
| Nappal | Alsóing, ingblúz  Játszónadrág  Cipő, zokni  Bugyi (pelenka) | Alsóing, ingblúz  Játszónadrág  Cipő, zokni  Bugyi (pelenka) | Ing  Napozó  Szandál, saru |
| Levegőn | Nappali ruházat  Pólyazsák, sapka, kesztyű, kötött kabát.  Pehelypaplan  Játékhoz: Overál, csizma | Nappali ruházat  Flanelzsák  Takaró  Sapka, kötött kabát  Játékhoz: kötött kabát, sapka | Ing  Napozó  Krepp lábzsák |
| Éjszaka | Pizsama  Lábzsák  Takaró | Pizsama  Lábzsák  Takaró | Pizsama  Lábzsák  Vékony takaró |

**3. Táplálási módok, táplálás eszközei**

**1. Csecsemőkorban: 1-12 hónapos korig**

**1. Szoptatás**

**Eszközei:**

* Anya melle
* Mellszívó tartozékok
* Anyatej tároló palack
* Bimbóvédő krém az anyának

**2. Tápszer**

**Eszközei:**

* Tápszerhez adott adagolókanál
* Víz felforralásához ne mikrohullámú sütőt használjunk! Ártalmas a sugárzás és az egyenletlen melegítés is! Legyen 37 °C
* Cumisüveg

**3. Elválasztás**

Készen áll az elválasztásra a gyermek, ha elmúlt 17 hetes. Ha már mindkét mellből szopott vagy 250 ml tápszert megivott, és még mindig éhesnek tűnik, kevesebbet alszik, nyugtalanabb, elkezdhetjük a hozzátáplálást.

Ez egy fokozatos folyamat, eleinte sima püréket adjunk a gyermeknek.

Eszközei:

* Baba méretű evőeszközök, tányérok stb
* Ételek

**2. Tipegő korban: 1-2 éves korig**

**1. Szoptatásból vagy tápszerből nyert tej**

Ez biztosítja a gyermeknek a napi kalória- és tápanyagszükségleteinek a felét.

**2. Szilárd ételek**

**Eszközei:**

* Baba méretű étkezéshez használt eszközök
* Ételek

**3. Kisgyermekkorban: 2-4 éves korig**

**1. Szilárd ételek**

**4. Mozgás és játékfejlődés biztosításának lehetőségei**

**(1. Mozgásfejlődés**

1. szakasz: a baba 2-2, 5 hónapos koráig: A baba a fizikai tehetetlenségtől eljut a fej vízszintes tartásáig.

2. szakasz: fél éves korig: Már a biztos ülésig, a láb reflexszerű mozgatásáig is eljut, előkészületek történnek a járás elindítására.

3. szakasz: 1 éves korig: ekkor minden annak érdekében történik, hogy a baba képes legyen járni. Ehhez nagyon sokat kell másznia, kapaszkodva felállnia és leereszkednie. Eközben a láb, a törzs, és a mellső függesztő izmai megerősödnek annyira, hogy képes legyen a gyerek megtartani a tömegét.

4. szakasz: 2,5- 3 éves korig: megtanulja a járást, lépcsőn mászik, térdel, áll, ritmusra mozog, szökdel, szalad.

5. szakasz: 4-5 éves korig: mozgásigénye rendkívül nagy.)

**Mozgásfejlődés biztosításának lehetőségei:**

* empátia
* elfogadás
* hely arra, hogy a gyermek gyakorolja a mászást, a kapaszkodva felállást és a leereszkedést
* gyakorolni a gyermekkel az eddig megtanult mozgást, illetve segítségadással javítani kell rajta.

**2. Játékfejlődés**

**(1. Csecsemőkorban**

Az újszülött csak ritkán és csak másodpercekig figyel, a 4-5 hetes azonban már a lassan mozgó tárgyakat követi tekintetével, rögzíti a fölé hajló arcot.

2-3 hónapos, amikor felfedezi a kezét. Észreveszi a kapcsolatot a saját kézmozgása és kezének a térben elfoglalt helye között. Felfedezi, hogy ő mozgatja a kezét, sok gyakorlás után ezt már irányítani is tudja. A szenzomotoros koordinációban az érzékelés összekapcsolódik a mozgással, egységes érzületté alakul. Kéznézés közben már utána fordul, felváltva figyeli hol, az egyik, hol a másik kezét, beszél hozzá, nevet rá, közelíti, távolítja, a kezébe akadt tárggyal együtt nézegeti.

A manipuláció előtt a szem-kéz koordináción kívül meg kell még tanulnia a tárgyakért nyúlni és azt megfogni. Ez nem azonos az újszülött fogóreflexével. Kb. 4 hónapos, amikor a kiszemelt tárgyért nyúl, érintgeti, majd fokozatosan idomul a fogása a tárgy alakjához. A hüvelykujját csak 9 hónapos korban tudja opponálni(opponál=ellenkezik, ellentmond). Elengedni is meg kell tanulnia, sokszor véletlenszerűen ejti csak el a tárgyat, az elengedés is hosszú gyakorlás eredménye.

Manipuláció minden olyan tevékenység, tárggyal való foglalatoskodás, amely közben figyeli azt, amit csinál. Kb.4 hónapos korban kezdődik, 10-12 hónapos korra teljesedik ki, és fokozatosan 1,5 éves korra megszűnik önálló jellege, beépül bonyolultabb műveletekbe.

Egytárgyas: 2. negyedévben érintgeti, markolja, nyomkodja, szájába veszi. A 3. negyedévben forgatja, alapon mozgatja, egyik kezéből átveszi a másikba, alaphoz ütögeti, seprő-súroló mozgásokat végez vele, ellöki. Másik kezével ütögeti, állítgatja, felborítja, billegteti, két keze között forgatja. Ekkor gyakori, hogy már két tárgy van a kezében, de külön manipulál velük.

Kéttárgyas: a negyedik negyedévben jelenik meg, összeérinti, összeütögeti őket, szereti, ha hangot is adnak. Kisebb tárgyat a nagyobba beletesz, vagy rátesz, az egyformákat egymásba rakja. Gyakori, hogy együtt rázza őket, kiborítja, újra összeszedegeti. Eleinte csak kettő, majd több tárgyat rak egymásba, egymás mellé, elkezd egyforma tárgyakat gyűjtögetni. Ezeket rendszerezi, sorbarendezi, innen észrevétlenül megy át építésbe ez a tevékenység.)

**Játékfejlődés biztosításának lehetőségei csecsemőkorban:**

* játékok biztosítása számára: Manipulációs játékok🡪 játszókendők, frottír labdák, csörgők, rágókák, építőjátékok egyes elemei-montessuori korongok, hordó-kockasor elemek, homokozóformák, üreges játékok -vödrök, tálak kosarak. A játék kiválasztásánál figyelembe kell venni a csecsemő érdeklődését. Csecsemőkorban 3-4 játék elég neki. 1 éves korig 6-8 játék.
* a fokozott felnőtti felügyelet szükséges egyes játékoknál, ezt biztosítsuk a gyerek számára
* Fontos, hogy ne szabályozzuk túlzottan a gyereket, de ne is legyünk túlzottan engedékenyek. Az „arany középút” a két irányzat-csoport között a demokratikus nevelési stílus, melynek lényege, hogy a felnőtt elfogadóan, pozitívan viszonyul a gyermekhez, érzelmi biztonságot nyújt számára, partnerként kezeli őt. Tekintettel van a gyermek egyéniségére, fejlettségére, pillanatnyi fizikai és érzelmi állapotára, igényeire. Minden helyzetben igyekszik a gyermek kompetenciájának, és ezen belül igényének megfelelő mértékű önállóságot biztosítani. A gyermek minden

helyzetben érzi a felnőtt támogató odafigyelését, tudja, hogy bármikor számíthat a segítségére.

**(2. Kisgyermekkorban**

Szükség van ilyenkor építő-, utánzó-, szimbolikus- és alkotó játékokra

Az építő-konstruáló játék megalapozója a gyűjtögetés, egyforma játékok gyűjtése, rendezgetése, rendszerezése. Eleinte csak két tárgyat rak egymásra, egymás mellé. Ez már építési elemeket is tartalmaz, a gyűjtögetés észrevétlenül megy át építésbe. Felhasználja azokat a mozdulatokat, ismereteket, amelyeket a manipuláció során elsajátított.

Rúdra felfűz, eleinte színre, nagyságra tekintet nélkül, később valamilyen rendszer szerint. Szívesen fűz fagyöngyöt, a gyűjtögetett fakockából épít.

A gyermekek a kockákkal először nem felfelé, hanem síkban kezdenek el építeni, ezért az építéshez sok hely kell. Az építő-alkotó játék fő indítéka, hogy aktívan befolyásolja a tevékenysége tárgyát, azt alakítva újat hozzon létre. Cselekvéseiben egyszerre inkább a tárgy lesz lényeges, ez vezérli a tevékenységét. Felfedez elemi összefüggéseket, ok-okozati viszonyokat, lehetővé válik a tárgyakkal való cselekvés mélyebb összefüggéseinek feltárása.

Az alkotó játék során a gyermek elsajátítja a tárgyakkal való anyagszerű és az anyagnak megfelelő bánásmódot. Ehhez nagyon jó eszközök a só-lisztgyurma, az agyag, a festék, a ceruza, zsírkréta. Nagyon fontos azoknak az anyagoknak a megismerése és tapasztalása, amelyek fokozott odafigyelést igényelnek a felnőtt részéről, ilyenek a különböző termések (bab, kukorica), de alkotásra ad lehetőséget a falevél ragasztása, gyűjtögetése, válogatása is.

1,5-2éves kor körül jelenik meg a szimbolikus játék, amelyet az utánzás és a képzetek megjelenése a gondolkodásban tesz lehetővé. Érzékszervi mozgásos sémát megismétel először anélkül, hogy az ingert keltő tárgy jelen lenne (nincs párnája, mégis lefekszik és úgy csinál mintha aludna). Azt, hogy mi a játék tartalma a gyermek dönti el, először a saját cselekvéseit képes tárgy nélkül lejátszani, később a saját cselekvéseit mással, tárggyal végezteti el (babát, felnőttet etet). Magasabb fokozat, amikor más személynél látott viselkedést utánoz (úgy csinál, mintha újságot olvasna), majd ezt a cselekvést mással is el tudja végeztetni (a baba olvas újságot).

A fejlődés során különböző kombinációkat is találunk:

Egyszerű kombináció: a teljes műveletet kimunkálja, lejátssza. Fantáziajátékában szimbolikus képzetekkel ismétli meg minden élményét.

A kiegyenlítő-kompenzációs kombináció: a valóság javítására szolgál. A vízzel nem engedik játszani, üres tállal csinálja.

A feszültségeket felszámoló kombináció: kínos, kellemetlen jeleneteket, helyzeteket a szimbolikus áttétek útján átéli, feldolgozza.

A szerepjáték tehát 1,5-2éves kor körül kezdődik az utánzó-szimbolikus játékkal, óvodás korra teljesedik ki. Eleinte kevés elemből áll, a tárgyakat aszerint használja, hogy mit jelent számára (úgy tesz, mintha vezetné az autót, saját maga személyesíti meg a tárgyakat, majd személyeket, babát altat). Szívesen utánozza, ami érzelmileg közel áll hozzá, olyan szeretne lenni, mint a nagyok. Egy alkalmasnak vélt helyzet vagy tárgy indítja meg, majd a későbbiekben már előre kigondolt helyzethez keres tárgyat. A gyermekek eleinte csak egymás mellett játszanak, később ez közös tevékenységbe megy át. A szerepek ebben a korcsoportban nincsenek elhatárolva, szerepet cserélhetnek, sűrűn cserélik is.)

*(Nem valószínű, hogy tudni kell a mozgás- és játékfejlődést)*

**Játékfejlődés biztosításának lehetőségei kisgyermekkorban:**

* olyan körülmények megteremtése, amely lehetőséget ad az aktív, tartalmas tevékeny játékra.
* legyen biztosítva a gyermek jó testi közérzete, jó érzelmi állapota
* a szülő/gondozó vegye észre , amikor a gyerek fáradt
* kényelmes ruházat biztosítása, jó személyes kapcsolat kialakítása, védelem, nyugalom biztosítása.
* helyes szociális szabályok kialakítása
* kornak és fejlettségnek megfelelő játékeszközök biztosítása
* idő és hely biztosítás a játéktevékenységhez
* probléma, nehézség esetén javaslat, ötlet adása, a gyereket nem hagyja magára, megkíméli a felesleges kudarctól
* a tevékenység elismerése
* részvétel a játékban