

PADOMI PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNA CELŠANĀ UN TURĒŠANĀ, LAI PASARGĀTU APRŪPĒTĀJU NO MUGURAS SĀPĒM

KO IEVĒROT, LAI
PASARGĀTU
SEVI?

JĀ NEPIECIEŠAMS EMOCIONĀLS
ATBALSTS, VAR PIETUPTIES
BĒRNA LĪMENĪ UN SAMĪĻOT,
BĒRNAM STĀVOT KĀJĀS

APSVĒR, VAI BĒRNU PATIEŠĀM
ŠOBRĪD IR JĀCEĻ — IESPĒJAMS,
VAR SARUNĀT AR BĒRNU
VAIRĀK IESAISTĪTIES PAŠAM

BĒRNA PACELŠANA UN NOLAĪŠANA

- notupies, saglabājot taisnu muguru
- aicini bērnu pienākt vai pieej pēc iespējas tuvāk bērnam tieši pretī, lai pacelšana nenotiek no sāniem
- piecelies augšā ar savu kāju spēku — arī nolaižot bērnu uz zemes, ievēro šos principus



KĀDĒĻ VAR RASTIES MUGURAS SĀPES?

- neērta poza, piemēram, noliekšanās ar saliektu muguru, lai paceltu bērnu
- bērna pacelšana vai nolaišana ar pagriešanos (rotāciju)
- ilgstoša (iespējams, ka nepareiza) poza, turot bērnu
- biežas, atkārtotas kustības, piemēram, noliekšanās

PACEĻOT UN TUROT BĒRNU, ATCĒRIES PRINCIPUS:

- ✓ turi pēc iespējas tuvāk sev
- ✓ ar taisnu muguru un bez rotācijas
- ✓ izmanto kāju spēku un ar tām norādi virzienu, lai pagrieztos (nevis ar muguru)
- ✗ necel bērnu, kad pats sēdi — vai nu piecelies kājās, vai aicini bērnu ierāpties klēpī



NR. 485-2024

SASKARSME UN PALĪDZĪBA PAŠAPRŪPĒ/PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMĒS

- apsēdies, lai mazinātu slodzi arī uz ceļiem
- ja tas nav iespējams, vari ietupties ceļos, taču saglabājot pēc iespējas taisnu muguru



BĒRNA PACELŠANA UN PAGRIEŠANĀS

- vispirms izmanto pareizu bērna pacelšanas tehniku
- pagriez vajadzīgajā virzienā savu kāju, nevis muguru
- pēc tam, turot bērnu sev cieši klāt, pagriezies ar visu ķermeni, lai izvairītos no muguras ievainojuma

BĒRNA NĒSĀŠANA

- turi bērnu ar abām rokām sev tuvu priekšā, nevis uz sāna
- plaukstu locītavas turi pēc iespējas taisnāk, nevis saliektas, lai arī tās pasargātu no pārslodzes
- atceries par savu stāju — izstiepies taisni uz augšu, neizgāžot vēderu



Fizioterapija
Pediatrijā



RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
DARBA DROŠĪBAS UN
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas
aģentūra



Valsts darba
inspekcija