

Wolfgang Goebel · Michaela Glöckler

LAPS

Meditsiinilis-pedagoogiline nõuandja

**Lapseea haigused
Terve arengu tingimused
Kasvatus kui ravi**

PreMark

Originaal:

Wolfgang Goebel, Michaela Glöckler

Kindersprechstunde

Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber

17. überarbeitete und erweiterte Auflage,

Verlag Urachhaus & Freies Geisteslebens

Stuttgart 2008

© Kirjastus PreMark, 2008

koostöös Eesti Antroposoofiliste Arstide Seltsi ja

Eesti Waldorfkoolide Ühendusega

Tõlkinud Anne Silbaum, Meelis Sügis, Sander Varik

Toimetanud Ludmilla Raudtits, Piret Bristol

ISBN 978-9985-9693-2-8

Sisukord

Eessõna 17. väljaandele	17
-----------------------------------	----

Lapseea haigused ja nende sümptomid

Valud	21
Peavalu	22
Palaviku tõustes	22
Ajukelme ärritusnähtude ja põletiku puhul	22
Imiku magamapanekul	24
Lugemisel	24
Peavalu ilma palavikuta	24
Pingepeavalu ja migreen	25
Hammaste tulekust tingitud valu	26
Kõrvalvalu	26
Silmavalu: sidekestapõletik	28
Kurguvalu	29
Rinnaavalud	32
Kõhuavalud	33
Puhitused	33
Pimesoolepõletik	34
Nabakoolikud	35
Ussid	35
Kuseteede põletikud	36
Kubemesong	37
Ägedad kõhuõõnehaigused	37
Gripiinfektsiooniga kaasnev kõhuvalu	37
Muudest põhjustest tingitud kõhuvalu	38
Valud liigutuste ajal	40
Vastsündinu rangluumurd	40
Kõõrkaelsus.	40
Lonkavad väikelapsed	40
Põrutused, venitused, nikastused	41
Eesnahakitsus, vesimunand, laskumata munand	41
Eesnahakitsus (fimoos)	41
Vesimunand (hüdrotseele).	42

Laskumata munand	42
Üht-teist esmaabist ja õnnetuste vältimisest	43
Üldist õnnetusjuhtumite kohta	43
Äkksurm imikueas (nn lapse äkksurm)	43
Täienduseks esmaabivõtete kohta	44
Ootamatu õhupuudus, lämbumisoht	44
Uppumine	46
Käitumine liiklusõnnetuste puhul	46
Allergilised šokisüptomid	47
Kollapsiseisund	47
Mürgistused ja söövitused	47
Kuumast vedelikust või aurust tekkinud põletused	48
Kergemad vigastused, õnnetusjuhtumid ja ootamatused	49
Hingeline valu	51
Palavik ja selle ravi	52
Tüüpilisi näiteid	52
Millal palavik tekib?	53
Palaviku mõõtmine	54
Palaviku tunnused ja ravi	55
Kas palavikukrambid on ohtlikud?	57
Käitumine krambihoo korral	58
Palaviku tähendusest	59
Hingamishäired	62
Nohu	62
Katarraalsed ja gripoossed nakkused	63
Adenoidid (adenoidsed vohandid)	66
Heinanohu (heinapalavik)	66
Alumiste hingamisteede haigusnähud	67
Köha esinemisvormid	69
Pseudokrupp, äge kõripõletik	70
Kas mu laps põeb astmat või spastilist bronhiiti?	71
Kopsupõletik (<i>pneumoonia</i>)	73
Hingamine – hingelise aktiivsuse väljendus	74
Oksendamine, kõhulahtisus ja kõhukinnisus	76
Oksendamine ja kõhulahtisus imikueas	76
Juhuslik oksendamine	76
Maolukutikramp (<i>püloruse hüpertroofia</i>)	77

Sagedased oksendamishoold (tulvana)	77
Lihtne mao-soolte nakkus (põletik) / kõhulahtisus	77
Vedelikukaotuse korvamine ja toitmine	
ägeda kõhulahtisuse korral	78
Toitumise taastamine väikelapse- ja koolieas	79
Atsetoneemiline oksendamine	79
Krooniline kõhukinnisus	80

Nahalööbed ja nahahaigused	82
Imiku sünnimärgid	82
Naha kollasus	83
Marmoreeritud nahk	83
Põsepunetus	84
Kahvatus	84
Vastsündinu akne	84
Vastsündinu lööve	85
Ummistunud rasunäärmed (miiliad)	85
Põsevistrikud esimestel elunädalatel	85
Gneiss (korplööve)	85
Seborroiline dermatiit	86
Krooniline endogeenne ekseem, atoopiline dermatiit ehk neurodermiit	86
Nabapõletik	89
Mädavistikud ja -villikesed mõnenädalasel imikul	89
Mida haudumuse korral ette võtta?	90
Seenhaigused	91
Suu- ja mähkmepiirkonna soor	91
Jalaseen	93
Küüneseen	94
Käe- ja jalaekseem (dishidrootiline ekseem)	94
Peanaha ketendus	94
Psoriaas	94
Nahapõletikud	95
Roos (erüsiipel)	95
Nakkav nahamädanik (kontagioosne impetiigo)	95
Karvanääpsupõletik (follikulit ehk stafülodermia)	95
Furunklid ja karbunklid	96
Põletikud kätel (panariitsium ja paronühhia)	96
Niinimetatud "veremürgitus"	97
Külmetusvillikesed (<i>Herpes labialis</i>)	97

Päikesepõletus	97
Putukahammustused ja nahaparasiidid	99
Soolatüükad	100
Papilloomid (näsakasvajad)	101
Allergilised ja toksilised nahareaktsioonid	101
Aasheinadermatiit	101
Nõgestõbi (urtikaaria)	102
Stroofulus	102
Allergiline reaktsioonivalmidus kui kaasaja	
tsivilisatsiooni ilming	103
Immuunsusreaktsioon õppeprotsessina	103
Kuidas saab immunoloogilist õppeprotsessi toetada?	104
Õppimisvõime kui tervise profülaktika	104
Sagedasemad nakkushaigused	106
Niinimetatud lastehaigused ja	
teised olulised nakkushaigused	106
Leetrid (<i>Morbilli</i>)	107
Punetised (<i>Rubeola</i>)	109
Sarlakid (<i>Scarlatina</i>)	110
Kolmepäevapalavik – <i>Exanthema subitum</i>	112
Teised nahalööbega haigused	113
Difteeria	113
Infektsioosne mononukleosis ehk Epstein-Barri	
viirusinfektsioon	114
Tuulerõuged (<i>Varicella</i>)	115
Suuõõne limaskestast põletik (<i>Stomatitis herpetica</i>)	116
Mumps (<i>Parotitis epidemica</i>)	117
Läkaköha (<i>Pertussis</i>)	118
Hepatiit A	121
Hepatiit B	121
Borrelioos (<i>Erythema migrans</i>)	122
Haiguste mõttest	123
Mis on lastehaiguste mõte?	123
Lastehaiguste mõtte küsimus ja areng	123
Olemusliikmed ja haigusprotsessid	123
Surmajärgne elu	125
Tervis ja armastusvõime	126

Vabadus ja paratamatus saatuses	127
Eetilised küsimused	127
Inimgeneetika küsimus	129
Liiga hilja sündinud? Sünnieelse eksistentsi tegelikkusest . . .	130
Erilised haigusprobleemid	132
Laps haiglas	132
Lapse äkiline elutus ja äkksurm	133
Tingimused ja võimalikud põhjused	133
Meetmed äkksurma varaseks diagnoosimiseks ja vältimiseks .	133
Mõningaid mõtteid suhtumisest taolistesse juhtumitesse . . .	134
Suhtlemine puuetega ja krooniliselt haigete lastega	135
Elu puudega ja kroonilise haigusega	135
Praktilised viited	136
Kui reaalne on taaskehastumise idee?	137
Taaskehastumine ja arm	139
AIDS – meie aja haigus ja ülesanne	140
Millise ülesande esitab see haigus inimkonnale?	141
Haigus kui alateadlik spirituaalne kogemus (initsiatsioon) . . .	141
AIDSiga ümberkäimisest	142
Haiguste profülaktika – Tervise tugevdamine –	
Preventatiivmeditsiini ja salutogeneesi ülesanded	144
Kuidas tekib tervis?	145
Tervise edendamine hingelisel ja vaimsel tasandil	146
Motivatsioon ja meditatsioon	146
Kunsti mõju	147
Hügieenimeetmed	148
Karastamine ja kliimavahetus	149
Rütmide järgimine ja harrastamine	150
Milles seisneb rütmi erilisus?	150
Päevarütm	151
Nädalarütm	152
Kuurütm	153
Aastarütm	153
Vaktsineerimine	154
Mis toimub vaktsineerimise tagajärjel?	154
Teetanusevastane vaktsineerimine	157
Difteeriavastane vaktsineerimine	158
Vaktsineerimine haemophilus influenzae b-tüüpi bakterite vastu	158

Vaktsineerimine läkaköha vastu	159
Vaktsineerimine lastehalvatuse vastu	160
Vaktsineerimine punetiste vastu	160
Vaktsineerimine mumpsu vastu	161
Vaktsineerimine leetrite vastu	162
Tuberkuloosivastane vaktsineerimine	163
Hepatiit A profülaktika	164
Vaktsineerimine hepatiit B vastu	164
Vaktsineerimine gripi vastu	165
Vaktsineerimine puukentsefaliidi vastu	165
Individuaalsed ja kriitilised vaktsineerimisotsused	166
Hambakaarise profülaktika	167
Rahhiit	169
Rahhiidi vältimine	169
Probleemid seoses rahhiidiprofülaktikaga	171
Raskete vere hüübimishäirete profülaktika varases imikueas (K-vitamiini profülaktika)	172

Terve arengu põhitingimused

Esimesed elukuud	177
Ettevalmistuseks	177
Kus sünnitada?	177
Enneaegselt sündinud	177
Esimesed meeletajud	178
Müra ja helid	178
Õhk, õhuniiskus ja lõhnad	180
Päikesevalgus	180
Soojus ja külmus	181
Raskusjõud: imiku asendist	182
Imiku eritiste ja teiste funktsioonide jälgimine	183
Rõhitsemine pärast sööki (nn rõhitsus)	183
Luksumine ("hõkk")	183
Rooja omadused ja roojamise sagedus	183
Uriini eritamine	184
Higistamine	184
Imiku hooldamine.	185
Mähkimistehnika	185
Pesemine, vannitamine, hooldusvahendid	186
Suhtlemine mähkimislaual	186

Imiku magamisase	187
Sobivad kande- ja liikumisvahendid	187
Imikust väikelapseks	188
Kuidas möödub päev	188
Eritised ja puhtusekasvatus	189
Riietus ja esimesed kingad	190
Kas mänguaedikust ja võrevoodist võib saada vangla?	192
Lastetoa kujundamine	194
Eakohased mänguasjad	195
Kuidas veeta puhkus?	198
Päikesepillid	198
Toitumine imiku- ja lapseas	199
Imetamine	199
Rinnaga toiditava lapse lisatoitmine	204
Laste kunstlik toitmine	207
Piimatoidud	211
Aedviljatoidud, puuviljatoidud ja pudrud	214
Kvaliteediküsimus	217
Lähemalt üksikutest toiduainetest	219
Sobivad teed	219
Piim	220
Rasvad	220
Teravili	221
Kartul	221
Aedvili ja salatid	222
Puuvili	223
Suhkur ja mesi	224
Muna, liha ja kala	226
Sool ja mineraalvesi	227
Toitumine ja mõttetegevus	228
Geneetiliselt muundatud toit	230
Lapse areng ja sotsiaalne keskkond	231
Nägemaõppimine	231
Liigutuste areng ja käimaõppimine	234
Rääkimaõppimine	240
Mõtlemisõppimine	243
“Kehaga seotud” intelligentsus	243

Keele ja kõne mõjust mõtlemisele	245
Puhta mõtletegevuse esimene välgatus	245
Käima-, rääkima-, mõtlemaõppimine – nii lapsepõlve kui ka täiskasvanuea arenguetapid	248
Mängurühma probleemid	249
Milliseid võimalusi pakub lasteaed?	250
Millal on mu laps küps lasteaeda minema?	251
Kas minu laps on kooliküps?	252
Kehalised muutused	252
Hambavahetuse algus	252
Koolilapse mõtlemine	253
Osavus ja keeleline väljendusvõime	253
Sotsiaalne kooliküpsus	254
Perekonna loomine – kuidas laps, ema ja isa on omavahel seotud?	255
Rollide vahetus	256
Üksi kasvatada	256
Kui ema tahab töötada	256
Kasu- ja hoolduslapsed	257
Kuidas jõuda harmoonilise pereeluni	258
Olla ema on täielik elukutse	259
Kui laps tuleb aeg-ajalt hoida anda	259
Inimlikud suhted	260
Kooseluprojektid	261
Kasvatus kui ravi	
Tervis kasvatusel läbi	265
Kasvatus ja kehaline tervis	265
Lasteaiaiga	267
Kooliiga kuni puberteedini	271
Kooliaeg pärast puberteeti	273
Kuidas õpitakse “kasvatama”?	275
Näiteid ühe suurema pere kasvatusargipäevast	277
Tülitsemine	277
Kadedus	278
Korra hoidmine.	278

Motiveerimine ja tahtekasvatus	280
Tahtrengu etapid	281
Kontsentratsioonivõime – rahu – agressiivne käitumine – rõõm	281
Karistuse ja ergutuse vaheline pingeväli	283
Näiteid karistamisest	284
Kiitmine ja tasu	287
Unehäired ja muud mured	288
Uneprobleemid	288
Uinumishäired ja armastatud “teatritegemine”	292
Mida teha uinumishäirete korral koolieas?	293
Öised hirmud	293
Kuutõbi (somnambulism)	293
Minu laps ei söö midagi	294
Voodimärgamine	295
Püksi roojamine	298
Pöidlalutsimine	298
Küünte närimine ja näppimine	299
Kahjutud sundharjumused	299
Padja kloppimine ja kiigutamine	300
Motoorne rahutus ja tikid	300
Onaneerimine	302
Ulakus	302
Rasvtõbi	303
Kõhnumine (<i>Anorexia nervosa</i>)	304
Hirm	305
Kooliprobleemid	306
Konstitutsionaalne liikumisrahutus / ADD	306
Vasakukäelisus	311
Lugemis- ja kirjutamisnõrkus (legasteenia)	315
Eurütmia	318
Lapse temperamendi äratundmine ja hooldamine	320
Temperament ja konstitutsioon	320
Koleeriline temperament	321
Sangviiniline temperament	322
Flegmaatiline temperament	322
Melanhoolne temperament	323
Lapse temperamendi pedagoogiline kohtlemine	323

Miks vajavad lapsed religiooset kasvatust?	326
Väikelaps on religioosne	326
Religioosne kasvatus praktikas	327
Pühad	328
Õhtupalve	328
Kaitseingel	328
Kokkupuude surmaga	329
Seksuaalne selgitustöö	331
Seksuaalsus kujunduselemendina inimsuhetes	331
Vestlused laste ja noorukitega	332
Mõned näited	332
Algav puberteet	333
Muud küsimused	334
Kas on olemas lapselikku seksuaalsust?	335
Homoseksuaalsusest	335
Seksuaalne kuritarvitamine	336
Sõltuvust mõista – narkootikume vältida	340
Miks kasutatakse narkootikume?	340
Profülaktika ja ravi	343
Multimeedia ja lapsed	345
Miks televisioon pole lastele kohane?	345
Nii hull see asi nüüd ka pole ... või siiski?	347
Ilma telerita üleskasvanud lapsed on head mängukaaslased	347
Kuidas seda oma lastele öelda?	348
Meediapedagoogika	348
Ka arvutimängud pole kahjutud	349
Koomiksid ja pildimaailm	350
Meelte ülekoormamine – pinnapealsuse kasvatamine	350
Keskkonnamürgid ja keskkonnakaitse	351
Kahjulikest ainetest	351
Keskkonna radioaktiivsest saastatusest	352
Lisad	
Välispidised menetlused koduses haigehoolduses	355

Üldist	355
Mähiserätikute valik	355
Kummelikotikesed kõrvale	356
Sibulakotikesed kõrvale	356
Kaelamähis eukalüptipastaga	357
Kaelamähis salvidega	357
Jahe kaelamähis sidrunimahlaga	358
Kuum kaelamähis sidrunimahlaga	358
Kaelamähis sidruniiviludega	359
Kaelamähis lahja kohupiimaga	359
Rindkeremähis sinepipulbriga	360
Rindkeremähis ingveriga	362
Rindkeremähis mesilasvahaga	363
Rindkeremähis eeterlike õlidega	363
Rinna sissehõõrumine eeterlike õlidega	364
Rinna sissehõõrumine koos aurukompressiga	364
Rindkeremähis põldosjateega	365
Rinnamähis lahja kohupiimaga	365
Kõhukompressid	366
Kõhukompress raudrohuga	366
Teised kõhukompressid	366
Kuiv kõhukompress	367
Maksakompress	367
Neerukompress	367
Põie sissehõõrumine koos aurukompressiga	368
Põiekompress	368
Kuumad pulsimähised arnikaessentsiga	369
Jahe sääremähis	369
Jalavann sinepipulbriga	370
Sinepipulbrikompressid jalatalla alla	370
Jahedad kompressid	371
Jahe kompress arnikaessentsiga	371
Jahe kompress saialilleessentsiga	371
Jahe kompress Combudoron-essentsiga	371
Kompress lahja kohupiimaga	372
Soe õlikompress	372
Kompress põldosjateega	372
Ülepesemised	373
Higistamismähis	374
Auruinhalatsioon	374

Vannid lisanditega (põldosjaga)	374
Vannid essentsidega	375
Vannid põldosjaessentsiga	375
Vannid meresoolaga	375
Klistiir	376
“Inglikleidike” ekseemiga lapsele	377
Kudumisjuhendid	378
Mähkmepüksid	378
Villane särk / Villane pullover	378
Kerge peakate	378
Tootjad ja tellimiskohad Saksamaal (valik)	379
Kaaluiive ja orienteerumine pikkuses ja kaalus	380
Antroposoofiline meditsiin Eestis	381
Antroposoofilises meditsiinis kasutatavad ravimid ja hooldusvahendid	381
Raamatus nimetatud ained, ravimid, ravimtaimed ja hooldusvahendid	382
Kirjandus	388
Soovitatav kirjandus eesti keeles	393
Register	394
Autoritest	399