

imik kõrget temperatuuri. Seda tasub mees pidada nii lõunamaale reisisid kui kodus Pärnu rannas puhates. Lõõskava päikese käes olles kaotab väike laps kiiresti vedelikku ning ka nahapõletus võib kergesti tekkida. “Kui beebi nii kauaks päikese kätte jäetakse, et tekib päikesepõletus, on see kurjast!” arvab dr Tamm. Juba tekkinud põletuse puhul võib kasutada pantenooli. Kõik täiskasvanutele mõeldud päevitusjärgsed kreemid-geelid ei pruugi pisikesele sobida.

“Väike laps peaks pigem varjus olema,” on dr Eda Tamm kindel. Kui imik on päikese käes üle kuumenenud, tuleb ta kiiresti viia jahedasse varjulisse kohta, anda juua ning jahutada nahka vette kastetud linaga.” Kui tõuseb palavik, soovib dr Tamm kasutada paratsetamooli küünlaid. Juhul, kui laps on väga loid või tema nahale on päikesekiirguse toimel tekkinud lööve, peab ta viima arsti juurde.

Eda Tamm rõhutab, et unustada ei tohi ka vanemaid lapsi, keda tuleb samuti päikesepõletuse ning ülekuumenemise eest hoida. Rannas olles peavad nad kandma mütsi ja heledaid riideid, päikese käes paljalt ringilippamist on vaja dr Tamme arvates piirata.

Ülekuumenemise oht võib olla suur ka autos. “Iial ei tohi last ükski autosse jätta!” rõhutab dr Eda Tamm. “Masin võib küll alguses olla varjulisse kohta pargitud, ent mõne aja pärast on see ikkagi päikese käes.”

Võõrsil olles kujuneb tihti peale oluliseks probleemiks lapse söötmine. “Kui ema toidab pisikest rinnapiimaga, siis muret pole,” arvab dr Tamm. “Kui aga laps on pudelisöögi peal, siis on vaja mees pidada, et piimasegu valmistamiseks pruugitav vesi olgu puhas. Reisil olles tuleb seetõttu kasutada kas keedetud või pudelivett.”

Suuremate, üle 1-aastaste laste puhul peab ema hoolikalt toidulauda valida. “Elementaarne on see, et tänavalt või turult ostetud puuvili ei kõlba kohe söömiseks, enne peab selle ikka puhtaks pesema, võimalusel pudeliveega,” soovib dr Eda Tamm.

### LENNUKISÕIT ON KATSUMUS

Ka lennukisõit võib beebile paras katsumus olla. Imik talub õhureisi halvemini kui vanem laps

või täiskasvanu. Suure rõhkude vahetõttu lähevad pisikesel kõrvad lukku, kuid oma häda ta väljendada ega leevendada ei oska. Dr Eda Tamm soovib lapsele lennukis rohkem juua pakuda, siis imik neelatab ja ebameeldiv tunne kaob. Veel peab lennates arvestama kitsaste tingimuste ning müra- ja temperatuur ei pruugi talle sobiv olla.

Reisile minnes olgu lapsevanemal kindlasti kaasas paratsetamooli küünlaid ja rehydratatsiooni pulber, mida saab vees lahustada ning lapsele vedelikukaotuse puhul juua anda. Kohustuslikku pagasisse kuulugu ka mõni desinfitseeriv vahend ja hügieenilised salvärätid.

“Ema peab siiski hoolega järele mõtlema, kas minna imikuga reisile või mitte,” paneb dr Tamm südamele. “Kõige parem on lapsel oma kodus – seal on vanematel kõik muugavalt käe-jala juures. Pikeema söidu asemel võib pisikesel juua vanaema juurde viia.” Reisile läheks dr Tamm ise meelsasti lapsega, kes on juba veidi vanem ning oskab muljeid talletada.

EVELIN JÕEMÄGI



# UUS SÜDALINNALIIN

## VIKING XPRS

Tallinn-Helsinki



NÜÜD  
AVATUD