

2. 1. A. Pitanja za razdoblje trudnoće i novorođenačko razdoblje

2. 1. A. a) Promet

- Za vrijeme trudnoće, rabite li cijelo vrijeme ispravno pričvršćen i postavljen sigurnosni pojas u automobilu?
- Jeste li razmišljali o tome da vaše dijete treba imati autosjedalicu primjerenu svojoj dobi?
- Hoćete li prilikom izlaska iz rodilišta rabiti sigurnosnu sjedalicu u vlastitom automobilu ili drugom automobilu u kojemu ćete voziti dijete?
- Trebate li pomoć prilikom postavljanja sigurnosne sjedalice?

Znate li da upotreba rabljene autosjedalice može biti nesigurna? Jeste li razmotrili koja je sigurnosna sjedalica najpogodnija za vaš automobil i vaše dijete? Gdje ćete u automobilu postaviti sigurnosnu sjedalicu?

2. 1. A. b) Padovi

- Hoćete li organizirati da mjesto za previjanje djeteta ima sve potrebno nadohvat ruke, kako ne biste morali stalno po nešto ići?
- Imate li skliske podove ili podne prostirke na koje se može zapeti?
- Imate li u svojem domu zaštitne folije ili drugu zaštitu na staklenim površinama koje su nisko pri podu, kako bi se osigurala vidljivost staklene površine te kako biste staklo – ako nije posebno čvrsto – zaštitili od rasipanja u sitne komadiće?

2. 1. A. c) Utapanje

- Ako imate bazen ili druge veće površine vode oko svojeg doma (ribnjak, niska fontana i sl.), ima li zaštitnu ogradu?
- Imate li odgovarajuće ograde oko svojeg doma prema vodi u okolici (bare, potoci, rijeke)?
- Ako sakupljate vodu u velikim posudama (npr. kišnica) jesu li te posude čvrsto poklopljene da ih dijete ne može otvoriti i upasti u njih?
- Znate li da se dojenče može utopiti u vodi dubokoj svega nekoliko centimetara?

2. 1. A. d) Opekline

- Imate li detektor dima, ugljičnog monoksida i plina u svojem domu?

- Imate li plan evakuacije u slučaju požara?
- Imate li zaštitu oko izvora otvorenog plamena (kamin i sl.)?
- Jeste li razmišljali o zapaljivosti materijala za odjeću svojeg djeteta?

2. 1. A. e) Ugušenje

- Hoće li odjeća vašeg djeteta imati vrpce oko vrata?
- Glede sigurnosti, znate li na što treba obratiti pažnju prilikom kupovine dječjeg namještaja?
- Koji je jedini ispravan položaj za spavanje dojenčeta prije negoli sâm može promijeniti položaj?

2. 1. A. f) Otrovanje

- Držite li opasne kemikalije u posebnom ormariću, u kojemu se mogu zaključati?
- Imate li običaj stavljati opasne tvari u pakiranje od hrane (npr. u boce od vode ili sokova, ili kutije od keksa i sl.)?

2. 1. A. g) Opća pitanja sigurnosti

- Jeste li učili ili obnovili znanje pružanja prve pomoći u zadnjih 12 mjeseci?
- Napišite broj/brojeve hitne službe!

2. 1. B. Preporuke za razdoblje trudnoće i novorođenačko razdoblje

Nesreće su vodeći uzrok smrtnosti djece u Hrvatskoj. Velik broj ih može biti spriječen pravovremenim mjerama prevencije. Naše okruženje je uglavnom prilagođeno potrebama odraslih, često ne vodeći računa o potrebama djece. Između ostaloga, i to je jedan od razloga zašto su djeca pod većim rizikom. Vrijeme trudnoće jest vrijeme kada se smireno mogu i trebaju razmotriti sigurnosni aspekti doma i okolice, kako bi bili sigurniji za dijete koje će se roditi. Te promjene možda uključuju i neke promjene ponašanja roditelja, ali to je cijena odgovornog roditeljstva. Treba pripremiti svoj dom, kao i automobil, za buduće dijete. Nikada ne ostavljati novorođenče samo kod kuće ili u automobilu, niti pod nadzorom druge djece dobi manje od 13 godina. U trenutku se može dogoditi opasna situacija; primjerice, može doći do potresa, izbijanja požara, nevremena, pljačke stana; automobil se može zapaliti, može ga netko ukrasti ili odvesti nadležna služba zbog nepropisnog parkiranja, u vrućim ili hladnim danima temperatura u automobilu vrlo lako može porasti ili se spustiti. Uvijek provjeriti i sigurnost objekta u koji se ide s djetetom u goste. Ako obitelj koju se posjećuje nema djece ili ima već veliku djecu, njihov dom može biti izvor velike opasnosti za malo dijete. Roditeljima ne treba biti neugodno raspraviti s domaćinima o sigurnosnim aspektima.

2. 1. B. a) Promet

Pitanja i preporuke glede osobnog automobila i načina prijevoza djeteta odnose se na svaki automobil u kojemu se dijete vozi. Dakle, preporuke se odnose i na roditelje koji nemaju vlastiti automobil jer posve je sigurno da će se dijete barem ponekad voziti automobilom rođaka, prijatelja, taksijem i slično. U osobnim automobilima, prvi put registriranim u Republici Hrvatskoj nakon 01. siječnja 1977. godine, moraju postojati sigurnosni pojasevi i njihovi priključci najmanje u prvom redu sjedala. U osobnim pak automobilima prvi put registriranim u Republici Hrvatskoj nakon 01. svibnja 1985. godine moraju postojati nasloni za glavu najmanje za prvi red sjedala.

Prema podacima iz Nacionalnog trauma-registra (National Trauma Database Registry) Sjedinjenih Američkih Država, trudne žene koje su u slučaju prometne nesreće bile vezane sigurnosnim pojaskom i koje su bile zaštićene aktiviranjem zračnog jastuka, imale su 57% manji rizik od medicinskih komplikacija. Rezultati potvrđuju preporuku Američkog udruženja porodničara i ginekologa te Američke medicinske asocijacije da trudnice trebaju vezati pojas tijekom cijele trudnoće. Velik broj trudnih žena boji se rabiti sigurnosni pojas i

zračni jastuk, a vrlo često i od profesionalnih djelatnika – kako zdravstvenih, tako i od strane policije – ne dobije točnu informaciju.

Prijašnja istraživanja pokazala su kako neke trudnice ne vežu pojas zbog zaborava, neugode i nespretnosti, nedostatka pojasa te straha da pojas može izazvati povredu djeteta ili majke.

Vezanje pojasa tijekom trudnoće obvezno je i korisno jer u sudaru smanjuje rizik od nepovoljnog kraja trudnoće, ali savjetovanje o korištenju sigurnosnog pojasa nije zadovoljavajuće prema istraživanju u Sjedinjenim Američkim Državama. Preporučuje se jačanje društvene svijesti i informiranja o korištenju pojasa među trudnicama te agresivnije strategije za obvezno vezanje pojasa. Ispravna uporaba sigurnosnog pojasa tijekom trudnoće znači da donji dio pojasa treba biti postavljen preko bedara ispod trbuha, dok gornji dio pojasa treba biti sa strane trbuha između dojki te preko sredine ključne kosti. Na tržištu postoje i atestirani jastučići za sjedenje, osmišljeni posebno za trudnice, koji osiguravaju ispravnu putanju donjeg dijela pojasa, držeći ga nisko ispod trbuha.

Ispravno korištene sigurnosne sjedalice za dijete smanjuju rizik smrtnog stradanja u prometnim nesrećama za 71%, a smanjuju i potrebu bolničkog liječenja za 67%. Preporuka o obveznoj upotrebi sjedalice za djecu u automobilima donesena je od strane Američke pedijatrijske asocijacije još 01. rujna 1990., produžava se cijelo vrijeme otada, a zadnja je potvrda bila 01. svibnja 2006. godine. Borba za obveznu uporabu sigurnosnih autosjedalica i u svjetskim je razmjerima bila duga i mukotrpna. Još 1976., pedijatar dr. Sanders je u SAD-u predložio zakon o uporabi sjedalice, ali je odbijen s obrazloženjem osobne slobode i civilnih prava. Dr. Sanders je čak bio optužen da ima financijski interes, odnosno dionice u proizvodnji sigurnosnih autosjedalica. Dr. Sanders, cijela obitelj, prijatelji i rastući broj osviještenih zdravstvenih djelatnika vrlo su intenzivno tijekom dvije godine lobirali u korist autosjedalica te je zakon "Tennessee's Child Passenger Safety Law" prihvaćen 1978. godine. Do 1985. je pak svih 50 Sjedinjenih Američkih Država prihvatilo slične zakone. Sadašnja situacija u SAD-u pokazuje da je 99% dojenčadi i 94% male djece smješteno i vezano u sigurnim autosjedalicama diljem SAD-a.

Zakon o sigurnosti prometa na cestama Republike Hrvatske iz 2008. godine u odnosu na vezanje sigurnosnih pojaseva navodi kako slijedi:

Članak 163.

(1) Vozač i putnici tijekom vožnje u motornom vozilu, na sjedalima na kojima su ugrađeni sigurnosni pojasevi, dužni su rabiti pojas na način koji je odredio proizvođač sigurnosnog pojasa.

- (2) Iznimno od odredbe stavka 1. ovoga članka, sigurnosni pojas ne moraju rabiti osobe koje imaju uvjerenje da iz zdravstvenih razloga ne mogu rabiti pojas.
- (3) Ministar nadležan za zdravstvo propisat će postupak, uvjete i način izdavanja uvjerenja iz stavka 2. ovoga članka.
- (4) Vozač motornog vozila može prevoziti dijete mlađe od 5 godina samo na stražnjim sjedalima i to u posebnoj sigurnosnoj sjedalici, koja je za vozilo pričvršćena sigurnosnim pojasom vozila ili posebnim kopčama u vozilu.
- (5) Vozač motornog vozila može prevoziti dijete starije od 5, a mlađe od 12 godina samo na stražnjim sjedalima, a dijete mora sjediti na posebnome postolju prilagođenom njegovoj visini, tako da se može vezati sigurnosnim pojasom na tri točke vezivanja. Ako se dijete veže sigurnosnim pojasom na dvije točke vezivanja, nije potrebno rabiti posebno postolje za sjedenje.
- (6) Vozač motornog vozila može prevoziti dijete do dvije godine starosti na prednjem sjedalu vozila ako vozilo nema suvozački zračni jastuk ili ako je suvozački zračni jastuk isključen i ako se dijete prevozi u sigurnosnoj sjedalici postavljenoj suprotno od pravca vožnje, a koja je pričvršćena za vozilo pomoću sigurnosnog pojasa na tri točke vezivanja ili posebnim kopčama u vozilu.
- (7) Dijete u posebnoj sjedalici u vozilu mora biti vezano.
- (8) Novčanom kaznom u iznosu od 500,00 kuna kaznit će se za prekršaj vozač i druga osoba ako postupi suprotno odredbama ovoga članka.

Dakle, nekorištenje sigurnosne sjedalice predstavlja rizik za djetetovu sigurnost, ali i kršenje Zakona.¹ Pri odabiru sigurnosne sjedalice prvenstveno je važno poštivati upute proizvođača i vidjeti odgovara li uopće sjedalica automobilu u koji treba biti postavljena. Sigurnosne sjedalice proizvedene nakon lipnja 2006. godine moraju zadovoljavati i imati atest sigurnosti Regulacije 44 Ekonomske komisije Ujedinjenih naroda za Europu (UN ECE R44.04). Hrvatskim Pravilnikom o tehničkim uvjetima vozila u prometu na cestama, ovaj atest je obvezan za sve sigurnosne sjedalice na hrvatskom tržištu. Među roditeljima u Hrvatskoj su još uvijek prisutne nedoumice u svezi sa sigurnosnim autosjedralicama koje se uglavnom odnose na percepciju: a) da je dijete sigurno u krilu – što nije točno, budući da sile koje nastaju prilikom sudara ne dopuštaju zadržavanje djeteta u krilu, odnosno i sama odrasla osoba postaje vrlo težak objekt koji nalijeće na dijete, b) da novorođenče mora biti na ravnome – sigurnosne sjedalice dizajnirane su tako da ne štete djetetu, c) da će dijete prestati plakati ako nije u sigurnosnoj sjedalici – treba vidjeti razloge zašto dijete plače te će možda plakati i

izvan sjedalice; dijete treba izvaditi iz sjedalice, vidjeti o čemu je riječ, smiriti i opet vratiti u sjedalicu. Ako dijete dosljedno vežemo uvijek kada je u vozilu, to postaje navika i s vremenom će se dijete, kako postaje veće, i samo vezivati. Često roditelji prerano procijene da je dijete dovoljno veliko i da mu sjedalica više ne treba. Sjedalice su podijeljene u grupe s obzirom na tjelesnu masu djeteta:

Grupa 0	masa djeteta 0 – 10 kg
Grupa 0+	masa djeteta 0 – 13 kg
Grupa I.	masa djeteta 9 – 18 kg
Grupa II.	masa djeteta 15 – 25 kg
Grupa III.	masa djeteta 22 – 36 kg.

Vidljivo je da su sjedalice predviđene i za veću djecu, sve dok ne narastu dovoljno da ispravno i sigurno mogu rabiti sigurnosni pojas u automobilu. Pritom su važne masa i visina djeteta (minimalno 150 cm i 27 kg), kako bi se sigurnosni pojas mogao pravilno rabiti, a jedino u tom slučaju ima smisla uopće ga rabiti. Dijete treba biti u autosjedalici niže grupe sve dok tu nižu grupu ne preraste. U određenoj su dobi dovoljne sigurnosne sjedalice u obliku dodatka na sjedalo automobila, tzv. *booster*-sjedala (bez naslona). Sjedalice grupa 0 i 0+ postavljaju se suprotno od smjera vožnje. U praksi i primjeni postoje također sjedalice koje se postavljaju u smjeru suprotnom od smjera vožnje i za stariju dob djece; istraživanja pokazuju da pružaju bolju zaštitu nego sjedalice u smjeru vožnje. Međutim, još uvijek je uobičajeno da se djeca mase oko 9 kg stavljaju u sjedalice koje su okrenute u smjeru vožnje, a u nekim državama nakon sjedalice grupa 0 i 0+ i ne postoje sjedalice koje su okrenute suprotno smjeru vožnje. Preporuke idu prema tome da se za djecu ispod 4 godine zadrži položaj sjedalice suprotno od smjera vožnje (*rear facing*); primjerice u Švedskoj je i svakodnevna praksa takva, a znamo da je Švedska jedna od država s najnižom stopom stradavanja u prometnim nesrećama. Čest razlog da se dijete ne stavi u sigurnosnu sjedalicu jest i razmišljanje kako vožnja na kratke udaljenosti ne predstavlja rizik, što je suprotno činjenicama koje pokazuju da se velik dio nesreća događa na gradskim cestama. Stoga je važno usvojiti naviku da i za najmanju udaljenost ("samo do vrtića") treba poduzimati iste sigurnosne mjere kao i za veće udaljenosti (recimo na odmor). Vrlo su aktivni u provođenju edukativne kampanje "Sigurno u autosjedalici" već nekoliko godina aktivisti nevladine udruge RODA, na čijim se web-stranicama (www.roda.hr) mogu naći dodatne informacije, a također im se može obratiti za savjet. Također, volonterske web-stranice www.autosjedalice.info pružaju mnogobrojne korisne informacije.

Uza sigurnosne sjedalice, na tržištu postoje i autokrevetići namijenjeni prijevozu djece u automobilu. Autokrevetići su namijenjeni novorođenčadi niske porodne težine (ispod 3 kg) i sasvim maloj djeci s poteškoćama u razvoju. Sigurnosnu sjedalicu treba postaviti u automobil prije negoli se dijete rodi i upotrijebiti je već prilikom prve vožnje kući iz rodilišta. Mnogi noviji automobili imaju predviđen sustav ISOFIX za postavljanje autosjedalica.

Već u trudnoći budući roditelji trebaju razmišljati te usvojiti pozitivan stav i o nošenju kacige djeteta prilikom vožnje bicikla ili drugih sportova u budućnosti (rolanje, skateboard i sl.).

Članak 114.

(1) Vozač motocikla ili mopeda i osobe koje se prevoze na tim vozilima moraju, za vrijeme vožnje na cesti, na glavi nositi propisanu i uredno pričvršćenu zaštitnu kacigu. Zaštitnu kacigu za vrijeme vožnje na cesti na glavi moraju nositi i vozači bicikla mlađi od 16 godina.

(2) Novčanom kaznom u iznosu od 1.000,00 kuna kaznit će se za prekršaj vozač motocikla ili mopeda i osoba koja se prevozi ako za vrijeme vožnje na cesti na glavi ne nose zaštitnu kacigu.

(3) Novčanom kaznom u iznosu od 300,00 kuna kaznit će se za prekršaj vozač bicikla ako za vrijeme vožnje na cesti na glavi ne nosi zaštitnu kacigu.

Roditelje treba potaknuti da razgovaraju o promjenama u obitelji nakon rođenja djeteta. Roditelji trebaju shvatiti da koncept "ništa se neće promijeniti" nije održiv, čak može biti poguban za dijete. Treba raspraviti situacije glede vožnje automobila i pijenja alkohola te se dogovoriti tko će voziti, a tko piti alkohol. To bi uvijek trebalo raditi. Ako će majka dojiti, onda očito ona nije ta koja može piti alkohol, ali je pitanje i može li je se opteretiti i vožnjom automobila. Stoga otac djeteta treba osvijestiti kako će se morati odreći nekih stvari za dobrobit svojeg djeteta. Postoje i druge situacije glede vožnje djeteta o kojima je dobro porazmisliti tijekom trudnoće; primjerice, što napraviti kada dojenče treba nahraniti, promijeniti mu pelene ili kada jednostavno plače za vrijeme vožnje. Nikada ne treba ostavljati dijete samo u automobilu ili u pratnji druge djece mlađe od 13 godina. Sigurnosnu sjedalicu treba rabiti u svakom automobilu u kojemu se dijete vozi. Pri prelasku ulice, kolica ili bilo koju drugu "vozilicu" u kojoj je dijete treba gurati paralelno s osobom koja ih gura, a ne ispred, poradi veće vidljivosti ostalim sudionicima. Na biciklu ne treba voziti dijete mlađe od godinu dana.

2. 1. B. b) Padovi

Padovi su vodeći uzrok bolničkog liječenja djece u Hrvatskoj. Nerijetko već novorođenčad padne s podloge za presvlačenje, kreveta ili kauča. Najčešći su padovi sa stolića za presvlačenje, koji su obično dosta visoko iznad tla. Stoga već u trudnoći treba organizirati kutak za presvlačenje djeteta na način da je sve što je nužno nadohvat ruke, odnosno da se prije stavljanja djeteta na stolić priredi sve što treba.

Trudnoća je razdoblje za prilagodbe doma za novog člana. Velike staklene površine, koje dosežu do poda i mogu se relativno lako razbiti, treba zaštititi folijama koje će spriječiti rasprskavanje stakla i povećati vidljivost prepreke.

2. 1. B. c) Utapanje

Dojenče se može utopiti u svega nekoliko centimetara vode. Nikada ne ostavljajte dijete u kadi/kadici napunjenoj vodom. Ako je baš nužno udaljiti se od mjesta gdje se dijete kupava, dijete treba nositi sa sobom. Donekle treba razmišljati i o budućnosti, kada će dijete biti samostalnije pa će se krug njegova kretanja, a samim time i opasnosti, proširiti. Dok se dijete još nije rodilo treba učiniti nužne prilagodbe jer će nakon rođenja okupiranost potrebama djeteta uzimati dosta vremena. Svaka površina vode oko doma, u kojoj se dijete može utopiti, treba biti ograđena. Primjerice, u Australiji svi bazeni sagrađeni nakon 1990. godine moraju imati ogradu.

2. 1. B. d) Opekline

Opekline su vrlo čest uzrok ozljeda djece; mogu nastati prilikom požara ili polijevanjem djece vrućom tekućinom, stavljanjem djeteta u vruću vodu (što je češće slučaj kod zlostavljanja nego kod nenamjerne nesreće). Svakako je preporučljivo staviti zaštitne ogradice oko štednjaka, ručke posuda za kuhanje uvijek trebaju biti okrenute prema stražnjoj strani štednjaka. Prvenstveno rabiti stražnje ploče za zagrijavanje, a tek ako su one zauzete rabiti prednje ploče. Preporučivo je usvojiti sigurno ponašanje tijekom trudnoće te će ono biti uobičajeno kada se dijete rodi. Roditelji trebaju razmisliti o običajima vezanim uz ispijanje vrućih napitaka. Ne treba držati u naručju dojenče ili malo dijete i istovremeno piti vrući napitak ili držati vrući napitak na stolu/površini ispred sebe. Opekline polijevanjem su vrlo česte u dojenčadi i male djece. U Hrvatskoj još nije uobičajeno razmišljati o zapaljivosti dječje odjeće, što je u nekim sredinama dio svakodnevice. Također, nije preporučljiva previše široka i lepršava odjeća za dijete, osobito za spavanje jer je u slučaju požara rizičnija.

Roditelje treba potaknuti da, kao osviješteni potrošači, rade pritiske na proizvođače i prodavače da nabavljaju i prodaju proizvode za djecu koji odgovaraju određenim standardima i zadovoljavaju sigurnosne zahtjeve.

Korisno je imati detektor dima i ugljičnog monoksida, a po mogućnosti i plina. Na tržištu se nalaze različiti proizvodi po raznim cijenama. Postoje i kombinirani detektori za ugljični monoksid i plin. Postavljanje detektora jest određena investicija, ali korist je za sve članove obitelji. Ponekad u krugu obitelji treba razgovarati o tome što napraviti u slučaju iznenadnog problema kao što je požar, potres i slično.

2. 1. B. e) Ugušenje

Jedini ispravan položaj za spavanje dojenčeta prije negoli samo može mijenjati položaj jest isključivo leđni. Potrbušni položaj značajno je povezan i s većom vjerojatnošću sindroma iznenadne smrti u kolijevci. Iz bočnog položaja se dijete vrlo lako prevrne u potrbušni. Kada je dijete budno, onda ga se pod nadzorom može okrenuti u potrbušni položaj, ali ga nikada ne treba u tom položaju ostaviti da spava. Američka pedijatrijska asocijacija obnovila je preporuke o leđnom spavanju (*Back to sleep*). Mjesto gdje dijete spava (posebne košare za dojenčad ili krevetići) treba biti sigurno od meke, nagomilane posteljine, igračaka, raznih vezica, plastičnih vrećica i slično. O svemu ovome treba razmišljati već prilikom kupovine dječjeg namještaja. Vrlo lijepo izgledaju dječje košare i krevetići s mnogobrojnim ukrasima, ali osnovno je pitanje zadovoljavaju li potrebe i sigurnost djeteta. Također, treba paziti na oblik i funkcionalnost namještaja i materijale od kojih je izrađen namještaj. Primjerice, je li razmak između letvica dječjeg krevetića između 50 i 85 mm, je li riječ o punom drvu ili lijepljenim materijalima, koje vrste ljepila su primijenjene, jesu li ljepila ekološka ili su štetna za dijete koje će biti u izravnom dodiru i prilici udisati razne pare.

Treba paziti i s balonima za napuhavanje, koje se često stavlja kao ukras na dječje krevetiće, kolica i slično. Balon može puknuti te prekriti nos i usta djeteta, odnosno dijete ga može udisajem uvući u dišni trakt. Ako dijete ima dudu-varalicu, prije spavanja treba maknuti vezice i sve slične dodatke koji se mogu omotati djetetu oko vrata. Paziti na razne ukrasne vrpce na odjeći.

2. 1. B. f) Otrovanje

Izrazito je rizično držati opasne kemikalije u pakiranjima od hrane (npr. u raznim bocama od sokova i sl.). I u našim je trgovinama moguće nabaviti posebne lokote za ormariće čiji sadržaj želimo učiniti nedostupnim djetetu.

2. 1. B. g) Opća pitanja sigurnosti

Svi bi građani trebali znati osnovne postupke oživljavanja. Znanje iz tog područja može nekome spasiti život, a u potrebi može biti i netko od članova obitelji pa i vlastito dijete. Osnovni i napredni tečaj za osposobljavanje građana u pružanju prve pomoći organizira Hrvatski Crveni križ.

Program osnovnog tečaja prve pomoći Hrvatskoga Crvenog križa dobio je 2001. godine licenciju Europskog referalnog centra za prvu pomoć. Tečaj u trajanju od 14 sati namijenjen je svim građanima koji žele steći znanje prve pomoći. Sve dodatne informacije u vezi s tečajevima prve pomoći moguće je dobiti u društvu Crvenog križa ili na www.hck.hr.
