

Barbainé Bérci Klára

Nevelés a gondozás folyamatában;
gondozási feladatok a gyermekkor
különböző szakaszaiban

Age Group	Male	Female
35-49	12.4	11.7
50-64	6.0	7.6
65+	1.9	1.3

NSZFI
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:
Gyermekekellátási alapfeladatok

A követelménymodul száma: 1868-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-019-50

NEVELÉS A GONDOZÁS FOLYAMATÁBAN; GONDOZÁSI FELADATOK A GYERMEKKOR KÜLÖNBÖZŐ SZAKASZAIBAN

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Ön egy hetes bölcsődében dolgozik. Csoportjának korösszetétele ebben a nevelési évben igen heterogén lett. Öten 24 – 30 hónap közöttiek, két gyermek 36 hónapos, három gyermek 14 – 18 hónapos, és egy csecsemő éppen betöltötte a fél évet. A csoport életét átgondolva nincsenek könnyű helyzetben kolléganőjével, ezért aprólékosan megbeszélnek a jövőbeni teendőket, különösen a gondozási feladatok tekintetében.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

1. A gondozás alapkövetelményei

A gondozás azoknak a tevékenységeknek az összessége, amelyekkel a felnőtt a csecsemő és kisgyermek szükségleteit kielégíti. Az a mód, ahogyan ez történik, meghatározza a gyermek közérzetét, önmagához, gondozónőjéhez, és másokhoz való viszonyát, kapcsolatát a környezetéhez, a külvilághoz.

A csecsemő és kisgyermek nevelésének legfontosabb területe a gondozás. Minden gondozási művelet alatt nevelünk. Csak a jó gondozás része azonban a nevelésnek. Ilyenkor van kettesben gondozójával, ekkor kapja meg azt a megkülönböztetett figyelmet, amivel a jó kapcsolat kialakulhat. Ilyenkor beszélhet hozzá személyre-szólóan.

Ahhoz, hogy az intézetben nevelkedő csecsemő és kisgyermek fejlődése megközelítse, vagy elérje a családi gyermekekét, elengedhetetlen a legkisebb részlettenivalókat is szakszerűen megoldó helyes technika. Az érzékenyebb, kevésbé teherbíró gyermekeknek is kifogástalanul kell fejlődnie, ehhez viszont az kell, hogy kiismerje önmagát az őt körülvevő világban, az események sorrendjében, mozzanataiban. Így tanul meg alkalmazkodni, így érti meg mi történik vele, körülötte, így tanul meg mindenben aktívan részt venni. Erre csak akkor képes, ha környezetének minél több tényezője állandó.

Otthon módjában van hozzá szokni anyja mozdulataihoz, gondozási szokásaihoz. Intézményben azonban a legjobb szervezéssel is egynél több személy foglalkozik vele, ezért nagyon fontos az egységes technika.

Igen fontos a gondozás légköre. A kisgyermek, különösen a csecsemő ébrenléti idejének igen nagy részét töltik ki a gondozási műveletek. Intézményben ez a helyzet hasonlít a legjobban a családi gyermekéhez.

Vidámabb az élete, ha a gondozási műveletek örömet, kellemes élményt és nem kényszert jelentenek neki. Minél inkább érezheti a személyes törődést, a szükségleteivel való törődést, a gyengéd figyelmet, annál boldogabb akkor is, ha nem gondozzák.

Lehetőséget kell kapnia a legkisebb kortól kezdve, hogy aktivitásával ő is részt vegyen a műveletekben, kialakuljon az együttműködés közte és gondozónője között. Így fokozatosan, szinte észrevétlenül válik önállóvá.

Gondozás közben van a legtöbb alkalom az egyéni beszélgetésre minden egyes kisgyermekkel. Ezt kezdettől fogva ki kell használnunk, újszülött kortól folyamatosan figyelünk kell, hogy hogyan reagál a beszédünkre, hogyan vesz fel kapcsolatot.

A gondozás közbeni egyéni foglalkozás során valósulhat meg az, hogy minden egyes kisgyermek egyaránt megkapja a számára oly fontos egyéni odafigyelést. A gondozás alatt szerzett egyéni tapasztalatok során alakul a személyes kapcsolat gondozónő és gyermek között.

A gondozónőnek is könnyebbé válik a munkája, ha a gondozást a gyermekkel együttműködve, örömmel végzi, mint ellenkezése, sírása, tiltakozása mellett. A jó gondozás alapfeltétele a hiánytalan előkészítés, az eszközök és kellékek kézközeli elhelyezése – így valóban az egész gondozási időszak alatt a gyermekkel tudunk foglalkozni. A nyugodt gondozáshoz szükség van arra is, hogy a többi gyermek kedvére mozoghasson, játsz hasson közben. A gondozónőnek fél szemmel látni, fél füllel hallani kell őket. Mielőtt egy gyermek gondozását elkezdené körül kell néznie, hogy mindenki biztonságban érzi-e magát, van-e játéka, fáradt-e, vagy éppen felébredt.

2. Bőrápolás, tisztálkodás

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 tesszük be, szokássá kell válnia. A fürdetés során újszülött kortól azonos elemekből épül fel a művelet, amelyet az ismétlődés hatására igen korán elsajátít a csecsemő. A fürdetés igazi örömforrássá válik, melyben a tevékenység öröme 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 köldökcsont még nem esett le. A köldök területét naponta többször is kezelni kell alkohollal és sebhintőporral. A steril alkoholos vattával a csontot körbetöröljük alaposan, ez segíti a leszáradást. A köldökcsontot szárazon kell tartani, a pelenkázások közötti időben steril gézlappal lefedhető. Fürdetésnél nagyon vigyázni kell, a köldökcsontot 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 higiénának, mely szokást a kisgyermekkorban 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 kisgyermeket.



1. ábra.¹

Fürdéshez kapcsolódó kiegészítő műveletek: a hajmosás, hajvágás, körömvágás, fogmosás, kéz- és arcmosás, valamint a napi többszöri tisztába tévés. 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.

¹ Forrás: <http://noiteazo.hu>

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 használatához csatoljuk, szokáskialakítást végzünk.

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.

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.

Az újszülöttet zavarja, ha bolygatják, minden helyzetváltoztatásra összeressen, feszít. A meleg vízben kicsit megnyugszik, de a kivétel újra kellemetlen számára. Nagyon hamar alkalmazkodik a környezetéhez, és egyre jobban elengedi magát, ha mindig ugyanolyan mozdulatokkal és sorrendben végezzük a fürdetést. Három hónapos korára már feltételes reflexek sora alakul ki, aktív a fürdetés közben. A beszédünkre válaszolgat, a részműveleteket ismeri, felkészül a felnőtt mozdulataira. Fél éves kora után már élvezzi a fürdetést, nevetve fogadja a felnőttet. Ellenkezik, ha valami kimarad a megszokott sorozatból, gagyog, beszélget a felnőttel. Már érti az anya, gondozónő kéréseit, pl. fordítsd a fejed, nyisd ki a tenyered.

Fürdés közben is játékot kezdeményez, a tárgyakat figyelmesen vizsgálja. Kialakul nála a fürdőzés rendje, szabályai hozzátartoznak az élete rendjéhez. Másfél éves kora körül egyre önállóbbá válik, sok mindent szeretne egyedül elvégezni, siker esetén örülünk együtt vele. Megfelelő idő és segítség biztosításával jól begyakorolhatja a vetkőzés és öltözés önálló megvalósítását is.



2. ábra.²

3. Ruházat és öltözködés

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.

² Forrás: <http://napidoktor.hu>

NEVELÉS A GONDOZÁS FOLYAMATÁBAN; GONDOZÁSI FELADATOK A GYERMEKKOR KÜLÖNBÖZŐ SZAKASZAIBAN

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 okozunk 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	Tavaszi – 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	Tavaszi – Ősz	Nyár
Nappal	Ing, rékli Angol pólya Pelenka Kötött cipő	Ing, rékli Angol pólya Pelenka	Ing Angol pólya (krepp) Pelenka
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

**NEVELÉS A GONDOZÁS FOLYAMATÁBAN; GONDOZÁSI FELADATOK A GYERMEKKOR
KÜLÖNBÖZŐ SZAKASZAIBAN**

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 három éves korára felvenni, a gombolást és cipőfűző bekötését az óvodáskor végére a finommozgások beérésével sajátítja el.

3 – 4 hónaptól felállásig	Tél	Tavaszi – Ősz	Nyár
Nappali	Alsóing, ingblúz, rugi Kötött cipő Pelenka	Alsóing, ingblúz, rugi Kötött cipő Pelenka	Ing Nápoly Pelenka
Levegőn	Nappali ruházat Pólózsák Sapka, kesztyű Kötött kabát Pehelypaplan	Nappali ruházat Flanelzsák Sapka, kötött kabát Takaró	Ing Nápoly Pelenka Krepp lábzsák
Éjszaka	Hálózsák Pelenka Lábzsák Takaró	Hálózsák Pelenka Lábzsák Takaró	Hálózsák Pelenka Lábzsák Vékony takaró

Felállástól 3 éves korig	Tél	Tavaszi – Ősz	Nyár
Nappali	Alsóing, ingblúz Játzónadrág Cipő, zokni Bugyi (Pelenka)	Alsóing, ingblúz Játzónadrág Cipő, zokni Bugyi (Pelenka)	Ing Nápoly Szandál, saru
Levegőn	Nappali ruházat Pólózsák, Sapka, kesztyű, Kötött kabát, Pehelypaplan Játékhoz: Overál, csizma	Nappali ruházat Flanelzsák, Takaró Sapka, kötött kabát Játékhoz: kötött kabát, sapka	Ing Nápoly Krepp lábzsák
Éjszaka	Pizsama Lábzsák Takaró	Pizsama Lábzsák Takaró	Pizsama Lábzsák Vékony takaró

A célszerű ruházat nem zavarja viselőjét az életmódjában, mozgásában. Nem merev és nem szoros, a hőszigetelést, hő leadását nem gátolja, gazdaságos és könnyen kezelhető.

4. 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 tévés 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 rács távolság (7 cm), a matrac pontosan illeszkedjen – sehova ne szorulhasson be az izgó-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 készíti – fokozódik a tüdő ventilációja, javul a vérkeringés, élénkebbé válnak az anyagcsere folyamatok;
- ingerdús környezet – tágítja a gyermek látókörét, ismeretkörét, mindig zizeg, mozog valami;
- mozgáslehetőség – olyan mozgásokat végezhet, amelyek szobájában 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!

5. Táplálás

A csecsemőkor, de a későbbi gyermek és felnőttkor egészségének megőrzése szempontjából is az egyik legfontosabb tényező a táplálás, táplálkozás.

Az egészséges csecsemő táplálása irányelv (Csecsemő- és Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium) tartalmazza részletesen a szoptatás előnyeit, folyamatát, az elválasztással kapcsolatos javaslatokat.³

A vegyes étrend bevezetéséhez a gyümölcs-, zöldség-, gabonafélék a legmegfelelőbbek. Az első próbálkozáshoz egy nyugodt napszakot érdemes választani, amikor a csecsemő kipihent és szívesen ismerkedik az újdonságokkal. Megkínáljuk egy kanálhegynyi új ízzel, és figyeljük hogyan reagál rá. Ha ízlik neki fokozatosan naponta többet adunk neki a kívánt mennyiségig. A következő új ízt csak akkor kezdjük bevezetni, ha ezt már szívesen fogadja. Amennyiben visszautasítja az új ízt, nem kell erőltetni, át kell gondolni miért utasíthatja vissza azt. A visszautasításnak több oka lehet, pl. nem elég édes, nem elég savanykás, sűrű vagy túl híg, számára meleg vagy nagyon langyos, stb.

A kanál és pohár használata nagyon komoly tanulási folyamat, mindig ügyeljünk arra, hogy ez ne legyen kellemetlen a csecsemő számára.

Ne fogjuk le a kezét, később már a felnőtt kanalat mutató kezére teszi sajátját. Mielőtt a szájához érintenénk a kanalat mutassuk meg, így nagyon hamar kialakul, hogy a kanál láttára nyitja a száját. Ugyanígy a pohár használatát is fokozatosan, kis mennyiséggel kezdjük. Amíg ivás közben melléfolyik a tartalom ne adjunk nagyobb mennyiséget. Csak akkor kapjon teli pohár folyadékot, ha mér tökéletesen iszik pohárból. Egészen korán ösztönösen ráteszi a kezét a pohárra.

³ http://www.szote.u-szeged.hu/obgyn/pdf/vedono/szakl/szakml_06.pdf (2010.07.25.)

A hasrafordulást követően megkínálhatjuk étkezés előtt kenyérhéjjal, amit a csecsemők többsége élvezettel rágcsál. A felülést követően, ha kinőttek a metszőfogai, már kaphat darabos reggelit, uzsonnát. A darabos főzelék bevezetése a 4 zápfog előbújása után kezdődhet meg – a pépes ételben egy-két puha burgonya, sárgarépa darab elrágására ösztönözzük. 2 éves kor táján – 16 foga van – már kaphat rágáshoz keményebb gyümölcsöt, kerti veteményt is, ekkor már a húst is jól meg tudja rágni.

Az önálló evés újszülött kortól alakul és fejlődik. Az újszülött aktív résztvevője a szopásnak – eldönti a mennyiséget, megdolgozik erősen az anyatejért. A csecsemő a kezét ráteszi a mellre, pohárra, kanálra – követi az anya etető mozgását. Az első év vége felé már szilárd ételt (kenyeret) ki tud venni a kínáló tányérból, harap belőle. Amint megfigyeltük, hogy hosszabb ideig játszik ülve, felajánljuk a padban evést – ide önállóan be tud ülni, illetve ki tud szállni az étkezés végeztével. Ekkorra már önállóan iszik, csak arra kell megtanítani, hogyan emelje fel az alapról a poharat. Itt gyakorolgatja a kanállal evést is, kezdetben több segítséget igényel. Soha ne etessük a kisgyermeket ugyanazzal a kanállal, amelyet az ő kezébe adunk az önálló evés gyakorlására. Már itt elkezdődik az evéshez kapcsolódó szabályok tanítása. El kell érünk, hogy az étkezés közben ne ugráljon fel, ne tekintse az étkezést játéknak.

A részben önállóan étkező gyermekek étkeztetését intézményben már csoportos étkezéssel is megoldhatjuk. A csoportos étkezés során megtanulnak egymásra is figyelni, egymásra tekintettel lenni. Megtanulják, hogy nem szabad sem a saját, sem a másik táljába belenyúlkalni, a másik tányérjába beleenni. Az étkezési szokásoknál igen jelentős a személyes példaadás a felnőtt részéről. A táplálék összetételére különös gonddal kell figyelniünk, nem helyes, ha a kisgyermek az étkezések között nassolnak. A túl cukrozott édes italok is az étvágyát csökkentik a főétkezés idejére. A gyermekek teljes mértékben nem tilthatók el az édességtől, de ezt egy-egy jó minőségű csokoládé szelettel kielégíthetjük, és ebéd után adjuk természetesen.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Párban dolgozva tervezzék meg a vegyes életkorú csoport fürdetési feladatait! Életkoronként tekintsék át az előkészítést és gondozást, a gondozás közbeni nevelési feladatokat.

	Előkészítés	Fürdetés	Kiemelt feladatok
6 hónapos			

14 – 18 hónapos			
24 – 30 hónapos			
36 hónapos			

2. Nézze meg alaposan az alábbi képeket, majd párban beszéljék meg a gondozási helyzetet.



3. ábra.

Elemezze a képet a következő szempontok alapján:

- Melyik gondozási művelet látható?
- Mennyi idők lehetnek a gyermekek?
- Mit csinál a gondozónő?
- Milyen nevelési feladatok jelentkeznek e gondozási művelet során?
- Melyek azok a gyakori hibák, amelyet a felnőttel elkövethetnek az önállósodás folyamatában?



4. ábra.

Elemesse a képet a következő szempontok alapján:

- Melyik gondozási művelet látható?
- Mennyi idők lehetnek a gyermekek?
- Mit csinál a gondozónő?
- Milyen nevelési feladatok jelentkeznek e gondozási művelet során?
- Melyek azok a gyakori hibák, amelyet a felnőttel elkövethetnek az altatáskor?



5. ábra.

Elemesse a képet a következő szempontok alapján:

- Melyik gondozási művelet látható?
- Mennyi idős lehet a gyermek?
- Mit csinál a gondozónő?
- Milyen nevelési feladatok jelentkeznek e gondozási művelet során?
- Melyek azok a gyakori hibák, amelyet a felnőttel elkövethetnek az étkeztetés folyamatában?



6. ábra.

Elemesse a képet a következő szempontok alapján:

- Melyik gondozási művelet látható?
- Mennyi idők lehetnek a gyermek?
- Mit csinál a gondozónő?
- Milyen nevelési feladatok jelentkeznek e gondozási művelet során?
- Melyek a csoportos étkezés előnyei, milyen szabályokat sajátítanak el a gyermekek?

A tanulásirányító feladatainak megoldása a szakmai ismeret részben részletesen szerepel. A páros munka során egymást kontrollálják és megerősítik a válaszokban.

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Sorolja fel a gondozás alapkövetelményeit!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

2. feladat

Mi a bőr szerepe?

3. feladat

Hány fokok legyen a fürdőszoba levegője, valamint a fürdővíz?

A fürdőszoba levegője _____

A fürdővíz _____

4. feladat

Miért fontos a fürdetés, öltöztetés közbeni folyamatos beszéd, magyarázat?

5. feladat

Írja le a tisztogatás / lemosás sorrendjét!

6. feladat

Melyek a fürdetéshez kapcsolódó kiegészítő műveletek?

1.

2.

3.

4.

7. feladat

Írja le a szobatisztaság definícióját!

8. feladat

Milyen legyen a gyermek ruházata?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. feladat

Milyen a célszerű ruházat?

10. feladat

Mennyi az alvásideje a következő korú gyermekeknek?

1. újszülött: _____
2. fél éves: _____
3. egy éves: _____
4. három éves: _____

11. feladat

Sorolja fel a levegő kedvező hatásait!

1. _____
2. _____

3. _____

4. _____
5. _____

12. feladat

Egészítse ki a következő mondatokat!

A hasrafordulást követően megkínálhatjuk étkezés előtt _____, amit a csecsemők többsége élvezettel rágsál. A felülést követően, ha kinőttek a _____ már kaphat darabos reggelit, uzsonnát. A darabos főzelék bevezetése a _____ előbújása után kezdődhet meg - a pépes ételben egy-két puha burgonya, sárgarépa darab elrágására ösztönözzük. 2 éves kor táján - _____ - már kaphat rágáshoz keményebb gyümölcsöt, kerti veteményt is, ekkor már a _____ is jól meg tudja rágni. _____

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Sorolja fel a gondozás alapkövetelményeit!

1. helyes technika _____
2. egységes technika _____
3. a gondozás légköre _____
4. örömforrás _____
5. együttműködés _____
6. beszélgetés _____
7. személyes kapcsolat _____
8. hiánytalan előkészítés _____

2. feladat

Mi a bőr szerepe?

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.

3. feladat

Hány fokos legyen a fürdőszoba levegője, valamint a fürdővíz?

A fürdőszoba levegője az első napokban 24 - 25, később 19 - 21 °C legyen. _____
A fürdővíz az első napokban 36 - 37, később 33 - 35 °C legyen. _____

4. feladat

Miért fontos a fürdetés, öltöztetés közbeni folyamatos beszéd, magyarázat?

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.

5. feladat

Írja le a tisztogatás / lemosás sorrendjét!

A 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 _____

6. feladat

Melyek a fürdetéshez kapcsolódó kiegészítő műveletek?

1. haj- és körömápolás _____
2. fogmosás _____
3. kéz- és arcmosás _____
4. tisztába tevés. _____

7. feladat

Írja le a szobatisztaság definícióját!

Szobatiszta az a gyermek, aki a vizelési, székelési inger jelentkezésekor a szüksége kielégítését visszatartja addig, amíg eléri a WC-t, ott önállóan vetkőzik és elvégzi szükségletét.

8. feladat

Milyen legyen a gyermek ruházata?

1. könnyen kezelhető _____
2. jól szellőző _____
3. megfelelő méretű _____
4. lehetőleg természetes alapanyagú _____
5. világos - pasztellszínű _____
6. jól mosható _____
7. könnyen feladható - levehető _____
8. mindenkor a hőmérsékletnek megfelelő _____

9. feladat

Milyen a célszerű ruházat?

A célszerű ruházat nem zavarja viselőjét az életmódjában, mozgásában. Nem merev és nem szoros, a hőszigetelést, hő leadását nem gátolja, gazdaságos és könnyen kezelhető.

10. feladat

Mennyi az alvásideje a következő korú gyermekeknek?

1. újszülött: 20 - 23 óra _____
2. fél éves: 16 - 18 óra _____
3. egy éves: 12 - 14 óra _____
4. három éves: 9 - 10 óra _____

11. feladat

Sorolja fel a levegő kedvező hatásait!

1. gyakorlatilag kórokozómentes környezet _____
2. 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 _____
3. a légmozgás, hőingadozás ingerli a bőrt - serkenti a bőr élettani hatását, valamint mélyebb és kiadósabb légvételre készítet - fokozódik a tüdő ventilációja, javul a vérkeringés, élénkebbé válnak az anyagcsere folyamatok _____
4. ingerdús környezet - tágítja a gyermek látókörét, ismeretkörét, mindig zizeg, mozog valami _____
5. mozgáslehetőség - olyan mozgásokat végezhet, amelyek szobában nem lehetségesek _____

12. feladat

Egészítse ki a következő mondatokat!

A hasrafordulást követően megkínálhatjuk étkezés előtt **kenyérhéjjal**, amit a csecsemők többsége élvezettel rágszál. A felülést követően, ha kinőttek a **metszőfogai** már kaphat darabos reggelit, uzsonnát. A darabos főzelék bevezetése a **4 zápfog** előbújása után kezdődhet meg - a pépes ételben egy-két puha burgonya, sárgarépa darab elrágására ösztönözzük. 2 éves kor táján - **16 foga van** - már kaphat rágáshoz keményebb gyümölcsöt, kerti veteményt is, ekkor már a **húst** is jól meg tudja rágni.

IRODALOMJEGYZÉK

AJÁNLOTT IRODALOM

- A bölcsődei gondozás-nevelés minimumfeltételei és a szakmai munka részletes szempontjai.
- A bölcsődei nevelés – gondozás országos alapprogramja SZMI Budapest 2008.
- Dehelán Éva-Szeredi Lili-Tardos Anna: A szokások kialakítására irányító nevelői magatartás. Óvodai Nevelés, 1974/1. 18–21.
- Falk Judit 1985. Az egészséges csecsemő és kisgyermek fejlődése és gondozása. A "Tananyag a csecsemő és gyermekgondozói szakosító tanfolyam hallgatói részére" c. kötetben. (Szerk. Polonyi Erzsébet) 1–2
- Folyamatos napirend – BOMI módszertani levél 1982
- László Magda-Pikler Emmi: Az egészséges gyermek fejlődése és gondozása 3 éves korig. 2. jav. kiadás (Csecsemőgondozók és gyermekápolók tankönyve) Medicina, Bp. 1961.
- Vajda Zsuzsa: Embergyerek-gyerekember. (Gyermekevelési Kalauz szülőknek) Göncöl, 1991.

A(z) 1868–06 modul 019–es szakmai tankönyvi tartalomeleme
felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
55 761 01 0000 00 00	Csecsemő- és gyermeknevelő- gondozó
54 761 02 0010 54 01	Gyermekotthoni asszisztens
54 761 02 0010 54 02	Kisgyermekgondozó, -nevelő
54 761 02 0100 33 01	Gyermek- és ifjúsági felügyelő
54 761 02 0100 31 01	Házi időszakos gyermekgondozó
33 761 01 0000 00 00	Nevelőszülő

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
30 óra

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató