

## Reisile koos lapsega

Enne kui asud reisima koos lastega, mõtle hästi järele, kas sinu lapsed tunnevad reisimisest rõõmu. Kui sul on kodus imik, siis temale oleks kõige parem ja turvalisem olla kodus. Kui sa aga ei suuda reisikirele vastu panna, siis reisisihi valikul arvesta kindlasti laste vanuse ja huvidega ja ka reisi pikkusega. Väiksemad lapsed tüdinevad pikast lennu- või autosõidust, samuti ei sobi neile matkamine ekstreemsetes tingimustes või suured linnad.

Vähemalt kuu enne reisile minekut pea nõu oma perearstiga ja külasta reisimeditiini kabinetti. Reisimeditiini kabinetis nõustatakse igat inimest individuaalselt, vastavalt valitud sihtkohale. Oluline on õigeaegselt teha ära kõik vajalikud vaksineerimised. Organismi kaitsereaktsiooni tekkimiseks on kindlasti vaja aega, seepärast pole mõistlik jätta seda viimasele minutile. Samuti peaks laps olema enne vaksineerimist terve. Kui otsustad viimase hetke reisi kasuks, siis vali koht, kus nakkushaiguste oht on väiksem. Lastega reisides tuleks kindlasti teha ka tervisekindlustus, sest arstiabi võib väikese lapsega vajalik olla ka kõrge palaviku korral. Kui lapsel on püsiv terviseprobleem, oskab perearst kindlasti nõu anda, millised ravimid reisil vajalikud on.

Sagedasemad probleemid väikelastega on kõrge palavikuga kulgevad viirusinfektsioonid, kõhulahtisus, erinevad putukahammustused ning sagedastest nohudest tingitud kõrvavaevused. Soojale maale reisides peab arvestama ka võimaliku päikesepõletusega. Mõned lapsed on väga konservatiivsed ka teistsuguse toidu suhtes.

Reisijate kõhutõbe võivad põhjustada erinevad bakterid ja viirused ning nakkuse peamiseks allikaks on toit, vesi ja mustad käed. Seetõttu on mõistlik tarbida töödeldud toitu ja puuviljad enne tarvitamist hoolega puhtaks pesta. Imikule on heaks kaitseks rinnapiim. Joogiks osta pudelivett ning ära kasuta jääkuubikuid. Ka tänaval müüdavatest pehmetest jäätistest võiks hoiduda. Kui aga siiski tekib kõhulahtisus, siis kõige olulisem on jälgida, et laps saaks piisavalt vedelikku. Kõhulahtisuse ja oksendamise käes vaevlevat last tuleb joota sagedasti ja lonkshaaval ning enamasti saab kohalikust apteegist osta sobivat segu. Kui aga oled kohas, kus apteeki pole, võib vajamineva segu ka ise valmis teha: 1 liitrile keedetud jahutatud veele lisada 2 sl suhkrut, ¼ tl soola ning kui on, siis ka ¼ tl söögisoodat. Lisaks võib anda sötetabletti või Smectat ning erinevaid heade bakterite segusid (Gefilus jt.) Mõnikord on siiski vaja ka arstiabi: kui laps oksendab korralikule jootmisele vaatamata ning kõhulahtisus püsib. Täiskasvanute kõhulahtisuse puhul aitav loperamiid ei sobi väikelastele.

Väikelastega reisides peaks kindlasti kaasas olema ka palaviku alandamiseks ja valu vastu mõeldud ravimid ning kui lendate nohuse lapsega, siis ka ninatilgad ja Sudafed või Actifed, rääkimata plaastritest erinevatele villidele ja haavadele.

Kõiki maailmas valitsevaid ohte pole ju ühe kirjatükiga võimalik üles lugeda ning õnneks enamik lapsi reisib õnnelikult ja probleemideta. Et reis kulgeks mõnusalt ja haigused seda ei rikuks, on mõistlik ettevalmistusi teha ja vältida seda, mida vältida annab.

Turvalist reisimist!

*Mari Laan*

*SA Tallinna Lastehaigla teadus- ja koolitusjuht, lastearst*