



---

# LAPSE TERVISE JÄLGIMISE JUHEND

**Kontrollkaart vanuse ja tegevuste kaupa**



**Eesti ravijuhend**

---

RJ-Z/29.1-2019

## Ravijuhendi tööühma liikmed

<b>Anne Minka (juhataja)</b>	perearst, Perearst Anne Minka OÜ, Eesti Perearstide Selts, Tallinna Perearstide Selts, Eesti Lastearstide Selts
Heli Grünberg	lastearst, Tartu Ülikooli Kliinikum, Eesti Lastearstide Selts
Helina Pedak	õde, HelPed OÜ, Eesti Õdede Liit, lasteõdede seltsing
Katrin Kippar	pereõde, OÜ Järveotsa Perearstikeskus, Eesti Õdede Liit, pereõdede seltsing
Katrin Poom	õde, OÜ Merekiivi Perearstikeskus, Eesti Pereõdede Ühing, Eesti Õdede Liit
Külli Friedemann	esmatasandi paketi arenduse talituse juht, Eesti Haigekassa
Le Vallikivi	perearst, OÜ Jürgenson Perearstikeskus, Eesti Perearstide Selts, Tallinna Perearstide Selts
Liis Toome	lastearst, vastsündinute ja imikute osakonna juhataja, SA Tallinna Lastehaigla, Eesti Lastearstide Selts, Eesti Perinatoloogia Selts
Mari Laan	lastearst, teadus-koolitusjuht, SA Tallinna Lastehaigla, Eesti Lastearstide Selts, Eesti Kardioloogide Selts
Marit Kuusk	lapsevanem, Laste Huvikaitse Koda
Pille Andresson	lastearst, neonatoloogia osakonna juhataja, AS Ida-Tallinna Keskhaigla, Eesti Perinatoloogia Selts, Eesti Lastearstide Selts
Reet Laidoja	perearst, OÜ Linnamõisa Perearstikeskus, Eesti Perearstide Selts, Tallinna Perearstide Selts
Riin Naestema	kliiniline logopeed, Logopeediakliinik, Eesti Logopeedide Ühing, BIP Voice Yhdistys
Sirje Kõvermägi	ämmaemand, SA Tartu Ülikooli Kliinikum, Eesti Ämmaemandate Ühing
Sirje Sammul	pereõde, õppejõud, Tartu Tervishoiu Kõrgkool, Eesti Õdede Liit, pereõdede seltsing
Tiina Käi	pereõde, OÜ Järveotsa Perearstikeskus, Eesti Õdede Liit
Tiina Tõemets	spetsialist, Sotsiaalministeerium, SA Lapse Arengu Heaolukeskus
Triinu Tänavsuu	kliiniline psühholoog, SA Tallinna Lastehaigla, Eesti Psühholoogide Liit
Vivian Arusaar	ämmaemand, ämmaemandusjuht, AS Ida-Tallinna Keskhaigla, Eesti Perinatoloogia Selts

## Ravijuhendi sekretariaadi liikmed

<b>Maarja Karu (juhataja)</b>	lastehaiguste arst-resident, SA Tallinna Lastehaigla, Eesti Lastearstide Selts
Marje Oona	perearst, dotsent, kliinilise meditsiini instituudi täiendkeskuse juhataja, Tartu Ülikool, Eesti Perearstide Selts
Liisa Saare	lastehaiguste arst-resident, SA Tartu Ülikooli Kliinikum, Eesti Lastearstide Selts
Siret Läänelaid	õde, õppejõud, Tartu Tervishoiu Kõrgkool, Eesti Õdede Liit
Kai Teeäär	kliiniline psühholoog, Psühhiaatria ja Psühhoteeraapia Keskus Sensus, Eesti Kliiniliste Psühholoogide Selts
Irma Nool	õppejõud-assistent, Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, Eesti Õdede Liit
Ulla Raid	metoodiline tugi, Sotsiaalministeerium

## Ravijuhendi konsultandid

Mari Levin	silmaarst, Eesti Silmaarstide Selts
Veiko Reigo	silmaarst, Eesti Silmaarstide Selts
Vootele Tamme	optometrist, Tallinna Tervishoiu Kõrgkool
Elo Olonen	optometrist, Tallinna Tervishoiu Kõrgkool
Tiia Tulviste	arengupsühholoogia professor, Tartu Ülikool
Kirsti Akkermann	kliinilise psühholoogia dotsent, Tartu Ülikool
Kati Valma	lastekaitse peaspetsialist, sotsiaalhoolekande osakond, Nõmme Linnaosa Valitsus
Anne Kleinberg	lastepsühhiaater, SA Tallinna Lastehaigla
Maret Lepplaan	kõrva-nina-kurguhaiguste arst, audioloog, AS Ida-Tallinna Keskhaigla, AS Fertilitas, Eesti Audioloogia Selts
Irja Ivarinen	psühhiaater, SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
Ly Kasvandik	ekspert, Tervise Arengu Instituut, vanemlusprogramm „Imelised aastad“
Matis Märtsen	lastekirurg, Eesti Lastekirurgide Selts
Mare Lintrop	radioloog, SA Tartu Ülikooli Kliinikum

## Ravijuhendi lisamaterjalide koostajad

<b>Lisatoitumise materjal</b>	
Heli Grünberg	lastearst, Tartu Ülikooli lastekliinik, SA Tartu Ülikooli Kliinikumi lastekliinik
Oivi Uibo	lastearst, Tartu Ülikooli lastekliinik, SA Tartu Ülikooli Kliinikumi lastekliinik
Reet Raukas	lastearst, AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Tiia Voor	lastearst, Tartu Ülikooli lastekliinik, SA Tartu Ülikooli Kliinikumi lastekliinik
<b>Hüperbilirubineemia</b>	
Helen Pärna	lastehaiguste arst-resident, SA Tallinna Lastehaigla
<b>Keeletoimetamine</b>	
Urve Pirsu	keeletoimetaja, OÜ Keelekatel

Kontrollkaart on praktiline osa lapse tervise jälgimise juhendist, mis kirjeldab ja koondab tervikuks tervishoiutöötajate tegevusi lapse vanuse kaupa. Tühi lahter tähendab tegevuste puudumist. Vaksineerimised toimuvad riikliku immuniseerimiskalendri alusel ja need tegevused ei ole siin dubleeritud”



# VANUS: 1 NÄDAL

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: ÄMMAEMAND, PEREÕDE VÕI PEREARST

TERVISEKONTROLL	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vastsündinu visiit 5.–7. elupäeval:<ul style="list-style-type: none"><li>- perearstikeskuses või kodus, lähtudes tervislikest ja sotsiaalsetest näidustustest ning arvestades sünnitusabi teenust osutava meeskonna hinnangut</li><li>- vastsündinu varasel kojukirjutamisel (s.o vanuses alla 48 elutunni) teeb lapse esmase järelkontrolli 5.–7. elupäeval lastearst sünnitusabiteenust osutavas asutuses</li></ul></li></ul>
ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Raseduse ja sünnituse kulg</li><li>• Vastsündinu ja ema tervislik, sh emotsionaalne seisund</li><li>• Sünnitusosakonnas tehtud sõeltestimine (otoakustiliste emissioonide uuring, teatud kaasasündinud ainevahetushaiguste sõeluurimine, silmade punase refleksi hindmine, saturatsiooni hinnang), K-vitamiini-defitsiitse hemorraagiahaiguse ennetamine ja vaksineerimine (BCG; B-hepatiidi emalt lapsele ülekande ennetamine)</li><li>• Kohanemine kodustes tingimustes</li><li>• Vanemlikud oskused</li></ul>
PEREKONNA ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pere koosseis, tugivõrgustik</li><li>• Kroonilised haigused perekonnas, sh vaimse tervise probleemid</li><li>• Majanduslik toimetulek, elutingimused</li><li>• Inimsuhted, alkoholi tarvitamine, suitsetamine, muude mõnuainete tarvitamine, lähisuhtevägivald</li></ul>
TOITMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imetamise hindamine:<ul style="list-style-type: none"><li>- rinnapiim (piisavus, imetamise sagedus)</li><li>- vajadusel väljalüpsitud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li></ul></li><li>• Seedimine ja urineerimine</li></ul>

<p style="text-align: center;"><b>LÄBIVAATUS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, pea ümbermõõt <ul style="list-style-type: none"> <li>- Füsioloogiline kaalulangus kuni 5% esimesel, kuni 7% teisel ja kuni 10% kolmandal-neljandal elupäeval<sup>1</sup></li> </ul> </li> <li>• Nahk ja limaskestad: kollasus, tsüanoos, kahvatus, lööve, soor, haudumus</li> <li>• Naba seisund: irdunud, irdumata, põletikuta, põletikuga, veritsev, granuloom</li> <li>• Silmakontakt, helile reageerimine</li> <li>• Närvisüsteem: kongenitaalsed refleksid, lihastoonus</li> <li>• Hingamiselundid: ninahingamine, hingamissagedus, kuulatusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: pulsisagedus, rütm, kahinad, reiarteril pulsud selgelt palpeeritavad</li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Genitaalid</li> <li>• Luustik ja kolju (sh lõgemed, sutuurid)</li> <li>• Puusaliigeste hindamine</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SUUNAMISED</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füsioloogiline kaalulangus üle 10% sünnikaalust vajab põhjuse selgitamist ja sekkumist</li> <li>• Naha ja limaskestade tsüanoos, kahvatus või intensiivne kollasus vajab põhjuse ja ravivajaduse kohest selgitamist</li> <li>• Silmade punase refleksi puudumisel saatke laps viivitamata silmaarsti vastuvõtule</li> <li>• Täpsustage enne või pärast sündi diagnoositud väärendi jälgimis- ja ravitaktikat</li> <li>• Sünni järel diagnoosimata väärendi kahtlusel välistage kohe diagnoos</li> <li>• Puusaliigeste arengulise düsplaasia<sup>2</sup> kahtlusel suunake laps esimesel võimalusel ultraheliuuringule</li> <li>• Riskirühma kuuluv laps suunake ultraheliuuringule</li> <li>• Kui ultraheliuuringu leid viitab puusaliigeste arengulisele düsplaasiale, alustage asenditavat ja suunake laps ortopeedi vastuvõtule</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>NÕUSTAMINE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imetamise nõustamine: ema toitumine rinnaga toitmisel, rinnanäärmpõletiku ennetamine ja kodused esmaabivõtted rinnanäärmpõletiku tekkimisel, arsti poole pöördumise kriteeriumid (rohkem kui 24 tundi febrilist palavikku)</li> <li>• Kui lapse kaalulangus on normist suurem, veenduge lapse imemisevõtte ja -tehnikas õigsuses ning julgustage naist jätkama lapse toitmist, kui laps seda nõuab, vähemalt kaheksa korda ööpäevas</li> <li>• Hooldamine: vannitamine, naha hooldus, nahahooldus</li> <li>• Kaariese ennetamine (luti puhastamise õpetus lapsevanematele)</li> <li>• Imiku turvalisus: <ul style="list-style-type: none"> <li>- imiku äkksurma ennetus</li> <li>- auto turvaistme kasutamine</li> <li>- kukkumiste ja vigastuste vältimine, mürgistuste ennetamine</li> </ul> </li> <li>• Vanema toetamine sünnitusjärgsel perioodil: väsimus, meeleolu hindamine, füüsilise taastumine</li> <li>• Rahhiidi profülaktika alustamine: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas</li> <li>• Info perearsti/-õe planeeritavate külastuste ja vaksineerimiste kohta</li> </ul>		

<sup>1</sup> Vastsündinu kaalulangus on füsioloogiliselt esimesel päeval suurem, kui naisele on sünnituse ajal tehtud tilkinfusiooni (sh keiserlõige).

<sup>2</sup> Puusaliigese arengulise düsplaasia riskirühm: puusaliigese arenguline düsplaasia lähisugulastel, tuharseis, alajäseme deformatsioon.



## VANUS: 2 NÄDALAT

### TERVISEKONTROLLI TEGIJA: PEREARST VÕI PEREÕDE, ÄMMAEMAND

TERVISEKONTROLL	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vastsündinu tervisekontroll 14 päeva vanuses perearstikeskuses või kodus, lähtudes näidustustest ja kokkuleppest</li></ul>
ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Lapsega kohanemine ja toimetulek kodus</li><li>• Ema tervislik seisund ja toimetulek</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li><li>• Sotsiaalsed olud ja peresuhted</li></ul>
TOITMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imetamise hindamine:<ul style="list-style-type: none"><li>- rinnapiim (piisavus, imetamise sagedus)</li><li>- vajadusel väljalüpsstud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li></ul></li><li>• Seedimine ja urineerimine</li></ul>

<p style="text-align: center;"><b>LÄBIVAATUS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kaaluiive <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sünnikaal peab olema taastunud 14. elupäevaks</li> </ul> </li> <li>• Nahk ja limaskestad: kollasus, tsüanoos, kahvatus, lööve, soor, haudumus</li> <li>• Naba seisund</li> <li>• Närvisüsteem: kongenitaalsed refleksid, lihastoonus</li> <li>• Silmad: silmakontakt, pisarateed, kõõrsilmsus, pilgu fikseerimine</li> <li>• Kuulmine: reageerimine helile</li> <li>• Hingamiselundid: ninahingamine, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, kahinad, reiearteril pulsud selgelt palpeeritavad</li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Luustik ja lihaskond: kolju (sh lõgemed ja sutuurid)</li> <li>• Puusaliigesed: Barlow' ja Ortolani test</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SUUNAMISED</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sünnikaalu taastumise puudumisel vajalik põhjuse selgitamine ja sekkumine</li> <li>• Naha ja limaskestade tsüanoos, kahvatus või intensiivne kollasus vajab põhjuse ja ravivajaduse kohest selgitamist</li> <li>• Sünni järel diagnoosimata väärendi kahtlusel välistage diagnoos</li> <li>• <b>Puusaliigeste arengulise düsplaasia kahtlusel suunake laps esimesel võimalusel ultraheliuuringule</b></li> <li>• <b>Riskirühma kuuluv laps suunake ultraheliuuringule</b> <b>Kui ultraheliuuringu leid viitab puusaliigeste arengulisele düsplaasiale, alustage asendit ravi ja suunake laps ortopeedi vastuvõtule</b></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>NÕUSTAMINE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imetamise nõustamine: ema toitumine rinnaga toitmisel, rinnanäärme põletiku profülaktika ja kodused esmaabivõtted rinnanäärme põletiku tekkimisel, arsti poole pöördumise kriteeriumid (rohkem kui 24 tundi febrilset palavikku)</li> <li>• Hooldamine: vannitamine, naba hooldus, naha hooldus</li> <li>• Rahutu lapsega toimetulek</li> <li>• Kaariese ennetamine (luti puhastamine)</li> <li>• Imiku turvalisus: <ul style="list-style-type: none"> <li>- imiku äkksurma ennetus</li> <li>- auto turvaistme kasutamine</li> <li>- kukkumiste ja vigastuste vältimine</li> </ul> </li> <li>• Vanema toetamine sünnitusjärgsel perioodil: väsimus, meeleolu hindamine, füüsilise taastumine</li> <li>• Info perearsti/-õe planeeritavate külastuste ja vaktsineerimiste kohta</li> <li>• Rahhiidi profülaktika: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas</li> </ul>		



# VANUS: 1 KUU - 4 NÄDALAT

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREARST

<b>ANAMNEES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li><li>• Ema tervislik seisund ja toimetulek</li></ul>			
<b>TOITMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imetamise hindamine:<ul style="list-style-type: none"><li>- rinnapiim (piisavus, imetamise sagedus)</li><li>- vajadusel väljalüpsstud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li></ul></li><li>• Seedimine ja urineerimine</li></ul>			
<b>ARENG</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Silmakontakt – fikseerib lühiajaliselt pilgu näole</li><li>• Reageerimine vanemate häälele</li><li>• Peahoid – tõstab kõhuli asendis lühiajaliselt pea</li></ul>			
<b>LÄBIVAATUS</b>	<table border="1"><tr><td><ul style="list-style-type: none"><li>• Üldseisund, aktiivsus</li><li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluuive, pea ümbermõõt. Andmete kandmine kasvukõverale<ul style="list-style-type: none"><li>- Terve ajalise imiku kaaluuive esimesel kuuel elukuul on keskmiselt 600–800 g kuus, rinnapiimatoidul ka 1000 g ja rohkem</li></ul></li><li>• Pea: suure lõgeme palpatsioon (normaalselt pingevaba, kergelt sissetõmbunud); suuruse kirjeldamine. Väike lõge peaks olema sulgunud teiseks elukuuks<ul style="list-style-type: none"><li>- Pea ümbermõõt suureneb esimesel eluaastal keskmiselt 1 cm kuus</li><li>- Pea ümbermõõt suureneb kõige kiiremini esimese kuue elukuu jooksul, kasvades esimesel elukuul keskmiselt 2 cm ja esimese nelja elukuu jooksul kokku 6 cm</li></ul></li><li>• Nahk ja limaskestad:<ul style="list-style-type: none"><li>- BCG süstekoha hindamine (normaalne reaktsioon, kui süstekohal on kuni 1 cm läbimõõduga pustul). Vaktsineerimata imikuid võib vaktsineerida, tegemata eelnevalt Mantoux' testi, kolmel esimesel elukuul</li></ul></li></ul></td><td><b>SUUNAMISED</b></td><td><ul style="list-style-type: none"><li>• Puudulik kaaluuive vajab põhjuse selgitamist ja sekkumist</li><li>• Kollasuse püsimisel vajalik põhjuse selgitamine koheste laboratoorsete analüüsidega sapiteede atresia ja teiste raskete haiguste välistamiseks</li><li>• Mitmete nahahemangioomide esinemisel suunake laps ultraheliuuringule, et välistada hemangioomid siseelundites</li><li>• Ulatuslike või komplitseeritud hemangioomide (silma(de) haaratus, hingamisteede haaratus, haavandumine, mitme elundisüsteemi haaratus) suunake laps lastearsti vastuvõtule, et otsustada, kas on vaja medikamentooset ravi</li><li>• Sünni järel diagnoosimata väärarendi kahtlusel välistage diagnoos (sh reiarteril pulsside puudumisel suunake laps lastekardioloogi vastuvõtule)</li><li>• Nabasong ei vaja olenemata suurusest ravi ega eriarsti konsultatsiooni enne 2.–5. eluaastat</li></ul></td></tr></table>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üldseisund, aktiivsus</li><li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluuive, pea ümbermõõt. Andmete kandmine kasvukõverale<ul style="list-style-type: none"><li>- Terve ajalise imiku kaaluuive esimesel kuuel elukuul on keskmiselt 600–800 g kuus, rinnapiimatoidul ka 1000 g ja rohkem</li></ul></li><li>• Pea: suure lõgeme palpatsioon (normaalselt pingevaba, kergelt sissetõmbunud); suuruse kirjeldamine. Väike lõge peaks olema sulgunud teiseks elukuuks<ul style="list-style-type: none"><li>- Pea ümbermõõt suureneb esimesel eluaastal keskmiselt 1 cm kuus</li><li>- Pea ümbermõõt suureneb kõige kiiremini esimese kuue elukuu jooksul, kasvades esimesel elukuul keskmiselt 2 cm ja esimese nelja elukuu jooksul kokku 6 cm</li></ul></li><li>• Nahk ja limaskestad:<ul style="list-style-type: none"><li>- BCG süstekoha hindamine (normaalne reaktsioon, kui süstekohal on kuni 1 cm läbimõõduga pustul). Vaktsineerimata imikuid võib vaktsineerida, tegemata eelnevalt Mantoux' testi, kolmel esimesel elukuul</li></ul></li></ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puudulik kaaluuive vajab põhjuse selgitamist ja sekkumist</li><li>• Kollasuse püsimisel vajalik põhjuse selgitamine koheste laboratoorsete analüüsidega sapiteede atresia ja teiste raskete haiguste välistamiseks</li><li>• Mitmete nahahemangioomide esinemisel suunake laps ultraheliuuringule, et välistada hemangioomid siseelundites</li><li>• Ulatuslike või komplitseeritud hemangioomide (silma(de) haaratus, hingamisteede haaratus, haavandumine, mitme elundisüsteemi haaratus) suunake laps lastearsti vastuvõtule, et otsustada, kas on vaja medikamentooset ravi</li><li>• Sünni järel diagnoosimata väärarendi kahtlusel välistage diagnoos (sh reiarteril pulsside puudumisel suunake laps lastekardioloogi vastuvõtule)</li><li>• Nabasong ei vaja olenemata suurusest ravi ega eriarsti konsultatsiooni enne 2.–5. eluaastat</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Üldseisund, aktiivsus</li><li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluuive, pea ümbermõõt. Andmete kandmine kasvukõverale<ul style="list-style-type: none"><li>- Terve ajalise imiku kaaluuive esimesel kuuel elukuul on keskmiselt 600–800 g kuus, rinnapiimatoidul ka 1000 g ja rohkem</li></ul></li><li>• Pea: suure lõgeme palpatsioon (normaalselt pingevaba, kergelt sissetõmbunud); suuruse kirjeldamine. Väike lõge peaks olema sulgunud teiseks elukuuks<ul style="list-style-type: none"><li>- Pea ümbermõõt suureneb esimesel eluaastal keskmiselt 1 cm kuus</li><li>- Pea ümbermõõt suureneb kõige kiiremini esimese kuue elukuu jooksul, kasvades esimesel elukuul keskmiselt 2 cm ja esimese nelja elukuu jooksul kokku 6 cm</li></ul></li><li>• Nahk ja limaskestad:<ul style="list-style-type: none"><li>- BCG süstekoha hindamine (normaalne reaktsioon, kui süstekohal on kuni 1 cm läbimõõduga pustul). Vaktsineerimata imikuid võib vaktsineerida, tegemata eelnevalt Mantoux' testi, kolmel esimesel elukuul</li></ul></li></ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puudulik kaaluuive vajab põhjuse selgitamist ja sekkumist</li><li>• Kollasuse püsimisel vajalik põhjuse selgitamine koheste laboratoorsete analüüsidega sapiteede atresia ja teiste raskete haiguste välistamiseks</li><li>• Mitmete nahahemangioomide esinemisel suunake laps ultraheliuuringule, et välistada hemangioomid siseelundites</li><li>• Ulatuslike või komplitseeritud hemangioomide (silma(de) haaratus, hingamisteede haaratus, haavandumine, mitme elundisüsteemi haaratus) suunake laps lastearsti vastuvõtule, et otsustada, kas on vaja medikamentooset ravi</li><li>• Sünni järel diagnoosimata väärarendi kahtlusel välistage diagnoos (sh reiarteril pulsside puudumisel suunake laps lastekardioloogi vastuvõtule)</li><li>• Nabasong ei vaja olenemata suurusest ravi ega eriarsti konsultatsiooni enne 2.–5. eluaastat</li></ul>		

<p style="text-align: center;"><b>LÄBIVAATUS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hingamiselundid: ninahingamine, hingamissagedus, kuulatlusleid <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normaalne hingamissagedus on 20–40 korda minutis</li> <li>- Normaalne kuulatlusleid – vesikulaarne hingamiskahin</li> </ul> </li> <li>• Süda ja veresoonkond: pulsisagedus, rütm, kahinad, pulss reiearteril <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reiearteril peavad pulsid olema selgelt palpeeritavad</li> </ul> </li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuni 3-aastastel lastel võib maksa serv olla palpeeritav medioklavikulaarjoonel kuni 1 cm allpool roidekaart</li> <li>- Põrn võib olla palpeeritav kuni 1 cm ulatuses</li> </ul> </li> <li>• Genitaalid: munandite laskumine, kubemesong, vesisong ja fimooos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palpeeritavate munanditega mõlema poole või ühe poole krüptorhismiga laps jääb perearsti jälgimisele 3. elukuuni</li> <li>- Vesisong ja fimooos on vastsündinueas normileid</li> </ul> </li> <li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus</li> <li>• Puusaliigesed: Barlow’ ja Ortolani test</li> <li>• Silmad: punane refleks, pisarateed, pilgu fikseerimine</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SUUNAMISED</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabasonga püsimisel suunake laps lastekirurgi vastuvõtule 2.–5. eluaastal; vesisonga püsimisel alates 3. eluaastast ja urineerimistakistust mittepõhjustava fimooosiga alates 7. eluaastast</li> <li>• Kubemesongaga saatke laps lastekirurgi konsultatsioonile plaanilises korras, vanemale selgitage pitsumisohtu</li> <li>• Reiearteril pulsside puudumisel suunake laps lastekardioloogi konsultatsioonile</li> <li>• Kui kumbki munand ei ole munandikotis palpeeritav, siis saatke laps lastearsti vastuvõtule</li> <li>• <b>Puusaliigeste arengulise düsplaasia kahtlusel suunake laps esimesel võimalusel ultraheliuuringule</b></li> <li>• <b>Riskirühma kuuluv laps suunake ultraheliuuringule</b></li> <li>• <b>Kui ultraheliuuringu leid viitab puusaliigeste arengulisele düsplaasiale, alustage asendit ravi ja suunake laps ortopeedi vastuvõtule</b></li> <li>• Silmade punase refleksi puudumisel ühes või mõlemas silmas saatke laps viivitamata silmaarsti vastuvõtule</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>NÕUSTAMINE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitmine: ainus eakohane toit selles vanuses on rinnapiim või imiku piimasegu</li> <li>• Imetamine</li> <li>• Kaariese ennetamine (luti puhastamine)</li> <li>• Hooldamine: vannitamine, naha hooldus, nahahooldus</li> <li>• Rahutu imikuga toimetulek</li> <li>• Imiku turvalisus: <ul style="list-style-type: none"> <li>- imiku äkksurma ennetus</li> <li>- auto turvaistme kasutamine</li> <li>- kukkumiste ja vigastuste vältimine</li> </ul> </li> <li>• Vanema toetamine sünnitusjärgsel perioodil: väsimus, meeleolu hindamine, ema füüsilise taastumine</li> <li>• Rahhiidi profülaktika: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas</li> </ul>		
<p><b>UURINGUD</b></p>			
<p><b>VAKTSINEERIMINE</b>  <a href="#">Immunisteeringukava rakendusjuhised</a></p>			



# VANUS: 2 KUUD - 9 NÄDALAT

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREÕDE

2  
kuud

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li></ul>
TOITMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imetamise hindamine:<ul style="list-style-type: none"><li>- rinnapiim (piisavus, imetamise sagedus)</li><li>- vajadusel väljalüpsstud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li></ul></li><li>• Seedimine ja urineerimine (kogus, sagedus, värvus)</li></ul>
ARENG	<p><b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fikseerib pilgu</li><li>• Jälgib liikuvat eset</li><li>• Kuulab heli</li><li>• Koogab</li><li>• Naeratab vastuseks</li><li>• Tõstab kõhuli olekus pead</li></ul>

<b>LÄBIVAATUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluiive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Pea: suure lõgeme palpatsioon (normaalselt pingevaba, kergelt sissetõmbunud), suuruse kirjeldamine. Väike lõge peab olema sulgunud teiseks elukuuks</li> <li>• Nahk ja limaskestad: <ul style="list-style-type: none"> <li>- BCG süstekoha hindamine ja vasakul kaenlaaluste lümfisõlmede hindamine</li> </ul> </li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus</li> <li>• Kõhu palpatsioon</li> <li>• Genitaalid: munandite laskumine</li> <li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus</li> <li>• Silmad: pisarateed</li> </ul>
<b>NÕUSTAMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitmine: ainus eakohane toit selles vanuses on rinnapiim või imiku piimasegu</li> <li>• Imetamine</li> <li>• Kaariese ennetamine (luti puhastamine)</li> <li>• Õnnetuste vältimine</li> <li>• Imiku turvalisus: <ul style="list-style-type: none"> <li>- imiku äkksurma ennetus</li> <li>- auto turvaistme kasutamine</li> <li>- kukkumiste ja vigastuste vältimine</li> <li>- põletusohu kuuma joogiga</li> </ul> </li> <li>• Vanema toetamine sünnitusjärgsel perioodil: väsimus, depressioon, ema füüsilise taastumine</li> <li>• Rahhiidi profülaktika: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas</li> </ul>
<b>UURINGUD</b>	
<b>VAKTSINEERIMINE</b>	
<a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhised</a>	

# VANUS: 3 KUUD - 13 NÄDALAT

## TERVISEKONTROLLI TEGIJA: PEREARST

3  
kuud

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li> <li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li> <li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li> </ul>	
TOITMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imetamise hindamine:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- rinnapiim (piisavus, imetamise sagedus)</li> <li>- vajadusel väljalüpsstud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li> </ul> </li> <li>• Seedimine ja urineerimine (kogus, sagedus, värvus)</li> </ul>	
ARENG	<p><b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fikseerib pilgu</li> <li>• Jälgib liikuvaid esemeid</li> <li>• Emotsionaalne kontakt – naeratab kõnetamisel</li> <li>• Kätest vertikaalasendisse tõmbamisel hoiab pead</li> <li>• Kõhuliolekus tõstab kindlalt pead ja õlavöödet, toetab küünarvartele</li> <li>• Kuulmine ja kõne             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vastab kõnele häälitsemisega</li> </ul> </li> </ul>	
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluiive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Pea: suure lõgeme palpatsioon (normaalselt pingevaba, kergelt sissetõmbunud), suuruse kirjeldamine. Kraniotaabese hindamine</li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad</li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus</li> <li>• Genitaalid: munandite laskumine</li> <li>• Silmad: pisarateed</li> </ul>	<p><b>SUUNAMISED</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sünni järel diagnoosimata vääreendi kahtluse korral välistage diagnoos</li> <li>• Krüptorhismi püsimisel (munand ei ole palpeeritav, ei ole allatoodav või ei püsi hetkegi munandikotis) suunake patsient lastekirurgi vastuvõtule</li> </ul>

<b>NÕUSTAMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitmine: ainus eakohane toit selles vanuses on rinnapiim või imiku piimasegu</li> <li>• Imetamine</li> <li>• Kaariese ennetamine (luti puhastamine)</li> <li>• Imiku turvalisus <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vältida lapse haardeulatuses esemeid ja mänguasju, mis võivad sattuda lapse hingamisteedesse</li> <li>- Ennetada kukkumist kõrgemalt pinnalt (voodilt, mähkimislaualt jm)</li> </ul> </li> <li>• Vanema toetamine sünnitusjärgsel perioodil: väsimus, depressioon, ema füüsilise taastumine</li> <li>• Rahhiidi profülaktika: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas</li> </ul>
<b>UURINGUD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puusaliigeste arengulise düsplaasia kahtlusel suunake laps esimesel võimalusel ultraheliuuringule</li> <li>• Riskirühma kuuluv laps suunake ultraheliuuringule</li> <li>• Kui uuring on positiivne, suunake laps võimalikult kiiresti ortopeedi vastuvõtule</li> </ul>	
<b>VAKTSINEERIMINE</b>	
<a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhis</a>	

# VANUS: 4,5 KUUD - 19 NÄDALAT

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREÕDE

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li><li>• Pöörata tähelepanu ärkvelolekuvaegsetele võpatustele, ebatavalistele liigutustele 4.–8. elukuul (epilepsia)</li></ul>
TOITMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imetamise hindamine:<ul style="list-style-type: none"><li>- rinnapiim (piisavus, imetamise sagedus)</li><li>- vajadusel väljalüpsitud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li></ul></li><li>• Seedimine ja urineerimine (kogus, sagedus, värvus)</li></ul>
ARENG	<b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kongenitaalsed refleksid on kustunud, v.a imemisrefleks</li><li>• Fikseerib pilgu</li><li>• Haarab mänguasja</li><li>• Pöörab seljalt küljele</li><li>• Kuulmine ja kõne: otsib heliallikat</li></ul>
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üldseisund, aktiivsus</li><li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluuive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li><li>• Pea: suure lõgeme palpatsioon, suuruse kirjeldamine</li><li>• Nahk ja limaskestad</li><li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li><li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus</li><li>• Kõhu palpatsioon</li><li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus</li><li>• Puusaliigesed: puusaliigese liikuvus</li><li>• Genitaalid: munandite laskumine</li><li>• Silmad: pisarateed</li></ul>

4,5  
kuud

<b>NÕUSTAMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toitmine<ul style="list-style-type: none"><li>- Lisatoiduga harjutamist soovitage alustada 5 kuu vanusest</li></ul></li><li>• Imetamine</li><li>• Kaariese ennetamine (lisatoit, mikroobide ülekandumise vältimine, hammaste lõikumisel nende pesu)</li><li>• Vanema toetamine: väsimus, depressioon<ul style="list-style-type: none"><li>- Vajadusel kasutage sünnitusjärgse depressiooni skaalat EPDS</li></ul></li><li>• Imiku turvalisus<ul style="list-style-type: none"><li>- Vältida lapse haardeulatuses esemeid ja mänguasju, mis võivad sattuda lapse hingamisteedesse</li><li>- Minimeerida oht kukkuda kõrgemalt pinnalt (voodilt, mähkimislaualt jm)</li><li>- Kasutada turvavarustust (akende ja uste piirajad, trepiväravad, turvaiste, söögitool)</li></ul></li><li>• Rahhiidi profülaktika: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas</li></ul>
<b>UURINGUD</b>	
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhise</a>	

# VANUS: 6 KUUD - 26 NÄDALAT

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREARST

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li> <li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li> <li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li> </ul>	
TOITMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imetamise hindamine:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- rinnapiim (piisavus, imetamise sagedus)</li> <li>- vajadusel väljalüpsstud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li> </ul> </li> <li>• Lisatoit</li> <li>• Seedimine ja urineerimine</li> </ul>	
ARENG	<p><b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pöörab seljalt kõhuli ja tagasi (pööramine hiljemalt 6-kuuselt)</li> <li>• Paneb mänguasju ühest käest teise</li> <li>• Sööb lusikast</li> </ul>	
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluiive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Pea: suure lõgeme palpatsioon, suuruse kirjeldamine</li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hammaste lõikumine</li> <li>• Hingamiselsundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad</li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus</li> <li>• Genitaalid: munandite laskumine, hüpospaadia</li> <li>• Puusaliigesed: puusaliigese liikuvus</li> <li>• Silmad: punane refleks, pisarateed, kõõrsilmsus, pilgu fikseerimine</li> <li>• Kuulmine ja kõne:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- heliallikale reageerimine</li> <li>- ühesilbiline lalin</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>SUUNAMISED</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puusaliigese düsplaasia riskirühma patsiendil hinnake puusaliigese liikuvust</li> <li>• Suunake hüpospaadiaga laps lastekirurgi vastuvõtule</li> <li>• Silmade punase refleksi puudumisel ühes või mõlemas silmas saatke laps viivitamata silmaarsti vastuvõtule</li> <li>• Pisarakanali sulgusel (ülemäärane pisara ja rähma vool) suunake laps silmaarsti konsultatsioonile</li> </ul>

6  
kuud

## NÕUSTAMINE

- Toitmine
  - Rinnapiimaga toitmise jätkamine koos eakohase lisatoidu pakkumisega. Lisatoidu kogused, valik
- Kaariese ennetamine ja suuhügieeniga alustamine
  - Hammaste lõikumine
  - Kindlad toidukorrad, joogiks vajadusel ainult vesi
  - Muutuste korral suunata hambaarsti juurde
- Vanema toetamine: väsimus, depressioon
- Imiku turvalisus
  - Hoida ära võimalus, et laps saab areneva liikumisoscuse tulemusel kätte juhtmeid, tõmbab alla laudlinu, ajab ümber ebakindlalt seisvaid asju
  - Paigutada mürgised ained jms (ravimid, kemikaalid, taimed) nii, et need ei ole lapsele kättesaadavad
  - Vältida lapse haardeulatuses esemeid ja mänguasju (legod, seemned, väikesed kommid, koerakrõbinad jm), mis võivad sattuda lapse hingamisteedesse
  - Kasutada turvavarustust (akende ja uste piirajad, kapisulgurid, trepiväravad, turvaiste, söögitool)
- Rahhiidi profülaktika: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas

## UURINGUD

## VAKTSINEERIMINE

[Immuniseerimiskava rakendusjuhhis](#)



# VANUS: 7 KUUD

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREÕDE

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li></ul>
TOITMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imetamise hindamine:<ul style="list-style-type: none"><li>- rinnapiim (piisavus, imetamise sagedus)</li><li>- vajadusel väljalüpsstud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li></ul></li><li>• Lisatoit, kogused ja valik<sup>3</sup></li><li>• Seedimine ja urineerimine (kogus, sagedus, värvus)</li></ul>
ARENG	<b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Joob lonkshaaval tassist, mida hoitakse</li><li>• Oskused 8-kuuselt<ul style="list-style-type: none"><li>- Võtab neljakäpukil asendi</li><li>- Võtab asju mõlema käega</li><li>- Oskab vaadata näidatud suunas</li><li>- Kõne: ütleb silbirida, reageerib nimele</li></ul></li></ul>
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üldseisund, aktiivsus</li><li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluiive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li><li>• Pea: suure lõgeme palpatsioon, suuruse kirjeldamine</li><li>• Nahk ja limaskestad</li><li>• Hammaste lõikumine: hambad peaksid hakkama lõikuma 5. ja 7. elukuu vahel</li><li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li><li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus</li><li>• Kõhu palpatsioon</li><li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus</li><li>• Silmad: kõõrsilmsus, pilgu fikseerimine</li><li>• Kuulmine ja kõne</li></ul>

7  
kuud

3 Hambad peaksid hakkama lõikuma 5. ja 7. elukuu vahel.

## NÕUSTAMINE

- Toitmine
  - Lisatoit
  - Rinnapiim, piimasegu
- Kaariese ennetamine ja suuhügieeniga alustamine
  - Hammaste lõikumine:
  - Kindlad toidukorrad, joogiks vajadusel ainult vesi
  - Muutuste korral suunata hambaarsti juurde
- Esemetega tegutsemine (kopsimine, patsutamine jms)
- Õnnetuste vältimine
  - Vältida põletust (praeahjud, kaminad, küünlad, kuumad vedelikud)
  - Hoida mürgiseid aineid jms (ravimid, kemikaalid, taimed) lapsele kättesaamatus kohas
  - Hoida ära võimalus, et laps saab areneva liikumisoscuse tulemusel kätte juhtmeid, tõmbab alla laudlinu, ajab ümber ebakindlalt seisvaid asju
  - Rakendada meetmeid elektrilöögi ennetamiseks (ohuks on elektrikontaktid, pikendusjuhtmed, elektrilised tööriistad)
  - Ennetada trepilt kukumist, paigaldades trepiväravad
  - Kasutada turvavarustust (akende ja uste piirajad, trepiväravad, turvaiste, söögitool)
  - Vältida lapse haardeulatuses esemeid ja mänguasju (legod, seemned, väikesed kommid, looma kuivtoit jm), mis võivad sattuda lapse hingamisteedesse
- Rahhiidi profülaktika: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas
- Vanema toetamine, väsimus, depressioon

## UURINGUD

## VAKTSINEERIMINE

[Immuniseerimiskava rakendusjuh](#)

# VANUS: 9 KUUD

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREARST

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li></ul>
TOITMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imetamise hindamine:<ul style="list-style-type: none"><li>- rinnapiim (piisavus, imetamise sagedus)</li><li>- vajadusel väljalüpstud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li></ul></li><li>• Lisatoit</li><li>• Väljaheide, urineerimine</li></ul>
ARENG	<b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tõuseb ise istuma (tuleb ise istuma hiljemalt 9-kuuselt)</li><li>• Roomab</li><li>• Tuleb toe najal püsti</li><li>• Eristab omasid võõrastest, võõristab</li><li>• Sotsiaalne kontakt<ul style="list-style-type: none"><li>- Osutab asjadele, mida soovib, oskab nõudvalt häälitseada</li><li>- Nõuab tähelepanu, manipuleerib, žestikuleerib</li></ul></li></ul>
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üldseisund, aktiivsus</li><li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluiive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li><li>• Pea: suure lõgeme servade tugevus, lõgeme suurus</li><li>• Nahk ja limaskestad</li><li>• Hammaste arv, hambakatt</li><li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li><li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad</li><li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li><li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus</li><li>• Puusaliigeste liikuvus</li><li>• Genitaalid: munandite laskumine</li><li>• Silmad: kõõrsilmsus, pilgu fikseerimine</li><li>• Kuulmine ja kõne</li></ul>

9  
kuud

## NÕUSTAMINE

- Toitmine
  - Regulaarsed söömisajad, istub ise söögilaua ääres
  - Joob tassist, mida hoitakse
- Kaarise ennetamine
  - Suuhügieeni kontroll (katu olemasolu/puudumine lapse suus ja selle fikseerimine)
  - Kindlad toidukorrad, joogiks vajadusel ainult vesi
  - Muutuste korral suunata hambaarsti juurde
- Õnnetuste vältimine
  - Hoida ära võimalus, et laps saab areneva liikumisoskuse tulemusel kätte juhtmeid, tõmbab alla laudlinu, ajab ümber ebakindlalt seisvaid asju
  - Hoiduda kukkumisvigastustest
  - Vältida põletust (praeahjud, kaminad, küünlad, kuumad vedelikud)
  - Hoida mürgiseid aineid jms (ravimid, kemikaalid, taimed) lapsele kättesaamatus kohas
  - Rakendada meetmeid elektrilöögi ennetamiseks (elektrikontaktid, pikendusjuhtmed, elektrilised tööriistad)
  - Vältida lapse haardeulatuses esemeid ja mänguasju, mis võivad sattuda lapse hingamisteedesse (legod, seemned, väikesed kommid, looma kuivtoit jm) või seedekulglassse (patareid, magnetid)
  - Mitte jätta last üksi vanni või veekogu äärde
  - Kasutada turvavarustust (akende ja uste piirajad, trepivärvad, turvaiste, söögitool)
- Rahhiidi profülaktika: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas
- Vanema toetamine, väsimus, depressioon

## UURINGUD

- Hemogramm rauavaegusaneemia väljaselgitamiseks 9–12 kuu vanustel rinnapiimatoidul või piiratud toitumisega lastel

## VAKTSINEERIMINE

[Immuniseerimiskava rakendusjuhis](#)

# VANUS: 12 KUUD

## TERVISEKONTROLLI TEGIJA: PEREARST

<b>ANAMNEES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li> <li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li> <li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li> <li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li> </ul>			
<b>TOITMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imetamise hindamine:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- rinnapiim (piisavus ja imetamise sagedus)</li> <li>- vajadusel väljalüpsstud rinnapiim või piimasegu (kogus, sagedus)</li> </ul> </li> <li>• Lisatoit</li> <li>• Üleminek tavatoidule</li> <li>• Seedimine ja urineerimine</li> </ul>			
<b>ARENG</b>	<p><b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seisab abita ja hakkab iseseisvalt kõndima             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laps peab 14–15-kuuselt iseseisvalt kõndima</li> <li>- Võtab sõrmedega väikesi asju (nn pintsetivõtte)</li> <li>- Sööb lusikaga ja joob tassist</li> </ul> </li> <li>• Kuulmine ja kõne             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ütleb 2–3 sõna</li> <li>- Kasutab kontaktiga arvestavaid žeste (lehvitab, tahab sülle, raputab pead)</li> </ul> </li> </ul>			
<b>LÄBIVAATUS</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluiive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-aastase lapse peaümbermõõt on 45–47 cm, keskmine kaal 10 kg, keskmine pikkus 75 cm</li> </ul> </li> <li>• Pea: suure lõgeme servade tugevus, lõgeme suurus</li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hammaste lõikumise järjekord, hambaemali struktuur ja selle muutused (varase lapse kaaries)</li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad</li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus, alajäsemete teljed</li> <li>• Puusaliigete liikuvus</li> <li>• Genitaalid: munandite laskumine</li> <li>• Silmad: silmade punane refleks, kõõrsilmsus, pilgu fikseerimine</li> <li>• Kuulmine ja kõne: hinnata kõne eakohasust (viide logopeedide ühingu materjalidele)</li> </ul> </td> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;"><b>SUUNAMISED</b></td> <td style="width: 20%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alajäseme telje asümmeetriaga laps suunake lasteortopeedi vastuvõtule</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluiive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-aastase lapse peaümbermõõt on 45–47 cm, keskmine kaal 10 kg, keskmine pikkus 75 cm</li> </ul> </li> <li>• Pea: suure lõgeme servade tugevus, lõgeme suurus</li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hammaste lõikumise järjekord, hambaemali struktuur ja selle muutused (varase lapse kaaries)</li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad</li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus, alajäsemete teljed</li> <li>• Puusaliigete liikuvus</li> <li>• Genitaalid: munandite laskumine</li> <li>• Silmad: silmade punane refleks, kõõrsilmsus, pilgu fikseerimine</li> <li>• Kuulmine ja kõne: hinnata kõne eakohasust (viide logopeedide ühingu materjalidele)</li> </ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alajäseme telje asümmeetriaga laps suunake lasteortopeedi vastuvõtule</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluiive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-aastase lapse peaümbermõõt on 45–47 cm, keskmine kaal 10 kg, keskmine pikkus 75 cm</li> </ul> </li> <li>• Pea: suure lõgeme servade tugevus, lõgeme suurus</li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hammaste lõikumise järjekord, hambaemali struktuur ja selle muutused (varase lapse kaaries)</li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad</li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Luustik ja lihaskond: lihastoonus, alajäsemete teljed</li> <li>• Puusaliigete liikuvus</li> <li>• Genitaalid: munandite laskumine</li> <li>• Silmad: silmade punane refleks, kõõrsilmsus, pilgu fikseerimine</li> <li>• Kuulmine ja kõne: hinnata kõne eakohasust (viide logopeedide ühingu materjalidele)</li> </ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alajäseme telje asümmeetriaga laps suunake lasteortopeedi vastuvõtule</li> </ul>		

12  
kuud

- Toitmine
  - Toitmise nõustamine
  - Eakohane toit
- Kaariese ennetamine
  - Suuhügieeni kontroll (katu olemasolu/puudumine lapse suus ja selle fikseerimine)
  - Kindlad toidukorrad, joogiks vajadusel ainult vesi
  - Vajadusel suunata hambaarsti konsultatsioonile
- Üleminek potirežiimile
- Õnnetuste vältimine
  - Hoida ära võimalus, et laps saab areneva liikumisoskuse tulemusel kätte juhtmeid, tõmbab alla laudlinu, ajab ümber ebakindlalt seisvaid asju
  - Hoiduda kukkumisvigastustest
  - Vältida põletust (praeahjud, kaminad, küünlad, kuumad vedelikud)
  - Hoida mürgised ained jms (ravimid, kemikaalid, taimed) lapsele kättesaamatus kohas
  - Rakendada meetmeid elektrilöögi ennetamiseks (elektrikontaktid, pikendusjuhtmed, elektrilised tööriistad)
  - Vältida lapse haardeulatuses esemeid ja mänguasju, mis võivad sattuda lapse hingamisteedesse (legod, seemned, väikesed kommid, looma kuivtoit jm) või seedekulglasse (patareid, magnetid)
  - Mitte jätta last üksi vanni või veekogu äärde
  - Kasutada turvavarustust (akende ja uste piirajad, trepiväravad, turvaiste, söögitool)
  - Jälgida, et mänguasjade hulgas ei oleks kilekotte
  - Hoiduda teravatest ja lõikavatest esemetest
- Rahhiidi profülaktika: D-vitamiini 400 TÜ (10 µg) päevas

#### UURINGUD

- Hemogramm rauavaegusaneemia väljaselgitamiseks 9–12 kuu vanustel rinnapiimatoidul või piiratud toitumisega lastel
- Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil

#### VAKTSINEERIMINE/UURINGUD

[Immuniseerimiskava rakendusjuhis](#)

# VANUS: 18 KUUD

## TERVISEKONTROLLI TEGIJA: PEREÕDE

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li><li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li></ul>
TOITUMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toitumine</li><li>• Seedimine ja urineerimine</li></ul>
ARENG	<p><b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vaba ja kindel kõnd</li><li>• Käte koordineeritud tegevus: laob 2–3 klotsist torni</li><li>• Sööb ise lusikaga</li><li>• Annab märku potile mineku vajadusest 18–20-kuuselt, päeval kuiv</li><li>• Kõne<ul style="list-style-type: none"><li>- Ütleb 4–10 sõna, hakkab kordama ette öeldud sõnu</li></ul></li></ul>

18  
kuud

<b>LÄBIVAATUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kaaluiive, pea ümbermõõt, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Pea: suure lõgeme palpatsioon (suur lõge on tavaliselt sulgunud)</li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hambad: lõikunud peaks olema 12 hammast, hinnang hambakatule</li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus</li> <li>• Kõhu palpatsioon</li> <li>• Luustik ja lihaskond <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luustik-liigesed-lihaskond: hinnata alajäsemete telgi</li> <li>- Hinnata liigesetelgi (<i>genu varum, genu valgum</i>, kerge O-seis korrigeerub teisel eluaastal ise)</li> <li>- Lihastoonus</li> </ul> </li> </ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alajäseme telgede asümmeetriaga laps suunake lasteortopeedi konsultatsioonile</li> </ul>
<b>NÕUSTAMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitumine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitmise nõustamine</li> </ul> </li> <li>• Suuõõne hügieen ja kaariese ennetamine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suuhügieeni kontroll (katu olemasolu/puudumine lapse suus ja selle fikseerimine)</li> <li>- Kindlad toidukorrad, joogiks vajadusel ainult vesi</li> <li>- Muutuste korral suunata hambaarsti konsultatsioonile</li> </ul> </li> <li>• Õnnetuste vältimine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Helkurid laste õueriidel</li> <li>- Ettevaatus mürgiste taimedega nii toas kui ka õues</li> <li>- Oht saada vigastusi töötavatelt mehhanismidelt</li> </ul> </li> </ul>		
<b>UURINGUD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</li> </ul>			
<b>IMMUNISEERIMINE</b> <a href="#">Immuneerimiskava rakendusjuhis</a>			



# VANUS: 2 AASTAT

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREARST

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li><li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li></ul>		
TOITUMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toitumine</li><li>• Seedimine ja urineerimine</li></ul>		
ARENG	<b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ütleb oma nime</li><li>• Hüppab kahel jalal</li><li>• Avab uksi</li><li>• Võtab iseseisvalt riidest lahti</li><li>• Sööb ise</li><li>• Käib ise potil</li><li>• Kõne:<ul style="list-style-type: none"><li>- 2-sõnalised laused</li><li>- kõne arengu hindamine koos lapsevanemaga ja kõne arengu toetamine</li></ul></li></ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kõne arengu häiretega laps suunake logopeedi konsultatsioonile</li></ul>

2  
aastat

LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teisel eluaastal on keskmine pikkuse juurdekasv 10–13 cm</li> <li>- 2-aastase lapse keskmine pikkus on 85 cm</li> </ul> </li> <li>• Pea: suur lõge peab olema sulgunud</li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hambad: lõikunud peaks olema 16 hammast, hinnang hambakatule <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vajadusel suunata hambaarsti konsultatsioonile</li> </ul> </li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad</li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Luustik ja lihaskond: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinnata alajäsemete telgi</li> </ul> </li> </ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süveneva O-jalgsuse/<i>varus</i>-seisu või alajäsemete telgede ebasümmeetriaga laps suunata lasteortopeedi konsultatsioonile. Hinnata lapse kõnnakut, lonkamise korral suunata lasteortopeedi konsultatsioonile</li> </ul>
NÕUSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitumine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitmise nõustamine</li> </ul> </li> <li>• Suuõõne hügieen ja kaariese ennetamine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suuhügieeni kontroll (katu olemasolu/puudumine lapse suus ja selle fikseerimine)</li> <li>- Kindlad toidukorrad, joogiks vajadusel ainult vesi</li> <li>- Muutuste korral suunata hambaarsti juurde</li> </ul> </li> <li>• Õnnetuste vältimine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vältida lapse üksi jätmist õue (uppumise, liidluse ja põllumajandusega seotud ohud)</li> <li>- Hoida ravimeid, kemikaale, tikke lapsele kättesaamatus kohas</li> <li>- Vältida põletusi (pliidikaitse, kraanivee reguleerimine)</li> <li>- Teadvustada batuudiga seotud ohte</li> </ul> </li> </ul>		
UURINGUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kui lapse areng on hilistunud ja/või ebatüüpiline või kui tal on autismispektri häirega lähisugulane, kasutage pervasiivsete arenguhäirete varajaseks avastamiseks M-CHAT R/F testi. Test on kasutatav 16–30 kuu vanuses</b></li> <li>• <b>Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Positiivse leiuga laps suunake lastepsühhiaatri vastuvõtule pervasiivse arenguhäire täpsemaks diagnoosimiseks</b></li> <li>• <b>Võimalusel rakendage varajase sekkumise programme</b></li> <li>• <b>Hambaarsti profülaktiline kontroll</b></li> </ul>
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhis</a>			

# VANUS: 3 AASTAT

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREARST

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li> <li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li> <li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li> <li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li> </ul>		
TOITUMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitumine</li> <li>• Seedimine ja urineerimine</li> </ul>		
ARENG	<p><b>HINDAMINE ANAMNEESI JA LÄBIVAATUSE ALUSEL KOOS LAPSEVANEMAGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joonistab ringi</li> <li>• Tunneb värve</li> <li>• Kõne             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vastab <i>kes-</i> ja <i>mis-</i>küsimustele, osaleb vestluses, kõne on võõrale hästi mõistetav</li> <li>- <b>Kõne arengu hindamine koos lapsevanemaga ja kõne arengu toetamine</b></li> </ul> </li> </ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kõne arengu häiretega laps suunake logopeedi konsultatsioonile</b></li> </ul>
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teisel eluaastal on keskmine pikkuse juurdekasv 7–8 cm</li> <li>- 3-aastase lapse keskmine pikkus on 95 cm</li> </ul> </li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hambad             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hammaste profülaktiline kontroll hambaarsti juures</li> <li>- Hammaste ja suuõõne hügieen (katt), hammaste seisund, hambumus, kahjulike harjumuste esinemine (luti ja sõrmede imemine)</li> <li>- Funktsioonihäired (suuhingamise, kõne defektidega laps suunake kõrva-nina-kurguarsti, logopeedi vastuvõtule)</li> <li>- Kõik 20 piimahammast peaks olema lõikunud</li> </ul> </li> </ul>	SUUNAMISED	

3 aastat

LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Silmad: väline vaatlus, pupilli vaatlus, kõõrsilmsuse kontroll</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nägemisteravuse kontroll Lea Hyvärise silmatabeliga</li> <li>- <b>Kui lapsel on nägemisteravus &lt; 0,63 või silmade nägemisteravus erineb rohkem kui kahe tabelirea võrra, tuleb laps suunata silmaarsti vastuvõtule</b></li> </ul> </li> <li>• Hingamiseliinid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad</li> <li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine kord aastas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanusele ja pikkusele vastavad vererõhuväärtuste tabelid on esitatud lisas</li> </ul> </li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Luustik ja lihaskond</li> <li>• Genitaalid: vesisong</li> </ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kui lapsel on nägemisteravus &lt; 0,63 või silmade nägemisteravus erineb rohkem kui kahe tabelirea võrra, tuleb laps suunata silmaarsti vastuvõtule</b></li> <li>• Süveneva O-jalgsuse/<i>varus</i>-seisu või välisrotatsiooni, alajäseme telgede igasuguse asümmeetria, lonkamise või lülisamba deformatsiooniga laps suunake lasteortopeedi konsultatsioonile</li> <li>• Vesisongaga laps saatke lastekirurgi vastuvõtule alates 3. eluaastast</li> </ul>
NÕUSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitumine</li> <li>• Suuõõne hügieen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hammaste profülaktiline kontroll hambaarsti juures, kui ei ole veel käinud</li> </ul> </li> <li>• Õnnetuste vältimine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rakendada ettevaatusabinõusid mänguväljakul (ohuks on kiiged, redelid jm)</li> <li>- Hinnata ohutuse seisukohalt välisümbrust – kodu, lasteaia, kodutee ümbrust</li> <li>- Kasutada rattasõidul kaitsekiivrit</li> <li>- Teadvustada batuudiga seotud ohte</li> </ul> </li> </ul>		
UURINGUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kui lapse areng on hilistunud ja/või ebatüüpiline või kui tal on autismispektri häirega lähisugulane, kasutage pervasiivsete arenguhäirete varajaseks avastamiseks M-CHAT R/F testi. Test on kasutatav 16–30 kuu vanuses</b></li> <li>• Käitumis- ja/või tähelepanuprobleemidega 3–10-aastase lapse hindamiseks kasutage koos lapsevanema ja õpetajaga hinnanguskaalat (SNAP IV), et otsustada lapse suunamise vajalikkuse üle õppenõustamist pakkuvate tugispetsialistide juurde sekkumise planeerimiseks</li> <li>• Lapsevanemate enesetõhususe, tajutud kompetentsuse ning vanemlike oskustega rahulolu hindamiseks kasutage PSOC (<i>Parenting Sense of Competence</i>) küsimustikku</li> <li>• Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Positiivse leiuga laps suunake lastepsühhiaatri vastuvõtule pervasiivse arenguhäire täpsemaks diagnoosimiseks</b></li> <li>• Võimalusel rakendage varajase sekkumise programme<sup>4</sup></li> <li>• Kohalikus omavalitsuses töötav lastekaitseja/või sotsiaaltöötaja aitab korraldada lapsevanemate programmi suunamise</li> </ul>	
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhis</a>			

4 Lasteaia erirühma vajaduse hindamiseks suunake vanemad Rajaleidja keskusesse.

# VANUS: 4 AASTAT

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREÕDE

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li><li>• Kehaline aktiivsus, sportimine, harrastused</li><li>• Käitumine</li><li>• Kaaslased</li><li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li></ul>		
TOITUMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toitumine</li><li>• Seedimine ja urineerimine</li></ul>		
ARENG	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oskab hüpata ühel jalal</li><li>• Oskab joonistada risti</li><li>• Kõne<ul style="list-style-type: none"><li>- Räägib soravalt, hääldab kõiki häälikuid (v.a r- ja õ-häälik)</li><li>- Kõne arengu hindamine koos lapsevanemaga ja kõne arengu toetamine</li></ul></li></ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kohalikus omavalitsuses töötav lastekaitse- ja/või sotsiaaltöötaja aitab korraldada lapsevanemate programmi suunamise</li><li>• Kõne arengu häiretega laps suunake logopeedi konsultatsioonile</li></ul>

4 aastat

<b>LÄBIVAATUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hambad <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hammaste ja suuõõne hügieen (katt), hammaste seisund</li> <li>- Vajadusel suunake hambaarsti konsultatsioonile</li> </ul> </li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus</li> <li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine kord aastas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanusele ja pikkusele vastavad vererõhuväärtuste tabelid on esitatud lisas</li> </ul> </li> <li>• Kõhu palpatsioon</li> <li>• Luustik ja lihaskond</li> <li>• Hinnata liigesetelgi (<i>genu varum, genu valgum</i>)</li> <li>• Lihastoonus</li> </ul>
<b>NÕUSTAMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õnnetuste vältimine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Õpetada lapsele käärde, noa ja teiste tööriistade kasutamist ja ohutut ümberkäimist tulega</li> <li>- Tõuke- ja jalgrattaga sõitmise ohutus</li> <li>- Teadvustada batuudiga seotud ohte</li> </ul> </li> </ul>
<b>UURINGUD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Käitumis- ja/või tähelepanuprobleemidega 3–10-aastase lapse hindamiseks kasutage koos lapsevanema ja õpetajaga hinnanguskaalat (SNAP IV), et otsustada lapse suunamise vajalikkus õppenõustamist pakkuvate tugispetsialistide juurde sekkumise planeerimiseks</b></li> <li>• <b>Lapsevanemate enesetõhususe, tajutud kompetentsuse ning vanemlike oskustega rahulolu hindamiseks kasutage PSOC (<i>Parenting Sense of Competence</i>) küsimustikku</b></li> <li>• <b>Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</b></li> </ul>
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhis</a>	

# VANUS: 5 AASTAT

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREARST

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li><li>• Kehaline aktiivsus, sportimine, harrastused</li><li>• Käitumine</li><li>• Kaaslased</li><li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li></ul>		
TOITUMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toitumine</li><li>• Seedimine ja urineerimine</li></ul>		
ARENG	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psühhosotsiaalne, vaime ja sotsiaalne küpsus</li><li>• Lasteaialaste arengu hinnang alusharidust andvalt asutuselt</li><li>• Motoorse, sotsiaalse, kognitiivse arengu hindamine</li><li>• Nõustamine<ul style="list-style-type: none"><li>- Kui lapse areng ei vasta nõutavale tasemele, suunab perearst lapse nõustamiskomisjoni arendusplaani koostamiseks</li></ul></li><li>• Kõne<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Kõne arengu hindamine koos lapsevanemaga ja kõne arengu toetamine</b></li></ul></li></ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kohalikus omavalitsuses töötav lastekaitse- ja/või sotsiaaltöötaja aitab korraldada lapsevanemate programmi suunamise</b></li><li>• <b>Kõne arengu häiretega laps suunake logopeedi konsultatsioonile</b></li></ul>

LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund, aktiivsus</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Nahk ja limaskestad</li> <li>• Hambad <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hammaste ja suuõõne hügieen (katt), hammaste seisund</li> <li>- Vajadusel suunata hambaarsti konsultatsioonile</li> </ul> </li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad</li> <li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine kord aastas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanusele ja pikkusele vastavad vererõhuväärtuste tabelid on esitatud lisas</li> </ul> </li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Luustik-liigesed-lihaskond</li> </ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jala vaevustega (valud, jala kiire väsimine jm) hinnata kikivarvul seistes põiavõlvi</li> <li>• Põiavõlvi lamemisel koos kaebustega suunakse laps lasteortopeedi konsultatsioonile</li> <li>• Nabasonga püsimisel suunake laps lastekirurgi vastuvõtule</li> </ul>
NÕUSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õnnetuste vältimine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Õpetada lapsele käärde, noa ja teiste tööriistade kasutamist ning ohutut ümberkäimist tulega</li> <li>- Teadvustada batuudiga seotud ohte</li> </ul> </li> </ul>		
UURINGUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Käitumis- ja/või tähelepanuprobleemidega 3–10-aastase lapse hindamiseks kasutage koos lapsevanema ja õpetajaga hinnanguskaalat (SNAP IV), et otsustada lapse suunamise vajalikkuse üle õppenõustamist pakkuvate tugispetsialistide juurde sekkumise planeerimiseks</b></li> <li>• <b>Lapsevanemate enesetõhususe, tajutud kompetentsuse ning vanemlike oskustega rahulolu hindamiseks kasutage PSOC (<i>Parenting Sense of Competence</i>) küsimustikku</b></li> <li>• <b>Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</b></li> </ul>		
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhis</a>			



# VANUS: 6–7 AASTAT

## TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREARST

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanema kaebused ja tähelepanekud</li> <li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li> <li>• Lapse päevarütm, sh une ja ärkveloleku vaheldumine</li> <li>• Kehaline aktiivsus, sportimine, harrastused</li> <li>• Käitumine</li> <li>• Kaaslased</li> <li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li> <li>• Tutvumine lapse pere olukorraga, lapse arengu ja tervisliku seisukorraga olemasolevate andmete põhjal</li> <li>• Pere olukord ja terviseharjumused: pere koosseis, sotsiaalne taust, kolimised, töölerakendumine, inimsuhted, alkoholi tarvitamine, kroonilised haigused (allergia, vaimse tervise häired, südame- ja veresoonkonna haigused), lapse päevahoid</li> <li>• Psühhosotsiaalne taust ja areng: kaaslased, harrastused, uni, teleri vaatamise ja arvuti kasutamise harjumused, söömine, riietumine, kohanemine eelkoolis (lasteaia 6-aastase lapse õpetamine), käitumine, kontakteerumisvõime, keskendumisvõime, kurvameelsus, rahutus, argus, tikid jm.</li> <li>• Vaimne taust ja areng: edukus eelkoolis, kooliküpsus, testide tulemused (värvuste tundmine, arvude mõistmine, juhiste järgi tegutsemine, tähtede tundmine, ülesandele keskendumine jm)</li> <li>• Lapse arengu hindamiseks paluda vanemal tuua visiidile kaasa kokkuvõtte koolieelses lasteasutuses läbi viidud lapse arengu hindamise ja arenguevestluse kohta</li> <li>• Lapsepoolsed kaebused. Küsitlemine toitumise, liikumise, harrastuste ja une kohta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutvuda koolieelsest lasteasutusest või nõustamiskomisjonist väljastatud koolivalmiduskaardi infoga</li> </ul>
TOITUMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitumine</li> <li>• Seedimine ja urineerimine</li> </ul>	
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kehamassiindeks, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Nahk ja limaskestad             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Värvus, lööbed, armid, sünnimärgid jm</li> </ul> </li> <li>• Lümfisõlmede ja kilpnäärme palpatsioon</li> <li>• Hambad             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hammaste profülaktiline kontroll hambaarsti juures</li> <li>- Hammaste ja suuõõne hügieen (katt), hammaste seisund, hambumus, kahjulike harjumuste esinemine (luti ja sõrmede imemine)</li> <li>- Funktsioonihäired</li> </ul> </li> </ul>	

6-7  
aastat

LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Silmad: väline vaatlus, pupilli vaatlus, kõõrsilmsuse kontroll</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nägemisteravuse kontroll Lea Hyvärise silmatabeliga</li> <li>- Kui lapsel on nägemisteravus &lt; 0,8 või või silmade nägemisteravus erineb rohkem kui kahe tabelirea võrra, tuleb laps suunata silmaarsti vastuvõtule</li> </ul> </li> <li>• <b>Kuulmine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapse kuulmislangusega seotud riskitegurite väljaselgitamine</li> <li>- Lapse kuulmisharjumuste täpsustamine koostöös lapsevanemaga</li> <li>- Vestlus lapsega</li> <li>- Sosinkõne</li> <li>- <b>Otoskoopiline vaatlus</b></li> </ul> </li> <li>• Hingamiselundid: jume, hingamissagedus, kuulatlusleid <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninahingamine (vaba või takistusega, kirjeldada takistust)</li> <li>- Kõha esinemisel fikseerida selle kestus, sagedus, iseloom</li> </ul> </li> <li>• Süda ja veresoonkond: rütm, löögisagedus, kahinad <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kahina esinemisel hinnake kahina iseloomu ja tugevust, määrata kahina maksimaalne kuuldavuspunkt</li> </ul> </li> <li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine mõlemal käel</li> <li>• Kõhu palpatsioon: maks, põrn, resistentsus</li> <li>• Sugulise arengu määramine Tanneri skaala alusel</li> <li>• Genitaalid <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poeglastel munandite palpatsioon, hinnatakse munandite laskumist, eesnaha kitsenemist (lapsevanem on juures)</li> <li>- Luustik-liigesed-lihaskond: rüht, alajäseme deformatsiooni hindamine</li> </ul> </li> </ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kui lapsel on nägemisteravus &lt; 0,8 või või silmade nägemisteravus erineb rohkem kui kahe tabelirea võrra, suunake laps silmaarsti vastuvõtule</li> <li>• Erialaspetsialisti (kõrva-nina-kurguarst, audioloog) juurde suunake laps juhul, kui anamneesi ja/või läbivaatuse alusel jääb kahtlus kuulmislanguse suhtes või kõne areng on <b>hilistunud</b></li> <li>• Suunake fimoosiga ja astsendeerunud munandiga laps lastekirurgi konsultatsioonile</li> </ul>
NÕUSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isiklik hügieen</li> <li>• Suuõõne hügieen, kontrollida hambaarsti külastamist</li> <li>• Päevarežiim</li> <li>• Toitumine</li> <li>• Õige rüht</li> <li>• Värskes õhus viibimine</li> <li>• Kõne <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kõne arengu hindamine koos lapsevanemaga ja kõne arengu toetamine</b></li> </ul> </li> </ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohalikus omavalitsuses töötav lastekaitse- ja/või sotsiaaltöötaja aitab korraldada lapsevanemate programmi suunamise</li> <li>• Kõne arengu häiretega laps suunake logopeedi konsultatsioonile</li> </ul>
UURINGUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käitumis- ja/või tähelepanuprobleemidega 3–10-aastase lapse hindamiseks kasutage koos lapsevanema ja õpetajaga hinnanguskaalat (SNAP IV), et otsustada lapse suunamise vajalikkuse üle õppenõustamist pakkuvate tugispetsialistide juurde sekkumise planeerimiseks</li> <li>• Lapsevanemate enesetõhususe, tajutud kompetentsuse ning vanemlike oskustega rahulolu hindamiseks kasutage PSOC (<i>Parenting Sense of Competence</i>) küsimustikku</li> <li>• Küsitlege last, kas ta plaanib alustada individuaalse ja/või võistkondliku spordi harrastamist või teeb süstemaatilist intensiivset treeningut <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kardiaalset äkksurma põhjustavate haiguste (hüpertroofiline kardiomiopaatia, Wolffi-Parkinsoni-White'i (WPW) sündroom, pika QT sündroom jt) väljaselgitamiseks EKG tegemine lapsele, kelle anamnees või objektiivne leid seda nõuab</li> </ul> </li> <li>• Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</li> </ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohalikus omavalitsuses töötav lastekaitse- ja/või sotsiaaltöötaja aitab korraldada lapsevanemate programmi suunamise</li> <li>• Vajadusel suunake kardioloogi konsultatsioonile</li> <li>• Hammaste profülaktiline kontroll hambaarsti juures</li> </ul>

#### VAKTSINEERIMINE

[Immuniseerimiskava rakendusjuhis](#)

# VANUS: 7–8 AASTAT (I KLASSI II ÕPPEPOOLAASTA)

## TERVISEKONTROLLI TEGIJA: KOOLIÕDE

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lapse kaebused ja tähelepanekud oma tervise kohta</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga (sh terviseinfosüsteemist lapse terviseinfo vaatamine)</li><li>• Lapse päevarežiim</li><li>• Kehaline aktiivsus, sportimine, harrastused</li><li>• Käitumine ja meeleolu (depressiivsus, agressiivsus, rahutus, üksindus, stress jm)</li><li>• Kaaslased, suhtlemine eakaaslastega</li><li>• Ekraaniaeg<sup>5</sup> (mobiiltelefon, tahvelarvuti, teler, arvuti)</li><li>• Riskikäitumine</li><li>• Vaimne areng<ul style="list-style-type: none"><li>- Õppimisega toimetulek (õppimisraskused, keskendumisvõime, lugemis- ja kirjutamisprobleemid)</li></ul></li><li>• Hinnang kooliga kohanemise kohta</li><li>• Seedimine, urineerimine (enurees, enkoprees)</li></ul>
TOITUMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toitumine<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</b></li></ul></li></ul>
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üldseisund</li><li>• Hinnang kasvamisele ja sugulisele arengule: pikkus, kaal, kehamassiindeks, andmete kandmine kasvukõverale<ul style="list-style-type: none"><li>- Kõrvalekalded lapse kasvukiiruses võivad viidata puberteedi arenguhäiretele</li></ul></li><li>• Nahk ja limaskestad: värvus, lööbed, armid, sünnimärgid jm</li><li>• Nägemisteravuse kontroll</li><li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine</li><li>• Rüht ning luustiku-lihaskonna, põiavõlvide hindamine</li><li>• Hammaste seisund, suuõõne vaatlus ja hügieen</li><li>• Suunamine hambaarsti vastuvõtule hammaste seisundi kontrolliks</li></ul>

5 Soovituslik ekraaniaeg on kuni 120 minutit ööpäevas (Kanada 24 tunni liikumise juhend).

<b>NÕUSTAMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isiklik hügieen</li> <li>• Suuõõne hügieen, kontrollida hambaarsti külastamist</li> <li>• Päevarežiim</li> <li>• Toitumine</li> <li>• Õige rüht</li> <li>• Silmade tervis</li> <li>• Kehaline aktiivsus (sh päevarežiim, värskes õhus viibimine)</li> <li>• Riskikäitumise ennetamine</li> </ul>		
<b>UURINGUD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Käitumis- ja/või tähelepanuprobleemidega 3–10-aastase lapse hindamiseks kasutage koos lapsevanema ja õpetajaga hinnanguskaalat (SNAP IV), et otsustada lapse suunamise vajalikkuse üle õppenõustamist pakkuvate tugispetsialistide juurde sekkumise planeerimiseks</b></li> <li>• <b>Lapsevanemate enesetõhususe, tajutud kompetentsuse ning vanemlike oskustega rahulolu hindamiseks kasutage PSOC (<i>Parenting Sense of Competence</i>) küsimustikku</b></li> <li>• <b>Küsitlege last, kas ta plaanib alustada individuaalse ja/või võistkondliku spordi harrastamist või teeb süstemaatilist intensiivset treeningut</b></li> <li>• <b>Lapse tervisekäitumise hindamine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7–18-aastaste laste tervisekäitumist tuleb hinnata 1 kord aastas või vähemalt iga 2 aasta järel</li> </ul> </li> </ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Suunake perikeskusesse, kui peres on palju muutusi, vanemad vajavad tuge lapse kasvatamisega toimetulekul</b></li> <li>• <b>Suunake perearsti juurde anamneesi täpsustamiseks ja EKG tegemiseks; kui alustab võistlusspordiga, siis noorsportlaste terviseprogrammi sõltuvalt treeningukoormusest</b></li> </ul>
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhis</a>			

## VANUS: 8–9 AASTAT (III KLASS)

### TERVISEKONTROLI TEGIJA: KOOLIÕDE

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lapse kaebused ja tähelepanekud oma tervise kohta</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarežiim</li><li>• Kehaline aktiivsus, sportimine, harrastused</li><li>• Käitumine ja meeleolu (stress, depressiivsus, agressiivsus, rahutus, üksindus jm)</li><li>• Kaaslased, suhtlemine eakaaslastega</li><li>• Kohanemine kooliga</li><li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li><li>• Riskikäitumine</li><li>• Vaimne areng<ul style="list-style-type: none"><li>- Õppimisega toimetulek (õppimiskasused, keskendumisvõime, lugemis- ja kirjutamisprobleemid, logopeediline abi, õpiabi)</li></ul></li><li>• Seedimine, urineerimine (enurees, enkoprees)</li></ul>
TOITUMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toitumine<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</b></li></ul></li></ul>
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üldseisund</li><li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kehamassiindeks, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele<ul style="list-style-type: none"><li>- Kõrvalekalded lapse kasvukiiruses võivad viidata puberteedi arenguhäiretele</li></ul></li><li>• Nahk ja limaskestad: värvus, lööbed, armid, sünnimärgid jm</li><li>• Nägemisteravuse kontroll</li><li>• Hammaste seisund, suuõõne vaatlus ja hügieen</li><li>• Hambaarsti vastuvõtule suunamine hammaste seisundi kontrolliks</li><li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine</li><li>• Rühi ja luustiku-lihaskonna, põlveliigese hindamine</li></ul>

<b>NÕUSTAMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isiklik hügieen</li> <li>• Suuõõne hügieen, kontrollida hambaarsti külastamist</li> <li>• Nägemise hügieen</li> <li>• Päevarežiim</li> <li>• Toitumine</li> <li>• Õige rüht</li> <li>• Kehaline aktiivsus</li> <li>• Riskikäitumise ennetamine</li> <li>• Koolikiusamise märkamine</li> </ul>		
<b>UURINGUD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Käitumis- ja/või tähelepanuprobleemidega 3–10-aastase lapse hindamiseks kasutage koos lapsevanema ja õpetajaga hinnanguskaalat (SNAP IV), et otsustada lapse suunamise vajalikkuse üle õppenõustamist pakkuvate tugispetsialistide juurde sekkumise planeerimiseks</b></li> <li>• <b>Lapsevanemate enesetõhususe, tajutud kompetentsuse ning vanemlike oskustega rahulolu hindamiseks kasutage PSOC (<i>Parenting Sense of Competence</i>) küsimustikku</b></li> <li>• <b>Küsitlege last, kas ta plaanib alustada individuaalse ja/või võistkondliku spordi harrastamist või teeb süstemaatilist intensiivset treeningut</b></li> <li>• <b>Lapse tervisekäitumise hindamine</b></li> <li>- <b>7–18-aastaste laste tervisekäitumist tuleb hinnata 1 kord aastas või vähemalt iga 2 aasta järel</b></li> </ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Suunake perearsti juurde anamneesi täpsustamiseks ja EKG tegemiseks; kui alustab võistlusspordiga, siis noorsportlaste terviseprogrammi sõltuvalt treeningukoormusest</b></li> </ul>
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhis</a>			

## VANUS: 11–12 AASTAT (V KLASS)

### TERVISEKONTROLI TEGIJA: PEREARST

<b>ANAMNEES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapse kaebused ja tähelepanekud oma tervise kohta</li> <li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li> <li>• Lapse päevarežiim</li> <li>• Kehaline aktiivsus, sportimine, harrastused</li> <li>• Käitumine ja meeleolu (depressiivsus, agressiivsus, rahutus, üksindus jm)</li> <li>• Kaaslased, suhtlemine eakaaslastega</li> <li>• Kohanemine klassis</li> <li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li> <li>• Kahjulikud harjumused</li> <li>• Stress</li> </ul>		
<b>TOITUMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitumine</li> <li>• Seedimine ja urineerimine</li> </ul>		
<b>LÄBIVAATUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kehamassiindeks, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Nahk ja limaskestad <ul style="list-style-type: none"> <li>- Värvus, lööbed, armid, sünnimärgid jm</li> </ul> </li> <li>• Lümfisõlmede ja kilpnäärme palpatsioon</li> <li>• Nägemisteravuse kontroll</li> <li>• Kuulmisteravuse kontroll <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suuõõne hügieeni kontroll, suunamine kontrollile hambaarsti juurde</li> </ul> </li> <li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine</li> <li>• Südame auskultatsioon <ul style="list-style-type: none"> <li>- Löögisagedus, rütm, kahinad</li> <li>- Kahina esinemisel hinnata kahina iseloomu ja tugevust</li> </ul> </li> </ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haiguslike muutuste avastamisel suunake eriarsti konsultatsioonile, lähtudes kahtlustatavast haigusest</li> </ul>

LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hingamiselundid <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>- Ninahingamine (vaba või takistusega, kirjeldada takistust)</li> <li>- Köha esinemisel fikseerida selle kestus, sagedus, iseloom</li> </ul> </li> <li>• Kõhu palpatsioon</li> <li>• Sugulise arengu hindamine</li> <li>• Luu-liigeseüsteem: hinnata rühti, alajäsemete kuju ja kõnnakut</li> </ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haiguslike muutuste avastamisel suunake eriarsti konsultatsioonile, lähtudes kahtlustatavast haigusest</li> </ul>
NÕUSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isiklik hügieen (sh parasiithaiguste ennetamine)</li> <li>• Suuõõne hügieen, kontrollida hambaarsti külastamist</li> <li>• Päevarežiim</li> <li>• Toitumine</li> <li>• Kehaline aktiivsus</li> <li>• Värskes õhus viibimine</li> <li>• Riskikäitumise ennetamine</li> <li>• Vajalik vestlus õpetajaga juhul, kui lapsel esinevad õpiraskused</li> </ul>		
UURINGUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diabeedi suure riskiga lastel paastuglukoosi või glükoositaluvuse testi tegemine II tüüpi diabeedi avastamiseks puberteedi algusest või alates 10. eluaastast</b></li> <li>• <b>Lapse tervisekäitumise hindamine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7–18-aastaste laste tervisekäitumist tuleb hinnata 1 kord aastas või vähemalt iga 2 aasta järel</li> </ul> </li> <li>• <b>Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitustele vestluse abil</b></li> <li>• <b>Küsitlege last, kas ta plaanib alustada individuaalse ja/või võistkondliku spordi harrastamist või teeb süstemaatilist intensiivset treeningut</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kardiaalset äkksurma põhjustavate haiguste (hüpertroofiline kardiomiopaatia, Wolffi-Parkinsoni-White'i (WPW) sündroom, pika QT sündroom jt) väljaselgitamiseks EKG tegemine lapsele, kelle anamnees või objektiivne leid seda nõuab</li> </ul> </li> </ul>	SUUNAMISED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vajadusel suunake kardioloogi konsultatsioonile</b></li> </ul>
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhhis</a>			



## VANUS: 13–14 AASTAT (VII KLASS)

### TERVISEKONTROLI TEGIJA: KOOLIÕDE

<b>ANAMNEES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapse kaebused ja tähelepanekud oma tervise kohta</li> <li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li> <li>• Lapse päevarežiim</li> <li>• Kehaline aktiivsus, sportimine, harrastused</li> <li>• Vaimne tervis: käitumine ja meeleolu (rõõmsameelsus, rollikäitumine, avatus, pingesolek, depressiivsus, agressiivsus, rahutus, stress, üksindus jm);</li> <li>• Kaaslased, suhtlemine eakaaslastega</li> <li>• Õppimisega toimetulek</li> <li>• Murdeea muutused (menstruatsioonitsükkel, kaebused)</li> <li>• Riskikäitumine</li> <li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li> <li>• Kahjulikud harjumused</li> </ul>
<b>TOITUMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitumine             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</b></li> <li>- <b>Piiratud toitumisega lastel toidupäeviku (NutriData toitumisprogramm) pidamise soovitus, toitumisharjumuste, erinevate toitainete tarbimise hindamine, laste kasvu ja eakohase arengu hindamine</b></li> <li>- <b>Rangel taimetoidul olevate noorukite hindamine võimalike söömishäirete suhtes</b></li> </ul> </li> </ul>
<b>LÄBIVAATUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kehamassiindeks, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Nahk ja limaskestad             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Värvus, lööbed, armid, sünnimärgid jm</li> </ul> </li> <li>• Nägemisteravuse kontroll</li> <li>• Hammaste seisund, suuõõne hügieen</li> <li>• Suunamine hambaarsti vastuvõtule hammaste seisundi kontrolliks</li> <li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine</li> <li>• Sugulise arengu hindamine             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kui tüdrukul puuduvad puberteedi tunnused 13–14 aasta vanuses, siis on tegemist puberteedi hilinemisega. Suunake tüdruk perearsti konsultatsioonile</li> </ul> </li> <li>• Rühi hindamine</li> </ul>

<b>NÕUSTAMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nahahooldus, hügieen</li> <li>• Suuõõne hügieen, kontrollida hambaarsti külastamist</li> <li>• Päevarežiim</li> <li>• Toitumine</li> <li>• Kehaline aktiivsus, sh värskes õhus viibimine</li> <li>• Nõustamine seksuaaltervise, sh kontratseptsiooni, seksuaalsel teel levivate haiguste, HIVi suhtes</li> <li>• Õnnetusjuhtumite ennetamine</li> <li>• Riskikäitumise ennetamine</li> </ul>		
<b>UURINGUD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Küsitlege last, kas ta plaanib alustada individuaalse ja/või võistkondliku spordi harrastamist või teeb süstemaatilist intensiivset treeningut</b></li> <li>• <b>Lapse tervisekäitumise hindamine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>7–18-aastaste laste tervisekäitumist tuleb hinnata 1 kord aastas või vähemalt iga 2 aasta järel</b></li> </ul> </li> </ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Suunake perearsti juurde anamneesi täpsustamiseks ja EKG tegemiseks; kui alustab võistlusspordiga, siis noorsportlaste terviseprogrammi sõltuvalt treeningukoormusest</b></li> </ul>
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhise</a>			

## VANUS: 15–16 AASTAT (IX KLASS)

### TERVISEKONTROLLI TEGIJA: PEREARST

<b>ANAMNEES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapse kaebused ja tähelepanekud oma tervise kohta</li> <li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li> <li>• Lapse päevarežiim</li> <li>• Kehaline aktiivsus, sportimine, harrastused</li> <li>• Käitumine ja meeleolu (rõõmsameelsus, rollikäitumine, avatus, pingesolek, depressiivsus, agressiivsus, rahutus, üksindus jm)</li> <li>• Kaaslased, suhtlemine eakaaslastega</li> <li>• Vaimne areng (õppimisega toimetulek, edukus koolis, loogiline mõtlemine)</li> <li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li> <li>• Kahjulikud harjumused</li> <li>• Stress</li> </ul>
<b>TOITUMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toitumine</li> <li>• Seedimine ja urineerimine</li> </ul>
<b>LÄBIVAATUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldseisund</li> <li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kehamassiindeks, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li> <li>• Nahk ja limaskestad             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Värvus, lööbed, armid, sünnimärgid jm</li> </ul> </li> <li>• Lümfisõlmede ja kilpnäärme palpatsioon</li> <li>• Nägemisteravuse kontroll</li> <li>• Kuulmisteravuse kontroll</li> <li>• Hammaste kontroll             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suunake hambaarsti kontrollile</li> </ul> </li> <li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine</li> <li>• Südame auskultatsioon             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Löögisagedus, rütm, kahinad</li> <li>- Kahina esinemisel hinnake kahina iseloomu ja tugevust</li> </ul> </li> </ul>

LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hingamiselundid <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hingamissagedus, kuulatlusleid</li> <li>- Ninahingamine (vaba või takistusega, kirjeldada takistust)</li> <li>- Köha esinemisel fikseerige selle kestus, sagedus, iseloom</li> </ul> </li> <li>• Kõhu palpatsioon</li> <li>• Sugulise arengu hindamine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kui poeglapsel puuduvad puberteedi tunnused, siis on tegemist puberteedi hilinemisega</li> </ul> </li> <li>• Luu-liigesesüsteem: hinnata rühti, alajäsemete kuju ja kõnnakut <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haiguslike muutuste avastamisel suunake eriarsti konsultatsioonile, lähtudes kahtlustatavast haigusest</li> </ul> </li> </ul>	
NÕUSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suuõhne hügieen, kontrollida hambaarsti külastamist</li> <li>• Päevarežiim</li> <li>• Toitumine</li> <li>• Kehaline aktiivsus</li> <li>• Värskes õhus viibimine</li> <li>• Nägemise tervishoid</li> <li>• Nõustamine seksuaaltervise, sh kontratseptsiooni, seksuaalsel teel levivate haiguste, HIVi suhtes</li> <li>• Õnnetusjuhtumite ennetamine</li> <li>• Riskikäitumine (suitsetamine, alkohol, uimastid, tervisele kahjulikest harjumustest loobumise nõustamine, lühinõustamine)</li> <li>• Tervislik seisund ja elukutsevalik</li> </ul>	
UURINGUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diabeedi suure riskiga lastel paastuglükoosi või glükoositaluvuse testi tegemine II tüüpi diabeedi avastamiseks puberteedi algusest või alates 10. eluaastast</b></li> <li>• <b>Küsitlege last, kas ta plaanib alustada individuaalse ja/või võistkondliku spordi harrastamist või teeb süstemaatilist intensiivset treeningut</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kardiaalset äkksurma põhjustavate haiguste (hüpertroofiline kardiomiopaatia, Wolffi-Parkinsoni-White'i (WPW) sündroom, pika QT sündroom jt) väljaselgitamiseks EKG tegemine lapsele, kelle anamnees või objektiivne leid seda nõuab</b></li> </ul> </li> <li>• <b>Lapse tervisekäitumise hindamine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>7–18-aastaste laste tervisekäitumist tuleb hinnata 1 kord aastas või vähemalt iga 2 aasta järel</b></li> </ul> </li> <li>• <b>Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</b></li> <li>• <b>Piiratud toitumisega lastel toidupäeviku (NutriData toitumisprogramm) pidamise soovitus, toitumisharjumuste, erinevate toitainete tarbimise hindamine, laste kasvu ja eakohase arengu hindamine</b></li> <li>• <b>Rangel taimetoidul olevate noorukite hindamine võimalike söömishäirete suhtes</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SUUNAMISED</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vajadusel suunake kardioloogi konsultatsioonile</b></li> <li>• <b>Sõltuvalt treeningukoormusest suunake laps noorsportlaste terviseprogrammi</b></li> </ul>
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhis</a>		

## VANUS: 16–17 AASTAT (X KLASS)

### TERVISEKONTROLI TEGIJA: KOOLIÕDE, II ÕPPEPOOLAASTAL

ANAMNEES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lapse kaebused ja tähelepanekud oma tervise kohta</li><li>• Tutvumine lapse arengu ja tervisliku seisukorraga</li><li>• Lapse päevarežiim</li><li>• Kehaline aktiivsus, sportimine, harrastused</li><li>• Käitumine ja meeleolu (rõõmsameelsus, rollikäitumine, avatus, pingesolek, depressiivsus, agressiivsus, rahutus, stress, üksindus jm)</li><li>• Kaaslased, suhtlemine eakaaslastega</li><li>• Vaimne areng (õppimisega toimetulek, edukus koolis, loogiline mõtlemine)</li><li>• Ekraaniaeg (tahvelarvuti, mobiiltelefon, teler, arvuti)</li><li>• Kahjulikud harjumused</li><li>• Riskikäitumine</li></ul>
TOITUMINE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toitumine<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Lapse ja pere toitumisharjumuste ja nende vastavuse hindamine tasakaalustatud toitumise soovitudele vestluse abil</b></li><li>- <b>Piiratud toitumisega lastel toidupäeviku (NutriData toitumisprogramm) pidamise soovitus, toitumisharjumuste, erinevate toitainete tarbimise hindamine, laste kasvu ja eakohase arengu hindamine</b></li><li>- <b>Rangel taimetoidul olevate noorukite hindamine võimalike söömishäirete suhtes</b></li></ul></li></ul>
LÄBIVAATUS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üldseisund</li><li>• Kasvunäitajad: pikkus, kaal, kehamassiindeks, andmete kandmine kasvukõverale, hinnang kasvamisele</li><li>• Nägemisteravuse kontroll</li><li>• Hammaste seisund, suuõõne vaatlus ja hügieen <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub></li><li>• Suunamine hambaarsti vastuvõtule hammaste seisundi kontrolliks</li><li>• Vererõhu ja pulsi mõõtmine</li><li>• Rühi hindamine</li></ul>

<b>NÕUSTAMINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suuõõne hügieen, kontrollida hambaarsti külastamist</li> <li>• Päevarežiim</li> <li>• Toitumine</li> <li>• Kehaline aktiivsus</li> <li>• Silmade tervis</li> <li>• Hügieen, naha tervis</li> <li>• Nõustamine seksuaaltervise, sh kontratsepsiooni, seksuaalsel teel levivate haiguste, HIVi suhtes</li> <li>• Riskikäitumine ja ennetus</li> </ul>		
<b>UURINGUD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Küsitlege last, kas ta plaanib alustada individuaalse ja/või võistkondliku spordi harrastamist või teeb süstemaatilist intensiivset treeningut</b></li> <li>• <b>Lapse tervisekäitumise hindamine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>7–18-aastaste laste tervisekäitumist tuleb hinnata 1 kord aastas või vähemalt iga 2 aasta järel</b></li> </ul> </li> </ul>	<b>SUUNAMISED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Suunake perearsti juurde anamneesi täpsustamiseks ja EKG tegemiseks;</b></li> <li>• <b>Sõltuvalt treeningukoormusest suunake laps noorsportlaste terviseprogrammi</b></li> </ul>
<b>VAKTSINEERIMINE</b> <a href="#">Immuniseerimiskava rakendusjuhise</a>			



