

Огромное количество травм у малышей возникает вследствие родительской безответственности! Поддерживать безопасность среды обитания обязан каждый родитель в течение всего периода формирования ребенка. Число проблем увеличивается в возрастающей прогрессии по мере того, как растет ваш малыш. С того момента, как ребенок начинает делать свои первые шаги, он то и дело норовит ускользнуть из-под всевидящего ока родителей и, соответственно, подвергается всевозможным опасностям. Так как же поддерживать безопасность в доме?

Первым делом уберите бьющиеся предметы: стеклянную посуду, статуэтки и др., а также всевозможные тяжелые предметы, книги, часы и т.д. с поверхностей до которых без труда может дотянуться малыш. Не оставляйте после обеда, ужина или завтрака посуду и столовые принадлежности, главным образом это касается ножей и вилок.

В комнате ребенка избегайте открытой электропроводки. Любые розетки необходимо закрывать особыми заглушками.

Не забывайте! Недопустимо оставлять малыша без присмотра в помещении с включенными электроприборами!

Наиболее опасное для ребенка места в квартире – кухня. Именно в этом месте присутствует огромное количество опасных предметов, начиная с кухонной плиты и заканчивая мелкими острыми приборами. Не разрешайте ребенку подходить к зажженной плите, особенно если на ней стоит чайник, кастрюля или сковорода с готовящейся едой. Не оставляйте емкости с горячей пищей на краю стола, подверните углы скатерти, чтобы малыш не мог дотянуться до них и опрокинуть на себя присутствующие на столе предметы. Размещайте емкости с едкими и чистящими веществами как можно выше, установите на дверцы всех шкафов специальные щеколды.

В тот момент, когда в кухне никто не пребывает, дверь в нее должна быть плотно закрыта и ручка двери должна находиться на недоступном малышу уровне.

Ванная комната также таит в себе огромное количество опасностей. Следите за тем, чтобы дверь в ванную комнату всегда оставалась плотно закрытой, а внутреннюю щеколду необходимо либо снять совсем, либо установить повыше, чтобы ребенок не смог сам того не желая закрыться в этой комнате. Не забывайте сливать воду из ванной, переместите повыше туалетные принадлежности, косметические средства, особенно бритвенные станки.

Доступность вашей семейной аптечки может стать причиной отравления ребенка. Ни в коем случае не оставляйте на виду медицинские препараты и таблетки. Все лекарства, которые вы ежедневно принимаете, держите под рукой. Помните, они должны быть тщательно закупорены и не попадаться на глаза любопытному ребенку. Не храните лекарства с законченным сроком годности. Если беды, все же, избежать не удалось, и вы обнаружили, что ваш малыш попробовал на вкус какую-нибудь микстуру или капсулу, срочно обращайтесь к педиатру, даже если это всего лишь витаминные препараты.

Не забывайте и про другой частый источник отравлений - комнатные и садовые цветы. Перечень ядовитых растений огромен, поэтому родителям важно самим соблюдать меры профилактики и научить ребенка не прикасаться к цветам без разрешения и уж тем более не есть их. Преимуществом здесь служит то, что, листья многих токсичных растений не приятные на вкус, соответственно малыши, разжевав их, чаще всего выплевывают, но нередко для серьезной интоксикации и этого бывает достаточно.

Домашние любимцы (кошки, собаки, крысы, хомяки, попугайчики и т. д.) и насекомые нередко становятся источником различных инфекционных процессов, паразитарных болезней, да и просто могут стать причиной аллергической реакции детского организма. Во избежание подобных проблем, окна желательно затянуть специальной сеткой от насекомых, а в комнате, где стоит кроватка грудного малыша, не должно быть никаких животных.

Не забывайте, что самый главный враг здоровья ребенка - это пыль, в составе которой присутствуют как болезнетворные бактерии, так и различные аллергены. Бороться с ней необходимо методом регулярной влажной уборки и обработке пылесосом мягкой мебели, стен и даже мягких игрушек.

Безопасность ребенка: домашний травматизм

Всем родителям хорошо известно: маленького ребенка нельзя оставлять дома без присмотра. Риск настолько велик, что большинство наших "неотложных дел" не стоят того. Но если ситуация все-же складывается так, что вы вынуждены ненадолго уйти, убедитесь, что ваш дом действительно безопасен, взглянув на него глазами вашего малыша.

Статистика утверждает, что большинство несчастных случаев приходится на "безопасную" домашнюю обстановку. Дети крайне любопытны, им непременно надо выяснить, что и как действует. Когда они выдвигают ящик шкафа или хотят увидеть, что же там - на той хорошенькой, блестящей, пузырящейся сковородке, - это не просто баловство.

Как-нибудь присядьте на корточки, на уровень роста ребенка и попробуйте

взглянуть на вещи из его положения. Посмотрите на тянущийся провод электрочайника (причину самых ужасных ошпариваний) и рукоятки сияющих сковородок, торчащие над плитой; окиньте еще раз взглядом коробки со спичками и розетки; откройте дверцу, за которой скрыт



набор бутылочек разных цветов и форм с отбеливателем, чистящими веществами, возгораемыми жидкостями...

Давайте набросаем список самых опасных для ребенка предметов в доме:

1. Розетки!
 2. Батареи, особенно в отопительный сезон (малыш может просто засунуть туда руку или ногу!)
 3. Стелящиеся по комнате провода
 4. Двери (малыши так любят открывать и закрывать их)
 5. Любая техника в доме
 6. Кухня - самая опасная часть дома (подумайте сами, какие опасности таятся в электрическом чайнике, стиральной машине, газовой плите, стеклянной посуде, помойном ведре)
 7. В каждой комнате есть окно, в которое хочется заглянуть, даже если для этого нужно встать на подоконник...
 8. Скатерть на столе (ребенок легко может потянуть за скатерть, и тогда все, что стоит на столе, каким бы тяжелым оно не было, обязательно упадет)
 9. Мелкие предметы (они кажутся ребенку очень привлекательными, их хочется взять в руку, покрутить, и даже попробовать на вкус! Куда еще может их положить ребенок, никому не известно...)
- Продолжите список сами, исходя из особенностей вашего дома. И немедленно предпримите все необходимые меры предосторожности.



ЕСЛИ БЕДА ВСЕ-ЖЕ СЛУЧИЛАСЬ

Древние говорили: кто предупрежден, тот вооружен. Лучше заранее подготовиться к возможной опасности, чем оказаться беспомощными, если беда вдруг действительно случится.

Представьте только на секунду, что вы вошли в комнату и обнаружили ребенка, лежащего на полу без сознания. Вы должны, не впадая в панику, мгновенно оценить ситуацию и предпринять необходимые меры по его спасению. Поэтому прочтите и запомните, что надо делать **ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ**.

1. Зовите на помощь. Попытайтесь крикнуть из окна или от входной двери.
2. Вызывайте "скорую". Постарайтесь найти кого-нибудь, кто сделал бы это за вас.
3. Проверьте наличие **ОПАСНОСТИ** до начала любых реанимационных мероприятий. Убедившись, что вокруг безопасно, вы гораздо действеннее поможете ребенку.
3. Встряхните ребенка и громко окликните его, чтобы узнать, в сознании ли он.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ТЕРЯЕТ СОЗНАНИЕ (правила элементарной реанимации)

А. Проверьте ВОЗДУХОНОСНЫЕ ПУТИ - свободны ли они?

1. Перенесите ребенка на стол или какую-нибудь иную твердую поверхность. Можно и на пол, но при этом вы не будете так контролировать ситуацию, как на уровне стола. Положив одну руку на лоб, а большой палец другой руки на

костную часть подбородка, запрокиньте голову ребенка, схватите за подбородок и приподнимите его.

2. Загляните в рот, чтобы посмотреть, нет ли там чего-либо, что явно перекрывает воздухоносные пути. Если это завернувшийся язык, например, то поднятый подбородок его "отлепит" от задней стенки глотки, вы услышите характерный звук и немедленно узнаете, что ребенок снова задышал. Язык нельзя проглотить, но при бессознательном состоянии ребенка он может перекрыть воздухоносные пути. У младенцев шея намного короче и толще, чем у детей более старшего возраста. Следует быть осторожным и не слишком запрокидывать головку. С другой стороны, жизненно важно, чтобы короткий воздухоносный путь полностью расправился. Подложите свою руку под плечи ребенку для лучшей поддержки.

3. При условии, что вы видите сгусток рвотных масс, пищи или мелкий предмет, выковыряйте его, если получится, быстрым движением пальцев. (НЕЛЬЗЯ слепо засовывать палец в горло, вы можете лишь больше навредить, пропихнув что бы там ни было еще глубже).

4. Переверните ребенка, положив его к себе на колени, и пять раз шлепните его между лопатками. Следите, не выскочит ли что-нибудь у него изо рта.

5. Проверьте ноздри ребенка. Маленькие дети и младенцы чаще дышат через нос, и, если ноздри забиты, это может намного ухудшить и без того сложную ситуацию. Однако, если вам кажется, что ничто явно не перекрывает воздухоносные пути, быстро переходите к В.

В. Проверьте ДЫХАНИЕ.

Когда дыхание прекращается, кислород не поступает в мозг. Через три минуты клетки мозга начинают погибать. Жизненно важно, чтобы вы предприняли неотложные действия для восстановления дыхания ребенка как можно скорее. Прежде всего, вы должны **УВИДЕТЬ**, **УСЛЫШАТЬ** или **ПОЧУВСТВОВАТЬ** признаки дыхания. Для этого приложите ухо ко рту ребенка, чтобы можно было:

1. **ОСМОТРЕТЬ** грудную клетку, увидев, как она поднимается и опускается, что обычно происходит при дыхании.

2. **УСЛЫШАТЬ** звуки дыхания.

3. **ПОЧУВСТВОВАТЬ** на своем лице дыхание ребенка изо рта или из ноздрей.

Потратьте на это около пяти секунд. Дыхание может быть очень поверхностным, и вы его не сразу уловите. Если же оно прекратилось, вам надо не теряя времени дышать за ребенка, чтобы наполнить воздухом легочные воздушные мешочки ("искусственное дыхание"). Если вы не уверены, прекратилось у ребенка дыхание или нет, все равно начинайте дышать за него.

ДЕЛАЕМ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Когда вы дышите за ребенка, **ПОМНИТЕ**:

- Будьте осторожны, но достаточно тверды, запрокидывая его голову и приподнимая подбородок, чтобы открылись воздухоносные пути, - иначе воздух не сможет пройти.

- Накройте рот ребенка, или рот и нос, если ему меньше четырех лет, своим ртом и дышите достаточно глубоко, чтобы заполнить воздушные мешочки на дне его легких.
- Если вы не накрыли нос ребенка своим ртом при дыхании ему в рот, то одновременно зажмите ему ноздри указательным и большим пальцами, чтобы не выходил воздух. Не имеет значения, каким методом вы пользуетесь, делайте так, как вам удобно, в зависимости от возраста и роста ребенка, лишь бы только не давать воздуху выходить, пока вы его вдыхаете.
- **ВДОХНИТЕ ВОЗДУХ В ЛЕГКИЕ РЕБЕНКУ ПЯТЬ РАЗ**, каждый раз настолько глубоко, чтобы грудь ребенка поднималась, как бывает при глубоком вдохе. После каждого вдоха отнимайте свой рот. **СЛЕДИТЕ** за грудной клеткой ребенка, чтобы увидеть, поднимается ли она при каждом вдохе. Если это так – значит, вдыхаемый вами воздух поступает в воздухоносные пути и в маленькие легочные воздушные мешочки. Только достигнув этих мешочков, можно обеспечить обмен газов (кислорода и двуокиси углерода).

Когда вы дышите за младенца, соблюдайте три условия:

1. Лучше накрыть ему **и рот и нос**, чтобы воздух наверняка вдувался в воздухоносные пути.
2. Не забудьте, что у грудничка шея короче, толще и более хрупкая, чем у ребенка постарше. Будьте осторожны, но достаточно тверды, запрокидывая его головку, чтобы открыть воздухоносные пути, - иначе воздух не пройдет.
3. Вдувайте воздух до тех пор, пока грудь не начнет подниматься.

Помните: **НЕ НАДО ДУТЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО**. Существует опасность, что воздух попадет в животик и вытеснит пищу в легкие.

Если грудь не поднимается, то скорее всего воздухоносные пути не полностью открыты. Поэтому *взгляните снова* на голову ребенка и посмотрите, нельзя ли побольше ее запрокинуть или еще слегка приподнять подбородок. Если же в воздухоносных путях что-то застряло, действуйте так же, как если бы ребенок подавился.

С. ЦИРКУЛЯЦИЯ

После того как вы произведете первые пять вдохов в рот ребенка (или, если ребенок мал, в рот и нос) вам надо тут же проверить, бьется ли у него сердце, прощупав пульс. Нет смысла дышать за ребенка, *если кислород не циркулирует по телу*.

Цель всех реанимационных мероприятий – **СОХРАНИТЬ МОЗГ ЖИВЫМ**. Не имеет значения, делаете ли это *вы* или *сердце* ребенка. Важно безотлагательно вновь добиться циркуляции крови, причем наиболее эффективно.

ПРОЩУПЫВАЕМ ПУЛЬС

Способ 1 (для ребенка старше года)

Лучшее место, где прощупывается пульс у ребенка старше года – **каротидная (сонная) артерия**. Она проходит в шее по обеим сторонам трахеи, и ее можно прощупать, слегка надавив двумя пальцами.

Пульс в сонной артерии – самый сильный во всем теле. Считайте его удары в течение 5 секунд.

Способ 2 (для младенца)

Найти пульс на шее у младенца очень сложно, легче отыскать **плечевой пульс**. Его ищут на внутренней стороне верхней конечности, посередине между локтем и плечом. Слегка надавите двумя пальцами в сторону кости, одновременно придерживая наружную часть руки большим пальцем.

(Неплохо «потренироваться» на своем ребенке, чтобы знать, где находится пульс и каков он на ощупь. Зачастую при неотложном состоянии бывает трудно найти пульс, если вы не привыкли его прощупывать)

у ребенка не определяется пульс, необходимо начать массаж грудной клетки (массаж сердца). То есть нажимать на грудную клетку ребенка, чтобы кровь – с жизненно необходимым кислородом, содержащимся в ней, - прокачивалась по телу и до мозга. Есть надежда, что тогда сердце ребенка само забьется.

ДЕЛАЕМ МАССАЖ СЕРДЦА

Для детей старше одного года

- Опустите одну ладонь на середину груди ребенка, чуть ниже линии соска, и сильно нажмите, чтобы ваша рука продавливала грудную клетку где-то на 2,5 – 3,5 см.
- Выпрямите руку и держите плечи прямо над грудной клеткой ребенка. Это чрезвычайно важно, поскольку придает вам наилучшее положение, когда вы нажимаете на грудную клетку, чтобы запустить сердце.
- **СИЛЬНО НАДАВИТЕ ПЯТЬ РАЗ** со скоростью три раза каждые две секунды (это чуть быстрее, чем одно нажатие в секунду).
- **ЗАТЕМ ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ОДИН ВДОХ** способом «рот в рот» или «рот в рот и нос». Потом повторите все элементы процедуры. Нажмите ребенку

Для младенцев

Помните, что сердце у грудного ребенка примерно такого же размера, как его маленький кулачок. Чтобы снова его запустить, достаточно вдавливать грудную клетку приблизительно на глубину 2 см.

- Пользуйтесь двумя пальцами, нажимая в точке, которая находится ниже линии соска на толщину одного пальца.
- Надавите пять раз и произведите один вдох.

на грудную клетку пять раз,
после чего произведите один
вдох.

- Если ребенок не дышит, но пульс не пропал, по-прежнему дышите за него – один вдох каждые три секунды. Не забывайте проверять пульс. Продолжайте так действовать, пока не прибудет помощь.

Помните: если дыхание у ребенка прекращается, то чем раньше вы начнете реанимационные мероприятия, тем больше шанс его спасти.

Продолжайте реанимационные мероприятия, пока не прибудет «Скорая помощь»!