

## **Безопасность вашего ребёнка**

Мы все желаем здоровья и безопасности нашим детям и хотим помочь им жить полной жизнью. Один из шагов к достижению этой цели – знание основных причин травматизма у младенцев и способов его предупреждения.

Как показывает статистика, главные причины смерти детей в возрасте младше 1 года – это асфиксия, дорожно-транспортные происшествия, утопления и ожоги. Именно от них, прежде всего, необходимо уберечь ребёнка в первые месяцы его жизни.

Также необходимо помнить, что все младенцы плачут – иногда долгое время. Учитесь оставаться спокойным, когда ваш ребёнок плачет.

Мы все можем внести свой вклад в защиту младенцев от травм. Это всеобщая ответственность. Много надо сделать, чтобы подготовить дом к появлению новорождённого. Подготовка безопасной среды в доме за 2–3 месяца до того, как родится малыш, поможет сделать встречу с новым членом семьи безмятежной и радостной.



### **Безопасность младенца в возрасте от рождения до 6 месяцев**

С первых дней жизни ребёнок стремительно развивается и познаёт окружающее его пространство. Но при этом он абсолютно беспомощен и не представляет, какие опасности могут его поджидать.

Чтобы обеспечить безопасность малыша в возрасте от рождения до шести месяцев, необходимо помнить и соблюдать несколько несложных правил.

### ***Безопасность в колыбели***

- Укладывайте младенца спать на спину – это уменьшит опасность синдрома внезапной смерти.
- Проверьте, чтобы кровать была устойчивой и не качалась. Если же это люлька-качалка, она должна иметь фиксатор для закрепления её в неподвижном состоянии.
- Боковая стенка кроватки должна быть настолько высокой, чтобы защитить малыша от домашних животных, других детей, а также от падений.
- В кроватке не должно быть ничего лишнего! Свободно лежащие одеяла и пелёнки, большие подушки, мягкие игрушки, а также ленты, тесёмки, шнурки и т. п. могут стать причиной асфиксии ребёнка.

### ***Безопасность при купании***

- Удостоверьтесь, что ванночка для купания не скользит.
- Убедитесь, что уровень воды неглубокий, проверьте температуру запястьем.
- Держите младенца головой вверх, захватывая руками спину и шею.
- Если вы чувствуете, что ребёнку нездоровится, не купайте его в ванне, а протрите влажной губкой или специальными салфетками.
- Никогда не оставляйте малыша в воде одного, даже с братьями и сёстрами.

### ***Безопасность при переодевании и смене пелёнок***

- Во избежание падений переодевайте ребёнка и меняйте ему пелёнки на столе, в кроватке или даже на полу.
- Не оставляйте младенца одного на возвышенной поверхности.
- Убирайте кремы и другие средства ухода подальше от малыша. Не применяйте или применяйте крайне осторожно пудры, порошки

и присыпки, чтобы избежать их попадания в глаза или дыхательные пути младенца.

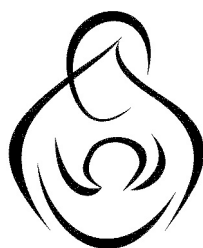
- Держите колпачки, пробки и мелкие предметы, верёвки, цепочки подальше от ребёнка, чтобы он не мог их достать.
- Одевая малыша, проследите, что его руки и ноги в одежде расположены правильно и аккуратно. Это поможет избежать риска случайных переломов костей или повреждений суставов.

### ***Безопасность при прогулках***

- Убедитесь, что коляска прочная, устойчивая и не может опрокинуться.
- Убедитесь, что малыш уложен аккуратно. Если ребёнок уже может сидеть, откиньте спинку коляски назад под углом 45 градусов, чтобы подбородок ребёнка не соприкасался с грудью и его дыхание не затруднялось.
- Не закрывайте лицо младенца одеялом во избежание препятствий свободному дыханию.
- Перед тем как войти в лифт, ребёнка из коляски надо вынуть, взять его на руки, войти в лифт и вкатить коляску следом. Выходить нужно в обратном порядке: сначала выкатить коляску, затем выйти самим. При всех неудобствах этот способ обеспечивает максимальную безопасность.
- На прогулке старайтесь не приближаться с коляской к стенам домов, особенно старых или находящихся в ремонте. Порыв ветра или человеческая небрежность могут привести к падению на малыша куска штукатурки, пласта снега, любого другого опасного предмета.
- Переходить дорогу с детской коляской безопаснее всего только по пешеходным переходам, которые регулируются светофорами, или по подземным переходам.

### ***Безопасная одежда***

- Размер и материал одежды должен соответствовать возрасту ребёнка.
- На одежде для самых маленьких не должно быть пуговиц, бусинок, колечек и других мелких пришитых деталей, которые могут оторваться и попасть малышу в рот. Также на одежде не должно быть никаких шнурков, поясков и веревочек: ребёнок может запутаться в них или случайно обмотать их вокруг шеи.
- Не стоит надевать одежду, у которой молния, пуговицы или кнопки расположены на спине. При длительной прогулке такие застёжки будут сдавливать нежную кожу малыша, что может привести к образованию синяков в местах непосредственного контакта.
- Одевая младенца, придерживайте ему голову.
- Надевая на ребёнка комбинезон или укладывая его в прогулочный конверт, проверьте, что малыш не сползает внутрь, и нет опасности для его дыхания.
- Если малыша одевал другой человек, убедитесь, что комбинезон или конверт надеты правильно и безопасно.



### **Безопасность младенцев в возрасте от 6 до 12 месяцев**

От 6 до 12 месяцев младенец растёт и развивается быстро. Новые личностные и физические изменения можно видеть в нём каждый день. Ребёнок уже умеет сидеть, ползать, вставать, поэтому он часто может падать.

Вот несколько правил, которые помогают обеспечить безопасность ребёнка в возрасте от 6 до 12 месяцев в доме, где он живёт.

### ***Предупреждение падений***

- Если в доме есть внутриквартирные лестницы, укрепите на них входные калитки – вверху и внизу, чтобы ребёнок не смог забраться на ступеньки.
- Не оставляйте открытыми окна с москитными сетками. Эти сетки создают иллюзию безопасности, а на самом деле являются причиной выпадений детей из окон.
- В пластиковые окна установите ручки со специальными детскими замками, которые ребёнок не сможет открыть.
- Уберите из-под окон стулья, табуреты, ящики, ступеньки и т. п.
- Не позволяйте детям вползать в шкафы и другую мебель.
- Не держите в игровой зоне малыша твёрдые, остроконечные предметы и игрушки.
- В случае падения обратите внимание на поведение ребёнка. Если у вас есть подозрение на серьёзные повреждения – экстренно вызовите врача, или доставьте ребёнка в травмопункт.

### ***Безопасность в ванной комнате***

- Держите ребёнка вдали от ванной комнаты, закройте дверь в неё.
- Закройте крышку унитаза.
- Уберите из ванной ведра и другие контейнеры для воды.
- Используйте воду с температурой не выше 48° С.
- Купайте младенца на нескользкой поверхности и поддерживайте его за шею.
- Никогда не оставляйте малыша в воде одного или даже с сёстрами и братьями.

### ***Безопасность на кухне***

- Не давайте ребёнку ползать и гулять по кухне.

- Когда вы работаете на кухне, посадите младенца в безопасное место рядом (в манеж для игр, в низкое кресло).
- Держите ребёнка подальше от плиты, холодильников и бытовой техники.
- По возможности пользуйтесь дальними конфорками плиты. Если вы готовите на тех, что находятся с краю, поворачивайте ручки кастрюль и сковородок так, чтобы они были обращены назад, к стене.
- Когда работаете с печью, плитой или духовкой, не держите ребёнка на руках.
- Мусорное ведро держите закрытым и недоступным для младенца.
- Имейте на кухне небольшой огнетушитель.
- Если ребёнок получил ожог, полейте на зону ожога холодную воду, наложите мягкую повязку и вызовите бригаду скорой медицинской помощи.

### ***Проверка дома на безопасность***

- Держите спички и зажигалки в недоступном для ребёнка месте.
- Не держите огнестрельное оружие дома или строго соблюдайте инструкции: храните его незаряженным, запертым в сейфе или шкафу, в специально отведённом для этого месте.
- Выбрасывайте все ёмкости из-под микстур, химикатов и прочей непищевой продукции сразу после использования.
- Проверяйте ежемесячно батареи пожарной сигнализации.
- Установите защёлки на шкафы и другую подобную мебель.
- Держите все шкафы запертыми, чтобы ребёнок не мог в них проникнуть или травмироваться об открытые дверцы.
- Не берите младенца в гараж или в подвальное помещение.

### ***Принципы предупреждения асфиксии и удушья***

- Будьте рядом с ребёнком, пока он ест.

- Не давайте малышу еду или бутылочку, пока он гуляет или ползает по дому.
- Не давайте младенцу пищу, которая может вызвать асфиксию (орехи, попкорн, морковь, виноград, бутерброды).
- Изучите приёмы удаления пищи и других объектов, если ребёнок подавится ими.
- Побеседуйте с врачом или с медицинской сестрой о приёмах реанимации.
- Держите детскую кроватку вдали от окон, занавесок и шнуров для штор; подтяните шнуры высоко, чтобы они были недоступны для младенца.
- Удалите ценники и этикетки с мягких игрушек.
- Не давайте ребёнку сборно-разборные конструкторы и игрушки с мелкими деталями.
- Не кладите мобильный телефон в кроватку: ребёнок может разобрать его и сунуть детали себе в рот.



### **Безопасность младенца в возрасте 1 года**

К одному году ребёнок становится независимым и может совершать непредсказуемые поступки. Малыш бегает почти бесконтрольно и всегда узнаёт что-то новое. В этом возрасте он начинает брать игрушки и другие вещи. Есть несколько правил обеспечения безопасности детей в возрасте 1 года.

### ***Безопасность на воде***

- Держите ребёнка вдали от морозильных камер, горячих ванн, джакузи, ёмкостей с водой и стиральных машин в доме и вне него.
- В плавательном бассейне всегда будьте рядом с малышом.
- Держите младенца подальше от пруда: трудно спасти ребёнка, если он упадёт в глубокий и мутный пруд.

### ***Предупреждение падений***

- Надёжно пристёгивайте малыша, когда он находится в коляске, высоком кресле, на качелях или в корзине-переноске.
- Никогда не оставляйте ребёнка одного на прилавках, в кроватках, на столах, на диванах и на других возвышенных местах.
- Если вы едете на велосипеде, посадите ребёнка на специальное сиденье (детское велокресло), пристегните его и наденьте на него шлем.

### ***Предупреждение отравлений***

- Чистящие вещества, алкоголь и медикаменты храните вдали от пищи, в недоступных для ребёнка местах (на верхних полках, в закрытых шкафах).
- На всех медикаментах и домашних химикатах должны быть тугие пробки и колпачки.
- Никогда не держите дома кислотные и щелочные очистители, а также другие токсичные или экологически опасные химикаты.
- Растения и горшки с насаждениями держите подальше от младенца.
- Вне дома не подпускайте младенца к ядовитым растениям.
- Если младенец съел ядовитое вещество или растение, экстренно вызывайте машину скорой медицинской помощи.





### **«Синдром тряски младенца»**

Трясите руками, трясите ковёр, но никогда не трясите младенца! Тряска младенца может привести к слепоте, травме головного мозга и даже к смерти. «Синдром тряски младенца» – ведущая причина смерти при травмах головного мозга, которые случаются из-за жестокого обращения с детьми. И, как показывают исследования, первопричиной начала яростной тряски и травмирования младенца обычно является его плач.

#### ***Что вы должны делать во избежание «синдрома тряски младенца»***

- Никогда и ни по какому поводу не трясите младенца, особенно если он младше 6 месяцев!
- Играйте с младенцем бережно.
- Всегда поддерживайте младенцу голову, когда держите его, а также во время игры или транспортировки.
- Помните, что все дети в течение первых месяцев жизни плачут, некоторые даже очень сильно. Проконсультируйтесь у врача, что нужно делать, если младенец вдруг внезапно перестанет плакать.
- Убедитесь, что родственники или няня знают о «синдроме тряски младенца» и его опасности.
- Если вы заподозрили этот синдром, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

## **Общая безопасность**

### ***Безопасность в автомобиле***

- Удостоверьтесь, что автомобиль безопасен и находится в хорошем состоянии.
- Используйте детское автокресло.
- Удостоверьтесь, что кресло безопасности соответствует возрасту и весу младенца. Для перевозки новорождённых и детей массой менее 10 кг используйте специальные автолюльки.
- При установке автолюльки в машине следуйте инструкции или проконсультируйтесь с теми, кто имеет в этом опыт.
- Фиксируйте все предметы в автомобиле так, чтобы при резких торможениях они не травмировали ребёнка.
- Никогда не оставляйте младенца одного в машине, особенно в жаркую погоду.
- Водитель должен всегда знать, где находится ребёнок перед началом движения автомобиля.

### ***Безопасность окружающей среды***

- Находясь рядом с младенцем, не курите, не принимайте лекарств, не употребляйте алкоголь.
- Включите пожарную сигнализацию.
- В доме поддерживайте чистоту и температуру около 20 градусов.
- Изучите принципы реанимации младенцев.
- Держите под рукой номера телефонов для вызова служб скорой медицинской помощи.