

БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК

На первых этапах своих прогулок дети нуждаются в подсказке и поддержке взрослых. Необходимо показать ребенку, как правильно спуститься с горки, как проехать на санках, на лыжах, где можно спуститься, а где нельзя. Такие беседы с ребенком обязательны, особенно с маленькими детьми.

Телесные повреждения независимо от времени года оставляют у ребенка физическую и психологическую травмы. Если малыш упал, родители должны проявить участие, успокоить, расспросить, где и что у него болит. Если ребенок жалуется на то, что он не может встать или самостоятельно идти, нужно немедленно обратиться в травматологический пункт.

На полусогнутых

Зимние травмы у детей в основном связаны с гололедом. И перед выходом на лед неплохо научить малыша правильно падать - это умение пригодится ему в жизни.

Пусть ребенок потренируется на полу.

- Падая лицом вперед, важно приземлиться на чуть согнутые, пружинящие ноги и руки, как это делают животные. Тогда вероятность получить травму значительно снижается.

- Падая на спину, необходимо сгруппироваться: свернуться калачиком, поджать голову и ноги и в таком положении попробовать «покачаться» вперед-назад. При подобном перекате нагрузка на позвоночник распределяется физиологически правильно, а кроме того, нет риска повредить голову, ноги или руки. Конечно, чтобы освоить такую науку безопасных приземлений, понадобится время.



Если ребенок приморозил язык к металлической поверхности

- Не пытайтесь насильно «оторвать» пострадавшего, иначе вы повредите поверхность языка. Лейте теплую воду на место прилипания.
- Не давайте ребенку горячей и острой пищи.
- Если рана будет сильно беспокоить, то нужно обратиться к врачу.

Ушибы

- Если малыш после ушиба головы побледнел, его тошнит, а дыхание затруднено, положите ему на голову холодный компресс и немедленно везите в больницу. Если ребенок поплакал и успокоился - тогда сделайте холодный компресс, обеспечьте покой и наблюдайте 2-3 часа.
- Если ушиб пришелся на живот (боль при касании ушибленного места, вялость, бледность), уложите малыша в постель, на живот положите холодное, не поите, не кормите и как можно скорее вызовите врача. Если кроха сразу успокоился, достаточно уложить его, не поить, не кормить и наблюдать 2-3 часа.
- Если у вас есть хотя бы малейшее подозрение на перелом или вывих, срочно обратитесь к врачу. Не пытайтесь прощупать поврежденные места самостоятельно - вы можете нечаянно спровоцировать смещение.

Не забывайте, что холод помогает снять отек, а тугая повязка - обеспечить неподвижность поврежденной ноги или руки до приезда врача.

Чтобы зафиксировать поврежденную руку или ногу, используйте обыкновенный марлевый бинт. Эластичный бинт создает эффект наложения жгута, который нарушает кровообращение.



Синяк на попе

Гематомы, то есть обычные ушибы, можно вылечить с помощью быстродействующих мазей. Вот некоторые из них: «Гепариновая», «Троксевазин», «Фастум-гель», «Леотон».

Можно использовать холод - грелку с холодной водой или лед, но прикладывать их нужно поверх полотенца. Такие процедуры делаются в течение пяти дней, только после этого можно производить контакт с горячей водой.

Полезен сбор гомеопатических успокаивающих средств - они продаются в аптеке. Если боли у малыша не проходят, то обязательно нужно обратиться в травматологический пункт.

100 одежек без застежек

В зимнее время года не нужно укутывать ребенка во всевозможные одежды.

Достаточно одеть его в легкие, но теплые вещи, чтобы он мог свободно двигаться и играть.

Теплые носки надевайте обязательно, желательно шерстяные, но не колючие, чтобы не было дискомфорта.

Зимние ботинки для детей покупайте с рифленой подошвой, чтобы не скользили. И они не должны сидеть на ноге ребенка впрытык! Если вы наденете на ребенка носки и обувь его размера, то детская ножка может сильно вспотеть, а это, в свою очередь, приведет к переохлаждению. Так что зимние ботинки должны быть больше на размер.

Перчатки лучше покупать плотные с водонепроницаемой поверхностью, так ребенок сможет дольше играть в снежки.

Шапка не менее важный атрибут, она защищает не только уши и голову ребенка от морозов, но и смягчает удар при падении.

