

## Профилактика несчастных случаев у детей

**Аспирация у детей** - это попадание в дыхательные пути инородного тела (молоко, молочная смесь, кусочки пищи, содержимое желудка).

Ребенок не может дышать, из-за возникающего механического препятствия в дыхательных путях.

### Причины развития аспирации.

- При кормлении у новорожденных детей во время сосания воздух поступает через носовые ходы. Если носовые ходы во время кормления, перекрываются молочной железой, ребенок пытается вдохнуть ртом и молоко попадает в дыхательные пути;
- При неправильном положении во время кормления, когда голова ребенка запрокинута назад, затрудняется процесс глотания, что может привести к аспирации;
- У новорожденных детей для нормального дыхания во время кормления осуществляется синхронизация процессов сосания и глотания. Эта синхронизация может нарушаться у недоношенных младенцев, у детей с различными заболеваниями периода новорожденности (пороки развития, перинатальные поражения центральной нервной системы, инфекционные заболевания, и др.);
- Недостаточно внимательный уход за ребенком.

### Профилактика аспирации и асфиксии у детей

- Носовые ходы не должны закрываться грудью матери во время кормления;
- Удерживать малыша у груди не более 20 минут. Большую часть необходимого объема кормления ребенок высасывает за 5-10 минут, в остальное время он в основном удовлетворяет рефлекс сосания.
- Во время грудного вскармливания необходимо воздержаться от алкоголя - спиртное притупляет бдительность матери. Выпившая женщина может взять ребёнка с собой в постель, чтобы не просыпаясь, накормить его ночью. Ребенок может захлебнуться, задохнуться, получить другие травмы.
- При кормлении из бутылочки следить за тем, чтобы во время кормления горлышко бутылочки и соска постоянно были заполнены смесью и не содержали воздух;
- Питательная смесь должна быть теплой. Холодная или горячая смесь может вызывать рефлекторный спазм мускулатуры пищевода и желудка;
- После кормления необходимо 2-3 минуты подержать ребенка в вертикальном положении, что будет способствовать отхождению воздуха, попавшего при кормлении в желудок.
- После кормления новорожденного ребенка следует укладывать на бочок, поворачивая голову в сторону.
- Оптимальное место для сна ребенка первого года жизни – детская кроватка. Сон в одной кровати с родителями или в других непригодных местах (диваны, кровати) с обкладыванием ребенка подушками – запрещается!!!
- Нельзя укладывать малыша на подушку и укрывать одеялом взрослого, ребенок может завернуться в тяжелое для него одеяло и задохнуться.
- Внимательнее относитесь к маленькому ребёнку. Не оставляйте его одного! Не позволяйте играть с мелкими предметами (монетами, шариками, пуговицами и другими мелкими предметами). Обращайте внимание на мелкие фрагменты игрушек, даже если ребенок у Вас на глазах, ведь вдохнуть их – дело нескольких секунд!
- Не нужно кормить малыша орешками, семечками, горохом, плотными цельными ягодами, маленькими конфетами, потому что часто малыши вдыхают именно эти продукты питания. Не нужно рисковать жизнью собственных детей!!

### Первая помощь при аспирации

- Незамедлительно вызвать скорую помощь
  - До приезда скорой помощи освободить дыхательные пути.
- Удалить остатки молока/смеси резиновой грушей, шприцем из ротовой полости, носовых ходов. При отсутствии груши повернуть голову ребенка набок и пальцем, обернутым в салфетку или платок, удалить остатки пищи из ротовой полости, очистить носовые ходы.

При отсутствии эффекта, поместить ребенка в положение со слегка опущенной головой и несильными движениями похлопать между лопатками для удаления остатков пищи из ротоглотки.

### Профилактика ожогов

Профилактика ожогов у детей раннего возраста – это прежде всего забота и ответственность взрослых, находящихся рядом. Уважаемые родители, будьте внимательны! Не следует оставлять детей без внимания. Каждая пятая травма у детей – это ожог. Иногда хватает несколько секунд, чтобы случилось непоправимое, поэтому ребёнок должен находиться под ПОСТОЯННЫМ наблюдением взрослых.

- Необходимо следить за тем, чтобы в зоне доступа детей не было горячих предметов (*горячей еды или жидкости, розетки, включенного утюга и т.д.*).
- Следует держать в недоступном для детей месте те предметы, которые могут привести к возникновению ожогов (*спички, раскаленные предметы, химикаты и другие*).
- Не позволяйте маленькому ребенку самостоятельно открывать краны в ванной и на кухне до тех пор, пока он не будет уметь смешивать горячую и холодную воду. Даже вода температурой 60 градусов может вызвать серьезный ожог всего за полминуты контакта с ней. Следует внимательно проверять воду перед купанием и в процессе купания ребенка.
- Не переносите горячие жидкости и пищу над теми местами, где играет ребенок.
- Не открывайте духовку, если на кухне находится маленький ребенок.
- Откажитесь от использования обогревателей с открытой спиралью (кипятильников).
- При готовке на плите включайте дальние конфорки и поверните кастрюли и сковороды ручками внутрь. Это позволит детям и Вам самим уберечься от случайного переворачивания горячей кастрюли или сковороды.
- Не откладывайте ремонт неисправных электрических розеток и вилок. Не используйте приборы с неисправной проводкой.
- Высокую опасность в себе таит электрочайник, особенно который только что закипел. Поэтому даже если вы уверены, что сам прибор расположен вне досягаемости ребенка, все же проверьте расположение его шнура – не сможет ли малыш потянуть за него и опрокинуть на себя чайник.
- Закрывайте доступные розетки специальными приспособлениями, чтобы ваш малыш ничего не смог засунуть в них. Электрические шнуры от приборов должны быть в зоне недосягаемости ребёнка - малыш может взять шнур в рот и попытаться перекусить его.
- все химические, моющие средства должны находиться вне досягаемости ребенка, не лишним будет запирасть такие вещи на ключ.

### Профилактика утоплений

Основными причинами гибели на воде являются: нахождение детей без присмотра родителей, употребление спиртного гражданами, нарушение правил безопасности.

- никогда не оставляйте ребенка одного в ванной, иногда достаточно одной минуты для несчастного случая (например, родитель вышел за полотенцем).
- Никогда не оставляйте детей одних около любого водоема, будь то бассейн, ванна или природный водоем. Утопление может произойти в течение нескольких секунд. Ребенок, начинающий ходить, может захлебнуться в ванне, ведре с водой и даже в стиральной машине.
- Помните, что даже если ребенок умеет плавать, по-прежнему остается опасность его утопления и за ним необходим постоянный присмотр.

С целью предупреждения случаев утопления необходимо соблюдать основные правила поведения на воде:

- Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
- Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.
- Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.

- Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления.
- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.
- Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.
- Нельзя долго находиться в воде, особенно в холодной.
- Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.
- Нельзя заниматься подводным плаванием без разрешения врача.

### **Правила перевозки детей в автомобильном транспорте**

- При перевозке ребенка в автомобиле необходимо использовать специальные детские автокресла и ремни безопасности.
- Запрещается оставлять детей одних в машине.

### **Профилактика падений**

- Нельзя оставлять малыша на диване, не огражденной кровати, пеленальном столике и других приподнятых поверхностях без присмотра;
  - Профилактика выпадения из коляски, стульчика для кормления – всегда пристегивать ребенка ремнями безопасности;
  - Нельзя подбрасывать ребенка высоко вверх, он может удариться головой о потолок или люстру, или упасть мимо встречающих рук и удариться о пол или о землю.
- Родители должны создать для ребенка безопасную среду пребывания. Например: дома следует устранить нагромождение мебели; закрепить люстры и бра, убрать напольные торшеры, закрепить книжные полки, картины, телевизоры; оградить батареи центрального отопления и др.

### **Профилактика выпадения детей из окон**

Чтобы избежать несчастного случая, связанного с падением ребенка из окна, необходимо придерживаться следующих правил:

- Никогда не оставляйте ребенка одного в комнате, квартире с открытым окном без ограничителя (даже если ребенок спит, он может проснуться и подойти к окну).
- При рождении ребенка поставьте на все окна специальные ограничители.
- Открывая окна в квартире и проветривая помещение, убедитесь, что ребенок при этом находится под присмотром.
- Во время проветривания открывайте фрамуги и форточки. Если Вы все же открываете окно, то не открывайте его больше чем на 10 см, для этой цели поставьте ограничители.
- Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых.
- Отодвиньте всю мебель, включая кровати, от окон. Это поможет предотвратить случайное попадание малыша на подоконник.
- Не показывайте ребенку, как открывается окно. Чем позднее он научится открывать окно самостоятельно, тем более безопасным будет его пребывание в квартире.
- Не учите ребенка подставлять под ноги стул или иное приспособление, чтобы выглянуть в окно или заглянуть на улицу с балкона. Впоследствии, действуя подобным образом, он может слишком сильно высунуться наружу и выпасть из окна (с балкона).
- Большую опасность представляют москитные сетки: ребенок видит некое препятствие впереди, уверенно опирается на него и в результате ребенок может выпасть вместе с сеткой, которая не рассчитана на вес даже самого крохотного малыша.
- Если ребенок 5-7 лет боится оставаться в квартире один, не оставляйте его даже на короткое время. Зачастую, чувствуя страх, дети выглядывают в окно или с балкона, надеясь увидеть родителей, что может повлечь их падение с балкона.

### **Выделяют три основные причины несчастных случаев: падения, отравления, ожоги**

- 1-3 месяц – падение, аспирация пищей, ожоги кожи – не оставлять на краю, укладывать на бок, вода не более 40 градусов;
- 4-й месяц – падение – не оставлять на любой возвышенности;
- 5-й месяц – ожоги – не оставлять посуду с горячим питьем, едой в радиусе досягаемости;
- 6-й месяц – падение с кровати – расстояние от матраса до верхнего края кровати не менее 53 см;
- 7-8 месяцев – аспирация инородными телами дыхательных путей – игрушки без мелких деталей, чистый пол, (убрать пуговицы, монеты, бусинки);
- 7-8 месяцев – ожоги, порезы, ушибы, отравления – не оставлять ребенка одного на кухне, всегда в пределах досягаемости; не оставлять предметы на краю, убрать скатерти, готовить пищу на задних горелках, убрать ножи, ножницы, вилки и другие острые предметы, спички, пепельницы, зажигалки, обязательно перекрывать газ, закрывать все острые углы на мебели, зафиксировать двери шкафов, окон, входную и балконную двери, уберите стулья, кресло, диваны от окон, отопительные батареи закройте решетками или мебелью;
- 8-9 месяцев – отравления – не оставляйте открытыми лекарственные, чистящие химические средства, хранение закрытыми, в недоступных для детей местах. Внимание!!! Токсичным для младенца может оказаться прием 1-2 взрослых таблеток. Особенно опасны лекарственные средства, понижающие давление, снотворные, противосудорожные;
- никогда не оставляйте ребенка одного дома, в ванной или в автомобиле, даже если ребенок спит;
- никогда не подпирайте бутылочку во время кормления;
- никогда не вешайте пустышку на ленту или веревочку вокруг шеи;
- никогда не оставляйте ребенка на приподнятой поверхности (кровать, диван, кресло, столик для переодевания);
- никогда не оставляйте ребенка наедине с животными.

### **Профилактика синдрома внезапной смерти младенцев**

Синдром внезапной смерти младенца – смерть по неустановленным причинам, при отсутствии признаков какого – либо заболевания.

#### **Факторы риска возникновения СВСМ:**

- сон на животе
- сон матери в одной кровати с ребенком
- сон в разных комнатах с родителями
- перегревание или излишнее укутывание ребенка
- мягкое основание кровати
- искусственное вскармливание ребенка
- курение, употребление алкоголя (наркотиков) родителями
- рождение ребенка ранее срока (раньше 37 недель)
- рождение ребенка с низкой массой тела (менее 2,5 кг)
- осложненные роды (тазовое предлежание плода, продолжительность родов более 16 часов)
- мужской пол ребенка
- социальные: неполные семьи, матери моложе 20 лет.

#### **Профилактика СВСМ:**

1. Сон ребенка на спине (голова ребенка повернута на бок) в собственной кроватке с твердым основанием на плотном матрасе без подушки.
2. Опасность положения ребенка на боку, т.к. это увеличивает возможность перевертывания на живот, так как большинство случаев смерти наступали именно в этом положении.
3. Нельзя укладывать ребенка спать на диване, водяном матрасе, подушках и других мягких предметах.

4. Спальное место ребенка не загромождать лишними предметами и вещами (подушки, одеяла, одежду, игрушки). Рекомендуется использование специального спального мешка для младенцев вместо одеяла.
5. Родители ребенка должны спать с ребенком в одной комнате.
6. Избегайте перегревания или переохлаждения ребенка (соблюдайте температурный режим в комнате (температура воздуха в комнате для сна 18- 20 С).
7. Избегайте тугого пеленания ребенка.
8. Избегайте воздействия на ребенка резких запахов, табачного дыма, световых и звуковых раздражителей, особенно во время сна (дневного или ночного).
9. Грудное вскармливание ребенка минимум до 1 года.
10. Родителям следует своевременно обращаться за медицинской помощью, если ребенок заболел.
11. Окружите своего малыша теплом, заботой и вниманием!