# Памятка по профилактике несчастных случаев (аспирации, механической асфикции, травм) у детей раннего возраста

Уважаемые родители!

В связи с участившимися случаями гибели детей от внешних причин предлагаем вашему вниманию справочно-методическую информацию.

**Профилактика травматизма и синдрома внезапной смерти у детей возрастной группы до 3 месяцев**

Рекомендации родителям

У детей до трёх месяцев наиболее частые травмы и состояния, приводящие к смерти – падения, аспирация пищей, ожоги кожи, синдром внезапной смерти.

**Профилактика внезапной смерти.**

* **Укладывайте спать младенца только на спину**. В положении лёжа на животе экскурсия грудной клетки ограничена из-за прижатия её передней поверхности к матрасу. Кроме того, у спящего на животе малыша голова повёрнута в сторону, что может ухудшать кровоснабжение мозга и вести к угнетению центра дыхания.
* **Используйте твёрдый матрас с туго натянутой простыней на резинке**.  Стёганые одеяла с кружевами могут блокировать дыхательные пути малыша во время сна.
* **Расстояние между прутьями кроватки должно быть оптимальным**, чтобы ребёнок не выпал и не застрял между ними.
* **На время сна ребёнку нельзя одевать шарфики, одежды или шапочки на завязках, слюнявчики. Не допустимы соски или игрушки на шнурках**.

**Профилактика асфиксии (удушения).**

**Что необходимо делать, если ребёнок срыгивает?**

* Перед каждым кормлением выкладывайте ребёнка на живот, для того, чтобы из желудка вышел избыток воздуха.
* После каждого кормления держите ребёнка в вертикальном положении («столбиком»), прижав к себе его животиком, пока малыш не отрыгнёт излишек воздуха.
* Если ребёнок торопится и заглатывает воздух во время кормления, то необходимо прервать кормление и помочь малышу отрыгнуть этот газ. Затем можно продолжить прерванное ранее кормление.
* В тех случаях, когда мама держит ребёнка «столбиком», а воздух всё-таки не отходит, необходимо положить ребёнка на несколько секунд в горизонтальное положение. Тогда газ в желудке перераспределится, и когда ребёнка переведут вновь в вертикальное положение, воздух легко выйдет.
* **Никогда не кладите ребёнка на спину сразу после кормления!** Необходимо положить малыша так, чтобы грудная клетка и голова были слегка наклонены в сторону (подложите под бочок пелёнку). При этом, если ребёнок срыгнёт, молоко не попадёт в дыхательные пути

**Профилактика падений**

* Всегда пристёгивайте малышей при использовании высоких стульчиков или переносок.
* Укладывая ребёнка в переноску, устанавливайте её только на полу, а не на стуле, столе или любой другой мебели.
* Никогда не оставляйте ребёнка одного на возвышенной поверхности (кровать, диван, кресло, столик для переодевания).

**Профилактика ожогов**

Тонкая кожа младенцев подвержена ожогам в большей степени, чем кожа взрослых. Поражается быстрее, глубже и при более низких температурах.

* В ванночке для купания должен быть всегда градусник (температура купания 37-38 градусов). **Купайте малыша в детской ванночке**.
* **Наливайте в ванну небольшое количество воды**.
* **Никогдане оставляйте ребёнка одного в ванне**. Перед купанием приготовьте все необходимые вещи и уложите их в пределах досягаемости. Если Вы что-то забыли, то не оставляйте малыша одного. Укутайте его в полотенце и возьмите с собой в комнату.
* Температура воды для питья и пищи ребёнка (смесь и т.д.) должна находиться под строгим контролем и не быть выше 40 градусов.
* Никогда не пейте горячий чай с ребёнком на руках!
* Первая помощь при ожогах – охлаждение обожжённой поверхности водой комнатной температуры (18-20 градусов) в течение 15-20 минут. При этом необходимо срочно вызвать скорую помощь!

**Растите здоровыми!**

**Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 4-6 месяцев**

Рекомендации родителям

 В связи с ростом и развитием ребёнка, увеличением подвижности и эмоциональности, характер травм расширяется и меняет свой спектр.

* 4-ый месяц – **падения**весьма типичны для этого возраста**.  Поэтому никогда не оставляйте ребёнка одного на любой возвышенной поверхности.**
* 5-ый месяц – в этой возрастной группе бич **ожоги**. **Поэтому никогда не ставьте и не оставляйте посуду с горячим питьём, едой в радиусе досягаемости ребёнка.**
* 6-ой месяц – ч**асты падения с кроватки**. Поэтому **расстояние от матраса до верхнего края кроватки должно быть не менее 53 см.**

**Безопасность детской комнаты**

* Используйте в детской кровати аккуратно **подогнанный матрац**. При подъёме боковых перил фиксируйте их защёлками.
* Не при каких обстоятельствах **не следует спать на одной кровати с ребёнком**.
* **Не используйте подушки для детей младше 12 месяцев**.
* **Не пользуйтесь грелками**при уходе за ребёнком.
* **Не кладите ребёнка спать вблизи любых источников тепла**- вблизи отопительных приборов, под прямыми лучами солнца и т.д.
* **Не используйте** водяную кровать, подушку или другие **предметы обихода с мягкой поверхностью**, которые могут явиться причиной асфиксии (удушения) ребёнка.
* **Перед засыпанием положите ребёнка на спину** или лучше **на бок**.

**Безопасность детской одежды**

* **Используйте конверты для сна**. Дети раннего возраста вертятся и откидывают одеяло во время сна.
* **Не следует пользоваться чепчиками и шапочками с завязками**.
* **Избегайте использования одежды либо аксессуаров с затягивающимися элементами**. Удалите шнурки с одежды. Не надевайте на детей ожерелья, кольца или браслеты.
* **Используйте пижамы из негорючей ткани**.
* **Никогда не подпирайте бутылочку во время кормления**. **Не оставляйте ребёнка одного во время кормления.**
* **Никогда не вешайте на шеюребёнку предметы** (например, пустышку) **на ленте или верёвке**, которые затягиваясь в петлю, могут явиться причиной асфиксии.

**Безопасная перевозка ребёнка в автотранспорте**

* **Используйте только проверенные детские сиденья**, которые соответствуют возрасту и весу ребёнка.
* Усаживайте детей на **сиденье**правильно: оно **должно быть обращено** **против движения** автомобиля.
* **Никогда не сажайте ребёнка или младенца себе** **на колени** во время передвижения на легковом или грузовом автомобиле.
* В автомобиле **все пассажиры должны быть** **пристёгнуты**.
* Не оставляйте ребенка в автомобиле одного.
* Контролируйте температурный режим в автомобиле, особенно в летнее время.

**Будьте всегда рядом!**

**Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 7-9 месяцев**

Рекомендации родителям

Ваш ребёнок подрос, стал активнее познавать мир, самостоятельно сидеть, вставать и даже ходить, держась за опору! Ваше внимание к малышу должно утроиться!

В 7-9 месяцев его подстерегают новые опасности – например, **аспирация инородных тел в дыхательные пути**.

Поэтому игрушки должны быть без мелких деталей, а пол чистый, без посторонних предметов (следует убрать пуговицы, монеты, бусинки, батарейки, булавки и пр.)

Для этой возрастной группы характерны также **ожоги, парезы, ушибы, отравления**. Не оставляйте ребёнка одного на кухне. Он должен всегда находиться в Вашем поле зрения.  Не оставляйте любые, особенно опасные предметы на краю поверхностей. Уберите скатерти. Готовьте пищу на дальних горелках. Уберите ножи, ножницы, вилки и др. острые предметы, а также спички, пепельницы, зажигалки. Обязательно перекрывайте газ. Изолируйте все острые углы мебели, зафиксируйте двери шкафов, окон, входную и балконные двери. Уберите стулья, кресла, диваны от окон. Отопительные батареи закройте решётками или мебелью.

Чтобы избежать **отравления** - не оставляйте доступными лекарственные, чистящие и любые другие химические средства. Храните их надёжно запертыми, в недоступных для детей местах.

Не храните лекарственные средства в дамских сумках.

**Безопасность кухни и ванной комнаты**

* **Опасные предметы и явления**, горячие напитки и еда, ножи и электрические приборы **должны быть вне досягаемости детей**.
* Во время приготовления пищи, **ручки кастрюль и сковородок располагайте вне зоны доступа ребёнка.**
* **Используйте ремни безопасности в специальном стульчике для кормления**.
* **Установите температуру нагревателя воды не более 45ºС.**Удостоверьтесь, что вода в ванне тёплая, а не горячая
* **В первые 5 месяцев жизни купайте малыша в детской ванночке**. Для старших детей используйте сиденье для большой ванны.
* **Наливайте в ванну небольшое количество воды**.
* **Никогдане оставляйте ребёнка одного в ванне**. Перед купанием приготовьте все необходимые вещи и уложите их в пределах досягаемости. Если Вы что-то забыли, то не оставляйте малыша одного. Укутайте его в полотенце и возьмите с собой в комнату.
* **После купания**и всех процедур необходимо **немедленно удалить воду из ванны**. Крышки унитазов, двери в туалеты, ванные и прачечные помещения держите постоянно закрытыми.

**Игрушки**

* **Храните мелкие предметы вне досягаемости ребёнка**.
* **Тщательно удаляйте упаковку**, прежде чем дать игрушку ребёнку.
* **Регулярно мойте игрушки**.
* **Музыкальные подвески для кроватокдолжны быть** установлены **вне досягаемости ребёнка**. Их необходимо убрать, когда малыш начнёт самостоятельно сидеть.
* **Покупайте сертифицированные, негорючие, моющиеся и нетоксичные игрушки**.
* **Игрушки должны соответствовать возрасту Вашего ребёнка**. Следите, чтобы малыши не играли с игрушками старших братьев и сестёр. Их игрушки могут быть опасны для детей младше 3 лет.
* Давайте детям для ознакомления или игры **только безопасные предметы**.
* **Объясняйте назначение предметов**домашнего обихода.
* **Никогда не погружайте в воду электрические игрушки**.

**Отравления**

* **Если**вы заподозрили, что Ваш **ребёнок проглотил какое-нибудь опасное вещество**, не пытайтесь вызывать рвоту или давать малышу «запить» проглоченное без предварительной консультации с врачом. **Немедленно свяжитесь со службой скорой медицинской помощи!**
* Больше половины всех детских отравлений обусловлено случайным приёмом лекарств. **Держите все препараты (даже витамины) в недоступном для ребёнка месте**. Не называйте лекарства «конфетками», потому что так можно спровоцировать у ребёнка интерес к ним.
* **На дверцах шкафчиков**, в которых хранится бытовая химия и медикаменты, **установите специальные запоры или замки**.
* Держите мелкую электронику и гаджеты (брелоки сигнализации, часы, пульты дистанционного управления, «беспламенные свечи», лазерные указки, фонарики и тому подобные предметы), содержащие **литиевые батарейки**, в местах недоступных детям.
* **Открытые источники воды**(даже бочка или ведро с водой на приусадебном участке) **должны быть надёжно ограждены**, потому что они могут стать причиной утопления ребёнка. При наличии таких источников вблизи детей **требуется особое внимание и постоянный контроль**. Трагедии у воды, как правило, происходят**беззвучно и в течение короткого промежутка времени (менее 1 минуты).**

**Будьте всегда рядом!**

**Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 10-12 месяцев**

Рекомендации родителям

 По мере взросления Вашего малыша он становится все более самостоятельным. А это значит, что ему требуется пристальное внимание, чтобы он не попал в беду из-за своей любознательности и активности.

В возрастной группе 10-12 месяцев на первый план причин травматизма и несчастных случаев выходят инциденты, связанные с падениями, отравлениями и по-прежнему ожогами.

**Бытовая химия**

* Если Вы убрали бутылку с моющим средством на верхнюю полку или закрыли в шкафчике, это не значит, что ребёнок её не найдёт и не опрокинет на себя. В таком случае химическое средство может попасть на нежную кожу малыша, в глаза или рот, при этом возможны совершенно катастрофические последствия не только для ребёнка, но и всей семьи. **Поэтому всегда убирайте средства бытовой химии в места недоступные для детей**. Места хранения опасных веществ любого происхождения и назначения должны быть оборудованы надёжными системами защиты от несанкционированного доступа (замки, засовы и т.д.).

**Игрушки не по возрасту и спортивный инвентарь**

* Особая опасность создаётся в тех случаях, когда в доме есть старший ребёнок, который остаётся без надлежащего внимания со стороны взрослых. Складывая пазлы, собирая конструкторы и играя с игрушками, содержащими мелкие детали, он невольно может стать виновником трагедии (аспирация инородных тел и возможная асфиксия, а также попадание инородных тел в желудочно-кишечный тракт, ухо, нос и т.д.). Полностью изолировать от опасных предметов младшего ребёнка становится очень сложно.

Потенциальную опасность для детей представляют по тем же причинам также велосипеды, гантели, скакалки и другой спортивный инвентарь и снаряжение.

**Дамские сумки**

* Придя с работы, иногда не оценив возможную опасность, сумку без присмотра оставляют на стуле, комоде или на полу. А ведь внутри находится множество опасных для ребёнка предметов: маникюрные ножницы и иные инструменты, всякие мелочи и даже помада с лаком для ногтей и жидкостью для его удаления, нередко медикаменты и пр. Все это, оказавшись в руках ребёнка, может привести к очень печальным последствиям.

**Растения в горшках**

* Ребёнок может травмироваться падающим цветочным горшком, неудачно расположенном на подоконнике. Грунт из горшка, содержащий удобрения, может явиться источником отравления или инородным телом в носоглотке, желудке, ухе, глазу. А домашние растения, которые порой оказываются ядовитыми, способны быть смертельно опасными для малыша, если он вздумает попробовать на вкус их листья или яркие цветки.

**Еда для домашних животных**

* Пакет с собачьей едой и миски, из которых едят питомцы, обычно всегда находятся на полу – в открытом доступе не только для животных, но и для малыша, который, не исключено, попытается попробовать их содержимое на вкус. **Организуйте безопасные для малыша условия содержания домашних животных.**

**Безопасность в доме**

* Если средством передвижения ребёнка по дому являются **ходунки**, то **устанавливайте**это приспособление **подальше от лестниц, обогревающих приборов, свисающих проводов или оконных шнуров.**
* **Установите на окна специальные защитные решётки**. Они должны быть снабжены устройствами аварийной разблокировки на случай пожара.
* **Обеспечьте надёжную фиксацию мебели**(особенно высоких шкафов), техники и любых других предметов, которые могут опрокинуться и упасть.
* **Удостоверьтесь в том, что детские игрушки не содержат мелких частей и деталей**, которые ребёнок может оторвать и вдохнуть, либо попытаться проглотить.
* **Рацион детей до 5 летне должен содержать продуктов округлой формы плотной консистенции**(способных вызвать обтурацию, или закупорку, дыхательных путей), таких как порезанные сосиски, ядра орехов, карамельки, виноградины, зерна кукурузы.
* **Располагайте провода и шнуры вне досягаемости вашего ребёнка**. Переместите кроватку, манеж, игрушки и детскую мебель на достаточное расстояние от этих предметов.
* Периодически **на четвереньках «прогуливайтесь» по полу**— таким образом вы **быстрее заметите опасные предметы**, которые ребёнок может отправить в рот.
* Детские автокресла для детей младше 2 лет следует устанавливать **против движения машины.**Перед тем как заводить авто, убедитесь, что ремень натянут достаточно для эффективной фиксации кресла. Попробуйте «защипнуть» ремень, и, если складка образовалась — затяните его потуже. Само автокресло не должно сдвигаться больше, чем на 2–3 см.
* Держите горячую пищу, массивные предметы, всё, что может начать двигаться по салону при торможении, подальше от ребёнка.

**Будьте всегда рядом!**

**Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 1-4 лет**

Рекомендации родителям

Как и для всех детей, для ребёнка в возрасте 1-4 лет существуют риски, предопределяемые уровнем психомоторного развития малыша, а также условиями и факторами, его окружающими.

Поскольку безопасность детей в этом возрасте в значительной степени зависит от родителей и воспитателей, то, по-прежнему, основные риски продолжают быть связаны с ненадлежащим присмотром и небезопасностью окружающих ребёнка условий.

Возрастающая подвижность и активность детей, их независимость могут стать причиной того, что они оказываются в небезопасном месте и положении.

Малыши любят подбирать всевозможные предметы. Сохраняющееся стремление пробовать все на вкус создаёт значительный риск того, что эти предметы окажутся у ребёнка во рту.

Маленький размер тела, пока ещё недостаточно развитая речь, а также неадекватное восприятие расстояний, предопределяют подверженность детей данной возрастной группы особому риску травм, связанных с наездами на маленьких пешеходов и их падениями.

Утопление, дорожно-транспортный травматизм и ожоги находятся в числе 15 основных причин смерти детей в возрасте 1-4 лет. Однако падения и отравления также являются причиной значительного числа случаев смертельных исходов, детской инвалидности и серьёзных заболеваний.

**Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 5-9 лет**

Рекомендации родителям

 Психомоторное развитие детей в возрасте от 5 до 9 лет имеет свои особенности. Физическое развитие прогрессирует одновременно с растущим осознанием ребёнком возможностей своего тела. Юный интеллект развивается стремительно. Дети быстро овладевают языком и навыками коммуникации. Для них характерна возрастающая самостоятельность и независимость. Они меньше сосредоточены на себе и больше на других. У них завязываются дружеские отношения. В этом возрасте дети обретают более чёткое осознание того, что хорошо, и что – плохо, а также начинают понимать, какие последствия может иметь то или иное действие.

* Если Вы купили ребёнку велосипед, ролики или самокат, обязательно **приобретите и средства индивидуальной защиты.**Шлемявляется единственным эффективным таким средством от получения черепно-мозговой травмы. **Не жалейте времени на инструктаж (разъяснения) по технике безопасности и осуществляйте контроль за её соблюдением**.
* **Одежда ребёнка во время катания должна быть яркой, обязательно со светоотражающими элементами**.
* **Велосипед должен быть исправным**, оборудованным передним и задним источниками света. Перед выездом проверяйте надёжность закрепления фар, работу тормозов, переключателя передач и состояние колёс.
* При езде на велосипеде научите ребёнка **вступать в зрительный контакт**и подавать **сигналы рукой** как водителям, так и пешеходам, для того чтобы быть предсказуемым для остальных участников дорожного движения.
* Дети изучают окружающую среду и часто делают это бесконтрольно. Они не всегда осознают риск, связанный с их поведением, или не в состоянии быстро реагировать на возникший риск. У детей вызывают любопытство действия взрослых, и они пробуют подражать им. **Игра со спичками или зажигалками**- один из примеров типичной детской "игры", которая **может оказаться смертельной**.
* **Самую большую категорию детей, пострадавших в результате дорожно-транспортных происшествий, составляют дети-пешеходы**. Дети в возрасте 5-14 лет в наибольшей степени подвержены опасности получить травмы или погибнуть в качестве пешеходов. В числе усиливающих опасность факторов следует назвать относительно малые размеры тела детей и их относительно меньшую заметность на дороге. Кроме того, растущее присутствие детей на дорогах, которые зачастую используются ими для игры, не соответствует их способности оценивать силу встречного движения и принимать безопасные решения. Подростки подвергаются большей опасности, если они склонны к рискованному поведению на дороге и/или оказываются под влиянием сверстников.

**Безопасная перевозка детей в автомобиле**

Дети-пассажиры автомобилей – это ещё одна группа участников дорожного-движения, страдающая от дорожно-транспортного травматизма.

* **В автомобиле ребёнок может сидеть во взрослом кресле, только если его рост превышает 140 см, а вес не меньше 32 кг**. Если малыш уже слишком большой для переносного детского кресла, но ещё не дорос до взрослого, нужно использовать бустер (автокресло без спинки).
* **Детские автокресла для детей младше 2 лет следует устанавливатьпротив движения машины.**Перед тем как заводить авто, попробуйте «защипнуть» ремень, и, если складка образовалась — затяните его потуже. Само автокресло не должно сдвигаться больше чем на 2–3 см.
* Если же ребёнок пользуется взрослым сиденьем, он должен пристёгиваться штатными ремнями безопасности. **Верхняя часть ремня должна проходить по груди и плечу**ребёнка, а не пересекать его шею, а **нижняя часть должна лежать набёдрах**, а не пересекать его живот.
* **Держите горячую пищу, массивные предметы**, всё, что может начать двигаться по салону при торможении, **подальше от ребёнка**.

**Открытые источники воды**

* **Открытая вода**(даже в обычной бочке или ведре) на приусадебном участке **должна отсутствовать или быть надёжно ограждена**, потому что ребёнок может в неё упасть и захлебнуться.**Открытые источники воды нуждаются в постоянном контролем взрослых.**
* Более половины родителей убеждены в том, что, если ребёнок обучался плаванию, он не нуждается в присмотре, когда находится у воды. На самом деле 47 % утонувших детей в возрасте от 10 до 17 лет обладали навыками плавания.
* Трагедии у воды, как правило, происходят**беззвучно и в течение короткого времени (не более чем 1 минуты).** Поэтому, наблюдая за ребёнком, не отвлекайтесь на чтение книг, разговоры по телефону и другие дела.

**Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 10-14 лет**

Рекомендации родителям и детям

 Возросшая независимость, которой обладают подростки, вкупе с недостатком уверенности и склонностью попадать под влияние сверстников, могут приводить к принятию решений, которые подвергают детей младшего подросткового возраста более высокому риску травматизма. Более того, на многих детей этого возраста возлагается взрослая ответственность, при том, что в соответствии с уровнем своего психофизического развития они ещё не способны избегать риска или не подвергать риску других. Не оставляйте детей в «няньках» с младшими детьми!

Необходимо обучение безопасности жизнедеятельности. Поскольку такие подростки характеризуются возрастающей независимостью и испытывают необходимость принимать ответственные решения, они должны иметь представление о потенциальных рисках и способах защитить себя и других от травм.

Второй важный компонент профилактики травматизма применительно к этой возрастной группе – эти предоставление средств индивидуальной защиты, таких как шлемы и автомобильные удерживающие устройства, включая активное участие родителей в обучении тому, как следует использовать такие средства.

Наконец, важно  создание условий для того, чтобы такие дети могли безопасно играть, а также безопасно перемещаться между домом, школой и другими центрами активности в рамках своих населенных пунктов. Травмы у детей 10-14 лет:

* дорожно-транспортный травматизм;
* утопление;
* ожоги;
* падения;
* отравления.

**Профилактика травматизма и несчастных случаев в возрастной группе 15-19 лет**

Рекомендации родителям и подросткам

В 15-19 лет риски травматизма связаны с почти взрослым уровнем ответственности и способностью принимать самостоятельные решения. Как всегда, опасность, исходящая со стороны окружающей действительности, предопределяет риск травматизма, но в значительно большей степени рискованное поведение и потенциал травматизма предопределяются независимостью подростков этого возраста в сочетании с присущей им склонностью попадать под влияние сверстников.

Поскольку такие подростки существенно чаще пользуются автодорогами, **дорожно-транспортный травматизм** становится самой распространенным из видов травматизма. Отмечается рост числа дорожно-транспортных происшествий с участием неопытных или молодых водителей.

**Утопление** – это еще один механизм травматизации, распространенный среди подростков в возрасте 15-19 лет. Возросшая независимость подростков, их склонность к рискованному поведению, в частности связанному с приемом алкоголя или иных веществ наркотического характера, и гораздо больший доступ к водоемам во время работы или игры.

**Ожоги, падения и отравление** также являются распространенными моделями травматизма в этом возрасте, причем отравление в старшем подростковом возрасте часто связано со злоупотреблением алкоголем или употреблением наркотиков. Будьте внимательны, умейте слушать детей и любите их. «Недолюбленные» дети, как правило, чаще попадают в беду!