

## ПАМЯТКИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГИБЕЛИ ДЕТЕЙ И ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

### 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 повернута в сторону, что может ухудшать кровоснабжение мозга и вести к угнетению центра дыхания.
- Используйте твёрдый матрас с туго натянутой простыней на резинке. Стёганные одеяла с кружевами могут блокировать дыхательные пути малыша во время сна.
- Расстояние между прутьями кровати 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.**
  - **Никогда не 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 – часты падения с кровати. Поэтому расстояние от матраса до верхнего края кровати должно быть не менее 53 см.**

#### **Безопасность детской комнаты**

- **Используйте в детской кровати аккуратно подогнанный матрас. 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 шею ребёнка 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 устроиться!

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 закрытыми, 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 45°C. 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.**
- **Никогда не 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, ванны 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 кроваток должны 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!**
- **Большее количество 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, комодe 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 лет не 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 кровать, 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!**

### *Рекомендации родителям*

Как и для всех детей, для ребёнка в возрасте 1-4 лет существуют риски, определяемые 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, определяют 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. Шлем является 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 устанавливать против 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 на бёдрах, 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 контроле 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 – это 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!