

## 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 впритык! 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.

