

Практичні поради молодій мамі

БЕЗПЕКА ДИТИНИ ПЕРША ДОПОМОГА

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник

ФАДЄЄВА

Валерія В'ячеславівна



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 616-053.2
ББК 57.33
Б40

Серію «Практичні поради молодій мамі»
засновано 2011 року.

Безпека дитини. Перша допомога. Рекомендації провідних
Б 40 фахівців / упор. В.В. Фадеєва. – Тернопіль : Навчальна
книга – Богдан, 2012. — 176 с. – (Практичні поради молодій
мамі).

ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)

ISBN 978-966-10-1993-4

Курс першої допомоги має неоціненне значення для кожного з батьків. Не завжди є можливість негайно звернутися до лікаря у надзвичайній ситуації, і ваше завдання полягає у тому, щоб зможти самим надати своєчасну та грамотну допомогу дитині.

З цієї книги ви дізнаєтеся, які небезпеки підстерігають дитину вдома, на вулиці, на дачі, у лісі та у полі, у громадському транспорті й у далекій мандрівці, як їх уникнути й упоратися з наслідками. У книзі доступно подано всю необхідну інформацію про те, як надати першу допомогу дитині у разі відсутності дихання та зупинки серця, при опіках, отруєннях, забитих місцях і переломах, а також при укусах тварин, змій та комах.

Головне – у складній ситуації бути спокійним та впевненим, адже від цього може залежати життя вашої дитини.

ББК 57.33
УДК 616-053.2

Охороняється законом про авторське право.

*Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора перекладу чи видавця*

ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)
ISBN 978-966-10-1993-4

© ООО Издательство
«Мир и Образование», 2009.
© Навчальна книга – Богдан,
майнові права, 2012

Дорогі батьки!

Як відомо, береженого Бог береже, тому важливо завжди піклуватися про безпеку своєї дитини, де б ви з нею не перебували – удома, на вулиці, на дачі, у лісі чи у полі, у громадському транспорті чи у далекій подорожі.

Дуже важливо навчити дитину грамотно поводитися у різних ситуаціях. І в цьому велику роль відіграє ваш власний приклад, адже малюк увесь час дивиться на вас і копіює вашу поведінку.

На жаль, неприємності можуть трапитися з кожним. Головне – бути спокійним та упевненим у критичних ситуаціях і надати дитині своєчасну і правильну першу допомогу. Курс першої допомоги має неоціненне значення для кожного з батьків. Розуміння того, що потрібно робити у разі надзвичайної події, – гарантія безпеки і можливість врятувати життя вашій дитині.

Бажаємо вам і вашій дитині усього найкращого!

Як захистити свою дитину

Ви не в змозі повністю захистити свою дитину від усіх небезпек, як би вам цього не хотілося. Але ви можете зробити так, щоб у вас з вашим малюком склалися довірливі, шанобливі стосунки. Тоді він довірятиме вам свої страхи та тривоги і не боїтиметься того, що його покарають, висміють або звинуватять у брехні. Йому не знадобиться йти зі своїми проблемами до незнайомих дорослих, які його більше «розуміють».

Пам'ятайте про силу думок і слів! Не варто вселяти своєму малюкові думку, що світ – жорстокий та небезпечний. Занадто турбуючись про свою дитину, ви ризикуєте притягнути до неї неприємності. Думайте про світ, як про доброзичливий та безпечний, і кажіть це своєму малюкові. Віра в хороше потрібна для нормального розвитку дитини. Вона підживлює її внутрішні сили, робить упевненою у собі та сповнює оптимізмом. Інакше малюк може вирости заляканою, тривожною, невпевненою або жорстокою людиною.

Дитині важливо бути упевненою в тому, що її люблять близькі люди, які завжди готові її захистити. Заохочуйте прагнення свого малюка діяти самостійно, ухвалювати власні рішення. Допомогайте лише тоді, коли дитині потрібна ваша підтримка. Якщо ж вона може впоратися сама, постарайтеся не втручатися і дозвольте їй виявити свої уміння та фантазію. Якщо малюк зробив щось не так, як потрібно, тактовно допоможіть виправити помилку. Обмежувати самостійність слід лише тоді, коли це дійсно необхідно, наприклад, якщо виникає загроза здоров'ю. Завжди показуйте свою любов так, щоб дитина була упевнена у вашій допомозі у разі виникнення першої ж необхідності. Частіше ставте себе на її місце і дивіться на світ очима дитини.

Є мами, які постійно тривожаться про здоров'я і благополуччя свого малюка. Вони демонструють йому, що світ ворожий і небезпеки чагують на кожному кроці. З раннього віку малюкові забороняється багато речей. Його постійно обсмикують, обме-



Зіткнення з отруйними молюсками викликає опік. А від контакту з личинками медуз може з'явитися «висипка морського купальника». На відміну від «свербежу плавця», при якому ураження виникає на відкритих ділянках тіла, висипання у вигляді сверблячих плямок і вузликів розташовується на закритих плавками або купальником ділянках шкіри. Тканина, утримуючи личинки у безпосередній близькості до шкіри, сприяє розвитку подразнення.

Відновитися після «знайомства» з ними допоможуть протизапальні та антимікробні препарати (тридерм, токсизон, фукорцин, піомизин). Але, перш ніж застосовувати їх, обов'язково проконсультуйтеся з дитячим лікарем!

Правила безпеки на воді

Під час купання обов'язково дотримуйтеся таких правил.

- ⇒ Ніколи не залишайте дитину під час купання без нагляду.
- ⇒ Перед купанням перевірте дно на наявність ям, битого скла, корчів та ін.
- ⇒ Розкажіть дитині про небезпеку у воді і необхідність дотримання заходів безпеки.
- ⇒ Заборонено купатися упродовж 3 годин після їди.
- ⇒ Не дозволяйте дітям топити одне одного, а також жартома кричати: «Тону!» чи «Допоможіть!», інакше у разі реальної небезпеки ви не зможете вчасно відреагувати.
- ⇒ Не перевтомлюйте дитину купанням.
- ⇒ Не дозволяйте дитині віддалятися більш ніж на 10 метрів від берега.
- ⇒ Не дозволяйте дитині купатися на глибині більше 5 метрів.
- ⇒ Не слід купатися у занадто холодній воді. Для купання маленької дитини температура води повинна бути не нижчою 23°C.
- ⇒ Перш ніж заходити у воду, посидьте з дитиною 10 хвилин у затінку.
- ⇒ Заходити у воду слід поступово (не пірнати), починаючи з окроплення ніг, потилиці, грудної клітки дитини.



Пірнання можна дозволити лише після першої адаптації, переконавшись у відсутності ненормальної реакції, при успішному входженні у воду і під час купання.

⇒ Пірнати забороняється дітям, які нещодавно перенесли отит або прорив барабанної перетинки, а також малюкам, в яких були запаморочення або алергійні розлади.

⇒ Щоб уникнути переохолодження, дітям до 3 років краще залишатися у м'якій воді не довше кількох хвилин, дітям від 3 до 5 років – близько 15 хвилин. Старшим дітям рекомендується перебувати у воді не більше 30 хвилин. А перше купання для них повинно тривати не більше 15 хвилин.

⇒ Малюка необхідно забезпечити засобами безпеки: нарукавниками, жилетом, надувним кругом.

Особливо актуальні *нарукавники* для дітей від 3 до 6 років, оскільки зазвичай саме у цьому віці відбувається їхнє перше знайомство з морем чи річкою. З їхньою допомогою дитина навчиться утримувати голову над водою. Крім того, вона може залишатися у них на березі, і ви будете спокійні за свого юного плавця або плавчиху, якщо він чи вона захопиться грою і несподівано опиниться у воді.

Вибрати нарукавники нескладно. Прийдіть зі своєю дитиною у спортивний магазин і підберіть потрібний розмір. Якщо немає можливості піти разом, виміряйте сантиметром обвід біцепса малюка, а потім попросіть продавця підібрати нарукавники. Щоб вони не зіслизнули, слід закріпити їх на найширшій частині руки – трохи вище від ліктя. Щоб нарукавник «сидів» добре, спочатку одягніть його, а лише потім надувайте.



яка супроводжується внутрішньою крововтратою і різким падінням артеріального тиску. У дитини з'являються судоми.

! Якщо не надати своєчасну допомогу, то смерть може настати вже через 30 хвилин, але іноді – через добу і навіть більше!

Важливо знати, що потрібно робити, оскільки неправильні дії при наданні першої допомоги часто завдають не меншої шкоди здоров'ю, ніж сам укусу змії.

Якщо дитину укусила змія, діяти потрібно швидко. Після укусу змії людині потрібна лікарська допомога, оскільки це може загрожувати її життю.

⇒ Відразу після укусу потрібно перенести дитину у зручне, захищене місце, укласти її і забезпечити повний спокій. Рухатися самостійно їй не можна!

⇒ Оскільки йдеться в основному про укусу ноги (рідше руки), уражену кінцівку потрібно туго стягнути носовою хустинкою так, щоб перетиснути вени, але зберегти приплив крові через артерії. Цим полегшується кровотеча з рани (не лякайтеся, зазвичай вона не буває занадто великою), з якою отрута виводиться з організму. Накладати тиснучу пов'язку не рекомендується, оскільки, крім порушення кровопостачання, може спричинити ушкодження нервів, порушення зсідання крові в ізольованій ділянці, посилення місцевої дії отрути, шок після зняття пов'язки.

⇒ Раніше у деяких посібниках рекомендувалося відсмоктувати отруту з рани ротом. Сьогодні лікарі не радять цього робити, тому що це негігієнічно і небезпечно. Не рекомендується також розрізати рану ножем, осколками скла та іншими предметами, які опинилися під рукою, оскільки порізи ними призводять до інфекцій, до ушкодження вен, сухожиль. Абсолютно марно і навіть небезпечно припікати ранку розпеченими на вогні предметами, вугіллям від вогнища, порохом, їдким калієм, азотною, сірчаною та карболовою кислотами або гасом, а також закривати павутиною і присипати землею, оскільки отруйні зуби змії досягають сантиметра в довжину, тому отрута глибоко проникає у м'язову тканину.



⇒ Якщо під рукою є марганцівка, добре промити рану міцним її розчином і накласти стерильну пов'язку. Ліками проти укусів змій є спеціальні сироватки, які потрібно вводити потерпілому не пізніше, ніж через 3–4 години після укусу. Промивання рани розчином марганцівки та інших окислювачів може спричинити погіршення стану і розвиток ускладнень. Щодо застосування холоду – думки лікарів розходяться.

! Необхідно відразу ж доставити дитину до найближчої медичної установи, де їй введуть сироватку проти зміїної отрути!

До речі, ви можете купити сироватку самі і зберігати в автомобільній аптечці. У такому разі, вирушивши у заміську подорож, ви будете упевнені в тому, що, у разі потреби, вчасно зможете надати допомогу своїй дитині чи близьким і навіть врятувати їм життя. Самостійність у введенні сироватки небезпечна через можливий розвиток алергічних реакцій. І якщо людині не надати термінової допомоги, вона може загинути.



ЗМІСТ

Як захистити свою дитину	4
БЕЗПЕКА НЕМОВЛЯТИ	7
Небезпеки, що підстерігають дитину у віці до 1 року	7
Автомобіль	7
Сповивальний столик	7
Дитяче ліжечко	8
Шкідливі речовини	9
Іграшки	10
Одяг	10
Небезпечні предмети	10
Дитячий візок	10
«Кенгуру»	12
Ходунці та стрибунці	13
БЕЗПЕКА ВДОМА	16
Як зробити безпечним для дитини своє житло	18
Підлога	20
Вікна та балкони	20
Електроприлади та розетки	20
Меблі	21
Килими, м'які іграшки, занавіски	22
Дитячий стільчик	22



Іграшки	23
Двері	25
Шухляди	26
Телефон	26
Кімнатні рослини	26
Сходи	26
Хімічні речовини	26
Ліки	27
Термометр	27
Будівельні матеріали	27
Пліснява	27
Алкоголь	28
Жіночі сумочки	28
Різні дрібниці	28
Ванна кімната	28
Кухня	29
Плита	30
Стіл	31
Відро для сміття	32
Поліетиленові пакети	32
Холодильник	32
Шафи і шафки	32
Засоби для миття посуду	33
Безпека під час їди	33
Звичайні предмети, якими дитина може гратися, не наражаючи себе на небезпеку	34
Безпека під час святкування Нового року	35
Дитина залишається вдома сама	37
Якщо ваша дитина — сновиди	38



Тварини у домі	39
Собака	40
Кішка	40
Гризуни (декоративний щур, хом'як, шиншила, тхір)	42
Черепаха	43
Рибки	43
Папуга	43
БЕЗПЕКА ПОЗА ДОМОМ	45
Безпека в місті	46
Правильний одяг дорослого	46
У ліфті	46
На ігровому майданчику	47
У магазині	48
У громадському транспорті	48
Правила безпечної поведінки на дорозі	49
Дитина освоює велосипед і ролики	55
Правила поведінки з незнайомими людьми	58
Сексуальне насильство	60
Безпека під час зимових прогулянок	61
Вибираємо санчата	62
Безпека на дачній ділянці	63
Огорожа та хвіртка	63
Дачні стежки	63
Підступні рослини	64
Дерева	64
Комахи	64
Будівництво на ділянці	65
Вогонь	65



БЕЗПЕКА В ПОДОРОЖІ	67
Що необхідно взяти в подорож для дитини	67
Подорож на автомобілі	69
Безпека і комфорт дитини в автомобілі	69
Автомобільне крісло для малюка	72
Якщо дитину закачує	76
Подорож на літаку	78
Підготовка до польоту	78
В аеропорту	80
Як легше перенести зліт і посадку	80
Як уникнути закачування	81
Подорож потягом	81
Переваги подорожі потягом	81
Їжа	81
Туалетні справи	82
Як забезпечити малюкові сон	82
Відпочинок на морі	83
Потурбуйтеся про щеплення	83
Безпека під час морської подорожі	84
Акліматизація	84
Заходи запобігання інфекційним захворюванням	84
Щоб сонце приносило радість	85
Небезпеки, які приховує у собі море	85
Правила безпеки на воді	86
Безпека в лісі.....	88
Підготовка до походу	88
Правила поведінки в лісі	89
Правила збирання грибів	90
Вчимося орієнтуватися	91

Правила поведінки на болоті	92
Отруйні рослини	92
Правила поведінки під час грози	93
Як врятуватися у разі лісової пожежі	95
Захист від укусів комах	96
Правильна поведінка при зустрічі зі зміями	98
ПЕРША ДОПОМОГА ДИТИНІ	101
Аптечка для надання першої допомоги	102
Коли терміново потрібний лікар	105
Чого не можна робити до приходу лікаря	106
Які ліки не можна давати дітям до приходу лікаря ...	107
Реанімація	108
Штучне дихання	108
Зовнішній масаж серця	109
Апендицит	110
Анафілактичний шок	113
Опіки	113
Термічні опіки шкіри	113
Опіки окропом або парою	115
Опіки горючими рідинами (бензином, спиртом та ін.)	116
Опіки лужними рідинами	116
Хімічні опіки глотки та стравоходу	116
Сонячні опіки та опіки медуз	118
Якщо лимон бризнув в око	118
Ураження електричним струмом	119
Ураження блискавкою	120
Судоми	121
Отруєння	122
Отруєння хімічними речовинами	122



Отруєння таблетками	123
Отруєння пінистими засобами	125
Харчові отруєння	125
Сонячний і тепловий удари	127
Утоплення	127
Непритомність від холодного купання	129
Обмороження	131
Порізи та подряпини	134
Легкі порізи та подряпини	134
Видалення скалки	135
Сильний поріз	135
Перев'язка пальця	136
Забиті місця	138
Невеликі забиті місця	138
Травми голови	140
Перев'язка голови	140
Струс головного мозку	141
Якщо малюк підвернув ніжку	142
Типово зимові травми	143
Переломи	143
Перелом руки	145
Перелом ноги	145
Перелом ребер	146
Перелом хребта	146
Черепно-мозкові травми	146
Травми живота	147
Сильні кровотечі	147
Травми носа	148
Носова кровотеча	149
Травми горла	151
Травми вуха	151



Сторонні тіла	153
Сторонні тіла в дихальних шляхах, горлі та стравоході	153
Сторонні тіла у вусі	158
Сторонні тіла в порожнині носа	158
Як видалити смітинку з ока	159
Укуси тварин	160
Укуси комах	163
Укуси змій	165





Науково-популярне видання

Серія «Практичні поради молодій мамі»

БЕЗПЕКА ДИТИНИ ПЕРША ДОПОМОГА

Упорядник
ФАДЄЄВА Валерія В'ячеславівна

Головний редактор *Богдан Будний*
Переклад *Олени Риги*
Редактор *Ірина Рибницька*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 22.02.2012. Формат 84x108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Times ETD. Умовн. друк. арк.9,24. Умовн. фарбо-відб.9,24.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66
office@bogdan-books.com
www.bogdan-books.com

ISBN 9789661019934

