

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 11

**ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ 13**

**ЗДОРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ МАЛЫША..... 23**

Безопасный дом 25

Игрушки с начинкой. 34

Четвероногие любимцы. 35

На прогулке. 35

Опасная дорога в школу 39

Защитите ребенка от опасности 42

**ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ
ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ..... 49**

«У семи нянек дитя без глазу» 51

Умеете ли вы оказать помощь?..... 52

Не дожидаясь врача... 53

Нарушение дыхания центрального происхождения 57

«Апноэ» — отсутствие, остановка дыхания. 59

Синдром внезапной детской смерти. 61

Непроходимость верхних дыхательных путей. 66

Что делать в таких случаях? 68

Аденоиды и ночное апноэ 73

Ложный круп. 80

Обструктивный синдром. 87

Бронхиальная астма	89
Инородные тела дыхательных путей	95
Инородные тела пищевода	101
Инородное тело желудка	103

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ 105

Повышение температуры	108
Чем измерять температуру ребенку	115
Насморк	120
Кашель	126
Судорожный синдром	133
Острые кишечные инфекции	140
Потеря сознания	150
Боли в животе	157
Головная боль	172
Боль в ухе	175

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ 179

Первая помощь при ожогах	181
Солнечные ожоги, солнечный и тепловой удар	186
Электротравма и электроожог	189
Первая помощь при отморожениях	192
Первая помощь при отравлениях	196
Алкогольная интоксикация	206
«Велосипедисты» и «нюхачи»	208
Отравление наркотиками	209
Первая помощь при удушении	211
Утопление	213

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ 217**

Травматическая ампутация	229
Травмы головы	231
Травмы грудной клетки и живота	233
Травмы лица	239
Травмы глаза	239
Травмы уха	241
Травмы носа	243
Новогодние травмы	246
Летние неприятности	248
Укусы насекомых	249
Укусы клещей	253
Укусы змей	256
Укусы животных	257
«Летние» отравления	259
Ядовитые грибы	259
Ядовитые растения	263
Отравление культурными растениями	264
Аллергические реакции	267
Для чего нужна скорая помощь	270
Домашняя аптечка	281



БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

С рождением ребенка в сердце каждой матери поселяется беспокойство за его здоровье и благополучие. Да и как же не волноваться? Ведь он кажется таким слабым и беспомощным. Хрупкость и уязвимость жизни ребенка осознаешь в полной мере, когда несчастье уже произошло. Тогда появляются вопросы: «А можно ли было предупредить или избежать этого?»

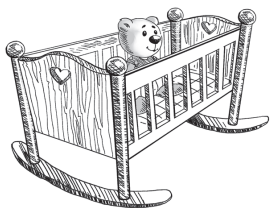
А опасности подстерегают наших детей повсюду. С каждым годом, как снежный ком, растет количество трагедий, главными участниками которых становятся дети.

Но если школьники и подростки отправляются за опасными приключениями на улицу, то малыши первых трех лет больше всего травм получают дома в присутствии любящих членов семьи.

Дорогие родители! Вы просто обязаны создать ребенку безопасное пространство для здорового и гармоничного развития. Мир, в который вступает ваш малыш, должен быть добрым, а степень его доброты во многом зависит от вашей предусмотрительности и внимательности.



Еще до рождения, готовя приданое для малыша, рассматривайте каждый предмет с точки зрения его безопасности для ребенка.



Кроватка в первые месяцы жизни будет основной средой обитания, поэтому она должна стать уютным и безопасным гнездышком. Расстояние между планками боковых стенок должно быть не более 6 см, чтобы ребенок не мог просунуть между ними голову.

По внутреннему периметру кроватки укрепите прокладку, защищающую голову ребенка от ударов. Прокладку можно купить или сделать самим, разрезав на полосы шириной 50–70 см старое одеяло или покрывало, соединив их в одно полотно, длина которого равна периметру кроватки, и поместить его в специальный чехол с тесемками, с помощью которых прокладка крепится к кроватке.

Матрасик должен быть плотным и упругим, не прогибаться под телом ребенка, его размеры должны строго соответствовать размерам кроватки, между краем матраса и стенками кроватки не должно быть зазоров и щелей.

Малышу не нужна пуховая или перьевая подушка, до двухлетнего возраста он прекрасно обходится без нее. Можно немного приподнять изголовье матраса, и комфортный отдых вашему наследному принцу обеспечен.



В кроватке должно быть предусмотрено не менее двух уровней для размещения матраса.

Пока ребенок не начал садиться, расстояние от верхнего края кроватки до матрасика может быть не более 40 см, что облегчает матери уход за ребенком. По мере роста ребенка и возрастания его активности надо постепенно опускать матрас.

Откидывающаяся боковая стенка должна легко опускаться и надежно фиксироваться. Когда ребенок начинает садиться и вставать на четвереньки, надо убрать из кроватки большие игрушки, забравшись на которые, малыш может выпасть из нее.

Во время бодрствования ребенок много времени проводит в манеже. Убедитесь, что манеж установлен надежно, и маленький следопыт не сможет выбраться из него или перевернуть, а все опасные предметы находятся на недосягаемом расстоянии от него.

В возрасте 7–8 месяцев ребенок уже уверенно сидит и требует своего присутствия за общим семейным обедом. Отодвиньте от него подальше тарелку с дымящимся супом и чашку с горячим чаем. Еще он любит находиться в кухне и наблюдать за маминым кулинарным творчеством. Пришло время посадить его на детский стул, имеющий фиксирующие ремни вокруг туловища и между ног. Не ставьте стул вблизи плиты, стен, холодильника, стола, чтобы ребенок не смог дотянуться и оттолкнуться от них.

Если ребенок, находясь в комнате один, плачет и требует вашего присутствия, можете не торопиться. Но если он затих, бросайте все свои дела и немедленно спешите к нему.



Его молчание свидетельствует о том, что малыш добрался до чего-то нового и интересного, возможно, представляющего опасность.

Невозможно предугадать и предостеречь от всех несчастных случаев, но каждое свое действие по уходу за ребенком мама, как хороший шахматист, должна оценивать на несколько ходов вперед.

Мама приготовилась искупать двухмесячную малышку, положила ее на стиральную машину, которую уже давно использовала как пеленальный столик, и отвернулась на секунду, чтобы достать шампунь. Этого мгновения было достаточно, чтобы кроха оказалась на кафельном полу с тяжелой травмой головы.

«Как это могло случиться? — плачет молодая женщина. — Ведь она еще не умеет переворачиваться». Да очень просто: пеленка съехала по гладкой поверхности под влиянием активных движений ребенка.

Не оставляйте малышей на пеленальных столах ни на минуту, это опасно.



Да, он еще не умеет переворачиваться, но, как перпетуум мобиле, «крутит педали» ножками и медленно, но верно продвигается по скользящей поверхности к краю и сползает на пол.

С 4–5 месяцев, когда малыш уже переворачивается с живота на спинку и в обратном направлении, возрастает опасность падения с дивана, с кровати, с пеленального стола. Не оставляйте его без присмотра. Вам надо отлучиться на кухню за водичкой или открыть входную дверь вернушемуся с работы мужу? Поместите малыша в кроватку или в манеж. Так надежнее. Даже если по дороге вас что-то задержит, малыш в безопасности.

Как только малыш научился ползать, а тем более ходить, вероятность несчастных случаев многократно возрастает. Желание быстрее познать мир приведет маленького непоседу в самые неподходящие для детского любопытства места. С этого момента взрослые члены семьи должны постоянно быть начеку и не

оставлять опасные для малыша предметы и лекарства на виду.

«Подвижный, как ртуть» — это ведь сказано про вашего постреленка. Он обладает удивительной способностью — находиться одновременно в нескольких местах. Как уследить за ним?



Ни одна, даже самая заботливая и внимательная мама не может 24 часа в сутки неотлучно находиться при ребенке.

Поэтому родители должны предвидеть опасность, которую таят в себе предметы домашнего обихода, и предотвратить ее.

Если ребенок играет на полу, проверьте, нет ли там пуговиц, монет, иголок и других мелких предметов, которые могут попасть ему в рот и дыхательные пути. Еще лучше, прежде чем спустить малыша на пол, пропылесосить все ковры и паласы. Но маленький следопыт способен отыскать пуговку, горошину или колечко, закатившиеся в угол и недоступные прожорливому пылесосу. Что он сделает с находкой? Вариантов много. Во-первых, он попробует предмет «на зубок», а возможно, проглотит его.

Не впадайте в панику. Если предмет гладкий, с ровными краями, опасности он не представляет, и через один-два дня выйдет естественным путем. А вы обнаружите пропажу в горшке.



Инородное тело может застрять в пищеводе, в одном из его физиологических сужений. Тогда ребенок будет испытывать стеснение за грудиной и боль, усиливающуюся с каждым глотательным движением. По этой причине малыш перестанет сглатывать слюну, и она будет вытекать изо рта. Этих признаков достаточно, чтобы заподозрить инородное тело пищевода, даже если вас не было рядом с ребенком в момент экспериментов с находкой. Вам придется срочно обратиться к врачу для извлечения «помехи».



Гораздо тяжелее протекают случаи попадания инородных предметов в дыхательные пути. Несчастье может произойти даже во время еды, когда малыш с полным ртом разговаривает или плачет, делая вдох, и кусочек пищи попадает в гортань. Возникает приступ сильного кашля, во время которого ребенок синееет и на несколько секунд перестает дышать. Остановка дыхания в данной ситуации является защитной реакцией организма, таким образом он пытается не допустить попадания постороннего предмета в дыхательные пути.

Если инородное тело проскочило гортань и попало в трахею или бронхи, дыхание восстанавливается и, казалось бы, все страшное позади. Но это обманчивое благополучие.

Слизистая оболочка бронхов реагирует на посторонний предмет отеком и воспалением.



У ребенка сразу или через 1–2 дня появится затрудненное дыхание, одышка, а при обследовании выявится гнойный бронхит или пневмония. Хорошо, если мама вспомнит о внезапном приступе кашля с кратковремен-

ной остановкой дыхания, что позволит заподозрить инородное тело в дыхательных путях, а рентгенологическое обследование подтвердит предположение.



Маленький экспериментатор может засунуть семечку или горошину в нос или ухо.

Не пытайтесь самостоятельно извлечь их оттуда. Не имея специальных инструментов, вы рискуете протолкнуть инородное тело в глубину органа. Обратитесь к ЛОР-врачу, для него эта процедура — дело привычное, а личная коллекция извлеченных инородных предметов пополнится еще одним экземпляром.



Электрические провода и шнуры от бытовых приборов — очень привлекательный материал для растущих зубов ребенка.

Спрячьте их от «грызуна» за плинтусы, шкафы и диваны. Электрические розетки сделайте недоступными или снабдите их заглушками. Все электроприборы после работы отключайте из розетки.

Даже обычный полиэтиленовый пакет в руках ребенка может превратиться в предмет, опасный для жизни. Малыш может надеть его на голову и задохнуться. Кусочек целлофана, оторванный от пакета и отправленный в рот, способен застрять в глотке и перекрыть доступ воздуха, вызвав смерть от удушья.

Не ставьте возле окон стулья, кресла, тумбочки, по которым ребенок может забраться на подоконник. **Не оставляйте окна открытыми!** Противомоскитная сетка тоже не защитит малыша от падения, когда он облакачивается на нее. Скольких маленьких «парашютистов» подбирают

с асфальта врачи скорой помощи каждое лето?! Для многих этот полет становится последним в жизни.

Все режущие, колющие предметы должны быть недоступны для малыша, так же, как и бьющаяся посуда.

Спички, зажигалки, газовые горелки притягивают внимание любого ребенка. С каким удовольствием и гордостью малыш помогает папе прикурить, щелкая зажигалкой! Вы уверены, что он не воспользуется полученным опытом в ваше отсутствие? Не позволяйте детям играть с огнеопасными предметами.



Не вешайте на шею малышу соску на веревочке или цепочку — во сне он может затянуть ее.

Особой привлекательностью для ребенка обладают туалет, ванная и кладовая комнаты. Еще бы! Ведь там собрано все самое интересное и, к сожалению, самое опасное: химические и технические жидкости, моющие и чистящие средства, инсектицидные препараты. Да мало ли нужных (и ненужных!) предметов хранится в шкафах у запасливой хозяйки. Эти возделенные для детей помещения должны быть недоступными для них. А выдвижные ящики и дверцы шкафчиков должны быть заперты, чтобы малыш не добрался до опасных веществ, которыми могут стать даже мамина косметика или папин парфюм.

Кастрюли и сковороды с кипящим содержимым располагайте на дальних конфорках, а их ручки отворачивайте к стене, чтобы ребенок не мог сдернуть их на себя. Не ставьте на стол, покрытый клеенкой или скатертью, чайник с горячей водой или кастрюлю с супом. Малыш может потянуть за свисающий край и опрокинуть на себя обжигающее содержимое.

Не разрешайте маленькому исследователю крутить ручки газовой плиты (лучше снимите их на время), открывать горящую духовку, залезать в мусорное ведро.

Не занимайтесь приготовлением пищи, держа на руках малыша. Неосторожное движение может привести к ожогу, а кипящее масло может брызнуть на нежную детскую кожу.



Если ребенок моется в ванне, нельзя оставлять его ни на секунду. Достаточно воды до лодыжек, чтобы, поскользнувшись, захлебнуться. Не оставляйте в ванне замоченное белье. Вдруг малышу захочется постирать в ваше отсутствие.

Недопустимо, сняв с плиты таз, в котором кипятилось белье, оставить его на полу в ванной или в кухне. Сколько детей получили тяжелые ожоги, попав по неосторожности в такие «ловушки». И сколько слез было пролито несчастными матерями, повинными в этих трагедиях!

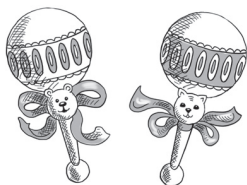
В каждом доме имеются запасы моющих и дезинфицирующих средств, аэрозолей и порошков для борьбы с насекомыми, препаратов бытовой химии, представляющих смертельную опасность для малышей при употреблении внутрь. А лекарственные препараты, скопившиеся в доме с незапамятных времен, с давно истекшим сроком годности, со стершимися названиями, применяемые неизвестно от каких болезней, но хранящиеся «на всякий случай»! И вот наступил этот случай, к сожалению, несчастный, когда любознательный малыш добрался до этого скопления опасных ненужностей и знакомится с ними на вкус.

В некоторых семьях еще сохранились (и работают!) выпущенные 40 лет назад холодильники с металлическими замками, которые открываются только снаружи.

Неработающий холодильник, ставший хранилищем для инструментов или удобрений, может стать нечаянным убийцей. Во время игры в прятки ребенок забирается в это укромное местечко и через короткое время задыхается, не сумев открыть дверцу изнутри.

Ребенок все предметы пробует «на зубок», так он познает окружающий мир, и с этим надо считаться вообще, и в частности, приобретая игрушки и предметы ухода за малышом.

ИГРУШКИ С НАЧИНКОЙ



Игрушки должны иметь сертификат качества, подтверждающий, что они изготовлены из экологически чистых материалов, а краски не содержат токсических веществ, ведь с первой же минуты игрушка окажется во рту. Вы уверены, что мелкие детали не отвалятся от погремушки или машинки, а острые края и углы не станут причиной ссадин и порезов? А у мягкого плюшевого мишки не отклеится глаз-пуговица и не оторвется черный кожаный нос? Проверьте крепость швов на зайчиках и чебурашках, не высыпаются ли из них внутренности, которыми зверюшки набиты для объема. Эти мелкие частицы могут попасть в пищевод и в дыхательные пути младенца, вызвав удушье.



Мягкие игрушки не рекомендуются для детей до 2 лет.

Малыш обязательно засунет пушистого зайчика в рот, облизывает, может подавиться волосками. «Пушистики» быстро пачкаются, а после стирки деформируются и теряют привлекательный вид.

ЧЕТВЕРОНОГИЕ ЛЮБИМЦЫ

Еще одна опасность, подстерегающая ребенка в родных стенах, — домашние животные. Ежегодно только в Москве от укусов собак и кошек страдает около 10 тысяч детей. Напрасно взрослые уверяют, что агрессия со стороны собаки — это ответ на грубое обращение с ней самого ребенка. Как могла обидеть ротвейлера 3-месячная малышка, лежащая в кроватке, у которой он отгрыз ручку? У другого грудничка домашний любимец откусил ушную раковину. Эти страшные примеры должны заставить вас другими глазами посмотреть на четвероногого члена семьи. До появления малютки он был всеобщим любимцем. Теперь же все внимание переключено на новорожденного, и собака отошла на второй план. Так рождаются ревность и стремление избавиться от соперника, ведущие к трагедии.

Не оставляйте маленького ребенка наедине с домашним животным и внимательно наблюдайте за его поведением. Заметив малейшую агрессию, направленную на малыша, немедленно принимайте меры.



НА ПРОГУЛКЕ

Выбирая коляску, обратите внимание на ее устойчивость и проходимость. Отдайте предпочтение коляске с широкими колесами. Нежелательно пользоваться подержанной коляской, так как эксплуатация в течение года в условиях российского бездорожья весьма существенно сказывается на ее ходовой части. Не вешайте на ручку коляски тяжелые сумки, чтобы не перевернуть ее.





Не доверяйте коляску с находящимся в ней малышом старшему пяти-шестилетнему ребенку.

Засмотревшись на красивую витрину с выставленными на ней игрушками и сладостями, юная нянька может выпустить коляску из рук в «самостоятельное путешествие» на проезжую часть дороги или под горку.



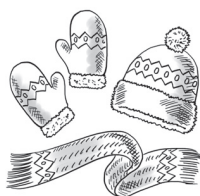
Не оставляйте коляску в подъезде. Бродячие кошки с удовольствием устроятся в ней на ночлег и передадут малышу микроспорию и трихофитию (лишай).

Если теснота в квартире вынуждает вас оставлять коляску за дверью, защищайте ее от проникновения непрошенных гостей.

Если ваш малыш «гуляет» на балконе, расположите коляску так, чтобы через стекло вам было видно личико ребенка и слышен его плач при пробуждении. Подросшего малыша, умеющего самостоятельно садиться, а тем более вставать, оставлять в коляске без присмотра нельзя. Одного такого непоседу бабушка едва успела схватить за ноги, когда он, проснувшись, встал в коляске и перегнулся через балконные перила.



Каждый день при любой погоде ребенок должен гулять на свежем воздухе.



Вырвавшись из тесной квартиры на простор, он дает волю своей энергии. Только успевай следить за ним, чтобы не выбежал на дорогу, не залез в грязную лужу, не упал с горки, не подобрал с земли окурок или использованный наркоманами шприц.

Какой малыш откажется испытать чувство полета, раскачиваясь на качелях? Он требует от мамы раскачивать его все сильнее и сильнее, «выше неба», чтобы показать, какой он смелый и бесстрашный. Увлеченный полетом, он нередко забывает об опасности и отпускает ручку, чтобы почесать нос или поправить платочек. И радостный полет заканчивается падением.



Нередко продолжающие свой разбег качели ударяют пытающегося подняться малыша по голове, нанося дополнительную травму.

Или ребенок подбегает к качелям, на которых раскачивается его друг-приятель, и отлетает, отброшенный нечаянным ударом ног последнего. В таких случаях чаще всего удар приходится по лицу, по губам, нередко страдают зубы.

Будьте внимательны, находясь на детской площадке. Качели — это не единственная опасность, подстерегающая малыша. Забравшись на горку, дети порой начинают выяснять, «кто первый съедет» с нее, толкая друг друга, и более слабый падает с высоты.

Подстраховывайте малыша, когда он карабкается на шведскую стенку или перекладину — осторожность не помешает. Следите, чтобы на прогулке не развязывались шнурки, не болтались длинные концы шарфа, которыми ребенок может зацепиться и повиснуть на лесенке или на заборе.

Не допускайте, чтобы ребенок подбегал к вращающимся каруселям. Это еще один источник повышенной опасности для неосторожных малышей.

Не позволяйте старшему ребенку катать малыша на заднем сиденье велосипеда. Ножка может попасть

в колесо между спицами, а это грозит получением рваной раны или перелома.

В общем, и на прогулке за ребенком нужен глаз да глаз.

Поездка в метро — событие для маленького человека. Особенно интересно прокатиться на лестнице-чудеснице. Помните ли вы о правилах поведения на эскалаторе?

Перед вступлением на лестницу возьмите малыша на руки. У ребенка постарше проверьте, завязаны ли шнурки на ботинках, не болтается ли шарф, не волочится ли по полу варежка, свисающая из рукава шубы. Эти свободные концы, попадая в щель между движущейся лестницей и боковой панелью, способны привести к тяжелым травмам. Держите ребенка за руку и стойте оба лицом по направлению движения. Перед спходом с эскалатора возьмите ребенка на руки.

С самого раннего возраста приучайте малыша соблюдать правила дорожного движения, а главное, соблюдайте их сами. Переходите улицу только на зеленый свет светофора, даже при отсутствии транспорта вблизи перекрестка.



Ребенок должен видеть, как серьезно вы относитесь к поведению на дорогах, и выработать у себя такое же отношение.

Для поездки в автомобиле приобретите специальное детское кресло с ремнями безопасности, фиксирующими ребенка в удобном положении. Теперь вам не страшна «дорога дальняя», ребенок будет чувствовать себя комфортно и свободно. Да и мама, которой не придется в течение всей поездки держать непоседу-попрыгунчика на руках, отдохнет и расслабится.