

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА ДО ГОДА



Первый год жизни малыша - период его самого стремительного развития. Как только ребенок осваивает новый навык (переворот, ползание, сидение, подъем на ноги), привычная домашняя среда начинает таить в себе новые опасности. Задача родителей - действовать на опережение.

1. Правила безопасного кормления:

во время грудного вскармливания следите, чтобы грудь матери не перекрывала носовые ходы младенца. Процесс сосания стимулирует развитие дыхательной системы, а мамино молоко защищает от инфекций;

не удерживайте ребенка у груди дольше 20 минут. Основной объем пищи младенец высасывает за первые 5-10 минут, далее идет лишь удовлетворение сосательного рефлекса, во время которого возрастает риск захлебывания;

при искусственном вскармливании - держите бутылочку под таким углом, чтобы в соске не было воздуха. Не оставляйте ребенка одного с бутылочкой во время укладывания - он может поперхнуться. Не подпирайте бутылочку во время сна ребенка;

сразу после кормления обязательно подержите ребенка вертикально (поза «столбиком») в течение 10-15 минут (пока не выйдет воздух), чтобы предотвратить срыгивание.

2. Безопасный сон:

2.1. Правильное положение во время сна:

только на спине: всегда укладывайте ребенка спать (и ночью, и во время дневного сна) строго на спину. Это самое безопасное положение, укладывать младенцев спать на животе **небезопасно**, так как это значительно повышает риск синдрома внезапной детской смерти. В положении на животе дыхательные пути ребенка могут сужаться, экскурсия грудной клетки ограничивается, а резко повернутая в сторону голова может ухудшить кровоснабжение мозга и угнетать дыхательный центр. Главное правило безопасности: выкладывание на живот происходит **только** тогда, когда ребенок бодрствует, а взрослый находится рядом и непрерывно за ним наблюдает.

2.2. Безопасное обустройство кровати:

ребенок должен спать на ровном, твердом матрасе с туго натянутой простыней (лучше на резинке);

принцип «голой кровати»: внутри не должно быть ничего, кроме матраса и простыни. Полностью исключите: подушки (до года они не нужны); мягкие, стеганые или тяжелые одеяла; мягкие бортики (бамперы) для кровати и позиционеры; мягкие игрушки и лишние пеленки. Все эти вещи создают риск удушья.

2.3. Совместная комната, но отдельный сон:

детскую кроватку рекомендуется ставить в спальне родителей, как можно ближе

к их постели. Это помогает контролировать состояние малыша;

не спите в одной постели: Совместный сон в одной кровати значительно повышает риск удушья или перегрева младенца. Риск возрастает многократно, если родители сильно устали, принимали алкоголь, снотворные препараты или курят;

засыпать с ребенком на диване или в кресле категорически запрещено - это одни из самых опасных зон для удушья младенца.

3. Предотвращение падений:

никогда не оставляйте ребенка одного на пеленальном столе, диване или кровати без бортика даже «на секунду». Малыш может повернуться впервые в жизни именно в тот момент, когда вы отвернулись;

опускайте дно кровати ниже, как только ребенок научился садиться, а затем вставать у опоры;

установите блокираторы на окна и ни в коем случае не рассчитывайте на москитные сетки - они не удерживают вес ребенка.

4. Защита от удушья и мелких предметов:

проверяйте пол на наличие мелких деталей, пуговиц, монет, батареек и бусин перед тем, как опустить ребенка ползать. Купите специальный тестер мелких деталей: все, что свободно проходит сквозь него, потенциально опасно для младенца;

особое внимание уделите батарейкам-таблеткам и магнитным некубам - их проглатывание смертельно опасно и требует немедленной хирургической помощи;

держите полиэтиленовые пакеты, упаковочную пленку, шнуры от жалюзи, штор и проводов бытовой техники вне зоны досягаемости ребенка.

5. Безопасность младенца на воде:

никогда не оставляйте ребенка в ванне без присмотра, даже если он сидит в специальном стульчике или на нем надет надувной круг. Малышу достаточно нескольких секунд и пары сантиметров воды, чтобы захлебнуться;

перед погружением ребенка в ванну всегда проверяйте температуру воды термометром;

закрывайте крышку унитаза и двери в ванную комнату, когда ребенок начинает активно ползать.

6. Ожоги и бытовая химия:

не пейте горячие напитки (чай, кофе), держа ребенка на руках;

готовьте на дальних конфорках плиты и поворачивайте ручки сковородок внутрь, чтобы ребенок не мог до них дотянуться снизу;

уберите бытовую химию, капсулы для стирки и лекарства в верхние шкафы. Нижние шкафы заблокируйте специальными замками;

закройте все розетки в доме специальными заглушками;

уберите из зоны доступа ядовитые комнатные растения, которые малыш может сорвать и съесть.

ПОМНИТЕ!

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ - ЗАБОТА ВЗРОСЛЫХ!