ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Меры профилактики несчастных случаев»

Правила кормления и сна ребенка
1. Правила кормления грудью

1.1. Займите удобное положение, сидя и лежа. Поднесите ребенка к груди, чтобы его голова и тело находились в одной плоскости. Ребенок должен быть обращен лицом к груди: носик его расположен напротив соска.

1.2. При желании можно поддерживать грудь снизу всей рукой или положить четыре пальца под грудь, а пятый (большой) - сверху.

1.3. Коснитесь соском губ ребенка, и когда ребенок широко раскроет рот, плотно прижмите его тело к себе. Если ребенок правильно приложен к груди, он захватывает ртом не только сосок, но и большую часть ореолы с расположенной под ней тканью. При этом: подбородок ребенка касается груди; его рот широко раскрыт; его нижняя губа вывернута наружу; можно видеть большую часть ореолы над верхней губой, а не под нижней. Вы не испытываете никаких неприятных ощущений в груди.

1.4. Как правило, ребенок сам выпускает грудь удовлетворенный и сонный.

1.5. Носовые ходы ребенка не должны закрываться грудью матери во время кормления.

1.6. Удерживайте малыша у груди не более 20 минут. Большую часть необходимого объема кормления ребенок высасывает за 5-10 минут, в остальное время он в основном удовлетворяет рефлекс сосания.

2. Искусственное вскармливание

2.1. При искусственном вскармливании в технике кормления ребенка из бутылочки большое значение имеет адекватный выбор отверстия в соске.

2.2. Отверстие должно быть таким, чтобы при опрокидывании бутылочки с молоком через отверстие соски молоко вытекало только каплями.

2.3. При кормлении из бутылочки следите за тем, чтобы во время кормления горлышко бутылочки и соска постоянно были заполнены смесью и не содержали воздух. Попадание воздуха в горлышко приводит к насасыванию воздуха ребенком. При этом ребенок не наедается, и у него легко возникают срыгивание и рвота.

2.4. Питательная смесь должна быть теплой. Холодная или горячая смесь может вызывать рефлекторный спазм мускулатуры пищевода и желудка.

2.5. После кормления необходимо 2-3 минуты подержать ребенка в вертикальном положении, что будет способствовать отхождению воздуха, попавшего при кормлении в желудок.

2.6. Как правило, ребенок сам выпускает грудь (или бутылочку) удовлетворенный и сонный.

3. Профилактика аспирации у детей

Аспирация у детей - это попадание в дыхательные пути инородного тела (молока, молочной смеси, кусочков пищи, содержимого желудка).

3.1. У новорожденных детей причиной аспирации могут быть срыгивания грудным молоком или молочной смесью. Соблюдайте правила кормления детей. После кормления новорожденного ребенка следует укладывать на бочок, поворачивая головку в сторону.

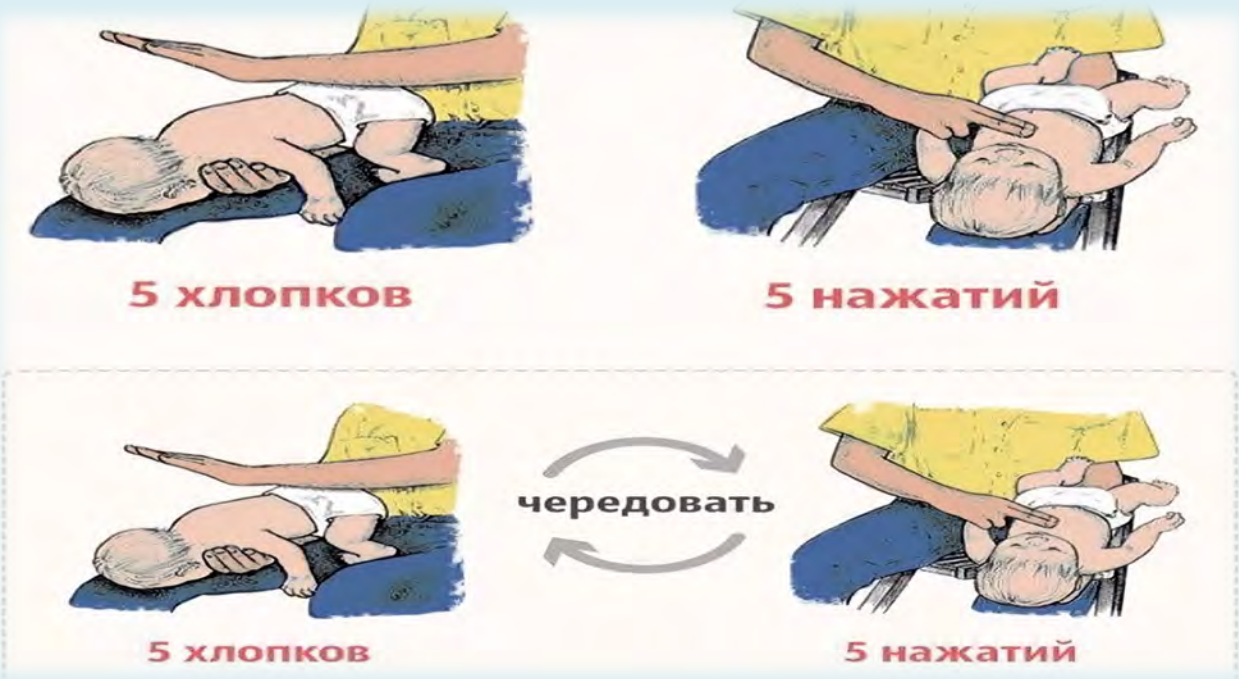
3.2. Во время кормления носовые ходы ребенка не должны закрываться грудью матери.

3.3. Во время грудного вскармливания необходимо воздержаться от алкоголя - спиртное притупляет бдительность матери. **Выпившая женщина** может взять ребенка с собой в постель, что бы не просыпаясь, накормить его ночью. Ребенок может захлебнуться, задохнуться, получить другие травмы.

3.4. Во время приема пищи на глотательный акт могут повлиять различные психоэмоциональные состояния. Внезапный смех, крик, испуг или плач способны привести к запрокидыванию пищевого комка из глотки в верхние дыхательные пути.

3.5. Внимательнее относитесь к маленькому ребенку. Не оставляйте его одного! Не позволяйте играть с мелкими предметами (монетами, шариками, пуговицами и другими мелкими предметами). Обращайте внимание на мелкие фрагменты игрушек, даже если ребенок у Вас на глазах, ведь вдохнуть их - дело нескольких секунд!

3.6. Не нужно кормить малыша орешками, семечками, горохом, плотными цельными ягодами, маленькими конфетами, потому что часто малыши вдыхают именно эти продукты питания. Не нужно рисковать жизнью собственных детей!!



4. Правила сна

4.1. Оптимальное место для сна ребенка первого года жизни - детская кроватка в спальне родителей, для детей старше 1 года - детская кроватка в детской. **Сон в одной кровати с родителями - запрещается.**

4.2. Для сна нужны условия. Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры, считается, что такая спартанская манера воспитания позволяет вырастить ребенка неизнеженным. Но это довольно серьезное заблуждение. Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке малыш засыпает неглубоко, а, следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха. Если такой неглубокий сон - обычное явление, ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдается вялость, заторможенность, апатия. Не рекомендуется родителям вступать в противоречие с законами физиологии.

4.3. Как правильно организовать сон? С самого раннего детства укладывайте малыша спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет успокоиться и быстро заснуть. В спальне малыша должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть. Как только малыш заснул, выключите музыку, работайте на компьютере с наушниками, погасите верхний свет, и разговаривайте вполголоса.

4.4. **Самое важное о детском сне!!!** Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте малышу условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.

5. Профилактика ожогов

5.1. **Не следует оставлять детей без внимания.**

5.2. Необходимо следить за тем, чтобы в зоне доступа детей не было горячих предметов (*горячей еды или жидкости, розетки, включенного утюга и т.д.*).

5.3. Следует держать в недоступном для детей месте те предметы, которые могут привести к возникновению ожогов (*спички, раскаленные предметы, химикаты и другие*).

5.4. Не позволяйте маленькому ребенку самостоятельно открывать краны в ванной и на кухне до тех пор, пока он не будет уметь смешивать горячую и холодную воду. Даже вода температурой 60 градусов может вызвать серьезный ожог всего за полминуты контакта с ней. Следует внимательно проверять воду перед купанием и в процессе купания ребенка.

5.5. Не переносите горячие жидкости и пищу над теми местами, где играет ребенок.

5.6. Не открывайте духовку, если на кухне находится маленький ребенок.

5.7. Откажитесь от использования обогревателей с открытой спиралью (кипятильников).

5.8. При готовке на плите включайте дальние конфорки и поверните кастрюли и сковороды ручками внутрь. Это позволит детям и Вам самим уберечься от случайного переворачивания горячей кастрюли или сковороды.

5.9. Не откладывайте починку неисправных электрических розеток и вилок. Не используйте приборы с неисправной проводкой.

5.10. Высокую опасность в себе таит электрочайник, особенно тот, который только что закипел. Поэтому даже если вы уверены, что сам прибор расположен вне досягаемости ребенка, все же проверьте также и расположение его шнура - не сможет ли малыш потянуть за него и опрокинуть на себя чайник.

5.11. Закрывайте доступные розетки специальными приспособлениями, чтобы ваш малыш ничего не смог засунуть в них. Электрические шнуры от приборов должны быть в зоне недосягаемости ребенка - малыш может взять шнур в рот и попытаться перекусить его.

Профилактика ожогов у детей раннего возраста - это, прежде всего забота и ответственность взрослых, находящихся рядом.

Уважаемые родители, будьте внимательны!

Каждая пятая травма у детей - ожог. Иногда хватает несколько секунд, чтобы случилось непоправимое, поэтому ребенок должен находиться под ПОСТОЯННЫМ наблюдением взрослых.

6. Профилактика выпадения детей из окон

Чтобы избежать несчастного случая, связанного с падением ребенка из окна, необходимо придерживаться следующих правил:

6.1. Открывая окна в квартире и проветривая помещение, убедитесь, что ребенок при этом находится под присмотром.

6.2. Во время проветривания открывайте фрамуги и форточки. Если Вы все же открываете окно, то не открывайте его больше чем на 10 см, для этой цели поставьте ограничители.

6.3. Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых.

6.4. Никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире. Малыш может проснуться и полезть к открытому окну.

6.5. Отодвиньте всю мебель, включая кровати, от окон. Это поможет предотвратить случайное попадание малыша на подоконник.

6.6. Не показывайте ребенку, как открывается окно. Чем позднее он научится открывать окно самостоятельно, тем более безопасным будет его пребывание в квартире.

6.7. Не учите ребенка подставлять под ноги стул или иное приспособление, чтобы выглянуть в окно или заглянуть на улицу с балкона. Впоследствии, действуя подобным образом, он может слишком сильно высунуться наружу и выпасть из окна (с балкона).

6.8. Большую опасность представляют москитные сетки: ребенок видит некое препятствие впереди, уверенно опирается на него и в результате ребенок может выпасть вместе с сеткой, которая не рассчитана на вес даже самого крохотного годовалого малыша.

6.9. Если ребенок 5-7 лет боится оставаться в квартире один, не оставляйте его даже на короткое время. Зачастую, чувствуя страх, дети выглядывают в окно или с балкона, надеясь увидеть родителей, что может повлечь их падение с балкона.

7. Профилактика утоплений

7.1. Никогда не оставляйте детей наедине около любимого водоема, будь то бассейн, ванна или природный водоем. Утопление может произойти в течение нескольких секунд. Ребенок, начинающий ходить, может захлебнуться в ванне, ведре с водой и даже в стиральной машине.

7.2. Научите ребенка плавать. Помните, что даже если ребенок умеет плавать, по-прежнему остается опасность его утопления и за ним необходим постоянный присмотр.

7.3. С целью предупреждения случаев утопления необходимо соблюдать основные правила поведения на воде:

7.3.1. Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.

7.3.2. Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.

7.3.3. Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.

7.3.4. Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления.

7.3.5. Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.

7.3.6. Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере.

7.3.7. Нельзя долго находиться в воде, особенно в холодной.

7.3.8. Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

7.3.9. Нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.

Уважаемые родители, будьте внимательны!
Основными причинами гибели на воде являются: неумение плавать, употребление спиртного гражданами, нахождение детей без присмотра, нарушение правил безопасности.

8. Правила перевозки детей в автомобильном транспорте

8.1. При перевозке ребенка в автомобиле необходимо использовать специальные детские автокресла и ремни безопасности.

8.2. **Запрещается оставлять детей до 7 лет одних в машине.**

8.3. **Перевозка грудных детей до 1 года.** В первые месяцы жизни малыша рекомендовано использовать автолюльку. Это специальное устройство, созданное для младенцев, есть разные категории - до 10 кг, до 15, до 20. Ребенок располагается в ней полностью в горизонтальном положении. Устанавливается такое удерживающее устройство перпендикулярно ходу движения на заднем сиденье, занимая при этом два места. Ребенок пристегивается специальными внутренними ремнями. Перевозить ребенка можно и на переднем сидении - главное, спиной к движению. Почему рекомендовано использовать именно автолюльку? Дело в том, что костно-мышечная ткань младенца еще не развита, отчего скелет достаточно гибкий и уязвимый. При этом вес головы составляет примерно 30 % от массы туловища, и недоразвитые мышцы шеи еще не способны удержать голову при резких кивках. А в положении лежа практически отсутствует нагрузка на шею и позвоночник, что делает поездку безопасной для ребенка. Даже при резком торможении ему ничего не угрожает.

8.4. **Перевозка детей до 7 лет.** Ребенок до 7 лет включительно должен перевозиться в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля. Их конструкциями должны быть предусмотрены ремни безопасности, либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX. Говоря простыми словами, ребенок до 7 лет должен обязательно находиться в автокресле, либо в специальном удерживающем устройстве и пристегнутым ремнем безопасности.

8.5 **Перевозка детей от 7 до 12 лет**. Третий пункт - перевозка детей от 7 до 11 лет. Дети также должны перевозиться в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX. Детей от 7 до 11 лет можно перевозить и на переднем сиденье легкового автомобиля, но только с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребенка. Иначе - штраф.

Помните, что, если вы везете ребенка на переднем сиденье в автокресле, то необходимо отключить подушку безопасности, которая при ДТП может травмировать маленького пассажира.

8.6 **Перевозка детей после 12 лет.** С 12 лет можно уже позабыть о детском кресле, **но только если ваш ребенок выше полутора метров**. Если ниже, то рекомендуется использовать удерживающие приспособления и по достижении им возраста 12 лет. Теперь ребенок может ездить на переднем сидении без удерживающих устройств, пристегнувшись лишь ремнями безопасностями для взрослых.

8.7. **Применение детских кресел и ремней безопасности.** Как правило, автолюлька или автомобильное кресло крепится посредством штатных автомобильных ремней или при помощи специальных скоб. В машине крепежное устройство устанавливается перпендикулярно движению автомобиля. Специальные автомобильные удерживающие устройства подбираются в соответствии с возрастом и весом ребенка. Например, автолюлька используется для детей до 6 месяцев, от 6 месяцев до 7 лет - обязательно автокресло, от 7 до 11 - автокресло или удерживающее устройство. При перевозке детей в автомобиле, автомобильное кресло может устанавливаться как спереди, так и сзади. Еще раз напомним, что установка кресла на переднем сидении означает, что необходимо отключение подушек безопасности, так как в случае их активации они могут травмировать ребенка. Во время перевозки ребенка, достигшего 12-и летнего возраста (рост больше 150 см), подушка безопасности должна быть активирована.

ПОМНИТЕ! Дети - самые важные пассажиры в автомобиле и за их безопасность ответственность несут родители.