Памятка

по оказанию первой помощи ребёнку

***Что делать, если ребенок....***

***Разбил коленку***

**Чем обрабатывать ссадины и царапины?**

Прохладной водой — она успокаивает боль и уменьшает воспаление. Можно развести в ней немного антибактериального мыла. Смойте пыль, песок и прочую грязь с ссадины и кожи вокруг нее.

3%-ной перекисью водорода. Капните ее на царапину — появившаяся пена удалит мелкие частички, застрявшие в ранке, причем абсолютно безболезненно: малыш даже ничего не почувствует!

Зеленкой, йодом, водкой, спиртом или одеколоном смажьте кожу вокруг царапины, но не ее саму! Иначе к механической травме присое­динится химический ожог — это очень больно, и заживать такая ранка будет вдвое дольше!

Раствором фурацилина. Он понадобится, если царапина покраснела, припухла и начинает нагнаиваться. Растворите таблетку фурацилина в половине стакана теплой кипяченой воды, охладите и промойте больное место.

Содовым раствором (чайная ложка на стакан воды) — он отлично снимает воспаление.

Облепиховым маслом и витаоном смазывайте заживающие царапины, и тогда они исчезнут быстро и без следа.

*Совет. После обработки заклейте царапину бактерицидным пластырем на 4–5 дней — до полного заживления менять его не нужно.*

***Натер ножку***

Небольшие поверхностные потертости проходят сами — их лучше не трогать, в том числе и пластырем не заклеивать: на открытом воздухе все заживает лучше. А вот влажные мозоли (пузырьки с серозной жидкостью), если они не вскрываются сами, нужно проколоть, чтобы не нагнаивались и быстрее рассасывались.

Обработайте пузырь спиртом или одеколоном. Пока он цел, больно малышу не будет! Так же продезинфицируйте швейную иголку либо подержите ее на огне.

Проколите пузырь и смажьте зеленкой. Это тоже не больно, ведь контакта зеленки с нервными окончаниями нет — они прикрыты отслоившейся оболочкой мозоли. Только не срезайте эту кожицу: она служит дополнительной защитой от инфекции!

Наклейте бактерицидный пластырь на 5 дней и подберите ребенку обувь, которая не травмирует больное место.

*Совет. Покупайте малышу обувь по размеру — летом на витаминной диете и под солнечными лучиками детки быстро вырастают из нее. Если сандалии окажутся малы или, напротив, куплены на вырост, они будут все время натирать крохе ножки.*

Проверьте ремешки сандалий: они должны быть не уже 2 см, иначе будут врезаться и травмировать детскую кожицу.

Не покупайте тяжелых башмачков — в них трудно ходить и бегать, больше риск получить травму, да и трение выше, а значит, больше вероятность, что возникнут мозоли.

***Загнал занозу***

Ее нужно обязательно извлечь, чтобы не нагноилась. Прокипятите или обработайте спиртом тонкую иголочку и пинцет, а руки вымойте. Ваша за­дача — подцепить занозу иголочкой и вытолкнуть ее наружу.

Введите иголку под прямым углом в самый верхний слой кожи — эпидермис. Он состоит из слоя отмирающих клеток, поэтому ни сосудов, ни болевых рецепторов тут нет.

Ничего не вышло? Поступите иначе: осторожно обнажите кончик занозы иглой и извлеките пинцетом.

Смажьте ранку йодом, зеленкой или одеколоном (небольшие поверхностные повреждения обрабатывать ими можно), а затем воспользуйтесь медицинским клеем или бактерицидным пластырем. Скоро все пройдет!

*Совет. Не пытайтесь сами извлечь занозу, которую малыш загнал под ноготок: без соответствующих навыков у вас это вряд ли получится, а ребенку будет очень больно. Пусть это сделает опытная медсестра в травмпункте.*

***Столкнулся с клещем***

Заметили на кожице у ребенка внезапно появившуюся красную бородавку величиной с чечевичное зернышко? Вчера еще ничего такого не было, а сегодня вдруг взяла и выросла! Никакая это не бородавка — просто клещ присосался.  Первое желание любой мамочки — сковырнуть непонятный нарост. Никогда так не делайте, иначе головка клеща останется у малыша в кожице и будет поддерживать воспаление. Еще одна распространенная ошибка — заливать его подсолнечным маслом в надежде, что насекомое отлепится. Это не помогает!

Совет. Ухватите клеща пинцетом как можно ближе к кожице и резко дерните вперед и вверх. Если все сделано верно, вы достанете клеща.

Проверьте, не остался ли в месте укуса хоботок, а затем смажьте ранку спиртом или йодом.

Заверните клеща в фольгу либо поместите в закрытый флакон, а затем обратитесь к педиатру. Пусть он понаблюдает за ребенком, а насекомое отправит на анализ в районный отдел санэпиднадзора, чтобы выяснить, не заражено ли оно вирусом энцефа­лита и спирохетой боррелией, вызывающей болезнь Лайма. Если опасения подтвердятся, то в первом случае малышу нужно будет ввести противовирусный гамма-глобулин, а во втором — пройти курс антибиотиков.

***Наглотался воды***

Не оставляйте ребенка без присмотра барахтаться в ванночке или надувном бассейне. Он может, заигравшись, упасть личиком вниз и наглотаться водички. Ее попадание в дыхательные пути вызывает рефлекторный спазм гортани и следующее за ним удушье. Его признаки — шумное дыхание со всхлипами, похожими на петушиный крик, или „закатывания”, как при коклюше.

*Совет. Поверните ребенка спинкой к себе и немного наклоните. Обнимите его одной рукой, слегка надавливая ею на область желудка, а другой похлопайте малыша по спинке между лопатками. Это поможет малышу как следует откашляться.*

***Напекло голову***

Солнечный удар возникает, если малыш разгуливал по даче без панамки и ему напекло головку, а тепловой — из-за общего перегревания в жаркую погоду. Обе эти неприятности проявляются одинаково — бледностью, усиленным потоотделением, сильной жаждой, тошнотой, рвотой, головной болью, шумом в ушах, шаткостью походки, головокружением вплоть до обморока. При этом резко (до 40 оC) повышается температура тела, учащаются дыхание и сердцебиение.

Уложите ребенка в тени на сквознячке без подушки, а ножки согните в коленях и приподнимите. Это улучшит приток крови к мозгу.

Напоите и побрызгайте на личико крохи холодной водой, наденьте влажную футболку.

Воздействуйте по 10–15 секунд на точки скорой помощи: в центре борозды между носиком и верхней губой; в центре складки между подбородочком и нижней губой; на мизинце у корня ноготка (сразу же за околоногтевым валиком) со стороны безымянного пальчика; на указательном там же со стороны среднего пальца. Напоследок разомните по очереди кончик каждого пальчика крохи.

*Совет. Предлагайте ребенку попить каждые четверть часа: заигравшись, детки забывают о жажде. При обезвоживании приостанавливается выделение пота, ухудшается работа мозга, и малыш легко перегревается.*

***Набил шишку или синяк***

Приложите холод на 10 минут, это уменьшит отек и кровоизлияние в месте травмы. Если нет грелки со льдом, просто насыпьте в полиэтиленовый пакет кубики льда или возьмите из холодильника упаковку замороженных овощей. Только оберните их полотенцем, чтобы не спровоцировать отморожение!

Густо смажьте синяк смесью двух аптечных мазей — Гирудоида и Троксевазина (1:1). Он быстро рассосется без боли и припухлос­ти в месте ушиба.

Нарисуйте на этом месте йодную сеточку.

Приложите к ушибу ватно-марлевую поду­шечку, смоченную в наполовину разведенном водой яблочном уксусе или соке петрушки.

 Приклейте пластырем к синяку срез листа алоэ или слегка размятые свежие листья подорожника большого (изнаночной стороной).

Сделайте рассасывающий компресс из натертого корня хрена или черной редьки, размятых капустных листьев.

*Совет. Если синяк не меняет цвет от фиолетового до желтого, а только больше багровеет и становится горячим на ощупь, значит, начинается нагноение. В этом случае обязательно покажите малыша врачу!*

***Обгорел на солнышке***

Детская кожица стала горячей и похожей на помидор, до нее больно дотронуться? Не смазывайте ее в первые 4–6 часов растительным маслом и кремами на жирной основе, затрудняющими отдачу тепла. И даже популярным народным средством — сметаной — пользоваться не стоит.

Смочите пеленку в прохладной воде, отожмите и прикройте ею обожженное место, чтобы отвести лишнее тепло. Как только ткань перестанет холодить кожицу, повторите все сначала. Еще лучше, чем обычная вода, действует в таких случаях молоко — обычное или кислое. Только не забудьте удалить с кожи его остатки влажным тампоном!

Приготовьте малышу прохладную ванну. Чтобы снять боль и зуд, добавьте в нее стакан (200 мл) белого столового уксуса (не эссенции!), 8–10 капель лавандового либо бергамотового масла, четверть стакана пищевой соды, а также кукурузного или картофельного крахмала.

Нарежьте тонкими ломтиками сырой огурец, картофелину или яблоко и разложите на обожженной кожице: исходящая от них прохлада уменьшает жжение и успокаивает боль.

Воспользуйтесь традиционным русским народным средством от солнечных ожогов — овсяным компрессом. Разложите сухой овес слоем 1–2 см

на куске чистой ткани, заверните концы, чтобы он был полностью прикрыт, смочите прохладной водой, дайте ей стечь и поставьте компресс на пострадавшую кожу. Можно смешать столовую ложку мелко натертой моркови или картофеля с сырым яичным белком и приложить к обожженным участкам на 20 минут.

Предлагайте малышу овощи и фрукты оранжевого и красного цвета (персики, абрикосы, морковь, помидоры, вишню): они обладают солнцезащитным эффектом и помогают быстрее восстановиться после ожогов.

Следите, чтобы кроха пил больше жидкости: свежеотжатого сока, морса, минеральной воды. Влага активно испаряется через обожженную кожу — ее потери нужно восполнять!

*Совет. При сильном ожоге у ребенка может повыситься температура, а боль в пострадавших участках не даст уснуть ночью. Дайте ему парацетамол (в возрастной дозе), обладающий обезболивающим*

*и жаропонижающим эффектом.*

***Пострадал от укусов***

Комары

Множественные следы их укусов на тельце малыша легко перепутать с сыпью при детских инфекциях и диатезе. Слюна комаров вызывает у ребенка аллергию, поэтому укушенные места воспаляются и зудят, а когда ребенок начинает их расчесывать, то и нагнаиваются.

Раствор пищевой соды (столовая ложка на стакан кипяченой воды) уменьшит зуд и воспаление.

Разрезанное перышко зеленого лука, свежий лист подорожника, лепешка из косметической глины тоже помогут снять воспаление.

Аптечный раствор фурацилина понадобится, если зуд не прошел за 12 часов. Смочите ватные тампоны и приложите к укусам.

Зеленка понадобится, если малыш расчесал болячки.

Пчелы и осы

Первый укус обычно проходит без последствий, но второй может оказаться очень опасным, потому что детский организм сенсибилизируется к яду этих насекомых.

Пинцетом из маникюрного набора осторожно извлеките жало, стараясь не повредить капсулу с ядом на его конце.

Протрите точку укуса тампоном, смоченным перекисью водорода, и приложите обернутый полотенцем пузырь со льдом, а затем сделайте компресс из листьев смородины, капусты, петрушки или из творога.

Дайте ребенку какое-либо лекарство от аллергии в возрастной дозе.

*Совет. Объясните малышу, что нельзя махать руками и проявлять беспокойство, если поблизости пчела или оса. Не отгоняйте ее от ребенка — замрите вместе с ним и дождитесь, когда сама улетит. Не оставляйте сладости на улице — это привлекает насекомых.*

***Носик расквасил***

В теплое время года носовые кровотечения случаются чаще, потому что слизистая оболочка носа высыхает из-за жары и в то же время переполняется кровью. Она течет ручьем при малейшей травме: иногда малышу достаточно просто поковыряться в носу, чтобы произошло ЧП.

Усадите ребенка в тени на стул. Укладывать ребенка нельзя, иначе он будет глотать кровь, а вы решите, что все прошло.

Предложите высморкаться, чтобы удалить сгустки крови.

Закапайте любое сосудосуживающее средство от насморка в детской дозировке. Оно уменьшит приток крови к слизистой детского носика.

Введите в ту его половинку, из которой идет кровь, ватный шарик, смоченный в 3%-ном растворе перекиси водорода, а затем прижмите соответствующую ноздрю большим пальцем к носовой перегородке.

Положите на переносицу ребенку мокрый носовой платок.

 *Совет. Подвижные игры, горячая еда и напитки на сегодня отменяются — и то и другое может спровоцировать новое кровотечение. Проследите, чтобы кроха был в панамке: если солнышко напечет головку, все может повториться!*

***Наступил на змею***

Малыш не всегда понимает, что случилось: змея ужалила и уползла, место укуса болит, краснеет и распухает, причем отек быстро распространяется на всю укушенную ручку или ножку. Может подскочить температура, кроха начинает бредить, возникают тошнота и рвота, судороги.

Выдавите из ранки первые капли крови и отсасывайте яд 15–20 минут, постоянно сплевывая слюну. Очень важно, чтобы у вас во рту не было ранок, кровоточащих десен, иначе яд может попасть и в вашу кровь.

Наложите шину, как при переломе, — так вы обеспечите покой поврежденной конечности и помешаете распространению яда.

Немедленно отвезите малыша в ближайшую больницу, чтобы ему ввели противозмеиную сыворотку.

*Совет. Научите ребенка правильно вести себя при встрече со змеей, нельзя провоцировать ее: тыкать палкой, наступать ножкой.*

***Белены объелся***

Ребенок отравился беленой или другими ядовитыми ягодами? Вызывайте „скорую” — телефон ближайшей к даче районной больницы должен быть под рукой! А поскольку надеяться, что врачи приедут быстро, не приходится, начните сами оказывать ребенку первую помощь. Не важно, что именно он съел, действовать нужно по одному и тому же плану.

Промойте крохе желудок. Дайте выпить кипяченой воды комнатной температуры — годовалому достаточно 3/4 стакана, детям 2–3 лет — 1–1,5, 4–6 лет — 2 стаканов. Затем вызовите рвоту, нажав на корень языка черенком чистой чайной ложечки. И так 5–6 раз!

Пусть малыш примет энтеросорбент (Смекту, Неосмектин, взвесь 2–3 таблеток активированного угля, растворенного в кипяченой воде).