

Летняя азбука здоровья

Это инструкция по применению ... жаркого времени года. Прочитайте ее и вы уберёжете ребенка от многих неприятностей летнего периода!

Лето не зря называют оздоровительным сезоном. Оно действительно пойдет ребенку на пользу, если вы будете осмотрительны. Не забывайте, что у летнего времени есть свои ловушки, в которые ребенку попасть очень легко.

Познакомьтесь со списком критических ситуаций и узнайте, как справиться с каждой из них.

Аллергия на пыльцу. Из носика течет, глаза слезятся, ребенок постоянно чихает,... а совсем недавно он был абсолютно здоров. Резкая смена самочувствия – типичное проявление сезонной аллергии. Возможно причиной ринита, конъюнктивита и кашля стала пыльца растений.

- Отведите ребенка домой, помойте его в душе, смените одежду. Если симптомы в течении дня сохраняются, узнайте у врача, какой антигистаминный препарат лучше дать. В будущем во время весенне-летнего цветения будьте настороже.

Асфиксия. Дыхательные пути у крохи узкие. Небольшая ягода может перекрыть доступ воздуха. Ребенок поперхнулся? Действуйте немедленно!

- Не вытаскивайте предмет пальцами и не пытайтесь протолкнуть его дальше. Малыша до года положите на живот поперек своих коленей и легонько стукните ладонью между лопатками. Ничего не выпало? Повторите еще 5 раз. Если ребенок старше 2-х лет, станьте позади, одной рукой придержите его за пояс, а ладонью другой резко ударьте между лопатками.



Вывих. Признаки травмы – неестественное положение конечности и гематома. Успокойте малыша, зафиксируйте поврежденную ногу или руку и ...немедленно к хирургу!

Головокружение. Слишком теплая одежда, отсутствие панамки и недостаток жидкости – три фактора, которые могут привести к тепловому удару. Первые симптомы – головокружение, головная боль, тошнота. В тяжелых случаях

возникает рвота.

- Перенесите ребенка в прохладное место. На голову, в подмышечные впадины, паховую область и подколенные ямки положите прохладные компрессы. Приготовьте ему чуть солоноватое питье (1 ч. л. соли на 1/2 л. воды).
- Порции солнца для ребенка следует дозировать. Сидите в тени деревьев, так как рассеянное солнце менее опасно.

Кровь из носа. Причина носовых кровотечений – перегрев организма. Если такое произошло с ребенком, первым делом успокойте его.

- Усадите его перед открытым окном, попросите слегка наклонить голову вниз. Пусть он глубоко дышит, вдыхает носом, выдыхает ртом. Это ускорит свертывание крови.
- Вложите в ноздрю ватный тампон, смоченный 3% перекисью водорода. Зажмите крылья носа пальцами. На переносицу ребенку положите холодный компресс, а под

стопы – грелку. Приток крови к голове уменьшится, кровотечение остановится. Никакой еды и питья в течение часа – иначе проблема может повториться.

Песок в глазах.

- Промойте глаз чистой водой. Затем промокните его чистой салфеткой от внешнего уголка к внутреннему. По возвращении домой закапайте в каждый глаз по капле 30 % раствор альбумида (сульфацил натрия).



Захлебнулся. Даже если вы не отводите взгляда от маленького пловца, для него нырнуть – секундное дело. И если он захлебнулся, не корите себя, а лучше сразу начните оказывать помощь.

- Переверните кроху вниз головой и отведите ему нижнюю челюсть. Подождите, пока вытечет вода. Положите ребенка на колено, чтобы его бедра оказались на 30-40 см. выше головы. Несколько раз быстро надавите на спину.
- Сделайте дыхание рот в рот. Зажмите нос малыша пальцами, губами обхватите его губы. Вдыхайте тот объем воздуха, который находится у вас во рту. Как только грудь поднимется, остановитесь и подождите, пока она опустится. Делайте каждый новый вздох каждые 3 секунды.
- Помассируйте ребенку сердце. Если ему нет года, поместите 2 пальца посередине груди и легко надавливайте 5 раз. Затем вдуйте воздух в легкие и снова массируйте сердечко.
- Годовалому малышу положите руку на нижнюю часть груди. Ладонью нажмите 5 раз. Вдохните воздух ребенку в рот. Если кожа крохи порозовела, появился пульс, возьмите его на руки, чтобы голова была опущена. Держите его так до приезда врачей.

Укусы насекомых. Комаров отгоняют запахи эфирных масел гвоздики и эвкалипта. Капните крохе на запястье – ни один вредитель не подлетит. Но если комар все-таки укусил, вотрите в покрасневшее место эфирное масло или пищевую соду.



- Куда серьезнее укусы ос, слепней и шершней. Они очень болезненны, а у детей, склонных к аллергии, могут спровоцировать острую реакцию.
- Промойте место укуса водой с мылом и промокните. Прозеинфицируйте пинцет (проколите над огнем или облейте спиртом) и удалите им жало, по возможности полностью, иначе может начаться нагноение.
- Обязательно дайте крохе антигистаминный препарат. Высокая температура, затрудненное дыхание, потеря

сознания – повод срочно вызвать врача.

Отравление. Если у ребенка рвота, тошнота, рези в животе, то, скорее всего, он отравился. Испорченный или ядовитый продукт вызывает интоксикацию организма.

- Для очищения желудка дайте малышу выпить пол-литра слабого раствора ромашки и вызовите рвоту.
- Ребенка может знобить. Укройте его и напоите слабым чаем или компотом.
- Дайте ему сорбенты, например, «Смекту», активированный уголь.
- Если симптомы не исчезают, покажите кроху врачу.