

**Профилактика падений.**

(памятка для родителей)

Падения – одна из основных причин всех несчастных случаев детей со смертельным исходом. Самый высокий уровень смертности вследствие падений приходится на первый год жизни. Большинство падений в домашних условиях происходит с детьми до четырех лет. Пиковые часы падений дома приходятся на время приема пищи, 40% случаев падений происходит между 16 и 20 часами.

Грудные дети чаще падают с мебели: с пеленальных столов, с кроватей, с диванов, выпадают из колясок или в результате того, что их роняют. Потенциально опасным предметом для детей в возрасте от 6 до 12 месяцев считаются детские ходунки: почти 80% несчастных случаев связано с падением детей на ходунках со ступенек. Дети в возрасте 1-3 года чаще падают с лестницы или со ступенек, из окон, с игрового оборудования. Дети дошкольного возраста часто травмируются при падении с горок, качелей, других детских сооружений, падают с велосипедов, ударяются о столы, батареи, двери. Дети более старшего возраста чаще падают с высоты: с крыш, балконов, с деревьев и пр.

По данным ВОЗ гибель детей чаще всего наступает в результате травм, а не заболеваний. В Европейском регионе падения занимают восьмое место среди главных причин смерти детей от 0 до 14 лет. Ежегодно три миллиона (один из десяти детей) проходят лечение в кабинетах неотложной помощи с диагнозом «несчастный случай при падении». Падения – частая причина инвалидности в результате травм с тяжелыми последствиями для здоровья, что снижает качество жизни, препятствует выбору многих профессий. У 60% детей после сотрясения мозга наблюдаются остаточные явления в виде нарушения психики, снижения зрения, слуха, частых головных болей, бессонницы, ухудшения памяти.

Факторы риска: возраст ребенка, уровень развития; среда; тип падения (с одного уровня на другой - с двухярусных кроватей, с оборудования на игровых площадках); высота и обстоятельства падения.

Уважаемые родители! Необходимо учитывать особенности развития и поведения ребенка:

* отсутствие знаний об окружающей обстановке;
* недостаточное развитие простейших двигательных навыков;
* стремление ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет к личному познанию окружающей действительности, его большая подвижность;
* стремление к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, к действиям без помощи взрослых;
* нахождение в стадии становления основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазанье);
* неумение детей школьного возраста предвидеть последствия своих поступков, расторможенность, непоседливость, азарт, драчливость, агрессивность;
* неумение ориентироваться в окружающей обстановке.

Чтобы предотвратить падения, необходимо:

* не оставлять ребёнка без присмотра;
* не держать окна открытыми, если дома ребёнок. Оборудовать оконные решетки для защиты детей от падения из открытых окон с учетом возможности открыть их в случае пожара. Установить на окна блокираторы, чтобы ребёнок не мог самостоятельно открыть окно. Снять ручку - простой способ защиты от открытия окна ребёнком. Использовать для проветривания фрамуги и форточки.
* помнить, что антимоскитные сетки смертельно опасны, опираясь на них, дети выпадают вместе с ними наружу;
* отодвинуть от окон все виды мебели, чтобы ребёнок не мог залезть на подоконник.

Необходимо формировать у ребенка навыки безопасного поведения:

* обучать ребенка уже с 2 лет навыкам пользования острыми и режущими предметами (вилкой, ножом, ножницами), правилам обращения с горячей посудой (не дотрагиваться до чайника, кастрюли, утюга, сковороды), осторожности перед употреблением горячих напитков, пищи и др.;
* помогать ребенку в игровой форме усваивать необходимые навыки поведения, используйте картинки, книги, диафильмы;
* использовать прогулки для практического обучения детей правилам поведения на улице;
* повышать уровень физического развития ребенка для формирования хорошей координации движений, предусмотреть в режиме дня физические упражнения, подвижные игры, спортивные развлечения.

Меры предупреждения падения детей с кровати.

* оптимально безопасными для детей первого года жизни считается детская кроватка с ограждениями, манеж с бортиками;
* изменить положение детской кроватки для ребенка 6-7 месяцев, опустив дно к полу;
* придерживать ребенка рукой, при пеленании, если необходимо что-то взять;
* брать ребенка с собой или укладывать в детскую кроватку, если необходимо отойти;
* фиксировать ребенка защитными ремешками, когда он сидит на детском стуле или в коляске;
* пеленать ребенка по возможности на диване, поскольку он ниже, чем стол.

Создание травмобезопасной среды для детей:

* закрепить все оборудование, расположенное у стен: шкафы, полки, светильники, картины, музыкальные инструменты и пр.;
* приучить ребёнка спокойно сидеть за столом во время еды и занятий;
* учить детей пользоваться вилкой и ножом во время еды, аккуратно обращаться с иглой и ножницами;
* находиться рядом с детьми во время прогулок, страховать их от падений с горок и других сооружений.