

БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК

На первых этапах своих прогулок дети нуждаются в подсказке и поддержке взрослых. Необходимо показать ребенку, как правильно спуститься с горки, как проехать на санках, на лыжах, где можно спуститься, а где нельзя. Такие беседы с ребенком обязательны, особенно с маленькими детьми.

Телесные повреждения независимо от времени года оставляют у ребенка физическую и психологическую травмы. Если малыш упал, родители должны проявить участие, успокоить, расспросить, где и что у него болит. Если ребенок жалуется на то, что он не может встать или самостоятельно идти, нужно немедленно обратиться в травматологический пункт.

На полусогнутых

Зимние травмы у детей в основном связаны с гололедом. И перед выходом на лед неплохо научить малыша правильно падать - это умение пригодится ему в жизни.

Пусть ребенок потренируется на полу.

- Падая лицом вперед, важно приземлиться на чуть согнутые, пружинящие ноги и руки, как это делают животные. Тогда вероятность получить травму значительно снижается.

- Падая на спину, необходимо сгруппироваться: свернуться калачиком, поджать голову и ноги и в таком положении попробовать «покачаться» вперед-назад. При подобном перекате нагрузка на позвоночник распределяется физиологически правильно, а кроме того, нет риска повредить голову, ноги или руки. Конечно, чтобы освоить такую науку безопасных приземлений, понадобится время.



Синяк на попе

Гематомы, то есть обычные ушибы, можно вылечить с помощью быстродействующих мазей. Вот некоторые из них: «Гепариновая», «Троксевазин», «Фастум-гель», «Леотон».

Можно использовать холод - грелку с холодной водой или лед, но прикладывать их нужно поверх полотенца. Такие процедуры делаются в течение пяти дней, только после этого можно производить контакт с горячей водой.

Полезен сбор гомеопатических успокаивающих средств - они продаются в аптеке. Если боли у малыша не проходят, то обязательно нужно обратиться в травматологический пункт.

100 одежек без застежек

В зимнее время года не нужно укутывать ребенка во всевозможные одежды.

Достаточно одеть его в легкие, но теплые вещи, чтобы он мог свободно двигаться и играть.

Теплые носки надевайте обязательно, желательно шерстяные, но не колючие, чтобы не было дискомфорта.

Зимние ботинки для детей покупайте с рифленой подошвой, чтобы не скользили. И они не должны сидеть на ноге ребенка впрытык! Если вы наденете на ребенка носки и обувь его размера, то детская ножка может сильно вспотеть, а это, в свою очередь, приведет к переохлаждению. Так что зимние ботинки должны быть больше на размер.

Перчатки лучше покупать плотные с водонепроницаемой поверхностью, так ребенок сможет дольше играть в снежки.

Шапка не менее важный атрибут, она защищает не только уши и голову ребенка от морозов, но и смягчает удар при падении.

