

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты.

Но зимнее время омрачает радость детей и родителей традиционными для этого времени года простудами и очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

Безопасность на заснеженных улицах

Для начала рассмотрим, так сказать, зимнюю технику безопасности. Начинается она еще у двери. Дети из-за плохой теплорегуляции более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Для предотвращения переохлаждения проследите за тем, чтобы одежда была многослойной (между слоями сохраняется воздух, долго удерживающий тепло тела) и свободной, а обувь – просторной и легкой. Если вы отпускаете ребенка гулять в мороз, попросите его возвращаться в тепло каждые 15-20 минут.

Зимние забавы – это чаще всего активный и подвижный отдых, во время которого может произойти другая неприятная крайность – перегрев организма. Поэтому наденьте на ребенка только необходимый минимум одежды, который позволит не замерзнуть и не будет мешать движениям. А лучшие сохранят руки теплыми непромокаемые варежки с мехом внутри. И не забудьте прихватить сменную пару.

При ветреной и морозной погоде некоторым детям полезно мазать лицо кремом минут за 10 до выхода на улицу.

Предупредите своего ребенка о том, что под снегом могут скрываться такие неприятные сюрпризы, как стекла от разбитых бутылок, камни, куски железа и проволоки и просто мусор. Поэтому место для зимних игр надо выбирать подальше от помоек, окон, подъездов и строительных площадок. По этой же причине старайтесь избегать неочищенных улиц. Опасность могут представлять также раскатанные ледяные дорожки и скопления сосулек.

Любому ребенку в любое время года пригодится умение правильно падать. Зимой этому учить легче. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь вместе падать на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Приземление на спину или вперед на руки травматически опасно.

У каждой зимней забавы есть и свои особенности.

Катание на лыжах

В целом, это наиболее безопасный вид зимних прогулок. Здесь важно лишь правильно выбрать длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно впору). А если вы собираетесь скатываться на лыжах с горки, проверьте, чтобы она не была леденистой и слишком крутой или ухабистой.

Катание на коньках

Катание на коньках укрепляет стопу и голеностоп, но чревато растяжениями, ушибами и вывихами. Безопасность на льду обеспечит выполнение следующих правил:

1. Ботинок должен сидеть плотно, если на ноги ребенка надеты колготки и одна пара шерстяных носков.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
3. Смягчить падения поможет плотная одежда. От ушибов головы спасет мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка.
4. Не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его, предотвратив этим серьезные травмы.

Санки

Для прогулок на этом так любимом детьми зимнем «транспорте» придется одеться потеплее. Будьте особенно бдительными, переходя дорогу: если санки нельзя толкать перед собой, то ребенка следует вынуть из них.

Учтите, что кататься на санках с горки нежелательно. Но если этого не избежать, научите ребенка правилам поведения на горке.

Горки

Объясните ребенку заранее, что на горке важно соблюдать дисциплину и последовательность. И убедитесь в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев и заборов. Ну, и наверно, любая мама понимает, что для таких игр очень важно, чтобы одежда была непромокаемой и защищала от попадания снега внутрь.

Зимние травмы

Если избежать неприятностей не удалось, нужно уметь вовремя и правильно оказать первую помощь. Основными зимними травмами являются: переохлаждение, обморожение, ушиб, растяжение, вывих и перелом. У каждой есть свои маленькие особенности, которые важно учитывать.

Переохлаждение

Если вы заметите, что ваш ребенок дрожит, у него нарушена координация и затруднена речь, он, возможно, переохладился. Особенно легко это происходит с усталыми или ослабленными детьми, а также при сочетании холода, ветра и влаги (в т.ч. мокрой одежды). В таком случае следует зайти в ближайшее теплое помещение и согреться там. Нельзя игнорировать жалобы и уговаривать потерпеть до дома. Поместив пострадавшего в тепло, медленно его согрейте, дайте теплое сладкое питье и высококалорийную еду. Ни в коем случае не заставляйте замерзшего ребенка энергично двигаться.

Обморожение

Обморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

При обморожении кожа становится бледно-синюшной, отсутствует или снижена болевая чувствительность, развивается отечность, появляется онемение, а при согревании возникает боль.

Если вы заметили эти признаки у ребенка, вызывайте «скорую». Дождаясь врачей, проведите следующие процедуры:

1. Переместитесь в теплое помещение (на морозе растирать и греть бесполезно).
2. Снимите с него одежду и обувь. Ни в коем случае не разувайте ребенка на улице – ножки распухнут, и вы не сможете снова надеть на них обувь.
3. Согрейте ребенка собственным телом или поместив его в теплую воду (36°C).
4. Когда ребенок согреется, уложите его в постель и дайте обильное теплое сладкое питье.

Помните, что при обморожении нельзя растирать кожу и резко согревать – во избежание дополнительной травматизации. Впоследствии проследите за тем, что обмороженное место не замерзло снова – это может оказаться значительно неприятнее.

Ушиб

Шишки и синяки, пожалуй, самые распространенные детские травмы. Для ушиба характерны боль, припухлость, изменение цвета кожи. Успокоив малыша, обработайте ссадину и на 15-20 минут приложите к месту ушиба холод (мешок со льдом, полиэтиленовый пакет со снегом или полотенце, смоченное в холодной воде). Это снимет боль и охладит. В течение первых двух суток ушибы лечат покоем, а на третьи – можно прогревать их. Но будьте внимательны к состоянию ребенка! Если боль не проходит и ушибленная конечность не двигается свободно, следует обратиться к врачу.

Ушиб головы – отдельный и очень серьезный случай. Он может вызвать сотрясение мозга. Не вылечив его, впоследствии можно столкнуться с весьма неприятными остаточными явлениями. Признаки сотрясения мозга: тошнота, рвота, головокружение. В этих случаях надо вызвать врача.

Растяжение

По поводу растяжения необходима консультация с врачом, особенно в тех случаях, когда сустав распухает и болит. Эти признаки могут говорить и о вывихе.

Если ребенок получил растяжение в области лодыжки, уложите его примерно на полчаса и положите больную ногу на подушку. Благодаря этому внутреннее кровоотечение и отек будут минимальными. До выздоровления сустава его движения следует сократить, туго забинтовав.

Вывих

Вывих можно подозревать, если ребенок жалуется на боль в суставе, если не может двигать конечностью, если в области сустава появился отек.

В этом случае, обеспечив неподвижность конечности (руку прибинтовать к туловищу, а больную ногу – к здоровой), везем пострадавшего в травмопункт.

Самостоятельное вправление вывиха, кроме увеличения страданий, чревато осложнениями.

Мамы часто сами травмируют своих малышей, подхватывая их за ручки во время падения. Это приводит к подвывиху головки лучевой кисти, приносящему болезненные ощущения и требующему обращения к травматологу.

Перелом

Растяжение можно перепутать и с переломом. Его признаки – продолжительная боль, отек и обширный синяк. При подозрении на перелом необходимо обеспечить неподвижность больного места и, конечно, обращаться к врачам.

Незалеченный перелом приводит к неправильному формированию костной ткани, что

впоследствии потребует длительного и серьезного лечения. Родителям важно запомнить, что при сильной боли и потере сознания следует незамедлительно отправиться в травматологический пункт.