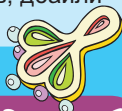




Як подбати про безпеку  
Вашої дитини  
в місті

Життя малих дітей сповнене небезпеки: гострі та дрібні предмети, хиткі меблі, електричні прилади, гарячі каструлі, ліки та інші цілком звичайні речі можуть стати причинами нещасних випадків і, як наслідок, травмування та навіть смерті. Причиною нещасних випадків може бути також недбале поводження дорослих або відсутність знань з догляду за дитиною. Ніщо не захистить вашу дитину краще, ніж ваша любов, дбайливе, відповідальне ставлення та знання.



## Що треба знати про новонароджену дитину?

### Навколишнє середовище

Новонароджена дитина не має власного механізму терморегуляції, тому вкрай важливо запобігати її переохолодженню – гіпотермії. Чому гіпотермія небезпечна?

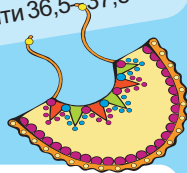
- Вона спричинює збільшення споживання організмом дитини кисню, що призводить до кисневої та дихальної недостатності.
- Діти з гіпотермією занадто спокійні, вони не просять їсти. Це може спричинити зниження вмісту глюкози в крові, що загрожує виникненню судом та серйозних неврологічних ускладнень.
- Гіпотермія збільшує ризик розвитку інфекцій та інших порушень здоров'я.



Якщо температура в немовляти знижується до  $36,0\text{--}36,4^\circ\text{C}$ , то це вже холодний стрес. Ваше немовля має бути зігріте, перебувати в теплій кімнаті і якомога частіше – в тісному контакті з вами.

Для того, щоб забезпечити тепловий захист малюка, потрібна допомога всіх членів родини. Перш за все, слід час від часу вимірювати температуру дитини. Це набуває особливого значення, якщо вона народилася кволою або з надто малою вагою (меншою за 2500 г). У такому разі вимірюйте температуру малюка щонайменше тричі на день. Нормальна температура тіла в немовляти  $36,5\text{--}37,5^\circ\text{C}$ .

## ! Годування



Грудне молоко є найкращою природною їжею для дитини. Його не може замінити жодна найдорожча молочна суміш чи інший продукт штучного дитячого харчування, хоч би що було написано на його упаковці. Грудне молоко має не тільки поживні, але й захисні властивості. Упродовж перших шести місяців життя здорове маля не потребує жодної іншої їжі, окрім молока матері, ніякої води, чаю, соку чи прикорму. Не давайте дитині пустушок. Це не принесе їй користі, лише збільшить імовірність шлунково-кишкових інфекцій. Під час грудного вигодовування не приймайте медикаментів без консультації з лікарем, не вживайте алкоголю та не паліть.

Якщо через певні причини ви не годуєте дитину груддю, використовуйте тільки адаптовані дитячі суміші.

Ви маєте знати, що сухі молочні дитячі суміші – нестерильний продукт. Вони можуть містити ентеро-бактерії, які швидко розмножуються і становлять загрозу для здоров'я, а інколи й життя малюка. Тому при готуванні суміші для немовляти її треба підігрівати не менш ніж до 70° С. Готову суміш не можна використовувати, якщо минуло понад 40 хвилин із моменту її приготування.

Штучне вигодовування потребуватиме від вас особливих зусиль щодо суворого дотримання рецепту приготування суміші. Відстежуйте її склад і термін придатності, дотримуйтеся чистоти посуду. Не забувайте перевіряти температуру суміші. Небажано підігрівати суміш. Готуйте порцію суміші тільки на один раз.

## ! Запобігання синдрому раптової смерті

Синдром раптової смерті в дітей – це несподівана ненасильницька смерть дитини, причини якої залишаються нез'ясованими. Маля протягом лічених хвилин перестає реагувати на навколишній світ, у нього утруднюється дихання, наростає синюшність губ та ділянки навколо рота, різко знижується тонус м'язів, і невдовзі дихання припиняється.

Дотримання таких трьох правил допоможе вам уникнути раптової смерті дитини вдома.

1. Новонароджений має спати на спині.
2. У приміщенні, де перебуває дитина, не можна палити.
3. Ліжечко має стояти подалі від батареї опалення або інших нагрівальних приладів.



## Інші заходи безпеки

Уникайте переохолодження та перегрівання дитини. Оптимальна температура в кімнаті має бути близько 20° С.

Не варто загортати новонародженого в пухову ковдру. Вкривати немовля слід лише до грудей.



У ліжечку має бути достатньо твердий матрац, простірадло – добре заправлене під матрац, подушка – тонка та щільна.

Дитяче ліжко має стояти поряд із маминим. Не варто класти немовля до свого ліжка, якщо ви втомлені.

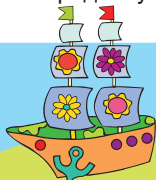
Навіть із найкращих міркувань не одягайте дитині на шию жодних ланцюжків або мотузочок із оберегами чи хрестиками, які могли б її травмувати під час сну.



Не залишайте новонародженого самого або під наглядом іншої дитини.

Перевіряйте температуру води у ванночці, де ви збираєтеся купати дитину. Температура води має бути не вищою за 48° С.

Не підпускайте до малюка тварин, навіть дружелюбно налаштованих, вони можуть виявити непередбачувану реакцію.



## В яких випадках слід негайно звернутися до лікаря?

Негайно звертайтеся до лікаря, якщо ваш малюк:

- має рвоту після пиття або прийому їжі;
- має утруднене дихання або хрипе;
- регулярно відригує їжу, особливо якщо це відбувається не відразу після її вживання;
- має температуру вищу за  $38^{\circ}$  або нижчу від  $36^{\circ}$  C;
- раптово блідне або його шкіра набуває синюшного відтінку;
- поводиться незвично та плаче;
- має діарею (розлад шлунку);
- відмовляється від їжі та пиття;
- має судоми.



**Ніколи не давайте жодних ліків дитині, якщо їх не призначено лікарем.**



## ! Як захистити малюка від нещасних випадків?

Коли дитина починає самостійно рухатися, вимоги до її безпеки зростають. Ви маєте перевірити все, що може становити небезпеку. Для цього треба докласти певних зусиль і поглянути на світ очима дитини. Перш за все з'ясуйте, що може стати причиною травми. Поставте собі такі запитання:



Що сьогодні вміє робити дитина і що вона зможе зробити вже завтра? Як високо вона здатна залізти чи дотягтися, як швидко дістатися до того, що її цікавить? Які речі можуть викликати її інтерес?

Дитина до року не розуміє значення слова "ні" та ваших застережень. Щоразу, побачивши незнайомий предмет, вона тягнеться до нього. Саме таким чином маля пізнає світ.

Дитина двох-трьох років наражається на ризик іще й тому, що її фізичні навички значно перевищують спроможність усвідомлювати можливі результати. Її може зацікавити полиця, де зберігаються ліки, бо вона бачила, як ви брали звідти таблетки та клали собі до рота, і хоче зробити те ж саме, не тямлячи призначення ліків. Розуміння причинно-наслідкових залежностей у малюка недостатньо розвинуте. Він може розуміти, що коли потягнути за шнур праску, то вона впаде. Однак дитина ще не здатна передбачити багатьох наслідків такого випадку. Вона сконцентрована тільки на тому, що відбувається "тут і зараз". Малюкові властиве "магічне мислення": він поводить так, наче від його бажань залежить те, що має статися.



Вам треба враховувати й темперамент дитини. Надзвичайно активні та цікаві діти частіше стають жертвами нещасних випадків. Причиною нещасних випадків може стати й стресовий стан батьків.

## **!** Як створити середовище, безпечне для дитини?

Середовище, в якому зростає дитина, має давати свободу для досліджень, необхідних для її розвитку, й водночас бути безпечним. Ось деякі загальні поради:

Тримайте на видному місці номери телефонів служб швидкої допомоги на випадок надзвичайної ситуації.

Постійно перебувайте поряд із дитиною. Не залишайте її саму.

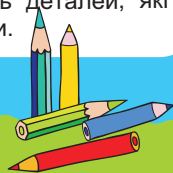
Не трясіть і не смикайте малюка, його дуже легко травмувати.

Не паліть у присутності дитини.

Зберігайте ліки та дрібні речі в недоступних місцях.

Купуйте іграшки тільки з безпечних матеріалів, переконайтеся, що в них немає дрібних деталей або гострих країв.

Зберігайте іграшки, особливо з коліщатками, подалі від сходів, кухонь, камінів та електричних обігрівачів. Переконайтеся, що такі іграшки мають широкую основу і не можуть перекинутися, а також не мають деталей, які можуть затиснути дитини пальці чи відпасти.





Переконайтеся, що високий дитячий стільчик і сидіння для немовляти обладнано ремінцями безпеки. Якщо в дитини є дерев'яний манеж, переконайтеся, що відстань між рейками не перевищує ширини трьох пальців.

Перевіряйте температуру речей, які контактують з шкірою вашої дитини, наприклад, води у ванночці та їжі. Шкіра вашого малюка дуже чутлива.

Тримайте електричні та механічні інструменти в недосяжності для дитини. Переконайтеся, що електричні кабелі мають добру ізоляцію. Закрийте електричні розетки, які не використовуються, спеціальними кришками.

Замикайте шафи на замок. Шафи на кухні та у ванній кімнаті мають бути зачинені на засувки, які дитина не зможе відчинити. У недоступному для малюка місці слід зберігати побутові хімічні та чистячі засоби, отруту для гризунів, засоби від комах, фарби, вітаміни, бензин і косметику, а також усі ліки й алкоголь.

Настої та відвари, які практикують у народній медицині, можна давати дитині тільки за порадою лікаря.

Вітаміни – не цукерки! Завеликі дози вітамінів можуть призвести до фатальних наслідків.



## Сходи

Якщо в домі є сходи, поставте перешкоди у їхніх верхній і нижній частинах. Використовуйте перешкоди, які надійно закріплено, щоб дитина не змогла їх зрушити. Закріпіть килимову доріжку на сходах цвяхами для килимів.

Якщо ви живете в багатоповерховому будинку, не залишайте дитину саму біля сходів навіть на ті кілька хвилин, за які ви відчините або закриєте двері.



## Спільна кімната та спальня

Перевірте, чи немає у вашому домі меблів із гострими кутами, приберіть такі меблі або ж закрийте кути чимось м'яким. Розташуйте меблі таким чином, щоб дитина не могла використовувати різні їхні частини як сходинки для того, щоб дістатися небезпечної висоти або забороненого предмета.

Багато кімнатних декоративних рослин є отруйними. Знайдіть для них місце, недоступне для дитини.

Шафи з дверцятами зачиняйте на ключ. Предмети, розміщені на нижніх полицях, мають бути безпечними для дітей і такими, що не б'ються.

Приберіть настільні лампи, допитлива дитина може їх перекинути.

Алкоголь отруйний для малюка. Зберігайте всі алкогольні напої в зачиненій на замок шафі. Відразу виливайте недопиті алкогольні напої.



Відстань між рейками стінок ліжечка має не перевищувати ширини трьох пальців. Не повинно бути зазорів між матрацом і бічною стінкою ліжечка.

Падіння з дорослого ліжка може спричинити травми. Не залишайте дитину саму на ліжку. Кладіть щось м'яке на підлогу.

## Кухня



Приберіть із поля зору малюка мотузочки та пластикові пакети. Якщо ви викидаєте пластиковий пакет, зав'яжіть його на кілька вузлів.

Не підпускайте дитину до електричної або газової плити, інших кухонних приладів, які нагріваються.

Ховайте від дитини ножиці, ножі та інше гостре кухонне начиння.

Будьте обережні під час приготування їжі. Стежте, щоб дитина не гуляла по кухні, коли ви готуєте. Нехай вона перебуває в безпечному місці, щоб ви могли бачити й чути одне одного. Повертайте ручки сковорідок та каструль до центру плити.

Не тримайте малюка на руках, коли їсте або п'єте щось гаряче.

Не накривайте скатертиною стіл, дитина може потягти її разом із предметами, які стоять на столі.



Тримайте сірники, запальнички, сигарети, свічки та інші вогнебезпечні предмети подалі від дитини.

Зберігайте токсичні та небезпечні засоби побутової хімії у шафі, де їх не може дістати дитина.

Виберіть одну шафу, доступну для дитини. Кладіть у неї лише ті предмети, які дитина може діставати і гратися з ними.

Миски, невеликі каструлі, ложки, які можна складати одну в одну, або стукати ложкою по мисці – не тільки розвага, але і дії, що сприяють розвитку дитини!

## Ванна



Ніколи не залишайте дитину без догляду, коли набираєте воду у ванну. Малі діти можуть потонути навіть у неглибокій воді. На дно ванни наклейте спеціальні смужки, щоб у ній не можна було послизнутися, або скористайтеся спеціальним килимком.



Закривайте кришку унітаза.

Щоб запобігти обпінанню гарячою водою, встановіть ручку регулятора температури водонагрівача так, щоб температура води була не більшою за 48° С. Коли ваша дитина достатньо підросла і сама відкриватиме крани, навчіть її відкривати спершу кран із холодною водою і лише потім – із гарячою.

Якщо у ванній кімнаті ви користуєтеся електроприладами, особливо фенами чи електробритвами, обов'язково виймайте вилку з розетки, коли ви закінчили ними користуватися.

## Вулиці, парки та дитячі майданчики для ігор

Ніколи не залишайте візочок із дитиною без нагляду для того, щоб зазирнути до крамниці тощо, та не дозволяйте іншим малятам возити візочка із вашою дитиною.

У публічних місцях не носіть дитину в дитячому рюкзаку-кенгуру на спині.

Майданчики для ігор – прекрасне місце для дітей. Однак і тут існує певна небезпека. Звести цей ризик до мінімуму можна, навчивши дитину основних правил поведінки на майданчику і переконавшись, що обладнання на ньому є безпечним.

На гойдалці саджайте дитину посередині та попереджайте про потребу триматися обома руками. Не дозволяйте двом дітям гойдатися на одній гойдалці. Привчіть дитину ніколи не ходити перед гойдалкою або за нею, коли там гойдається інша дитина.

Стежте за тим, щоб діти користувалися сходами, а не піднімалися на дитячу гірку похилою поверхнею. Не дозволяйте їм штовхати одне одного на сходах. Привчіть свого малюка, що відразу після спуску з дитячої гірки треба зійти з дороги, звільняючи місце іншим.



Діти можуть гойдатися на гойдалці у вигляді дошки, закріпленої посередині, тільки з дітьми такого самого віку та приблизно такої ж самої ваги. Діти, молодші від трьох років, не мають потрібної координації рухів рук і ніг для того, щоб гойдатися на такій гойдалці.

Навчіть свого малюка гратися в межах певної території.

Перевірте, чи немає у вашому дворі небезпечних рослин. Отруйні рослини – одна з основних причин отруєнь серед дошкільників. Навчіть свою дитину ніколи не зривати, не підбирати і не їсти ніяких рослин без вашого дозволу.

Навчіть свою дитину не вибігати самостійно на вулицю, намагаючись повернути предмети, які туди закотилися чи залетіли.

## Безпека коло води

Діти дуже люблять бавитися коло води, але це потребує особливої пильності. Стежте, щоб дитина не напилася води з калюжі, фонтана чи ставка, біля якого ви гуляєте, або не залізла туди.

## Безпека в машині

Під час поїздки машиною мама з дитиною мають сидіти на задньому сидінні або ж малюк повинен перебувати в спеціальному безпечному дитячому сидінні.

Ніколи не катайте дитину на дорослому велосипеді або мотоциклі!



Пам'ятайте, що ваша дитина постійно змінюється. Методів, які успішно захищали її в одnorічному віці, може виявитися недостатньо, коли вона стане дужчою, допитливішою і впевненішою в собі. Частіше вивчайте дім, у якому живе ваша родина, й аналізуйте його особливості, щоб гарантувати своїй дитині безпеку відповідно до її віку.

По додаткову інформацію звертайтеся:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Серія буклетів для батьків створена в рамках програми співпраці між Урядом України та Представництвом Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні за участю Всеукраїнського фонду "Крок за кроком" та відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України № 65 від 31.01.2006 "Про впровадження пілотного проекту "Створення соціально-педагогічних умов для розвитку та виховання дітей дошкільного віку в сільській місцевості".

Особлива подяка Представництву Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Республіці Білорусь та видавництву "Альтиора" за розробку ідеї та дизайну серії буклетів для батьків.

ТОВ "Видавничий дім "КАЛИТА". Свідоцтво дк № 2193 від 25.05.2005 р.  
03057, м. Київ-57, вул. Желябова, 2А. Тел.: (044) 453-28-50.

