***Зимние травмы.***

***Первая помощь ребенку***

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям, ведь можно кататься на санках, коньках, лыжах, спускаться с горок, играть в снежки, строить снежные лабиринты. Однако родителям нельзя терять бдительность: наступила пора детских травм.

**Как избежать зимних травм**

**1.**Выбирайте правильную зимнюю обувь для ребенка: ботинки должны надежно фиксировать голеностоп, а подошва обязательно должна быть ребристой, «антискользящей».

**2.**Научите ребенка правильно ходить по льду: по скользкой поверхности следует идти медленно, немного скользя, будто на маленьких лыжах.



**3.**Объясните, как безопаснее падать: на бок; при падении вперед нельзя выставлять руки перед собой и приземляться на них; падая на спину, нужно прижать подбородок к груди и раскинуть руки как можно шире.

**4.**Рекомендуется не допускать катания детей с горки большой кучей, так как такой способ спускания с горки увеличивает риск получения тяжелых травм. Объясните ребенку заранее, что на горках важно соблюдать дисциплину. Также важно убедиться в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде заборов и деревьев.   
**5.** Главное правило для уменьшения детского травматизма – по возможности не оставлять детей без присмотра.

**Зимние травмы**

Если избежать неприятностей не удалось, нужно уметь вовремя и правильно оказать первую помощь. Основными зимними травмами являются: ушиб, вывих, растяжение и перелом.

***Ушиб***– это повреждение мягких тканей при ударе или падении, сопровождающееся разрывом сосудов.

*Симптомы:* отек и боль, появление синяка. Если ушибленной ногой или рукой ребенок двигает нормально, значит, угрозы повреждения кости минимальны.

Успокоив малыша, обработайте ссадину и на 15-20 минут приложите к месту ушиба (полиэтиленовый пакет со снегом или льдом либо же полотенце, смоченное в холодной воде). Это снимет боль и снимет отечность. В течение первых двух суток ушибы лечат покоем, а на третьи – можно начать их прогревать.

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, поскольку может вызвать сотрясение мозга. Не вылечив его, впоследствии можно столкнуться с весьма неприятными последствиями.

***Вывих*** – это стойкое смещение суставных поверхностей костей. Самых частые – вывихи крупных суставов (бедренного, плечевого, коленного, локтевого) и мелких суставов (пальцев ног и рук).   
 *Симптомы****:*** резкая боль и отек, деформация сустава, его неподвижность.

Не пытайтесь самостоятельно вправить сустав, обратитесь за медицинской помощью. Старайтесь, чтобы ребенок как можно меньше двигался – во избежение дальнейшего повреждения сустава, мышц и связок. Ожидая приезд врача, можно приложить холод к больному месту для снятия отечности.

***Растяжение связок*** – травма, возникающая вследствие воздействия нагрузки на связки сустава и чрезмерного их натяжения.   
*Симптомы:* отечность, резкая боль, припухлость, чувствительность.  
 Зафиксируйте больное место с помощью эластичного бинта. При этом следует помнить, что слишком тугое бинтование конечности может привести к отрицательным результатом за счет нарушения кровообращения в тканях.

 Старайтесь, чтобы ребенок не двигался – для уменьшения отечности поднимите поврежденную конечность как можно выше.

 Если растяжение сопровождается сильной болью, можно дать ребенку обезболивающее средство. При растяжении связок следует незамедлительно обратиться к врачу для получения квалифицированной помощи.

***Перелом***– это полное или частичное нарушение целостности кости при ударе, падении, сопровождающееся большой нагрузкой на сустав.   
 *Симптомы:* ребенок не может пошевельнуть рукой или ногой, возникает сильная отечность и боль – возможно, произошло смещение или изменение формы кости.

 Немедленно вызовите врача.  Следите, чтобы малыш не двигал поврежденной конечностью. Не прижимайте ребенка к себе, чтобы не сделать хуже. При подозрении на перелом одежду с малыша не снимайте. Все, что можно сделать – зафиксировать поврежденный сустав с помощью шарфа и ждать приезда врача. При переломе не обойтись без болезненной операции и длительного периода [реабилитации после травмы](http://www.doctorblum.ru/adult/travmatology/).

***Срочно вызывайте врача, если:***

ребенок побледнел, покрылся холодным потом, дрожит, ладони стали влажными и холодными

малыш не может пошевелить поврежденной конечностью

поврежденная конечность «висит» в неестественном положении;

после ушиба головы произошла потеря сознания, наблюдаются тошнота, рвота, повышение температуры

|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Ласточка» станицы Выселки МО Выселковский район  «Зимние травмы.  Первая помощь ребёнку»  http://img.lady.ru/data/aphoto/f/e/3/41148/main/36d3e4f5147a9e67ca2ecd16297fce86.jpg    Подготовила  Воспитатель МБДОУ ДС №2 «Ласточка»  Муртазина Надежда Александровна |