

Zatrucie

Dzieci uwielbiają wkładać różne przedmioty do buzi. Im są starsze i bardziej samodzielne, łatwiej udaje im się sięgać i „smakować” rzeczy, które wyglądem przypominają im słodycze.

- Trzymaj wszystkie leki zamknięte na klucz lub poza zasięgiem rąk i wzroku dziecka.
- Trzymaj wszystkie środki chemiczne wysoko poza zasięgiem dziecka lub, jeśli to konieczne, zamontuj bezpieczne zatrzaski przy drzwiach niskich szafek, w których je przechowujesz. Staraj się wybierać środki czyszczące, które zawierają gorzkie składniki. Nieprzyjemny smak pomoże w uchronieniu dziecka przed połknięciem ich zawartości.
- Upewnij się, że zakrętki i pokrywki nieużywanych butelek są mocno zakręcone. Zamontuj specjalne alarmy wykrywające tlenek węgla we wszystkich pomieszczeniach z urządzeniami wykorzystującymi otwarty płomień (np. bojlerami gazowymi) lub z otwartym ogniem. Tlenek węgla (inaczej zwany czadem) jest trującą. Nie możesz go zobaczyć, nie ma smaku ani zapachu. Upewnij się również, że urządzenia są regularnie serwisowane, a wentylacja w domu jest drożna.
- Sprawdź swój ogród pod kątem trujących roślin i naucz swoje dzieci, by nie jadły niczego, co zerwą na zewnątrz, zanim nie zostanie to sprawdzone przez kogoś dorosłego.

Skaleczenia, uderzenia i stłuczenia

Dziecięca ciekawość otaczającego go świata nie ma granic. Elementem dorastania są małe skaleczenia, upadki czy stłuczenia – musimy jednak zabezpieczyć nasze mieszkanie tak, aby dziecko np. upadając nie wyrządziło sobie krzywdy.

- Zabezpiecz meble w swoim mieszkaniu tak, żeby dziecko ich nie przewróciło, np. zdejmij z parapetu kwiaty, które maluch może ściągnąć na siebie. Dbaj, by dziecko nie próbowało podciągać się przy półce na książki czy innych meblach, które może przewrócić na siebie.
- Używaj ochraniaczy na narożniki chroniących głowę Twojego dziecka przed ostrymi kantami mebli.
- Staraj się nie używać obrusów lub zabezpiecz je tak, by dziecko nie mogło ich pociągnąć – szczególnie wtedy, gdy na stole znajdują się gorące potrawy i napoje.
- Używaj specjalnego bezpiecznego szkła do szyb w drzwiach i oknach albo pokryj szyby warstwą zabezpieczającą.
- Trzymaj szczyrki, noże i golarki poza zasięgiem dziecka.
- Zabezpiecz drzwi (np. specjalnym stoperem), by Twoje dziecko nie przytrzasnęło sobie palców.
- Zabezpiecz kontakty, by dziecko nie mogło w nie włożyć palców czy jakiś przedmiotów.



Plac zabaw

Plac zabaw dla maluchów jest miejscem, gdzie zawierają swoje pierwsze znajomości. Ważne, żeby towarzyszyć dziecku w poznawaniu placu zabaw i nowych towarzyszy przygód.

- Sprawdź, czy plac zabaw, z którego korzystasz, jest odpowiednio zabezpieczony: czy piasek w piaskownicy nie służy za toaletę zwierzętom, czy zamontowane huśtawki i inne sprzęty są modernizowane (te informacje możesz uzyskać u zarządcy placu zabaw, np. wspólnoty mieszkaniowej).
- Zawsze bądź obok swojego dziecka – obserwuj, czy nie próbuje np. zjeść piasku, kamieni, kasztanów znalezionych w piaskownicy.
- Jeśli już Twoje dziecko chodzi – towarzysz mu w czasie zwiedzania placu zabaw – jest jeszcze bardzo małe, więc starsze dzieci mogą łatwo je przewrócić, może też zostać uderzone huśtawką czy bujakiem.

W samochodzie

Zgodnie z prawem w czasie jazdy samochodem dzieci zawsze muszą być w specjalnych fotelikach – nawet podczas krótkich podróży.

- Zawsze używaj fotelika, który jest odpowiedni do wieku, wagi i wzrostu dziecka.
- Upewnij się, że fotelik w samochodzie jest prawidłowo zamocowany, a dziecko bezpiecznie przypięte do siedzenia.
- Nigdy nie umieszczaj fotelika, w którym dziecko siedzi, przodem do kierunku jazdy, na przednim siedzeniu pasażera, gdzie zamontowana jest poduszka powietrzna. Może ona zranić dziecko, kiedy otworzy się w czasie wypadku lub stłuczki. Zanim zainstalujesz fotelik lub gondolkę w samochodzie – przeczytaj uważnie instrukcję obsługi.
- Nigdy nie zostawiaj dziecka samego w samochodzie!

**Jeśli doszło do wypadku:
wezwiń pogotowie - tel. 999 lub 112**

**Zachęcamy rodziców i opiekunów do zapoznania się z zasadami udzielania pierwszej pomocy.
Zapraszamy na stronę www.dobryrodzic.pl**

Wydawca: Fundacja Dzieci Niczyje w ramach programu „Dobry Rodzic – Dobry Start”
Copyright © 2010 Fundacja Dzieci Niczyje
Publikacja została dofinansowana ze środków Urzędu m.st. Warszawy



Miasto Stołeczne Warszawa



Ulotka powstała na bazie inspiracji wydawcami Child Accident Prevention Trust (2007).
Konsultacje merytoryczne: Andrzej Bocheński, Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Bezpieczny Maluch

Jak ochronić małe dziecko (0–3 lat) przed urazami?

Wskazówki dla rodziców i opiekunów



Małe dzieci są kruche i delikatne – każdego dnia wiele maluchów trafia do szpitala z powodu różnych urazów. Do wielu z nich dochodzi w domu, ponieważ to tam dzieci spędzają najwięcej czasu. Większości wypadków można uniknąć – dowiedz się, jak możesz uchronić swoje dziecko przed niebezpieczeństwem.

Upadki

Małe dzieci uczą się nowych rzeczy niezwykle szybko: wiercą się, kopią, przekręcają się z pleców na brzuszki, mogą sturlać się z łóżeczka czy z przewijaka. Uczą się raczkować, wspinać na różne rzeczy, ryzykując upadek. To naturalny proces, który pozwala im na rozwój i poznawanie otoczenia. Możesz zadbać o to, by Twój Maluch nie zrobił sobie krzywdy podczas tych podróży.

- Zmieniaj dziecku pieluszkę na podłodze.
- Dziecka poniżej 1. roku życia nie zostawiaj nawet na chwilę samego na łóżku, kanapie czy przewijaku, ponieważ może się z niego sturlać.
- Nie kładź dziecka w kołysce lub foteliku na stole lub kuchennym blacie – kołysząc się, może przesunąć się i spaść. Używaj tych sprzętów tylko na podłodze.
- Gdy dziecko zacznie raczkować, zainstaluj odpowiednie bramki zabezpieczające, aby zapobiec wspinaniu się dziecka na schody lub upadkowi z nich.
- Upewnij się, że niskie meble stoją z dala od okien i że okna są zaopatrzone w zamki lub zabezpieczenia chroniące dziecko przed wypadnięciem. Upewnij się, że wszyscy dorośli wiedzą, gdzie trzymane są klucze – na wypadek pożaru.
- Używaj szelek i zapięć dla ochrony dziecka, gdy siedzi w wysokim krzeselku lub w wózku spacerowym.
- Trzymaj się ręką poręczy, gdy wchodzisz lub schodzisz ze schodów, niosąc na rękach dziecko – możesz się potknąć.
- Patrz, gdzie stawiasz stopy, gdy nosisz na rękach dziecko po domu – łatwo jest się przewrócić, np. o dziecięcą zabawkę.

Oparzenia

Skóra dziecka jest znacznie cieńsza niż u osób dorosłych i łatwiej ulega oparzeniu. Dlatego należy szczególnie uważać na wysoką temperaturę, np. podczas kąpieli czy karmienia.

- Sprawdź łokciem temperaturę wody w wanience, zanim włożysz do niej dziecko – woda nie powinna być ani gorąca, ani zimna. Dobrym rozwiązaniem jest zamontowanie



termostatu lub używanie termometru do kąpieli, który będzie utrzymywał stałą, ustawioną przez Ciebie temperaturę wody. To zapobiegnie groźnym oparzeniom skóry dziecka.

- Przed podaniem podgrzanego mleka dziecku, wstrząśnij mocno butelką i dopiero wtedy sprawdź temperaturę płynu, umieszczając kilka jego kropli na wewnętrznej stronie swojego nadgarstka. Mleko powinno być letnie, nie gorące.
- Uważaj, by rzeczy, takie jak gorące czajniki, tostery, rondelki czy drzwiczki od piekarnika, były poza zasięgiem dziecka.
- Nie trzymaj dziecka i gorących napojów jednocześnie – wiercący się maluch może wylać napój na siebie.
- Nie zostawiaj gorących napojów w miejscu, gdzie dziecko łatwo sięgnie – dziecko może chwycić filiżankę czy kubek i wylać jego zawartość na siebie.
- Kiedy gotujesz, korzystaj z palnika bliżej ściany i upewnij się, że rączka rondla czy patelni jest odwrócona do tyłu tak, żeby dziecko do niej nie sięgnęło.
- Jeśli to możliwe, lepiej trzymać dzieci z dala od kuchni – z dala od takich rzeczy, jak gorące czajniki, tostery, rondle i drzwiczki piekarnika. Możesz postawić barierę zabezpieczającą w poprzek drzwi.
- Trzymaj żelazko i inne gorące sprzęty (np. prostownicę do włosów) poza zasięgiem dziecka i unikaj prasowania w pobliżu swojego dziecka, szczególnie jeśli ma ono w zwyczaju ciągnąć za kabel. Upewnij się, że również na czas stygnięcia żelazko odstawione jest w miejsce niedostępne dla dziecka.
- Jeśli masz kominek lub piec węglowy, pamiętaj o zamocowaniu specjalnych osłon przeciwogniowych i przeciwickrowych.

Dławienie się i duszenie

Małe dzieci mogą się łatwo zakrztusić – nawet mlekiem. Starsze dzieci potrafią wkładać różne rzeczy do ust lub nosa – w taki sposób próbują poznać otaczający je świat.

- Zawsze sprawdzaj zabawki, jakimi bawi się dziecko – pamiętaj, żeby zabawki nie miały małych elementów, które dziecko mogłoby urwać lub odgryźć.
- Kiedy podczas karmienia dajesz swojemu dziecku butelkę, zawsze trzymaj i dziecko, i butelkę.
- Trzymaj małe przedmioty, takie jak guziki, monety czy małe elementy zabawek poza zasięgiem dziecka.
- Rozdrabniaj i dziel na kawałki wszystko, co dajesz dziecku do jedzenia – dzieci mogą się udławić nawet czymś tak małym jak winogrono. Unikaj dawania dzieciom twardych pokarmów, np. landrynek.



- Zawsze kładź spać dziecko na plecach. Dbaj także, żeby nogi dziecka dotykały końca łóżeczka (by podczas snu nie „zakopało się” pod przykrycie).
- Dla dzieci poniżej pierwszego roku życia, nie używaj poduszek i pierzyn – tak małe dzieci mogą się udusić, kiedy w czasie snu ich twarz zostanie przykryta ciężkim materiałem.
- Pamiętaj także, żeby obserwować dziecko w czasie zabaw na zewnątrz: kamyk, jarzębina, żołądź, kasztan, a nawet mlecz są dla malucha niezwykle ciekawe i zapewne będzie próbował je posmakować.
- Nie dawaj małym dzieciom orzechów ziemnych (arachidowych). Zawierają one olej arachidowy, który może wywoływać reakcje alergiczne, a te mogą sprawić, że dziecko zacznie się dusić. Orzeszki ziemne nie powinny być podawane dzieciom poniżej szóstego roku życia.

Uduszenie

Małe dzieci mogą łatwo owinąć sobie sznurek lub kabel wokół szyi, a potem nie potrafią uwolnić się z tej pułapki.

- Nie przywiązuj smoczka do ubrań swojego dziecka, ponieważ może ono udusić się sznurkiem lub wstążką.
- Upewnij się, że wszystkie zabawki, które kupujesz do kojca, łóżeczka czy wózka, mają bardzo krótkie wstążki. Zdejmuj je, kiedy dziecko już zaśnie.
- Nigdy nie wieszaj takich rzeczy, jak torby ze sznurkami czy linkami przy kojcu lub łóżeczku dziecka.
- Skróć lub podwiąż zastony i sznurki (np. od żaluzji) tak, by były poza zasięgiem dziecka.
- W miarę możliwości ogranicz liczbę luźno leżących kabli. Te, które leżą na podłodze spróbuj zabezpieczyć, np. chowając je za meble tak, by dziecko nie mogło się nimi bawić.

Utopienie

Dzieci mogą utopić się nawet w bardzo płytkiej wodzie (5 cm) i może się to wydarzyć w zupełnej ciszy – niekoniecznie usłyszysz jakikolwiek hałas lub odgłosy płaczu.

- Bądź z dzieckiem cały czas, kiedy jest ono w wannie – nie zostawiaj go ani na moment, nawet gdy jest z nim w wannie starsze rodzeństwo.
- Nawet jeśli używasz fotelika do wanny, pamiętaj, że nie jest to urządzenie zabezpieczające i że należy być z dzieckiem cały czas.
- Zawsze obserwuj swoje dziecko kiedy jest w wodzie – nawet w płytkim brodziku czy na brzegu rzeki, morza, jeziora.
- Jeśli w Twoim ogródku jest sadzawka lub jezioro – zabezpiecz je siatką.