

Консультация для родителей: «Как научить ребенка оказывать себе первую помощь»

Как научить ребенка оказывать себе первую помощь при порезах, ушибах и ссадинах? Разбитые коленки, порезы, ушибы и синяки - это неперенные спутники веселого детства.

Если мама может справиться с этими проблемами довольно легко, потому что к ним привыкла, то сам ребенок очень редко знает, как оказать себе первую помощь.

Это очень важный навык, учитывая, что полдня непоседа проводит в школе, а после уроков еще и гуляет с друзьями, и взрослые не всегда будут рядом.

Психологический барьер

Довольно часто дети начинают плакать и переживать, когда им больно. Даже маленький ушиб может стоить всем окружающим покоя и тишины. Но, когда рядом нет взрослых, которые быстро прибегают на помощь, ребенку нужно научиться трезво смотреть на проблему и уметь с ней совладать. Объясните ему, что нет ничего страшного в том, чтобы получить какую-либо травму - случаются они со всеми. Поэтому, прежде всего, нужно успокоиться и, преодолевая боль, посмотреть на рану и оценить произошедшее трезвым взглядом. Расскажите, что иногда, **вовремя оказанная помощь, может спасти ему жизнь** или существенно облегчить страдания. Научите своего маленького школьника, как различать травмы и что делать в том или ином случае.

«Важно рассказать ребенку о способах спасти себе жизнь так, чтобы не напугать его. Мы ведь в нем не панику хотим посеять в трудной ситуации. Объясните, что он может удариться, ему может быть больно, будет желание поплакать и пожалеть себя, но, если он видит, что рядом нет взрослых, придется самому быть взрослым. Дайте ребенку понять, что в некоторых ситуациях просто необходимо быть сильным и решить проблему, а не просто смотреть на неё».

Ребенок ударился головой

Довольно часто в детских играх или драках кто-то может удариться. Если ребенок ударился головой и чувствует, что у него растет шишка, пусть приложит к месту удара **ткань и пакетик со льдом**. Если таковых под рукой не оказалось, это может быть любой холодный предмет. Главное - чтобы он был чистым и не мог занести инфекцию.

Объясните своему непоседе, что если его вдруг начнет тошнить или появится сильная головная боль, нужно срочно звонить Вам и в скорую помощь.

У ребенка ушиб

Если ребенок ударился, увидел кровоподтек, небольшой отек, то это ушиб. Чаще всего страдают коленки, локти, ягодицы и другие мягкие ткани. К пострадавшему месту нужно прикладывать холод: лед или другие подручные средства. **5 минут холода - 5 минут отдыха**, чтобы не было обморожения. Затем ушибленное место нужно обмотать фиксирующим эластичным бинтом, но не сильно перетягивая, чтобы не нарушить кровоток.

Ребенок обжегся

Если малыш заметил покраснение, припухлость, жжение и боль на месте, которым он только что прикоснулся к горячему чайнику, это ожог. Первое, что нужно ему

объяснить: с поврежденного участка кожи нельзя снимать одежду, иначе можно занести в рану инфекцию!

Место ожога нужно **поддерживать под струей холодной воды**, пока боль не утихнет. Если появились волдыри, пусть ни в коем случае их не прокалывает - это тоже чревато занесением инфекции и усугублением проблемы. Место ожога нужно накрыть стерильной повязкой и обратиться к врачу. Если ожог серьезный, нужно срочно звонить в «скорую».

Кровотечение из носа

Так у детей тоже бывает часто. Многие пугаются вида крови, переживая, что её так много, и остановить не получается. Важно запомнить: при кровотечении из носа **нельзя ложиться и запрокидывать голову назад**, потому что так можно захлебнуться кровью!

Пусть ваш маленький школьник приложит к переносице смоченный в холодной воде платок или лед (если есть под рукой). После этого пусть возьмет себя за нос и крепко зажмет его на несколько минут.



Ребенок порезался

К сожалению, серьезные травмы тоже случаются, когда мамы с папой нет рядом, а быстрые действия могут спасти ребенку жизнь. Если у ребенка серьезный порез, нужно остановить кровь. Если он сам не сможет это сделать, то подскажет друзьям, как они могут ему помочь.

«В жизни бывают ситуации, когда счет времени идет на минуты. Дети настолько активны и любопытны, что постоянно попадают в неприятности. И ладно, если они заканчиваются синяками или ушибами - это можно и дома вылечить. Но вот, если вовремя не остановить кровотечение, ребенок может попросту истечь кровью за несколько минут. Поэтому я - всегда за, чтобы научить ребенка правилам первой помощи!».

Объясните, что светлая алая кровь, которая быстро вытекает из раны, - это артериальная, и для её остановки **нужен жгут**. Наложить его нужно выше раны. Подойдет кусок ткани или ремень. Если кровь густая и темная, то она венозная. Для её остановки ребенку понадобится тугая **сдавливающая повязка на саму рану**. Но такая повязка желательно должна быть стерильной: пусть у ребенка в кармане будет небольшой стерильный бинт, который поможет в критической ситуации.

Если в рану попало стекло или другой предмет, пусть ребенок зажмет не сам порез, а место вокруг него.

Чтобы ребенок запомнил эти действия, не забывайте говорить, что они **могут спасти ему жизнь**. Но не перестарайтесь: дети очень пугливы, и как раз в этом возрасте у них появляется **страх смерти**. Поэтому позиционируйте его действия как своевременную помощь самому себе и возможность помочь своим друзьям.

Подготовила воспитатель Долгова Ю.А.