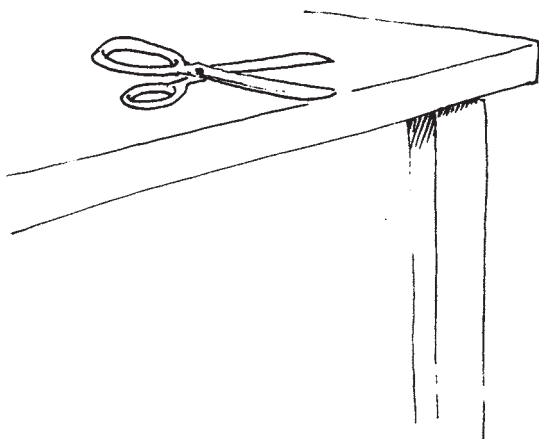


# Как обеспечить безопасность вашего ребенка



# Как обеспечить безопасность вашего ребенка

**Ж**изнь маленьких детей полна опасностей — острые предметы, неустойчивая мебель, краны горячей воды, кастрюли на огне, оживленные улицы. Будучи взрослыми, мы уже научились, как избегать опасностей в окружающем нас мире. Для нас это стало второй натурой. Дети воспринимают мир не так, как мы. Для того чтобы защитить своего ребенка от множества опасностей, с которыми он столкнется как в вашем доме, так и вне его, вам нужно посмотреть на мир глазами ребенка.



Для того, чтобы уберечь вашего ребенка от опасностей, требуются большая ответственность и непрерывные усилия. Причиной номер один смертельных случаев у детей в возрасте старше одного года являются случайные травмы. Раньше считалось, что травмы представляют собой несчастные случаи, поскольку они кажутся случайными и неизбежными. Сейчас мы знаем, что они не являются случайными. Можно с уверенностью сказать, что они происходят как следствие определенных моделей поведения. Когда мы начинаем понимать эти модели, то можем предпринимать необходимые шаги, чтобы попытаться не допустить большинство из них. Давайте попробуем понять, почему дети получают травмы.

## Почему дети получают травмы?

**Р**азмышляя о причинах детского травматизма, давайте рассмотрим факторы трех категорий — факторы, связанные с ребенком; с предметом, вызывающим травму; а также с окружающей средой, в которой ребенок получает травму. Родители должны отдавать себе отчет о каждом из этих факторов.

Степень необходимого контроля и заботы о ребенке зависит от его возраста. На каждом этапе развития своего ребенка вам необходимо определить возможные риски и то, что вы можете сделать, чтобы их избежать. Например, по мере роста и изменения вашего ребенка, задавайте себе вопрос: "Как далеко и как быстро он может передвигаться? Как высоко он может дотянуться? Какие предметы он считает интересными? Что он может сделать сегодня, что не мог сделать вчера?"

Ребенок в возрасте от 6 до 18 месяцев не всегда может понять значение слова "нет". Даже если вы 20 раз повторите ему, чтобы он не подходил к крану, из которого

бежит вода, он все равно при первой же возможности окажется рядом с краном. В этом возрасте память вашего ребенка является недостаточно развитой, чтобы он мог запомнить ваше предупреждение. Каждый раз при виде запрещенного предмета его к нему тянет. Он испытывает реальность снова и снова, что является одним из многочисленных путей познания ребенком мира.

Двухлетний ребенок подвергается риску также и потому, что его физические навыки значительно превосходят его способность понять возможные результаты. Ощущение опасности у ребенка развито недостаточно сильно, чтобы остановить его от исследования чего-то интересного. Даже то, что вы вообще не замечаете, может быть для него привле-

кательным — нижняя полка под умывальником или шкафчик, где хранятся лекарства. Ему очень хочется потрогать и даже попробовать на вкус все, что он там находит. Он видел, как вы открывали шкафчик, где хранятся лекарства, и ему хочется сделать то же самое (еще один способ, посредством которого он обучается), но при этом он не понимает, в каких целях вы используете находящиеся в нем предметы.

Понимание причинно-следственных отношений у маленького ребенка развито слабее его моторики. Например, он может понимать, что если потянуть за шнур, то утюг может упасть и ударить его по голове. Однако ребенок не способен предусмотреть многих последствий такого рода.

Несмотря на то, что постепенно, в возрасте от двух до четырех лет, у детей развивается более зре-

лое ощущение своей личности, они все еще концентрируются на том, что происходит здесь и сейчас. Когда мячик трехлетнего ребенка выкатывается на улицу, он думает только о том, как получить его обратно, а не об опасности, которую представляют машины.

Маленькому ребенку свойственно магическое мышление. Он ведет себя так, словно от его желаний и ожиданий зависит то, что должно произойти. Эгоцентризм и магическое мышление являются абсолютно нормальными в этом возрасте. Поэтому на этом этапе родителям нужно быть чрезвычайно внимательными.

Еще один фактор, который нужно учитывать, это настроение или темперамент вашего ребенка. Чрезвычайно активные и любопытные дети чаще становятся жертвами несчастных случаев. Иногда дети бывают упрямыми, легко расстраиваются или не могут сконцентрировать внимание. В таких случаях проявляйте особое внимание, поскольку именно в такое время они в большей склонны нарушать правила безопасности.

**Р**езультаты исследований показывают, что помимо поведения ребенка, причиной многих несчастных случаев является стрессовое состояние родителей. Детский травматизм часто связан со следующими факторами:

- Вы и/или ваш ребенок испытываете голод, устали или плохо себя чувствуете.
- Напряженные или плохие взаимоотношения между взрослыми в доме.
- Вы и ваш ребенок находитесь в новом месте.
- Вашей семье приходится куда-то торопиться.
- Внимание родителя отвлечено на других членов семьи.
- Вы переоцениваете способность ребенка защитить себя.
- За вашим ребенком присматривает незнакомый человек, или же брат или сестра ребенка, которые еще слишком молоды, чтобы серьезно принимать свою ответственность.
- Вы постоянно беспокоитесь о безопасности своего малыша, и у него от этого возникает чувство неполноценности.
- Кто-то из членов семьи употребляет алкоголь или наркотики.

Знание природы стрессов помогает вам осознавать, что существуют определенные периоды повышенной опасности, и предпринимать соответствующие шаги, чтобы обеспечить безопасность того мира, в котором живет ваш ребенок.

Вы можете помочь своему ребенку оставаться в безопасности:

- Установив правила безопасности и последовательно требуя их соблюдение.
- Объяснив ему причины, лежащие в основе правил, но при этом не ожидая, что эти причины убедят вашего ребенка.
- Повторяя ребенку правило каждый раз, когда он будет пытаться нарушить его. Таким образом, ваш ребенок узнает, что опасные действия всегда являются неприемлемыми.

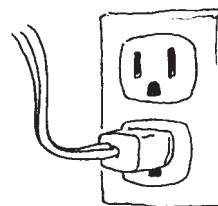
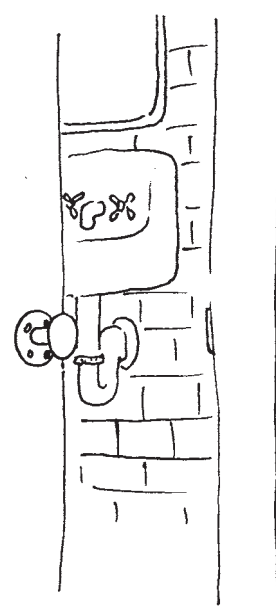
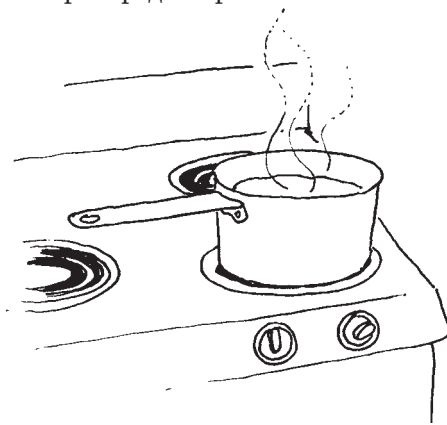
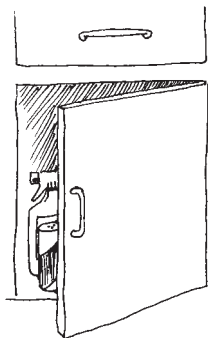
Прежде чем ваш ребенок запомнит правила, потребуется много практики и повторений. Это требует большого терпения!

## Как сделать свой дом безопасным для ребенка?

Пожалуй, важнейшая возможность предотвратить травматизм у маленьких детей — это сосредоточить свое внимание на том, чтобы вы контролировали окружающую обстановку и предметы в ней. Создав окружающую среду, в которой будет сравнительно мало опасностей, вы сможете предоставить своему ребенку необходимую для роста и исследований свободу. Создание в вашем доме обстановки, безопасной для ребенка, может устранить или уменьшить вероятность травмы, когда вы отвлечетесь, например, чтобы ответить на телефонный звонок или открыть входную дверь. У вашего ребенка будет меньше шансов встретиться с опасными предметами. Создание обстановки, безопасной для ребенка, не просто предотвращает несчастные случаи, но и позволяет вашему ребенку вырабатывать уверенность в себе в про-

цессе исследования окружающего его мира!

В настоящей брошюре содержится описание некоторых важных мер предосторожности, которые необходимо предпринять, чтобы создать в своем доме безопасную среду для обучения ребенка. В ней предлагаются конкретные меры безопасности для младенцев и маленьких детей. Вам нужно проверить поверхность столов, углы комнат, встроенные шкафы — практически все. Даже если вам кажется, что вашему ребенку никогда не забраться на кухонный стол, все равно в какой-то момент он попытается это сделать. С ростом любознательности и подвижности вашего малыша потребуются дополнительные меры предосторожности.



## Советы по обеспечению безопасности младенцев и маленьких детей в возрасте до трех лет

- Постоянно находитесь со своим ребенком. Не оставляйте его одного в машине, дома или вблизи воды.



- Храните маленькие предметы вне досягаемости ребенка. Проверьте, нет ли в доступном для ребенка месте бечевки, надувных шаров, резинок (типа аптечных), маленьких ракушек или галек — всего, что ваш ребенок может легко взять в рот.

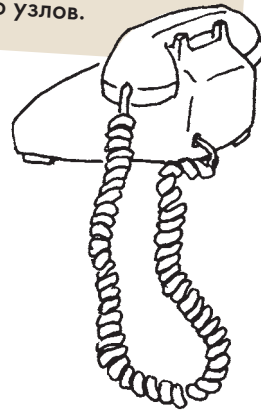


- Запирайте шкафы на замок. Шкафчики на кухне и в ванной должны быть закрыты на защелки, которые ребенок не сможет открыть, чтобы ваш ребенок не смог добраться до находящихся внутри ядовитых и опасных предметов.

Не трясите своего ребенка и не играйте с ним грубо. Младенцев очень легко травмировать. Если ребенка тряхти, то можно причинить серьезные повреждения его

- Прячьте от ребенка любые веревки и электрошнуры. Младенцы могут задушить себя шнуром для задергивания штор, шнуром от телефона или фена, а также другими висящими шнурами.

- Уберите или выбросьте все пластиковые пакеты. Ваш ребенок может задохнуться, если проглотит куски от этих пакетов или закроет ими нос и рот. Прячьте такие пакеты от ребенка. Прежде чем выбрасывать, рекомендуется завязать их на несколько узлов.



голове и шее.

Прячьте от ребенка острые предметы. Ножницы, бритвы, карандаши, плечики для одежды, ножи . . .



- Проверяйте безопасность игрушек. Убедитесь, что игрушки вашего ребенка не имеют маленьких деталей, острых кромок или поломанных частей.

- Не держите на руках ребенка, когда вы едите горячую пищу или курите. Разлившаяся пища или упавший пепел могут причинить ожог вашему малышу.

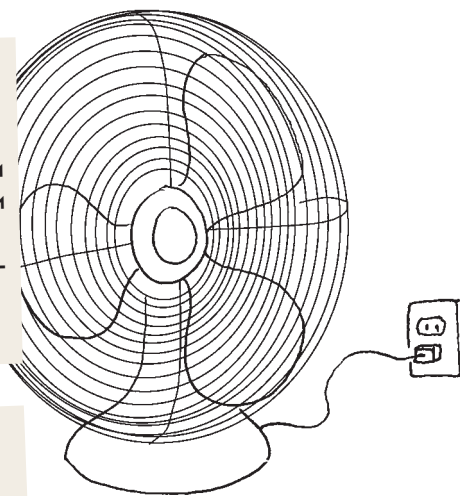
- Будьте осторожны при приготовлении пищи. Постарайтесь, чтобы ваш ребенок не разгуливал по кухне, когда вы готовите. Пусть он находится в безопасном месте, чтобы при этом вы могли видеть и слышать друг друга. Поворачивайте ручки сковородок к центру плиты.

- Поставьте преграды в верхней и нижней части всех лестниц. Малыши любят бродить по дому. Используйте надежно закрепленные препятствия, чтобы ваш ребенок не смог их сдвинуть.

- Держите электрические вентиляторы вне досягаемости ребенка. Ваш малыш сможет просунуть свои маленькие пальчики через отверстия защитной сетки многих вентиляторов. Маленьким детям также нравится вставлять в вентилятор различные предметы.

- Избегайте использовать комнатные электрообогреватели. Они могут легко обжечь пальцы вашего ребенка или вызвать пожар. Если вам не обойтись без такого обогревателя, держите бумагу, ткань и другие горючие материалы вдали от него.

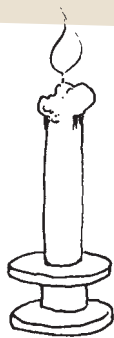
- Уберите растения. Многие распространенные комнатные и уличные растения являются ядовитыми.





□ **Никогда не оставляйте ребенка одного вблизи воды.** Сливайте воду из ванны сразу же после купания. Посмотрите, нет ли других источников воды, таких как открытая крышка унитаза, ведро для мытья пола. Малыши могут утонуть в воде глубиной всего несколько сантиметров.

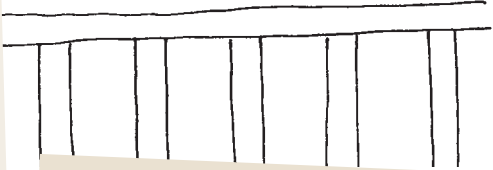
□ **Используйте безопасное детское оборудование.** Убедитесь, что высокий детский стульчик и сидения для младенцев оборудованы ремнями безопасности. Если в вашем манеже использована тканевая сетка, которая легко рвется, откажитесь от его использования. Если в манеже использованы деревянные рейки, убедитесь, что расстояние между ними составляет не более трех пальцев.



□ **Проверяйте температуру вещей, которые касаются кожи вашего младенца, например, воды в ванне и пищи.** Кожа вашего малыша очень чувствительна.

□ **Храните все ядовитые вещества и медикаменты в таком месте, чтобы ребенок не мог до них добраться.** Вдали от ребенка необходимо хранить чистящие средства, яды от грызунов, средства от насекомых, краски, витамины, бензин и косметические средства, а также все лекарства и алкоголь.

□ **Берегитесь пожара.** Храните все спички, зажигалки, горящие сигареты, свечи и другие огнеопасные предметы вдали от ребенка. Составьте семейный план противопожарной безопасности.



□ **Обеспечьте безопасность спального места вашего ребенка.** Расстояние между прутьями в стенках кровати должно составлять не более трех пальцев. Матрац должен плотно прилегать по периметру. Не должно быть зазоров между матрасом и боковой стенкой кровати. Падение со взрослой кровати может причинить ребенку увечье. Не оставляйте своего ребенка одного на кровати. Кладите что-то мягкое на пол.

# Малыши начинают передвигаться: Как сделать свой дом безопасным для них внутри и снаружи

## Общие рекомендации

- Храните пуговицы, монеты, стеклянные шарики и все мелкие, твердые предметы, которые можно проглотить, там, где их не сможет достать ваш ребенок.
- Убедитесь, что электрические кабели имеют хорошую изоляцию.
- Смотайте и свяжите все отдельные электрические кабели и уберите их вне досягаемости ребенка.
- Накройте все неиспользуемые электрические розетки специальными крышками, чтобы сделать их недоступными для детей.
- Обрежьте шнур оконных жалюзи и используйте безопасные кисти, чтобы предотвратить риск того, что ребенок окажется задушенным в свисающей петле шнура жалюзи.
- Замыкайте на замок двери комнат или дверцы шкафов, в которые вы не хотите, чтобы дети могли попасть одни.
- Установите оконные решетки на всех открывающихся окнах, особенно в высотных домах. Используйте защитные сетки для предотвращения падения детей с балконов, крыш и лестничных площадок.
- Храните игрушки, особенно с колесами, вдали от лестниц, кухонь, каминов и электрических обогревателей. Убедитесь, что такие игрушки имеют широкое основание и не могут перевернуться, а также не имеют деталей, которыми можно прищемить пальцы или которые могут отвалиться.
- Храните вдали от детей пластиковые пакеты, надувные шары или любые другие предметы, которые могут закрыть нос и рот.
- Проверьте, нет ли в вашем доме мебели с острыми углами, о которые ваш ребенок может пораниться в случае падения. По возможности, уберите такую мебель с дороги или же закройте кромки и углы чем-то мягким.
- Алкоголь может быть очень токсичным для маленького ребенка. Храните все алкогольные напитки в закрытом на замок шкафу. Помните о необходимости немедленно выливать любые недопитые алкогольные напитки.
- Помните о необходимости держать у телефона все нужные номера на случай чрезвычайной ситуации.

# Малыши начинают передвигаться: Как сделать свой дом безопасным для них внутри и снаружи

## Лестницы и коридоры

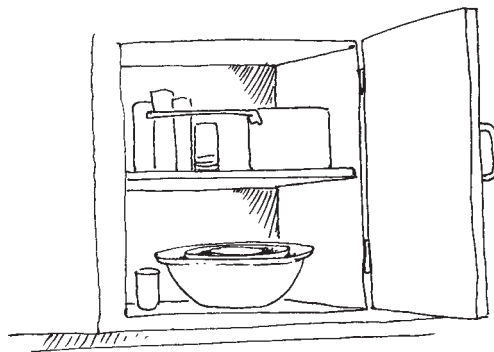
- Поставьте щит /калитку в верхней и нижней части лестницы.
- Не захламляйте коридоры, особенно узкие, чтобы ребенок не мог споткнуться.
- Закрепите ковровую дорожку на лестнице ковровыми гвоздями.

## Общая комната

- Убедитесь, что книжные шкафы стоят устойчиво и надежно. Все предметы, находящиеся на нижних полках, должны быть безопасными для детей и небьющимися.
- Книжные шкафы с дверцами должны быть закрыты на ключ.
- Уберите лампы, которые любопытный ребенок может без труда опрокинуть.
- Располагайте мебель таким образом, чтобы ребенок не мог использовать ее различные части в качестве ступенек для того, чтобы забраться на опасную высоту или поверхность.

## Кухня

- Храните токсичные и опасные чистящие и моющие средства в высоком шкафу, где их не сможет достать ваш ребенок. Помните, что ваш ребенок может встать на что-то, чтобы дотянуться до запретного предмета.
- Держите закрытыми на ключ все шкафы и ящики, в которых хранятся опасные предметы (ножи, ножницы) или что-либо, что не должно попасть в руки ребенку.
- Во время приготовления пищи поворачивайте ручки кастрюль к задней части плиты.
- Определите один шкаф, который будет находиться в пределах досягаемости ребенка. Кладите в него только такие предметы, которые ребенок может доставать и играть с ними.
- Начните учить своего ребенка о существовании опасных мест, таких как горячая плита. Возможно, вам понадобится продемонстрировать это своими действиями.

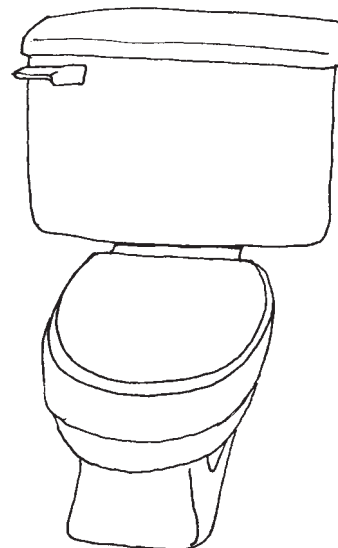


# Малыши начинают передвигаться: Как сделать свой дом безопасным для них внутри и снаружи

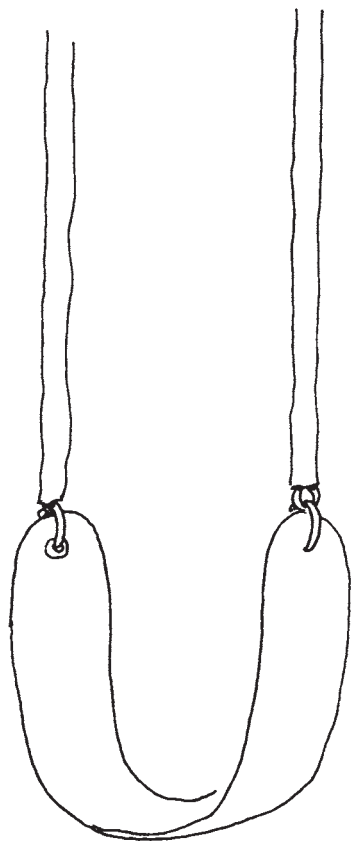
## Ванная комната

Самый простой способ избежать травм в ванной комнате - это сделать ее недоступной для маленьких детей. Позаботьтесь о том, чтобы любой замок на двери ванной комнаты можно было открыть снаружи — на тот случай, если ваш ребенок случайно запрет себя там и не сможет открыть замок. Мы надеемся, что приводимые ниже советы позволят избежать несчастных случаев, когда ваш ребенок находится в ванной комнате:

- Никогда не оставляйте своего маленького ребенка без присмотра в ванной или в ванной комнате, когда набирается вода в ванную. Маленькие дети могут утонуть даже в нескольких сантиметрах воды.
- На дно ванной наклейте специальные полоски, чтобы в ней нельзя было поскользнуться (или используйте специальный коврик).
- Закрывайте крышку унитаза. Любопытный малыш может потерять равновесие и упасть вовнутрь.
- Чтобы предотвратить вероятность ошпаривания горячей водой, установите ручку регулятора температуры водонагревателя так, чтобы температура воды была не более 48 градусов по Цельсию. Когда ваш ребенок достаточно подрастет и будет сам открывать краны, научите его сначала всегда открывать кран с холодной водой, а лишь затем с горячей.
- Все лекарства должны храниться под замком — так, чтобы ребенок не мог до них добраться.
- Не оставляйте лекарства на столах или на ночных тумбочках.
- Давайте ребенку лекарства точно в соответствии с предписаниями врача. Лекарства от обычной простуды и жара могут быть опасны. Витамины — это не конфеты! Большие дозы железа могут привести к смертельному исходу.
- Если в ванной комнате вы пользуетесь электроприборами, особенно фенами или электробритвами, обязательно вынимайте вилку из розетки, когда вы ими не пользуетесь.



# Советы по соблюдению безопасности вне дома



## Детские площадки для игр

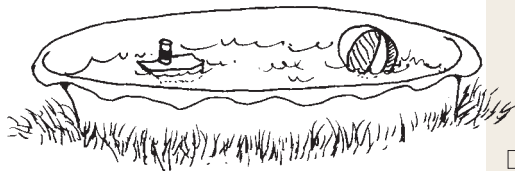
Площадки для игр - замечательное место для детей. Однако на них неизбежно присутствуют определенные опасности. Свести эти риски до минимума можно, обучив ребенка основным правилам поведения на площадке для игр и убедившись, что оборудование на ней является безопасным. Предлагаем несколько советов:

- Проверяйте безопасность площадок для игр. Особое внимание уделяйте острым граням, занозам и поломанному оборудованию. Старайтесь найти площадки для игр с мягким покрытием, например, древесной стружкой или травой.
- Убедитесь, что качели изготовлены из гибкого материала. Сажайте своего ребенка посередине и предупреждайте о необходимости держаться обеими руками. Не позволяйте двум детям качаться на одних качелях. Научите своего ребенка никогда не ходить перед качелями или позади них, когда на них качается другой ребенок.
- Смотрите за тем, чтобы дети пользовались лестницей, а не поднимались на детскую горку по наклонной поверхности. Не позволяйте детям толкать друг друга на лестнице. Научите своего ребенка, что сразу после спуска на детской горке нужно уходить с дороги, освобождая место другим.
- Дети от трех до пяти лет должны пользоваться качелями в виде доски, закрепленной посередине, только с другими детьми такого же возраста и веса. Дети младше трех лет не имеют необходимой координации рук и ног для того, чтобы пользоваться этим оборудованием.
- По дороге на площадку для игр и на обратном пути помните, что наиболее безопасным местом для вашего ребенка является заднее сиденье автомобиля. Маленькие дети никогда не должны сидеть на переднем сиденье автомобиля оборудованного подушками безопасности. Используйте специальное детское безопасное сиденье для автомобиля.

## Двор вашего дома

Предлагаем несколько советов о том, как сделать безопасным двор вашего дома:

- Научите своего ребенка играть в пределах определенной территории.
- Проверьте, нет ли в вашем дворе опасных растений. Растения являются одной из основных причин отравлений среди дошкольников.
- Научите своего ребенка никогда не подбирать и не есть ничего с каких бы то ни было растений без вашего разрешения.
- Не используйте газонокосилку, когда поблизости есть дети. Косилка может выбрасывать палки или камни с силой, достаточной для причинения повреждения ребенку.
- Готовя пищу на свежем воздухе, отгородите гриль, чтобы ребенок не смог к нему прикоснуться, и объясните, что он такой же горячий как и плита на кухне.
- Детям младше пяти лет не следует разрешать самостоятельно переходить улицу, а также играть без присмотра вблизи движения транспорта.
- Научите своего ребенка не выбегать самостоятельно на улицу за закатившимися или улетевшими предметами.



## Безопасность у воды

Вода является одной из наибольших опасностей, с которыми доведется столкнуться вашему ребенку. Маленькие дети могут утонуть даже в нескольких сантиметрах воды, несмотря на то, что их учили плавать. В любых случаях, когда ваш ребенок находится около воды, выполняйте следующие правила безопасности:

- Следует знать о всех небольших водоемах, с которыми может столкнуться ваш ребенок (например, пруды для разведения рыбы, каналы, фонтаны и бочки для сбора дождевой воды). Детей тянет к таким местам, и их нужно держать под постоянным контролем, чтобы они не упали в такие водоемы.
- Дети, которые плавают или бродят даже в неглубоком бассейне для малышей, должны находиться под пристальным вниманием взрослого человека.
- Сливайте воду из пластиковых ванн или надувных бассейнов для детей и переворачивайте их вверх дном, когда они не используются.









## Литература

Nelson, M. F., A. W. Smalley (eds.) *The New Middle of the Night Book* (Новая книга для чтения посреди ночи). Minneapolis, Minn.: Meld, 1999.

Palfry, J., I. Schulman, S. Katz, and M. New. *The Disney Encyclopedia of Baby and Child Care* (Энциклопедия Диснея по уходу за младенцами и малышами). Vol. 1. New York: Hyperion, 1995.

Shelov, Steven P., ed. *The American Academy of Pediatrics: Caring for Your Baby and Young Child* (Американская академия педиатрии: Уход за вашим младенцем и малышом). New York: Bantam Books, 1998.

*Your Child's Health Record* (Записи о состоянии здоровья вашего ребенка) Washington, DC.: National Center for Education and Maternal and Child Health, 2000.

Данная брошюра была подготовлена Международной ассоциацией "Step by Step" при поддержке Института "Открытое общество", Нью-Йорк. Никакая часть этого издания не может быть использована без разрешения.