**Памятка**

**Что делать, если ребёнок упал и ударился головой?**

*Каждый малыш по мере своего взросления, с интересом осваивая окружающий мир, набивает себе немало шишек! И чаще всего это происходит совершенно неожиданно как для самого ребёнка, так и для хватающегося в этот момент за сердце взрослого. Детский череп – это хрупкая и уязвимая конструкция, особенно это касается первого года жизни малыша, когда родничок еще не закрылся, а кости черепа легко смещаются при ударе. По статистике, около 40% младенцев хотя бы раз падали с высоты. Но, к счастью, только 1.5% случаев падения с высоты приводили к тяжёлым последствиям для здоровья.*

**Какой возраст считается наиболее травмоопасным для ребёнка?**

**3-4 месяца**

В этом возрасте многие малыши уже вовсю переворачиваются со спинки на животик и обратно. Это очень увлекательное занятие (ведь на животе совсем другой обзор!) и ребёнок может днями напролёт тренироваться, закидывать ножку, кряхтя и ругаясь, переворачиваться то на один, то на другой бок. И тут подстерегает главная опасность!

Сегодня вы привыкли, что ваше чадо может перевернуться за 1 минуту, а завтра покушавший и полный сил малыш сделает то же самое за пару секунд, лёжа на диване или пеленальном столике, когда мама просто отвернулась, чтобы взять погремушку или соску. И в этот момент ребёнок падает на пол, прикладываясь к нему самой тяжёлой частью своего тела – головой.

**Предотвращаем падения и травмы!**

1. Выбирайте детскую кроватку или манеж с высокими бортиками.
2. Начиная с 3-х месячного возраста не оставляйте ребёнка без присмотра на высоте. Если пеленаете на столике, держите голову подальше от края.
3. Когда ребёнок начинает активно переворачиваться и ползать, самое безопасное оборудовать игровое место на полу (лучшее покрытие – специальный детский коврик).
4. Когда приходите к врачу, не отходите от пеленального столика ни на минуту.

**1-1.5 года**

В 6 месяцев ребёнок ползает, садится, чуть позже пытается встать и чаще всего обратно приземляется на попу, пугается, но потом снова повторяет попытку. И уже к году малыш более или менее твёрдо стоит на ногах, делает свои первые шаги. Учась ходить, дети часто теряют равновесие, норовя завалиться набок или упасть вперёд головой. Из-за слабой координации, падая, ребёнок не всегда может выставить руки вперёд, поэтому чаще всего страдает именно голова.

Любознательный кроха по мере исследования территории может собрать шишки на твёрдых углах, а также предметах, которые легко уронить на себя, просто потянув за выступающий край скатерти. Это могут быть вазы, кружки, книги, лампы, ноутбуки.

**Предотвращаем падения и травмы!**

1. Обезопасьте квартиру – обклейте выступающие углы и острые предметы специальными мягкими накладками. На двери и окна поставьте блокираторы.
2. Не оставляйте на столе горячий чай или кофе!
3. Если у вас скользкий пол, купите малышу специальные носочки с пупырчатой подошвой. Или постелите ковёр в детской.
4. Обязательно пристёгивайте своё чадо ремнями безопасности в коляске или в автомобильном детском кресле.

**7-10 лет**

В этом возрасте начинается активная социализация детей – школа, совместные прогулки и активные игры с друзьями, родительский контроль ослабевает.

**Предотвращаем падения и травмы!**

1. Обязательно надевайте шлем на ребёнка при катании на самокате, велосипеде, лыжах, коньках или роликах.
2. Научите ребёнка, как правильно падать при катании.

**Что делать если ребенок упал?**

**Самый главный совет для взрослых – не паниковать!** Постарайтесь вести себя как обычно, успокойте плачущего малыша и внимательно осмотрите место ушиба. Если рана открытая, идёт кровь, наложите на неё стерильную повязку и прижмите рану. Грелка со льдом поможет быстрее остановить кровотечение.

Важно! Если удар был сильным и ребёнок потерял сознание, не поднимайте его самостоятельно, сразу же вызывайте скорую. При падении с высоты страдает не только голова, но и шея. Без правильной транспортировки это может грозить серьёзными осложнениями.

После оказания первой помощи для исключения неблагоприятных последствий падения необходимо обратиться к врачу.

Если видимых повреждений головы нет, наблюдайте за ребёнком в течение суток. Вас должны насторожить следующие проявления:

         Потеря сознания

         Амнезия (провалы в памяти)

         Рвота

         Невнятная речь

         Головокружение, головная боль

         Повышенная сонливость, вялость

         Раздражительность

         Двоение в глазах

         Кровь из носа или ушей

         Асимметрия лица или зрачков, нарушение зрения

Все эти симптомы требуют незамедлительного обращения к врачу! Помните, что даже при внешнем благополучии сразу после травмы симптомы сотрясения и повреждения головного мозга могут проявиться в течение 24 часов. Поэтому так важно не тратить драгоценное время, пытаясь самостоятельно решить проблему.