**Консультация для родителей**

**на тему:**

**«Зимние травмы»**

Составила: воспитатель

Черенёва О. В. I кв. кат.

МБДОУ д/ с «Ёлочка»

П. Ис

2014 г.

Отморозил нос

Самая распространённая зимняя травма — обморожение. Тем более что естественная терморегуляция у малышей ещё несовершенна: под действием холода нарушается кровообращение. Нормальный румянец — нежно-розового цвета. Если на прогулке вы заметили, что румянец у ребёнка неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами — срочно возвращайтесь домой.

Придя домой, ни в коем случае не умывайте ребёнка горячей водой и не смазывайте обмороженные места маслом — оно противопоказано так же, как и при ожогах. Лучше напоите малыша тёплым чаем и понаблюдайте за состоянием его кожи. Сделайте лёгкий массаж, растирая повреждённое место, пока кожа не порозовеет. Если в течение получаса цвет лица вашего крохи не пришёл в норму, обращайтесь к врачу.

Профилактика. Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребёнка для прогулок: необходимы варежки-непромокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на тёплой подкладке. Кожу лица можно защитить специальным детским кремом, не содержащим воды.

Лизуны

Если вы заметили, что ребёнок облизывает лёд или лакомится снегом, дайте ему обильное питьё и любой адсорбент: например активированный уголь, с расчётом — одна таблетка на 10 кг веса.

К тому же некоторые дети на морозе прикладываются языком к металлическим предметам. Объясните, почему нельзя в мороз лизать железки и хвататься за них голыми руками. Если ребёнок всё же примёрз ладошками или языком к металлу, не пытайтесь отлепить его силой, нежную кожу легко повредить. Осторожно переместите пострадавшего вместе с предметом в тёплое место и подождите, пока они «оттают». Если же малыш примёрз к качелям — лейте на место прилипания тёплую воду. Образовавшуюся при этом рану стоит показать врачу.

Профилактика. Чтобы избежать столь неприятных ситуаций, следите, чтобы в мороз малыш не снимал варежки, а на металлическую спинку санок наденьте чехол из материи.

На катке и на лыжне

Если ребёнок ударился головой об лёд, к шишке или синяку достаточно приложить холод. А вот если после травмы появились слабость, бледность, тошнота или рвота, срочно вызывайте «скорую» и до её приезда обеспечьте пострадавшему полный покой. Это может быть сотрясение мозга.

Нарастающая головная боль, дезориентация, заторможенность речи, внезапная потеря обоняния, нарушение ритма дыхания говорят о том, что есть вероятность развития внутреннего кровотечения и гематомы. Несимметричное расширение зрачков в светлом помещении, когда один зрачок большой, а второй сужен,— это ещё один сигнал, говорящий о серьёзности травмы.

При вывихе ребёнок чувствует сильную боль, изменяется форма сустава, невозможно шевелить повреждённой конечностью. Не пытайтесь вправить сустав сами. Ваша задача — как можно быстрее доставить малыша в травмопункт. Первая помощь, которую вы можете оказать,— лишь зафиксировать повреждённую ногу или руку на шине.

При растяжении к больному месту обязательно приложите лёд. Лучше всего — аптечные пакеты с гелем. Можно использовать и замороженные продукты. Холод прикладывают не более чем на 10 минут и повторяют процедуру каждые два часа. Далее на травмированный сустав нужно наложить тугую повязку, используя для этого эластичный бинт.

Если после первых двух часов сустав сильно распух и болит, обратитесь к врачу.

Профилактика. От растяжений и вывихов трудно застраховаться. Единственное, что вы можете сделать, — научить ребёнка правильно падать.

Снежком в глаз

Ещё одна частая зимняя травма — повреждение глаз. При игре в снежки нужно беречь от таких «снарядов» лицо.

В случае попадания снежка в глаз, ребёнка надо обязательно показать офтальмологу.

Профилактика. Объясните, что нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега. Затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника.

Выпал зуб

Если в результате падения ребёнок выбил зуб, промойте рот водой, приложите к десне холодный компресс и отправляйтесь к стоматологу. Не забудьте взять с собой выбитый зуб (или его осколок). В клинике врач сделает обезболивающий укол и вставит зуб на место или приклеит его отколовшуюся часть. Зуб найти не удалось? И в этом случае современная стоматология поможет восстановить его, даже если он молочный.

Упал на горке

Печальное последствие самой весёлой зимней забавы — катания с горки — компрессионный (возникший в результате сдавливания) перелом позвонков. Главный её симптом — задержка дыхания: сразу после приземления на ягодицы ребёнок просто забывает, как делается вдох и выдох. Затем наступает болевой синдром. Для травмы нижних позвонков грудного отдела характерна боль между лопатками. При малейшем подозрении на повреждение отправляйтесь в травмопункт или в больницу.

Профилактика. Защитить детей от такой травмы довольно просто. Достаточно взять лопату и «удлинить» спуск так, чтобы длина тормозного пути стала в 4—5 раз больше высоты горки. Детей постарше обязательно научите «правильно» падать — быстро группироваться, собираться в комочек или хотя бы вовремя сгибать ноги.

Зимой возрастает число транспортных травм. На скользкой дороге тормозной путь у автомобилей значительно больше. Часто ребёнок видит, что машина приближается, но надеется проскочить. Машина же просто не успевает затормозить. Не позволяйте маленьким детям одним переходить через дорогу, школьникам объясняйте особенности зимних правил безопасности.