

Co robić w przypadku upadku dziecka?

Jeśli dziecko po upadku nie płacze, nie reaguje, nie porusza się, ma drgawki:

- dzwoń po profesjonalną pomoc (nr telefonu 112 lub 999),
- nie potrząsaj dzieckiem,
- ułóż je delikatnie na boku aby zapobiec zadławieniu.

Jeśli dziecko po upadku jest przytomne, płacze:

- podnieś je delikatnie i uspokój,
- sprawdź czy nie ma krwawienia, obrzęku, złamań,
- w razie krwawienia zabezpiecz miejsce opatrunkiem,
- na stłuczenia, krwiaki zastosuj zimny okład.

Kiedy jechać do szpitala?

- krwawienie trudne do zatrzymania,
- złamania, deformacje ciała,
- dziecko ma mniej niż 3 miesiące,
- w przypadku małego dziecka, gdy upadek z wysokości > 90 cm,
- upadek na twarde podłoże podczas jazdy (np. z wózka),
- krwiak większy niż ¼ głowy dziecka,
- nietypowe zachowanie dziecka (niezwykła drażliwość lub apatia).



Jeśli w/w objawy nie występują obserwuj dziecko przez 24 godziny.

W przypadku pojawienia się objawów takich jak:

- silna utrzymująca się drażliwość lub trudności w uspokojeniu,
- problemy z widzeniem lub dezorientacja,
- powiększający się guz na głowie,
- zasinienia wokół oczu lub za uszami,
- uporczywe wymioty (3 razy lub więcej),
- drgawki

zgłoś się z dzieckiem do lekarza.

**Nigdy nie zostawiaj małego dziecka bez opieki na przewijaku, kanapie czy łóżku-
nawet na chwilę.**

Profilaktyka upadków w środowisku domowym

- zadbaj o ruch dziecka na świeżym powietrzu – regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie i koordynację, co zmniejsza ryzyko upadków,
 - zapewnij dziecku dietę bogatą w wapń i witaminę D, które wzmacniają kości,
 - u małych dzieci obowiązkowo stosuj zabezpieczenie łóżeczka w postaci barierki chroniącej dziecko przed wypadnięciem,
 - zabezpiecz schody barierkami, a okna i balkony siatkami lub osłonami,
 - ucz dziecko, żeby nie biegało po schodach, nie huśtało się na meblach i nie wspinało się na niebezpieczne przedmioty,
 - usuń z podłogi dywaniki, chodniki, maty, które mogą być przyczyną potknięcia lub upadku,
 - zadbaj, aby krzesła i fotele które używa dziecko były stabilne i solidne, unikaj krzesel z kółkami,
 - przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi,
 - dno wanny lub brodzika gdzie dziecko jest kąpane wyłóż matą antypoślizgową,
 - zadbaj o dobre oświetlenie w domu, szczególnie w miejscach, gdzie dziecko najczęściej przebywa, zbyt ciemne pomieszczenia mogą sprzyjać potknięciom,
 - zwróć uwagę na zwierzęta domowe, mogą przyczynić się do upadku dziecka,
-
- zaopatrz dziecko w bezpieczne obuwie – powinno być pełne, obejmujące całą stopę, lekkie, łatwe do ubrania, z podeszwą antypoślizgową,
 - jeśli to konieczne wyposaż dziecko w akcesoria pomocnicze (laski, trójnogi, balkoniki, maty antypoślizgowe itp.) zmniejszające ryzyko upadków,
 - kontroluj jakie leki zażywa dziecko, niektóre z nich mogą powodować zawroty głowy, senność,
 - dbaj o systematyczne diagnozowanie i leczenie u dziecka zaburzeń wzroku i słuchu, a w razie potrzeby stosuj u niego potrzebne okulary lub aparat słuchowy,

Nigdy nie zostawiaj swojego dziecka samego, gdy znajduje się w obszarze wysokiego ryzyka takim jak łóżko, stół, łóżeczko, huśtawka itp.