

# КАК УБРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ТРАВМ

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

### *1. Воспитывайте своего ребенка активным, подвижным и спортивным.*

Парадокс: шустрый непоседа, который вечно куда-то забирается, напрашиваясь на неприятности, очень редко получает травмы. А его спокойный, флегматичный и неуклюжий сверстник ломает руку или ногу при первом падении. Спортивные дети в критической ситуации умеют правильно падать, группироваться, защищая себя от травм. И даже если произошла неприятность, после травмы они восстанавливаются быстрее и легче, чем дети, предпочитающие проводить свободное время на диване или за компьютером. Конечно, бывают сорванцы, за которыми надо глядеть в оба, но отлучать их от спорта нельзя. Просто постарайтесь направить их энергию в нужное русло.

### *2. Организуйте досуг своего ребенка.*

Дети часто попадают в беду, когда находятся без присмотра взрослых, когда они не организованы. Если не хотите, чтобы они бегали по гаражам и стройкам, запишите их спортивную секцию.

### *3. Сто раз подумайте, прежде чем отдавать детей в профессиональный спорт.*

Когда речь идет о балете или профессиональном спорте, например, о художественной гимнастике, спортивной гимнастике, травмы неизбежны. Нужно помнить, что профессиональный спорт вызывает выраженные «перегрузочные» изменения в суставах, позвоночнике,

сухожилиях. Детский организм не выдерживает каждодневных нагрузок, а хронические травмы ничем не лучше острых переломов.

#### ***4. Правильно кормите ребенка.***

Следите за состоянием его костной системы. Результаты последних исследований показали, что более чем у 30% детей в возрасте от 5 до 18 лет нарушен кальциево-фосфорный обмен. У многих школьников кости на 30- 40% тоньше, чем должны быть в их возрасте. Они обеднены солями кальция.

Воздух, которым мы дышим, вода, которую мы пьем, пища, которую едим, не лучшим образом сказываются на состоянии здоровья. Кроме того, мы забываем включать в свой рацион полезные продукты. Многие знают, что кальций содержится в сыре, твороге, молочных продуктах, зеленых яблоках, рыбе, зелени, но по каким-то причинам не едят все это.

#### ***5. Правильно оказывайте первую помощь.***

Если ребенок получил травму голени, руки, бедра, в первую очередь нужно обездвижить травмированную конечность. Если беда случилась дома, надо уложить пациента и вызвать скорую помощь. Если травму ребенок получил на спортплощадке или в лесу, надо с помощью дощечки или даже картонки обездвижить руку или ногу. То есть прибинтовать травмированную конечность к чему – нибудь твердому и плоскому. Помните, что излишняя подвижность в сломанной части тела может повредить нервы и сосуды. Если нет повреждений живота, то ребенку можно дать таблетку обезболивающего.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Если после неудачных кувырков, падения на спину или ягодицы ребенок начал жаловаться на боли в спине, обязательно обратитесь к врачу. Скорее всего врач направит вас на

рентген или магнитно -резонансную томограмму. Повреждения позвоночника у детей- это травма, которая не очень заметна даже на рентгеновском снимке- нужны дополнительные исследования. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

**МДОУ № 115**