

Первая помощь

Первая помощь, если у ребенка ушиб:

В первые 24–48 часов:

- успокойте ребенка и осмотрите место ушиба;
 - обеспечьте покой поврежденной области;
 - приложите холод через ткань на 15–20 минут;
 - повторяйте процедуру каждые 2–3 часа;
 - при наличии ссадин – обработайте антисептиком;
 - при сильной боли – дайте обезболивающее.
- Через 48 часов можно:
- прикладывать сухое тепло;
 - использовать рассасывающие мази;
 - делать легкий массаж вокруг ушиба.



Чего нельзя делать при ушибе у ребенка:

- растирать и разминать ушибленное место;
- применять тепло в первые сутки;
- самостоятельно вскрывать гематомы;
- заставлять ребенка «разрабатывать» ушибленное место через боль.



Ушибы



Симптомы

Ушиб – это повреждение мягких тканей (кожи, подкожной клетчатки, мышц) без нарушения целостности кожи. Чаще всего возникает при падении или ударе тупым предметом.

Симптомы ушиба у ребенка:

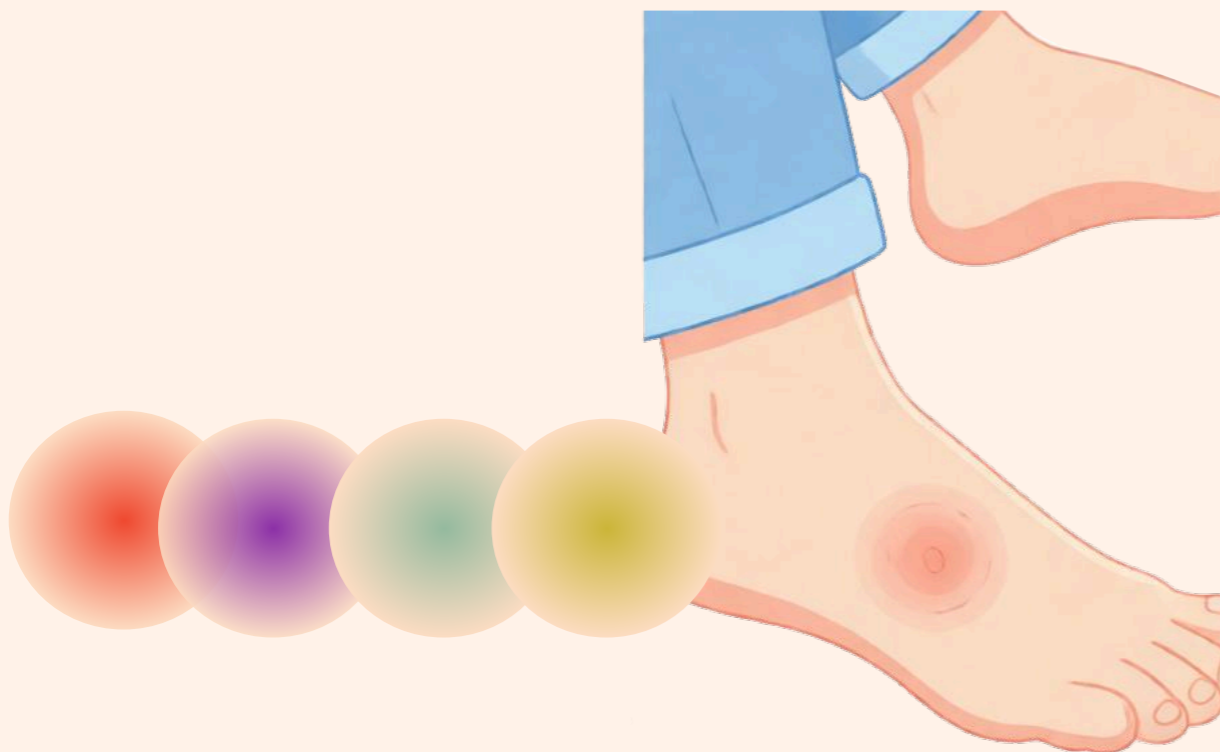
- боль в момент травмы;
- припухлость или отек;
- покраснение, затем синяк, гематома;
- ограничение движений из-за боли.

После ушиба появляется синяк, в первые часы он красный или багровый.

Через 1–3 дня синяк становится синим или фиолетовым.

После 4–7 дней синяк приобретает зеленый цвет.

А через 7–10 дней синяк становится желтым.



Профилактика

Профилактика ушибов:

- проводите регулярные беседы с детьми о безопасности;
- проверяйте одежду ребенка на наличие опасных элементов;
- обучайте ребенка падать правильно и группироваться;
- создавайте безопасную среду для деятельности ребенка;
- контролируйте подвижные игры.

