

# Ostrożnie, dziecko!

jak chronić dzieci  
przed urazami



DAJEMY  
DZIECIOM  
SIĘ

dawniej  
Fundacja  
Dzieci  
Niczynie

Copyright © 2017 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
Copyright © 2015 Urząd m. st. Warszawy

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

Ulotka powstała na bazie inspiracji wydawnictwami Child Accident Prevention Trust i NSPCC (2007)

Konsultacja merytoryczna: Andrzej Bocheński

Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Redakcja: Sylwia Romańczak

Opracowanie merytoryczne i graficzne przygotowano w ramach projektu „Działania informacyjno-  
edukacyjne dla rodziców małych dzieci” współfinansowanego ze środków m. st. Warszawy.

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa



# Dzieci nie przychodzą na świat z instrukcją obsługi

Małe dzieci pod pewnymi względami są zadziwiająco wytrzymałe i odporne, a pod innymi kruche i delikatne.

Wielu rodziców początkowo boi się brać na ręce małe dziecko, żeby nie zrobić mu krzywdy. Zdarza się też, że z powodu nieuwagi czy niewłaściwego zabezpieczenia domu dochodzi do wypadków. Z tej ulotki dowiesz się jak bezpiecznie trzymać i nosić dziecko, jak przygotować dom na obecność malucha. Znajdziesz tu też informacje, dlaczego potrząsanie dzieckiem i szarpanie nim może być niebezpieczne i powodować poważne urazy. Pamiętaj, że takie urazy nie zdarzają się podczas zwykłej zabawy. Dlatego spokojnie możesz swojego malucha przytulać i bawić się z nim tak, jak naprawdę lubi.

## MAŁE DZIECKO LUBI...

- przytulać się do Ciebie całym ciałem
- leżeć na Tobie
- być obejmowane i przytulać się do Ciebie plecami
- oglądać świat znad Twojego ramienia
- leżeć na Twoich rękach – to wspaniała pozycja do pierwszych rozmów, gaworzenia i uśmiechów
- siedzieć w nosidełku i czuć ciepło Twojego ciała

Dziecko lubi także, gdy się je głaszczcze i delikatnie masuje.

**PAMIĘTAJ**, że zawsze powinno się podtrzymywać głowę i szyję niemowlęcia.

## MAŁE DZIECKO NIE LUBI...

- noszenia bez podtrzymywania główki i szyi
- gwałtownych i nagłych ruchów
- karmienia na siłę, wpychania na siłę smoczka
- gwałtownego podnoszenia
- bardzo gwałtownych zabaw
- podrzucania
- potrząsania

## **Dlaczego potrząsanie dzieckiem jest tak bardzo niebezpieczne?**

Głowa dziecka jest duża i ciężka w porównaniu z resztą ciała. Mięśnie szyi niemowlęcia są słabo rozwinięte i nie zapobiegają mimowolnym ruchom głowy. Potrząsanie dzieckiem powoduje gwałtowne i silne ruchy głowy do przodu i do tyłu, co może prowadzić do uszkodzenia cienkich naczyń krwionośnych i wylewu krwi do mózgu. Skutkiem tego może być:

- utrata wzroku,
- utrata słuchu,
- napady drgawkowe,
- trudności w nauce,
- niekiedy nawet śmierć.

### **CZY POTRZĄSANIE STARSZYM DZIECKIEM TEŻ MOŻE MU ZASZKODZIĆ?**

Największe niebezpieczeństwo grozi niemowlętom (czyli dzieciom poniżej 12. miesiąca życia), ale potrząsanie starszym dzieckiem również grozi poważnymi urazami.

### **CZY COŚ POZA POTRZĄSANIEM MOŻE SPOWODOWAĆ U DZIECKA URAZY?**

Tak. Szczególnie groźne są wszelkie uderzenia w głowę. Duże niebezpieczeństwo wiąże się również z podrzucaniem dziecka. Do czasu kiedy dziecko nie podrośnie, należy unikać gwałtownych zabaw.

#### **PAMIĘTAJ!**

- **Niemowlę jest kruche i delikatne. Nigdy nim nie potrząsaj!**
- **Nawet jeśli wydaje Ci się, że dziecko straciło przytomność albo przestało oddychać, nie potrząsaj nim. To może mu tylko zaszkodzić.**

### **DLACZEGO ZDARZA SIĘ, ŻE RODZICE POTRZĄSAJĄ DZIECKIEM?**

Rodzice mogą tracić panowanie nad sobą z powodu zmęczenia, stresu, rozdrażnienia, poczucia bezradności – szczególnie, kiedy niemowlę dużo płacze, nie śpi w nocy albo nie chce jeść. Należy jednak pamiętać, że potrząsanie małym dzieckiem zawsze stanowi dla niego zagrożenie.

**PAMIĘTAJ, że przytulanie i noszenie na rękach nie grozi rozpieszczeniem dziecka, nie może mu nigdy zaszkodzić ani go zepsuć.**

## Gdy Twoje dziecko płacze, pamiętaj, że:

płacz to jedyny sposób, w jaki niemowlęta mogą wyrazić głód, pragnienie, żal, gniew, smutek, ból czy tęsknotę.

Jeżeli Twoje dziecko płacze i nie chce się uspokoić, sprawdź czy:

- nie ma mokrej pieluszki,
- nie chce smoczka (niektóre niemowlaki mają dużą potrzebę ssania),
- nie jest głodne lub spragnione,
- nie jest mu za zimno lub za gorąco,
- nie uwiera go ubranie,
- nie ząbkuje,
- nie ma wysypki,
- nie ma kolki,
- nie gorączkuje.

Jeżeli sprawdziłeś/eś już to wszystko, a dziecko dalej płacze, spróbuj:

- przytulić je do siebie i pogłaskać;
- przemawiać do niego czule i spokojnie;
- zanucić piosenkę albo włączyć spokojną muzykę;
- delikatnie pobujać je w ramionach albo w wózekczku;
- pospacerować z dzieckiem na rękę w spokojnym i cichym miejscu.



### Małe dzieci są kruche i delikatne. Nigdy nie potrząśnij dzieckiem.

Nie zawsze łatwo jest być mamą czy tatą. Jeżeli płacz dziecka staje się dla Ciebie nie do zniesienia i czujesz, że zaraz stracisz kontrolę nad sobą... zatrzymaj się i spróbuj inaczej!

- Weź głęboki oddech, jeden, drugi, policz do 10 czy nawet do 20.
- Zamknij oczy, spróbuj wyobrazić sobie, co dziecko poczuje, jeżeli je skrzywdzisz.
- Zostaw dziecko na chwilę w bezpiecznym miejscu.
- Usiądź i pomyśl, co jest przyczyną Twojej złości: czy to dziecko Cię denerwuje, czy po prostu wyładowujesz na nim złość, wynikającą z trudnej sytuacji, w jakiej się znajdujesz.
- Przemyj twarz wodą, zadzwoń do kogoś, komu możesz się wyzalić.
- Jeżeli możesz zostawić dziecko pod opieką kogoś, kto się nim spokojnie zajmie, wyjdź z domu, pójdź na spacer.

## POPROŚ KOGOŚ O POMOC

Jeżeli wydaje Ci się, że nie radzisz sobie z sytuacją, przytłaczają Cię codzienne obowiązki i potrzebujesz wsparcia w rodzicielskich wyzwaniach, poproś o pomoc!

### Tu możesz szukać wsparcia:

- poradnia zdrowia
- poradnia psychologiczno-pedagogiczna
- ośrodek pomocy społecznej
- program „Dobry Rodzic – Dobry Start” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

## Bezpieczny maluch

Kiedy w domu pojawia się małe dziecko, ważne jest, by zwracać szczególną uwagę na jego bezpieczeństwo. Każdego dnia wiele maluchów trafia do szpitala z powodu różnych urazów. Do wielu z nich dochodzi właśnie w domu, ponieważ to tam dzieci spędzają najwięcej czasu. Większości wypadków można uniknąć – dowiedz się, jak możesz uchronić swoje dziecko przed niebezpieczeństwem.

### UPADKI

Małe dzieci uczą się nowych rzeczy niezwykle szybko: wiercą się, kopią, przekręcają się z pleców na brzuszki, mogą sturlać się z łóżeczka czy z przewijaka. Uczą się raczkować, wspinać na różne rzeczy, ryzykując upadek. To naturalny proces, który pozwala im na rozwój i poznawanie otoczenia. Możesz zadbać o to, by Twój Maluch nie zrobił sobie krzywdy podczas tych podróży.

- Zmieniaj dziecku pieluszkę na podłodze.
- Dziecka poniżej 1. roku życia nie zostawiaj nawet na chwilę samego na łóżku, kanapie czy przewijaku, ponieważ może się z niego sturlać.
- Nie kładź dziecka w kołysce lub foteliku na stole lub kuchennym blacie – kotłyszac się, może przesunąć się i spaść. Używaj tych sprzętów tylko na podłodze.
- Gdy dziecko zacznie raczkować, zainstaluj odpowiednie bramki zabezpieczające, aby zapobiec wspinaniu się dziecka na schody lub upadkowi z nich.
- Upewnij się, że niskie meble stoją z dala od okien i że okna są zaopatrzone w zamki lub zabezpieczenia chroniące dziecko przed wypadnięciem. Upewnij się, że wszyscy dorośli wiedzą, gdzie trzymane są klucze – na wypadek pożaru.
- Używaj szelek i zapięć dla ochrony dziecka, gdy siedzi w wysokim krzeselku lub w wózku spacerowym.
- Trzymaj się ręką poręczy, gdy wchodzisz lub schodzisz ze schodów, niosąc na rękach dziecko – możesz się potknąć.
- Patrz, gdzie stawiasz stopy, gdy nosisz na rękach dziecko po domu – łatwo jest się przewrócić, np. o dziecięcą zabawkę.

## OPARZENIA

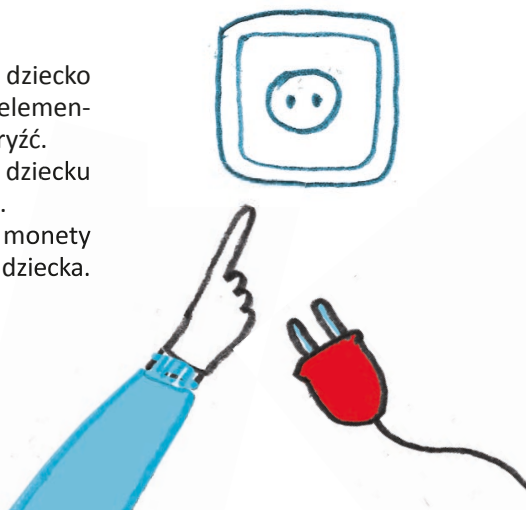
Skóra dziecka jest znacznie cieńsza niż u osób dorosłych i łatwiej ulega oparzeniu. Dlatego należy szczególnie uważać na wysoką temperaturę, np. podczas kąpieli czy karmienia.

- Sprawdź łokciem temperaturę wody w wanience, zanim włożysz do niej dziecko – woda nie powinna być ani gorąca, ani zimna. Dobrym rozwiązaniem jest używanie termometru do kąpieli lub zamontowanie termostatu, który będzie utrzymywał stałą, ustawioną przez Ciebie temperaturę wody. To zapobiegnie groźnym oparzeniom skóry dziecka.
- Przed podaniem podgrzanego mleka dziecku, wstrząśnij mocno butelką i dopiero wtedy sprawdź temperaturę płynu, umieszczając kilka jego kropeł na wewnętrznej stronie swojego nadgarstka. Mleko powinno być letnie, nie gorące.
- Nie trzymaj dziecka i gorących napojów jednocześnie – wiercący się maluch może wylać napój na siebie.
- Nie zostawiaj gorących napojów w miejscu, gdzie dziecko łatwo sięgnie – dziecko może chwycić filiżankę czy kubek i wylać jego zawartość na siebie.
- Kiedy gotujesz, korzystaj z palnika bliżej ściany i upewnij się, że rączka rondla czy patelni jest odwrócona do tyłu tak, żeby dziecko do niej nie sięgnęło.
- Jeśli to możliwe, lepiej trzymaj dzieci z dala od kuchni – z dala od takich rzeczy, jak gorące czajniki, tostery, rondle i drzwiczki piekarnika. Możesz postawić barierę zabezpieczającą w poprzek drzwi.
- Trzymaj żelazko i inne gorące sprzęty (np. prostownicę do włosów) poza zasięgiem dziecka i unikaj prasowania w pobliżu swojego dziecka, szczególnie jeśli ma ono w zwyczaju ciągnąć za kabel. Upewnij się, że również na czas stygnięcia żelazko odstawione jest w miejsce niedostępne dla dziecka.
- Jeśli masz kominek lub piec węglowy, pamiętaj o zamocowaniu specjalnych osłon przeciwogniowych i przeciwiskrowych.

## DŁAWIENIE SIĘ I DUSZENIE

Małe dzieci mogą się łatwo zakrtusić – nawet mlekiem. Starsze dzieci potrafią wkładać różne rzeczy do ust lub nosa – w taki sposób próbują poznać otaczający je świat.

- Zawsze sprawdzaj zabawki, jakimi bawi się dziecko – pamiętaj, żeby zabawki nie miały małych elementów, które dziecko mogłoby urwać lub odgryźć.
- Kiedy podczas karmienia dajesz swojemu dziecku butelkę, zawsze trzymaj i dziecko, i butelkę.
- Trzymaj małe przedmioty, takie jak guziki, monety czy małe elementy zabawek poza zasięgiem dziecka.



- Rozdrabniaj i dziel na kawałki wszystko, co dajesz dziecku do jedzenia – dzieci mogą się udławić nawet czymś tak małym jak winogrono. Unikaj dawania dzieciom twardych pokarmów, np. landrynek.
- Zawsze kładź spać dziecko na plecach. Dbaj także, żeby nogi dziecka dotykały końca łóżeczka (by podczas snu nie „zakopało się” pod przykrycie).
- W przypadku dzieci poniżej pierwszego roku życia nie używaj poduszek i pierzyn – tak małe dzieci mogą się udusić, kiedy w czasie snu ich twarz zostanie przykryta ciężkim materiałem.
- Pamiętaj także, żeby obserwować dziecko w czasie zabaw na zewnątrz: kamyk, jarzębina, żołądź, kasztan, a nawet mlecz są dla malucha niezwykle ciekawe i zapewne będzie próbował je posmakować.
- Nie dawaj małym dzieciom orzechów ziemnych (arachidowych). Zawierają one olej arachidowy, który może wywoływać reakcje alergiczne, a te mogą sprawić, że dziecko zacznie się dusić. Orzeszki ziemne nie powinny być podawane dzieciom poniżej szóstego roku życia.

## UDUSZENIE

Małe dzieci mogą łatwo owinąć sobie sznurek lub kabel wokół szyi, a potem nie potrafią uwolnić się z tej pułapki.

- Nie przywiązuj smoczkę do ubrań swojego dziecka, ponieważ może ono udusić się sznurkiem lub wstążką.
- Upewnij się, że wszystkie zabawki, które kupujesz do kojca, łóżeczka czy wózka, mają bardzo krótkie wstążki. Zdejmuj je, kiedy dziecko już zaśnie.
- Nigdy nie wieszaj takich rzeczy, jak torby ze sznurkami czy linkami przy kojcu lub łóżeczku dziecka.
- Skróć lub podwiąż zasłony i sznurki (np. od żaluzji) tak, by były poza zasięgiem dziecka.
- W miarę możliwości ogranicz liczbę luźno leżących kabli. Te, które leżą na podłodze spróbuj zabezpieczyć, np. chowając je za meble tak, by dziecko nie mogło się nimi bawić.

## UTOPIENIE

Dzieci mogą utopić się nawet w bardzo płytkiej wodzie (5 cm) i może się to wydarzyć w zupełnej ciszy – niekoniecznie usłyszysz jakikolwiek hałas lub odgłosy płaczu.

- Bądź z dzieckiem cały czas, kiedy jest ono w wannie – nie zostawiaj go ani na moment, nawet gdy jest z nim w wannie starsze rodzeństwo.





- Nawet jeśli używasz fotelika do wanny, pamiętaj, że nie jest to urządzenie zabezpieczające i że należy być z dzieckiem cały czas.
- Zawsze obserwuj swoje dziecko kiedy jest w wodzie – nawet w płytkim brodziku czy na brzegu rzeki, morza, jeziora.
- Jeśli w Twoim ogródku jest sadzawka lub jezioro – zabezpiecz je siatką.

## ZATRUCIE

Dzieci uwielbiają wkładać różne przedmioty do buzi. Im są starsze i bardziej samodzielne, łatwiej udaje im się sięgać i „smakować” rzeczy, które wyglądem przypominają im słodczyce.

- Trzymaj wszystkie leki zamknięte na klucz lub poza zasięgiem rąk i wzroku dziecka.
- Trzymaj wszystkie środki chemiczne wysoko poza zasięgiem dziecka lub, jeśli to konieczne, zamontuj bezpieczne zatrzaski przy drzwiach niskich szafek, w których je przechowujesz. Staraj się wybierać środki czyszczące, które zawierają gorzkie składniki. Nieprzyjemny smak pomoże w uchronieniu dziecka przed połknięciem ich zawartości.
- Upewnij się, że zakrętki i pokrywy nieużywanych butelek są mocno zakręcone.
- Zamontuj specjalne alarmy wykrywające tlenek węgla we wszystkich pomieszczeniach z urządzeniami wykorzystującymi otwarty płomień (np. bojlerami gazowymi) lub z otwartym ogniem. Tlenek węgla (inaczej zwany czadem) jest trucizną. Nie możesz go zobaczyć, nie ma smaku ani zapachu. Upewnij się również, że urządzenia są regularnie serwisowane, a wentylacja w domu jest drożna.
- Sprawdź swój ogród pod kątem trujących roślin i naucz swoje dzieci, by nie jadły niczego, co zerwą na zewnątrz, zanim nie zostanie to sprawdzone przez kogoś dorosłego.

## SKALECZENIA, UDERZENIA I STŁUCZENIA

Dziecięca ciekawość otaczającego je świata nie ma granic. Elementem dorastania są małe skaleczenia, upadki czy stłuczenia – musimy jednak zabezpieczyć nasze mieszkanie tak, aby dziecko np. upadając nie wyrządziło sobie krzywdy.

- Zabezpiecz meble w swoim mieszkaniu tak, żeby dziecko ich nie przewróciło, np. zdejmij z parapetu kwiaty, które maluch może ściągnąć na siebie. Dbaj, by dziecko nie próbowało podciągać się przy półce na książki czy innych meblach, które może przewrócić na siebie.
- Używaj ochraniaczy, które chronią głowę Twojego dziecka przed ostrymi kantami mebli.
- Staraj się nie używać obrusów lub zabezpiecz je tak, by dziecko nie mogło ich pociągnąć – szczególnie wtedy, gdy na stole znajdują się gorące potrawy i napoje.
- Używaj specjalnego bezpiecznego szkła do szyb w drzwiach i oknach albo pokryj szyby warstwą zabezpieczającą.

- Trzymaj scyzoryki, noże i golarki poza zasięgiem dziecka.
- Zabezpiecz drzwi (np. specjalnym stoperem), by dziecko nie przytrzasnęło sobie palców.
- Zabezpiecz kontakty, by dziecko nie mogło w nie włożyć palców czy jakiś przedmiotów.



## PLAC ZABAW

Plac zabaw dla maluchów jest miejscem, gdzie zawierają swoje pierwsze znajomości. Ważne, żeby towarzyszyć dziecku w poznawaniu placu zabaw i nowych towarzyszy przygód.

- Sprawdź, czy plac zabaw, z którego korzystasz jest odpowiednio zabezpieczony: czy piasek w piaskownicy nie służy za toaletę zwierzętom, czy zamonto-wane huśtawki i inne sprzęty są modernizowane (te informacje możesz uzyskać u zarządcy placu zabaw, np. wspólnoty mieszkaniowej).
- Zawsze bądź obok swojego dziecka – obserwuj, czy nie próbuje np. zjeść piasku, kamieni, kasztanów znalezionych w piaskownicy.
- Jeśli Twoje dziecko już chodzi – towarzysz mu w czasie zwiedzania placu zabaw – jest jeszcze bardzo małe, więc starsze dzieci mogą łatwo je przewrócić, może też zostać uderzone huśtawką czy bujakiem.

## W SAMOCHODZIE

Zgodnie z prawem w czasie jazdy samochodem dzieci zawsze muszą być w specjalnych fotelikach – nawet podczas krótkich podróży.

- Zawsze używaj fotelika, który jest odpowiedni do wieku, wagi i wzrostu dziecka.
- Upewnij się, że fotelik w samochodzie jest prawidłowo zamocowany, a dziecko bezpiecznie przypięte do siedzenia.
- Nigdy nie umieszczaj fotelika, w którym dziecko siedzi, przodem do kierunku jazdy, na przednim siedzeniu pasażera, gdzie zamontowana jest poduszka powietrzna. Może ona zranić dziecko, kiedy otworzy się w czasie wypadku lub stłuczki.
- Zanim zainstalujesz fotelik lub gondolkę w samochodzie – przeczytaj uważnie instrukcję obsługi.
- Nigdy nie zostawiaj dziecka samego w samochodzie!
- Jeśli doszło do wypadku – wezwij pogotowie: tel. 999 lub 112.

Zachęcamy rodziców i opiekunów do zapoznania się z zasadami udzielania pierwszej pomocy.

Zapraszamy na stronę [www.fdds.pl/kategoria\\_bazyartykuly/](http://www.fdds.pl/kategoria_bazyartykuly/)



