

# Bezpieczne przed upadkami

“Wypadek, któremu można było zapobiec, kończy się rozbiciem rodziny. I to jest po prostu bardzo tragiczne.”

Neurolog dziecięcy (lekarz specjalizujący się w uszkodzeniach mózgu dziecka)

**Zadrapania i siniaki są częścią dorostania. Ale nawet upadek z krzeselka może spowodować poważny uraz głowy. Dzieje się tak dlatego, że głowy niemowląt są dwa razy większe od naszych, co sprawia, że są one ciężkie. A kiedy wylądują, ich głowa przejmuje dużą część uderzenia.**

**Nie ma sensu próbować zatrzymać wszystkie upadki. Ale jest kilka poważnych, którym można łatwo zapobiec, gdy wiesz, w jaki sposób i dlaczego.**

 **Łóżeczka, łóżka i przewijaki** - teraz mogą się wiercić i turlać!


- Nawet małe dzieci mogą się wykręcić z łóżka lub stołu do przewijania - dlatego zmieniaj im pieluszki na podłodze i unikaj pozostawiania ich na podwyższonej powierzchni
- Jak tylko dziecko potrafi stanąć na nogach, usuń z łóżeczka wszystkie duże zabawki, na które może się wspinać, aby wydostać się z łóżeczka, co zapobiegnie poważnym upadkom.

 **Schody** – Potrafię szurać i już mnie nie ma!

- Nawet zanim się mobilne, dzieci doznają obrażeń w wyniku upadku osoby, która je niesie. Trzymaj więc rękę na poręczy, wchodząc i schodząc po schodach
- Gdy tylko dziecko zacznie się poruszać, zamontuj bramki zabezpieczające, aby uniemożliwić mu wspinanie się lub spadanie ze schodów.

 **Wysokie krzeselka** - czy to mój napój?

- Dzieci mogą próbować sięgać po rzeczy, które są poza ich zasięgiem
- Mogą przechylić się przez burtę i przewrócić lub podnieść się i spróbować wydostać
- Nabierz nawyku używania pasków na krzeselku za każdym razem, gdy jest ono używane.

 **Okna** - co to jest, co widzę?

- Małe dzieci są ciekawe i chcą zobaczyć, co dzieje się na zewnątrz, ale nie rozumieją niebezpieczeństwa
- Uważaj, aby nie ustawiać mebli przed oknami, zwłaszcza w sypialniach dzieci
- Jeśli możesz, zamontuj w oknach zaczepy zabezpieczające lub zamki
- Jeśli zdecydujesz się na zamek, przechowuj klucze w miejscu, w którym możesz je znaleźć, na wypadek pożaru i konieczności wydostania się z domu.

 **Trampoliny** - Jak wysoko mogą skoczyć?

- Największe ryzyko związane z trampolinami jest, kiedy dwie osoby o różnej wadze skaczą równocześnie
- Pozwólmy dzieciom skakać na zmianę i unikajmy sytuacji, w której dorośli i dzieci skaczą razem
- Użyj siatki zabezpieczającej lub klatki, aby dzieci nie mogły zostać zrzucone na ziemię.

