

12+

Ирина Евдокимова



Гид для пап:
первая помощь
малышу
1–12 месяцев

Ирина Евдокимова

**Гид для пап: первая помощь
малышу 1–12 месяцев**

«Издательские решения»

Евдокимова И.

Гид для пап: первая помощь малышу 1–12 месяцев /

И. Евдокимова — «Издательские решения»,

Практическое руководство по первой помощи и безопасности для пап младенцев от 1 до 12 месяцев. Охватывает падения, подавление, ожоги, отравления, контакты с животными, безопасность на прогулке и в транспорте. Учит предвидеть риски и действовать спокойно в экстренных ситуациях.

© Евдокимова И.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Основы первой помощи для активного младенца	7
Глава 2. Падения: когда малыш уже ползает, встаёт и падает отовсюду	9
Глава 3. Подавление и инородные тела: когда всё идёт в рот	10
Глава 4. Ожоги, порезы и ушибы: дом и улица как зоны риска	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Гид для пап: первая помощь малышу 1—12 месяцев

Ирина Евдокимова

Иллюстратор Летарика Шедеврум

© Ирина Евдокимова, 2026

© Летарика Шедеврум, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-2071-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга написана для вас — для отца, чей ребёнок уже перестал быть беспомощным свёрточком и начал осваивать мир. Он переворачивается, хватает всё подряд, ползёт туда, куда не следует, тянет в рот то, что не едят, и внезапно встаёт, даже если вы ещё не готовы к этому. Это радостное и одновременно тревожное время. Потому что теперь опасность — не только в температуре или срыгивании. Она может быть в розетке, в горячем утюге, в луже на улице, в собачьей миске, в незакреплённой мебели.

Первая помощь для младенца от одного месяца до года — это уже не только медицинские действия, но и умение предвидеть, защитить, быстро среагировать в обстановке, где всё происходит на глазах и очень быстро.

Вы по-прежнему не обязаны знать всё. Но вы можете знать достаточно, чтобы не растеряться, когда малыш упал с дивана, обжёгся паром, засунул батарейку в нос или подавился кусочком яблока. Эта книга даёт вам именно те знания — проверенные, простые, применимые в реальной жизни.

Здесь нет страшилок. Есть факты, алгоритмы и уважение к вашей роли. Потому что быть папой активного младенца — значит быть одновременно другом, защитником и наблюдателем. И вы справляетесь. Просто иногда нужно немного больше уверенности — и она начинается с понимания, что делать, если что-то пошло не так.

Читайте эту книгу заранее. Перечитывайте, когда малыш освоит новый навык — сидение, ползание, стояние. Держите её рядом. Потому что безопасность — это не стены вокруг ребёнка. Это ваше присутствие, внимание и готовность действовать.

Глава 1. Основы первой помощи для активного младенца

Когда ребёнок начинает двигаться, мир вокруг него расширяется — и вместе с ним растут риски. Теперь он может дотянуться до того, что раньше было вне досягаемости. Он тянет в рот не только соску, но и провода, монеты, листья, игрушки старших детей. Он падает не только с рук, но и с дивана, стула, из коляски. Поэтому первая помощь в этом возрасте требует не только знаний, но и постоянной бдительности.

Главное правило остаётся прежним: сначала оцените ситуацию. Убедитесь, что вам безопасно помогать. Не бросайтесь к ребёнку, если рядом горячая плита, включённый утюг или агрессивное животное. Сначала устраните угрозу или отнесите малыша в безопасное место.

Если произошёл инцидент — падение, ожог, порез — первые секунды важны, но не менее важно не поддаваться панике. Громкий крик, резкие движения, хаотичные действия могут напугать ребёнка ещё больше и затруднить осмотр. Говорите спокойно, даже если сердце бьётся часто. Ваш голос — его опора.

Проверьте основные функции: дышит ли ребёнок, в сознании ли, есть ли кровотечение. Если дыхание отсутствует или нарушено, если малыш не реагирует на вас, если есть сильное кровотечение или подозрение на перелом — звоните в скорую помощь или 112 немедленно.

Даже если вы один, не теряйте время на поиск телефона до начала помощи. При остановке дыхания или кровотечении действуйте первые минуты сами, затем вызывайте помощь. Но при травмах головы, подозрении на отравление, ожогах большой площади — лучше сразу позвонить, даже если состояние кажется стабильным.

Аптечка для младенца от одного месяца теперь должна быть расширена. Добавьте:

- антисептик без спирта (например, хлоргексидин);
- стерильные марлевые салфетки;
- бинт и пластырь гипоаллергенный;
- губка коллагеновая кровоостанавливающая гемостатическая;
- жаропонижающее в форме, удобной для возраста;
- средство от укусов насекомых;
- гель от ожогов (без лидокаина);
- ножницы с закруглёнными концами;
- одноразовые перчатки.

Храните аптечку в недоступном для ребёнка месте, но так, чтобы вы могли достать её быстро. Лучше иметь две — дома и в прогулочной сумке.

Помните: младенец в этом возрасте не понимает слова «нельзя». Он исследует мир через прикосновение, вкус, движение. Поэтому профилактика — лучшая первая помощь. Но если что-то случилось, ваше спокойствие и чёткие действия — уже половина решения.

Не стесняйтесь показывать ребёнка врачу даже при незначительных происшествиях. Иногда последствия проявляются позже — особенно после падений, контакта с химическими веществами или укусов.

И главное: доверяйте себе. Вы видите своего ребёнка каждый день. Вы замечаете, когда его поведение меняется. Эта наблюдательность — ваш главный инструмент.

Глава 2. Падения: когда малыш уже ползает, встаёт и падает отовсюду

Когда ребёнок начинает двигаться самостоятельно, падения становятся неизбежными. Он может упасть с дивана, кровати, стула, из рук, из коляски, с лестницы, даже с небольшого бордюра на улице. Большинство падений заканчиваются испугом и лёгкой шишкой. Но некоторые требуют внимания.

Главное — не паниковать сразу. Посмотрите, как ребёнок себя ведёт после падения. Если он заплакал сразу, успокаивается на руках, двигает всеми конечностями, нет рвоты или странного поведения — вероятно, всё в порядке. Дайте ему время прийти в себя, осмотрите место удара.

Особую осторожность требуют падения с высоты больше 60 сантиметров (примерно уровень дивана или взрослой кровати), а также на твёрдую поверхность — плитку, бетон, дерево.

Обязательно покажите ребёнка врачу, если после падения:

- он потерял сознание, даже на мгновение;
- появилась рвота, особенно повторная;
- он стал необычно сонливым — трудно разбудить или засыпает сразу;
- появились судороги;
- одна рука или нога хуже двигается;
- он не узнаёт вас, не фокусирует взгляд, плачет без причины долго;
- из носа или уха идёт прозрачная жидкость или кровь;
- зрачки стали разного размера.

После любого падения с высоты наблюдайте за малышом в течение 24 часов. В первые 6 часов не давайте ему спать дольше двух часов подряд — мягко будите, проверяйте реакцию. В норме он должен узнавать вас, плакать, улыбаться, реагировать на игрушки.

Если ребёнок упал и не может опереться на руку или ногу, не двигает конечностью, плачет при прикосновении — это может быть вывих или перелом. Не пытайтесь «вправить» или массировать. Обездвижьте конечность, приложите холод и вызовите врача.

На улице падения часто случаются из коляски или скутера-каталки. Убедитесь, что ремни безопасности всегда застёгнуты, даже на короткой прогулке. Не оставляйте коляску на склоне без тормоза.

Дома уберите всё лишнее с диванов и кроватей. Не кладите малыша на стол или стул без присмотра — даже на секунду. Лучше использовать манеж или игровой коврик на полу.

Помните: падения — часть развития. Они учат ребёнка чувствовать своё тело. Ваша задача — не исключить их полностью, а минимизировать последствия и вовремя заметить тревожные признаки.

Глава 3. Подавление и инородные тела: когда всё идёт в рот

Когда младенец начинает ползать и хватать предметы, риск подавления резко возрастает. Теперь в рот попадает не только бутылочка или грудь, но и монеты, батарейки, игрушки, орехи, кусочки еды, камешки с улицы, даже кошачий корм. Инородное тело может застрять в дыхательных путях, пищеводе или желудке — и последствия бывают разными.

Самое опасное — полная непроходимость дыхательных путей. Признаки: ребёнок не может кашлять, плакать, дышать; лицо бледнеет или синеет; он широко раскрывает глаза, хватается за горло (если уже умеет). Это требует немедленных действий.

Положите малыша лицом вниз на ваше предплечье, голова ниже туловища. Пять раз ударьте ладонью между лопаток. Если не помогло — переверните его на спину, сделайте пять надавливаний двумя пальцами на грудину. Чередуйте удары и надавливания до тех пор, пока предмет не вылетит или пока ребёнок не потеряет сознание.

Если сознание потеряно — начинайте сердечно-лёгочную реанимацию. Перед каждым вдохом проверяйте рот: если предмет виден — осторожно удалите пальцами. Не делайте слепых попыток, если ничего не видно.

Не менее опасны мелкие предметы, которые не вызывают удушья, но проглатываются. Особенно батарейки-таблетки. Они могут застрять в пищеводе и за несколько часов вызвать ожог слизистой. Если вы подозреваете, что ребёнок проглотил батарейку, магнит или острый предмет — немедленно звоните в скорую, даже если он чувствует себя хорошо.

То же касается монет, игрушек с мелкими деталями, гвоздей, иголок. Не ждите появления симптомов. Рентген и осмотр врача нужны сразу.

При кормлении будьте особенно внимательны. До года нельзя давать:

- целые орехи, семечки, попкорн;
- целые виноградинки, черешню, помидоры черри — их нужно резать на четвертинки;
- твёрдые сыры, колбасу, жевательную резинку;
- ложки мёда (риск ботулизма).

Кормите малыша только в сидячем положении, без игр, телевизора или ходьбы. Следите, чтобы он хорошо пережёвывал (если уже ест твёрдую пищу).

На прогулке следите, чтобы ребёнок не подбирал с земли камни, бычки, обёртки. В гостях убирайте мелкие предметы со стола и пола. У старших детей просите убрать конструкторы и мелкие игрушки.

Помните: любопытство младенца сильнее предостережений. Единственный надёжный способ защитить — убрать опасное из зоны доступа. Но если подавление всё же произошло, ваши действия в первые минуты могут спасти жизнь.

Глава 4. Ожоги, порезы и ушибы: дом и улица как зоны риска

Когда младенец начинает двигаться, он сталкивается с новыми опасностями — горячими поверхностями, острыми углами, стеклом, инструментами. Ожоги и порезы в этом возрасте часто случаются дома, а не на улице. И чем активнее ребёнок, тем выше риск.

Ожог может быть термическим (пар, утюг, плита, чайник), химическим (бытовая химия, аккумуляторы) или солнечным. При любом ожоге первое действие — охлаждение. Подставьте обожжённый участок под прохладную (не ледяную) проточную воду на 10—20 минут. Это снижает глубину повреждения и боль.

Не смазывайте ожог маслом, сметаной, зубной пастой или спиртом. Не вскрывайте пузыри. Накройте место стерильной салфеткой или чистой тканью и покажите врачу, если:

- ожог больше ладони ребёнка;
- он на лице, шее, руках, гениталиях;
- есть пузыри или обугленная кожа;
- ребёнок вялый, плачет без остановки, отказывается пить.

Особенно опасны ожоги паром — они глубже, чем кажутся. И ожоги от выплёскивающегося кипятка из чайника, который малыш потянул за провод.

Порезы случаются о стекло, ножи, консервные банки, игрушки со сколами. При небольшом порезе промойте рану проточной водой, обработайте антисептиком без спирта, заклейте пластырем. Если кровотечение не останавливается через 5—7 минут прижатия чистой салфеткой — вызывайте скорую.

Если в ране остался осколок стекла или металла — не вытаскивайте его сами. Зафиксируйте область и обратитесь к врачу.

Ушибы и ссадины — почти ежедневная реальность. Промойте кожу, приложите холод на 10—15 минут, чтобы уменьшить отёк. Следите за поведением: если после ушиба головы ребёнок стал вялым, рвёт, не узнаёт вас — это повод для осмотра.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.