

# **Jak zadbać o bezpieczeństwo dziecka podczas wakacji**



**Zbliżają się letnie wakacje, czas wyjazdów – najczęściej nad wodę lub w miejsca, gdzie trudniej jest zadbać o bezpieczeństwo dziecka niż w znanym mu środowisku domowym. W tym czasie dobrze jest wiedzieć jakie**

**niebezpieczeństwa grożą  
naszemu małuchowi i  
przygotować się na  
przeciwdziałanie. Dziś  
przygotowałam więc listę  
kilku najważniejszych wraz z  
poradami jak się ich ustrzec  
i w jaki sposób postępować  
kiedy faktycznie zaistnieją.**

## **1. Woda**

Woda to niebezpieczniejszy żywioł niż nam, dorosłym, się wydaje. A kiedy dochodzi do kontaktu małego dziecka z dużym akwenem takim jak morze czy jezioro, należy zachować szczególne środki ostrożności.

Po pierwsze należy **zawsze towarzyszyć małuchowi w wodnych kąpielach** i zadbać, aby czuł się w niej jak najbezpieczniej. Zwykłe dmuchane kółko w tym przypadku nie wystarczy. Jeżeli nasz brzdąc nie umie jeszcze sam pływać, założmy mu **rękawki albo specjalną kamizelkę**, które pozwolą mu utrzymać głowę ponad powierzchnią kiedy kółko wyrwie się spoza naszej kontroli.

Druga istotna sprawa to **wolne oswojenie dziecka z wodą i niezmuszanie** go do zażywania kąpeli. Jeżeli samo będzie chciało, na pewno da nam znać. A w międzyczasie możemy się zaopatrzyć w niewielki dmuchany lub rozporowy basenik, do którego można nalać trochę wody, która szybko się nagrzeje i

będzie miała tę zaletę, że da nam stuprocentowe bezpieczeństwo. A kiedy już zdecydujemy się na kąpiel z dzieckiem, wybierajmy **strzeżone kąpieliska**.

Wszystkie te środki bezpieczeństwa pomogą nam uniknąć, ale nie wyeliminują całkowicie ryzyka **zachłyśnięcia**. Kiedy więc pojawi się tego typu sytuacja, nie panikujmy, wyciągnijmy dziecko z wody, wezwijmy ratownika lub pogotowie, połóżmy malucha na boku, osuszmy i przykryjmy. Pomoc będzie nam potrzebna ze względu na **ryzyko dostania się wody do płuc**. Jeżeli natomiast dziecko będzie nieprzytomne, natychmiast wezwijmy pomoc, a w międzyczasie rozpocznijmy **reanimację**. Najlepiej, aby w tej kwestii poinstruował nas wcześniej ratownik na miejskim basenie lub inny specjalista.

## 2. Słońce

Słońce to zdradliwy towarzysz wakacyjnych wypadów. Warto jak najdokładniej się przed nim uchronić. Najważniejsze, aby **unikać go w godzinach 12:00 – 14:00**, ponieważ to właśnie wtedy jego promieniowanie jest najbardziej niebezpieczne. W tym czasie warto wziąć malucha na drzemkę lub zorganizować mu zabawę w cieniu.

Jednak tego typu ochrona to tylko część działań, które możemy wdrożyć, aby nasze dziecko uniknęło słonecznego poparzenia. Na wakacyjnym wyjeździe warto mieć ze sobą **kremy z filtrem 50**. Takim kremem malucha należy nasmarować około **pół godziny przed wyjściem na słońce**, ponieważ jest to czas niezbędny, aby krem wchłonął się i zaczął działać. Po pierwszym posmarowaniu czynność należy **powtarzać co dwie godziny i po każdej kąpieli**, szczególnie dbając o miejsca najbardziej narażone, takie jak **kark, nosek i uszy**. Te miejsca smarujemy nawet jeszcze częściej.

## 3. Upał

Wzmóżone promieniowanie słoneczne niesie za sobą wysoką

temperaturę. Aby nasz maluch nie odczuł jej nadmiernie, należy go ubrać w **lekkie i przewiewne ubranka**. Na plażę i w momentach, kiedy szczególnie wystawiony jest na działanie gorąca, można zaopatrzyć go w specjalne **ubranko ochronne z filtrem UV** (dostępne np. w Decathlonie). Koniecznie należy też pamiętać o **czapce na głowę**.

Maluchom, które noszą jeszcze pieluszkę, warto zakładać **pieluszki zapewniające swobodną cyrkulację powietrza i wietrzyć im pupę** przy każdej nadarzającej się okazji, aby uniknąć odparzeń.

W kwestii jedzenia można zaopatrzyć się w turystyczną **przenośną lodówkę lub torbę termiczną**, które nie pozwolą, aby jedzenie dla dziecka się zepsuło. Bardzo istotne jest również, aby maluch **pił w tym czasie dużo wody**.

## 4. Insekty

Na owady takie jak **osa, pszczoła, czy szerszeń**, znalazłam kilka dobrych rad: warto **uważać na jedzenie**, które zarówno dziecko, jak i my wkładamy do buzi. Ważne też, aby **nie odganiać owada**, aby jeszcze bardziej go nie zdenerwować – najlepszy sposób to nieruchome oczekiwanie aż sam odleci, ponieważ nie sprowokowany nie zaatakuje. Dobry sposób na ochronę to również **moskitiera** nad łóżeczkiem i nad wózkiem.

Kiedy już jednak dojdzie do użądlenia, warto trzymać się następujących kroków:

- Po pierwsze trzeba **sprawdzić, czy w skórze jest żądło** – wyjąć je paznokciami lub podważyć czymś cienkim i twardym, ale nie łapać w palce i nie wysysać, ponieważ może to spowodować wprowadzenie jadu do organizmu dziecka
- Zdezynfekować miejsce ukąszenia
- Zrobić zimny okład
- Obserwować dziecko

- Pojechać do lekarza od razu jeżeli dziecko zostało użądłone w **szyję, głowę, język, buzię, połknęło owada lub zostało zaatakowane przez kilka owadów naraz**
- Przy reakcjach alergicznych (takich jak wysypka, ból brzucha czy opuchlizna) należy podać dziecku lek przeciwhistaminowy i bacznie je obserwować. Przy ostrych reakcjach trzeba od razu jechać do szpitala.

Jeżeli chodzi o **kleszcze**, samo ich ugryzienie jest bezbolesne, lecz grozi **boreliozą i kleszczowym zapaleniem mózgu**, dlatego może być bardzo niebezpieczne. Kleszcze grasują nie tylko w lasach – ich tereny działania to również **łąki, parki i wysoka trawa**, dlatego dziecko trzeba chronić we wszystkich tego typu miejscach.

- W miarę możliwości najlepiej ubrać je w długi rękaw i długie nogawki, kryte buty i czapkę
- Na ubranie najlepiej zastosować dodatkowo środki odstraszające kleszcze
- Po spacerze dobrze jest dodatkowo dokładnie obejrzeć malucha
- Jeżeli znajdziemy kleszcza, trzeba od razu go usunąć, w taki sposób: **KLIK**

## 5. Zaginięcie

Kilka rad w tej kwestii pojawiło się już w moim tekście „Dzieci, które znikły”. Przy małym, ruchliwym, ciekawym świata globtroterze wystarczy **chwila nieuwagi**. Tu znowu ubranie może odgrywać dużą rolę – niech będzie **jaskrawe i wyróżniające się z tłumu**. Dobrze jest też **zapamiętać jak danego dnia ubrany jest nasz maluch**, co może wcale nie być takie oczywiste, szczególnie jeśli przebieramy go kilka razy dziennie. Jeżeli nasz potomek nie opanował jeszcze trudnej sztuki mówienia, dobrym pomysłem wydaje mi się założenie mu na rączkę **bransoletki z numerem telefonu** do rodziców.

Najlepszym sposobem jest oczywiście **nie spuszczenie dziecka z**

**oka i przebywanie przy nim cały czas**, ale wiadomo, że dodatkowe środki nie zaszkodzą.

## 6. Ogólne bezpieczeństwo

Przyszły mi do głowy jeszcze dwie rady natury ogólnej, które mogą pomóc nam uchronić się przed różnego rodzaju ryzykiem. Po pierwsze, **nie wyręczajmy dziecka we wszystkim**, lecz uczmy je dlaczego różne rzeczy są niebezpieczne, ponieważ w ten sposób lepiej zrozumieją czym się mogą oparzyć, skaleczyć i co im przez to grozi. Dbajmy też o ich **rozwój fizyczny** – uczmy pływać, jeździć na rowerze, hulajnodze – to pomoże im zdobyć równowagę i koordynację, niezbędne przy różnego rodzaju letnich aktywnościach.

Druga istotna sprawa to to, co sami możemy zrobić, aby skupić większą uwagę na naszych dzieciach i ich bezpieczeństwie: **nie pijmy w ciągu dnia alkoholu**. Pamiętajmy, że z jednej strony zmniejszy to naszą koncentrację, a z drugiej strony, przy jakiegokolwiek nagłej sytuacji uniemożliwi kierowanie samochodem.

## 7. Niezbędna apteczka

O zawartości apteczki pisałam już sporo w tekście „10 przydatnych gadżetów na wyjazd z maluchem”. Powtórzę to jednak i tutaj: warto, aby były w niej leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, leki przeciwbiegunkowe (dostosowane do wieku, na przykład w czopkach czy w syropie), środki opatrunkowe i coś do dezynfekcji, sól fizjologiczna (w komplecie z jałowymi gazikami, ale i do inhalacji), pęseta i nożyczki.

Przy apteczce warto pamiętać również, aby **od razu po użyciu leki schować z zasięgu dziecka**, żeby nie narobić sobie dodatkowych kłopotów.

**Uf, na razie tyle przyszło mi do głowy. Ale może wy macie dla mnie jeszcze jakieś rady?**

*Moim źródłem informacji były portale [babyonline.pl](http://babyonline.pl) i [mamazone.pl](http://mamazone.pl).*