



Ведуча рубрики Аліна Дунаєвська

ЛІТНЯ АПТЕЧКА ДЛЯ МАЛЮКІВ

Улітку діти весь день активно грають, бігають, катаються на велосипедах, але, на жаль, збиті коліна й лікті, комарині укуси часто їх засмучують. Батьки не завжди можуть отримати негайну консультацію лікаря, тому самі повинні вміти надати невідкладну допомогу дитині. Правильно укомплектувавши аптечку, яку слід зберігати в недоступному для малюка місці, ви можете швидко впоратися з невеликими травмами, а також забезпечити щоденний догляд за дитиною.

КОМПЛЕКТАЦІЯ АПТЕЧКИ

Потрібно мати все необхідне, але водночас аптечка не повинна займати половину вашої сімейної валізи. Один раз правильно зібравши аптечку, ви зможете користуватися нею багато років. Тільки пам'ятайте про необхідність змінювати прострочені препарати на нові й завжди беріть із собою інструкції для них.



Перелік препаратів та інструментів першої допомоги, що слід мати вдома та брати із собою в подорож:

- електронний градусник;
- ножиці для нарізування бинта й лейкопластиру;
- пінцет для видалення скалок, кліщів, невеликих шматочків металу або скла;
- аспіратор для відсмоктування слизу з носа;
- шприц для введення ліків через рот, що не випускаються з вимірювальною крапельницею (деяким батькам легше використовувати шприц, ніж крапельницю);
- невеликий ліхтарик для огляду носа, вух і рота вашої дитини;
- ватяні кульки (бажано стерильні) або ватяні диски й вушні палички для нанесення дезінфекційних засобів;
- водонепроникні лейкопластири різних розмірів і форм для дитячої чутливої шкіри;
- бинт для пов'язок і стерильні марлеві подушечки для виготовлення пов'язки або надання тиску на порізи для зупинки кровотечі;
- холодний компрес миттєвої дії для зменшення пухлин, що з'являються в разі забиття;
- безпечний для дітей репелент;
- м'яке рідке мило для очищення порізів і подряпин (антибактеріальні мила, що дезодорують, можуть подразнювати чутливу шкіру вашої дитини);
- дезінфекційний засіб (наприклад, етиловий спирт 96 °C) для знезаражування ножиців і пінцета;
- місцеві засоби для «набору пораненого» (перекис водню або розчин хлоргексидіна, зеленка (є зручна форма у вигляді олівця));
- гідроколоїдні перев'язувальні матеріали для незначних порізів і забиттів, призначені для поглинання надлишку рідини (плівка, що утворюється, прозора, і ви можете контролювати прогрес загоєння. Є тонкі липкі антисептичні смужки, що тримають разом краї глибоких порізів і саден);
- безпечний для дітей сонцезахисний крем з Уф-фільтром не менше ніж 40 одиниць;
- алое гель або «Пантенол» від опіків, зокрема сонячних;
- крем з арнікою або гель «Рятувальник» для лікування синців, забитих місць і запалень;
- антибактеріальна мазь для оброблення порізів і подряпин (наприклад, «Левомеколь» або «Бактробан»);
- гідрокортизонова мазь або антигістамінна мазь (наприклад, «Феністил гель») від укусів комах і висипів;
- «Регідрон» або «Хумана» — електроліт для регідратації після блювоти (відновлення водного балансу після зневоднювання);
- фізіологічний розчин для промивання носа (якщо ви відпочиватимете вдалині від чистого моря);
- антисептичні краплі для очей;
- судинозвужувальні краплі для носа (наприклад, «Отривін» або «Називін»);
- жарознижувальний і протизапальний засіб — «Ібупрофен» («Нурофен») або «Парацетамол»;
- антигістамінний засіб від укусів комах, кропивниці й алергійних реакцій, що рекомендує лікар дитини;
- ентеросорбенти (наприклад, «Смекта», «Ентеросгель», «Білевугілля» або «Лактофільтрум»);





- кишковий антисептик (наприклад, «Ніфуроксазид»);
- препарати від закачування або спеціальні браслети на зап'ястя.

Обговоріть з педіатром індивідуально рекомендовані препарати для малюка. Якщо ви плануєте груповий похід удалині від лікарень і пунктів медичної допомоги, поцікавтеся в керівника групи, чи є лікар у групі, чи зібрана загальна аптечка і яким є її склад.

ПЕРША ДОПОМОГА

1. **Перегрівання на сонці або тепловий удар** — відведіть дитину в тінь, у прохолодне місце, напоїть водою, дайте за потреби жарознижувальний засіб.
2. **Застуда** — дайте жарознижувальний засіб у разі підвищення температури, промийте носик фізіологічним розчином, дайте рясне пиття, фрукти, що містять вітамін С, і не змушуйте малюка їсти. Інші дії — за рекомендацією лікаря.
3. **Кишковий розлад** — дайте засоби для регідrataції, сорбент (за потреби — «Ніфуроксазид») і покажіть малюка лікареві.
4. **Укуси комах** — місцевий антигістамінний гель і за потреби антигістамінний препарат усередину.
5. **Алергія** — сорбент, дієта, рясне пиття, антигістамінний засіб. За появи виражених алергійних реакцій негайно зверніться до лікаря.
6. **Біль у вусі** — обов'язкова консультація лор-лікаря. Якщо ви не можете отримати швидку консультацію, дайте малюкові «Нурофен» усередину, «Отипакс» або «Бактробан» в обидва вуха, у ніс — судинозвужувальні краплі і знайдіть лікаря.
7. **Кон'юнктивіт** — використовуйте антисептичні очні краплі.
8. **Закачування** — препарати від закачування або спеціальні браслети на зап'ястя. Імбир є відмінним природним засобом від закачування. Можна дати імбирний чай, імбирне печиво або просто дати пожувати шматочок імбиру.
9. **Незначні порізи й садна** — заберіть пінцетом сторонні предмети з ранки, зупиніть кровотечу, надавлюючи стерильною марлевою серветкою, промийте ранку 3 %-им розчином перекису водню або під холодною проточною водою, нанесіть антисептик, висушіть і накладіть пластир або пов'язку.
10. **Незначні опіки** — швидко охолодіть під холодною проточною водою протягом десяти хвилин. Потім покрийте стерильною серветкою.

Відпочинок на пляжі до 11 годин і після 17 годин, використання сонцезахисних кремів і головних уборів, харчування в правильних місцях, достатнє пиття води гарної якості й кімнатної температури, купання в чистих водоймах, дотримання правил особистої гігієни допоможе вам улітку уникнути багатьох неприємностей зі здоров'ям.

Пам'ятайте, що уважне ставлення батьків — запорука здорового відпочинку ваших дітей.

Зберіть аптечку на початку літнього сезону, і нехай вона вам не стане в пригоді! Здорового й веселого літа!