

Vytvořte dětem bezpečný domov

Víte, kde dojde k většině úrazů dětí předškolního věku? Tušíte správně: v bezpečí domova... Řadě úrazů lze přitom předejít, aniž byste museli přestavovat celou domácnost a investovat desetitisíce korun. Dítě zpravidla přichází do bytu, který není pro jeho bezpečný pobyt přizpůsoben. A tak často - když se kojenci podaří jeho první triumfální otočka - bývá malér hotový...

"V kojeneckém věku můžete úrazům předejít především vytvořením bezpečného prostředí a bedlivým dohledem, později se zvyšuje role výchovy," radí Veronika Benešová, lékařka pražského Centra epidemiologie a prevence dětských úrazů.

Nevaruje nadarmo: na následky úrazu umírá v České republice každý rok téměř 150 dětí předškolního věku a více než 300 dětí mladších než 19 let. V nemocnici bývá ročně hospitalizováno kvůli úrazu na 30 tisíc dětí, lékařsky ošetřeno až půl milionu. Více než polovinu úrazů v předškolním věku má na svědomí prostředí domácnosti.

Čtyři rohy, jen dvě nohy

Nejčastější příčinou poranění malých dětí bývá pád. Nástrahy hrozí v domácnosti samotné, dále pak tím, že se zvědavý potomek vydá na průzkum mimo obvod bytu. Doslova životní ohrožení představují okna. Největším rizikem bývají typy otočné kolem středové osy, které - pokud nejsou zabezpečené - můžete otevřít s vynaložením "pidi" síly. Taková okna mají přitom skoro všechna panelová sídliště...

Ale i uvnitř bytu číhají na malého objevitele nástrahy: rohy stolů, hrany postelí a ostré hrany vůbec, vana... Šikovné dítě na sebe zvládne převrhnout i polici plnou knih (přitom většina prodejců zpravidla nabízí bezpečnostní kování ke zdi, jen tatínek nemívá čas na jeho instalaci...).

Jaká opatření mají smysl?

- * stálý dozor (riziková místa jsou: kuchyně, koupelna, dílna, garáž, bazének na zahradě)
- * zarážky oken a dveří (TKZ Polná či IKEA), bezpečnostní kování polic a skříní (pojistka proti převrácení)
- * neklouzavé podlahy, bezpečná schodiště, bezpečná instalace domácích přístrojů, hračky bez malých dílů
- * zaslepení elektrických zásuvek, bezpečnostní opatření v kuchyni (viz dále)
- * zcela mimo dosah dítěte (nejlépe pod zámek) umístěné prací a čisticí prostředky, chemikálie, léky (vždy v původním obalu)
- * pozor na jedovaté pokojové rostliny (oleandr, durman, jmelí, dieffenbachie)

Dětským evergreenem jsou pády při přelézání postýlky, čelní srážky s radiátorem nebo skoky plavmo vzad i s dětskou stoličkou (jde to docela snadno, stačí řádný odraz nohama od desky stolu).

Také kolečková židle mrňouska rychle (a leckdy bolestivě) přesvědčí o zemské přitažlivosti. Rada? Do deseti let dítěte se doporučuje používat pracovní židle na "pětikříži", teprve pak mohou přijít kolečka.

V rodinných domech a mezonetových bytech nepotřebujete k pádu z výšin kolečkovou židli - stačí schody! Schodiště by proto nemělo být strmé, má mít pevné zábradlí, protiskluzovou úpravu hran

schodů a musí být dobře osvětlené. Ovšem ani na bezpečném schodišti se malé dítě nesmí ocitnout bez dozoru - k tomu slouží "vrátka" prodávaná v IKEA i jinde.

Když vaří dítě

Malé děti se batolí v dosahu maminky, často přímo v kuchyni. Blízkost matky jim poskytuje klid, jistotu. Tato rajská idylka ovšem skrývá mnohá úskalí.

"Děti do dvou let jsou nejvíce ohroženy opařením," tvrdí Jiří Kripner, vedoucí lékař dětského oddělení na Klinice popáleninové medicíny Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze.

"Opaření často postihuje obličej, krk a dýchací cesty, což je pro malé dítě mimořádně nebezpečné, proto končí na jednotce intenzivní péče. Takové úrazy vyžadují dlouhodobou léčbu, často zanechávají viditelné jizvy na celý život a přinášejí vážné, mnohdy i trvalé psychické následky."

Lidé si vážnost situace neuvědomují: u dětí do dvou let věku představuje každá popálenina, která postihne více než pět procent povrchu těla, již těžký úraz s rizikem takzvaného popáleninového šoku a nejtěžších následků na zdraví.

U dětí do deseti let přináší totéž riziko popálenina nad deset procent tělesného povrchu. Přitom více než polovina dětí hospitalizovaných pro popáleninový úraz (podle statistik Fakultní nemocnice Královské Vinohrady) má postiženo deset až třicet procent povrchu těla.

Docentka Benešová z Centra epidemiologie a prevence dětských úrazů varuje: "Nejhorší následky mívají zabíjačky a venkovské velké prádlo, ale také horká polévka, zavařenina či káva."

Co se vyplatí v kuchyni
* chránit sporák ohrádkou, * vařit na zadních plotýnkách, * rukojeti pánví a ucha hrnců obracet směrem ke středu sporáku, * šňůru rychlovarné konvice a kuchyňských robotů vést podél zdi, aby na ně dítě nedosáhlo, * při pořízení nové trouby se ptát po dětské pojistce, třívrstvěm skle ve dveřích, výstupu horkých par v zadní části varné desky a funkci automatického vypnutí zdroje tepla (mají například trouby Electrolux či AEG), * dětskou pojistku umístit na zásuvky s příbory a kuchyňským náčiním

Zabíjačka má takřka každoročně na svědomí smrt dítěte: když se dospělí unaví a opijí, kotle s vařícími dobrotami zůstanou bez dozoru a začnou se mezi nimi prohánět děti. Mastná a hustá polévka znamená smutnou jistotu. Stačí při dětské honičce couvat, zakopnout a přepadnout do kotle...

Podobně tragický bývá efekt velkého hrnce, v němž se na venkově vyvaňuje prádlo. Dnes zabíjačkám konkuruje - hlavně ve městech - nevhodná instalace výtoku horké vody z pračky.

"Matka malého dítěte má jistě nárok vypít si kávu, ale nesmí svou ratolest ztratit z dohledu. Některé

maminky si raději dají děcko na klín, jenže to je taky špatně," zdůrazňuje docentka Benešová. "Každé zdravé dítě totiž dělá nenadálé prudké pohyby, káva se vylije - a dítě už zdravé není..."

Pro šťastnou plavbu

"Vždycky mi zatrne, když vidím novácké Natočto!" říká Veronika Benešová. "Vím o smrtelných utonutích, opařeních či otravách dětí, a točit nebo dokonce inscenovat dětské karamboly mi připadá zvrhlé. Jako by i v dospělých převládal pocit virtuální reality - že mi nic nehrozí, protože život mohu mazat a hrát znovu."

Právě utonutí má na svědomí nejvíc dětských životů. Riziko přitom nečíhá nejčastěji v řece nebo na přehradě. Lidé zapomínají hlavně zakrýt a zabezpečit před dětmi bazény či vodní nádržky na zahradě.

Co hrozí doma? Samozřejmě smrtelný výboj elektrického proudu ve vodě, ale také stržení špatně upevněného umyvadla nebo pád do vany (vyplatí se protiskluzný povrch dlažby i dna vany). A pokud tatínek nechá jen na okamžik v koupelně nestřeženou holicí soupravu, může si vyslechnout dětské veršování „holí - bolí". Krve bývá dost, jizvy na celý život.

Opaření může způsobit (a bohužel každoročně způsobuje) horká voda z bojleru. Proto lze vřele doporučit pojistku proti vřelé vodě: instalaci termostatické baterie. Kromě dětí ocení tuto vymoženost, která vám zajistí předem nastavenou teplotu vody, také lidé se zhoršenou motorikou.

Žízeň je velká

Většina dětí hodně pije - a je to dobře! Pokud ovšem nápoj v lahvi ohříváte v mikrovlnné troubě, musíte ho před podáním dítěti ochutnat: uvnitř lahve bývá někdy výrazně jiná teplota než zvenčí.

Pokud dětem nedopřejete dostatečný přísun tekutin nebo je necháte (byť jen chvíli) nerušeně "šmejdit" po bytě, můžete se dočkat nepříjemného překvapení. „Čisticí prostředky a kosmetika mívají často přitažlivé lahvičky a hezký barevný obsah," připomíná docentka Benešová.

"Dítě si najde svoje pitíčko a rodiče se pak nestačí divit. Čističe na WC mísy, odstraňovač vodního kamene či louh způsobí dítěti těžké poleptání už z jednoho loknutí. Zatím poslední případ úmrtí jsme zaznamenali po požití jistého moderního čističe na nábytek..."

Obdobné ohrožení přinášejí volně přístupné léky: také ony občas lákají vzhledem "barevných bonbonků". Zvídaví mrňouskové ovšem rádi ochutnají i pokojové rostliny - takže pozor na jedovaté oleandry, dieffenbachie či do módy přicházející durmany.

Co dělat při otravě?

V případě požití léků je jednoznačně nejlepší první pomocí, když okamžitě vyvoláte zvracení. U otrav tekutými chemickými prostředky je účinné ihned podat živočišné uhlí, které na sebe váže jedy. Zvracení nevyvolávejte ani nepodávejte například Smectu: ta totiž - na rozdíl od živočišného uhlí - schopnost vázat jedy nemá a jen zastavuje průjem, což je v tomto případě spíše špatně. Pokud dítě živočišné uhlí nepolkne hned, neztrácejte čas a dopravte je co nejrychleji k lékaři. Nezapomeňte s sebou vzít lahvičku, kterou dítě vypilo, a odhadnout, jaké množství chemie v sobě má.

Tajemství Kinder vajíček

Které z dětí by nepřitahovala čokoládová Kinder vajíčka s tajemnou hračkou uvnitř či drobné korálky připomínající staré osvědčené antiperle? "Vdechnutí malých předmětů může zdraví dítěte vážně poškodit," tvrdí lékařka z Centra epidemiologie a prevence dětských úrazů. "Někdy vede i k udušení."

Základ první pomoci je prostý: položit dítě přes nohu hlavou dolů, přidržel mu mírně zakloněnou hlavičku, aby se uvolnily dýchací cesty, a poklepáním mezi lopatky podpořit dávivý reflex dítěte. "V případě dušení většina lidí začne zmatkovat a snaží se vyjmout zapadlý jazyk," konstatuje docentka Benešová.

"Bývá to zbytečné: stačí zaklonit hlavu a jazyk se přirozeně uvolní. Pokud dítě nezačne dýchat samo, zkuste je prodýchnout nejméně pěti rychlými dechy z úst do úst. Vdechnutého vzduchu nemusí být příliš - dítě má malé plíce. Kdybyste je nafoukli jako balón, mohli byste nadělat víc škody než užitku."

Malý elektrikář

Těžké úrazy způsobuje elektrický proud. "Pro rané dětství je typické strkání prstů a předmětů do elektrických zásuvek, nebo také žvýkání a hryzáni elektrických šňůr. V prvním případě bývají následkem drobnější, ale hluboké popáleniny rukou, ve druhém závažné popálení rtů a ústní dutiny," připomíná lékař vinohradské nemocnice Jiří Kripner.

Popálení elektrickým proudem není radno podceňovat: vážně poškozuje podkožní struktury, vypaluje měkké tkáně až na klouby nebo kost a vyžaduje dlouhodobou, někdy i celoživotní péči.

Navíc bezprostředně po úrazu může dojít k šoku a ztrátě vědomí, k zástavě dýchání a srdeční akce. Život dítěte pak pomůže zachránit rychlá a účinná resuscitace.

"Po vypnutí zdroje ze zásuvky, zajištění volného dýchání, ochlazení a sterilním zakrytí postiženého místa nechte všechny další kroky na lékařském personálu," varuje doktor Kripner.

"Nedávno jsme přijímali dítě, které mělo popáleniny důkladně natřené genciánovou violetí. Vrstva nejenže uzavřela kůži a zhoršila stav popálení, ale také zakryla jeho stopy."

Jak předejít úrazu elektrickým proudem?

V domácnosti s malými dětmi je nutno používat záslepky elektrických zásuvek. Ty se vytahují speciálním klíčem, který není radno ztratit (při vytahování za pomoci šroubováku se můžete stát obětí elektrického výboje vy). Není proto od věci koupit speciální dražší zásuvku (60 až 120 Kč), která má dětskou pojistku už zabudovanou uvnitř: jakmile vyjmete zástrčku, mechanismus se automaticky zablokuje. Uvolníte ho jen tím, že do zásuvky vsunete obě vidlice najednou.

Hodí se i bezpečnostní světlo: svítí a navíc zabezpečuje zásuvku. Pokud některá zásuvka probíjí, ihned ji vyřadte z provozu až do okamžiku odborné opravy! (totéž se týká spotřebičů, které způsobují zkrat). Děti nikdy nenechávejte dlouhodobě bez dozoru, dbejte na to, aby v dosahu kočárku nebyla elektrická šňůra. Ve svítidlech, na něž dítě dosáhne, nahradte žárovku zářivkou (zabráníte tím spálení o žhavý povrch). Důležitý je moderní jistič s centrální pojistkou: dojde-li ke zkratu, automaticky vypne celý obvod.

Mír v domácnosti

Vraťme se ještě do kuchyně: vedle popálení a opaření tam hrozí také řezné, bodné i sečné rány. Ty mohou částečně eliminovat zásuvky s pojistkou proti otevření.

Další riziko však představují kuchyňské roboty (sekače, drtičky, mixéry), které na sebe dítě může zvrhnout v chodu. Pozor hlavně na visící šňůry těchto spotřebičů!

Problém může představovat i soužití psa s dítětem: hlavně tehdy, když na sebe nejsou zvyklí od malička. Pokud dítě přichází do domácnosti, kde byl dosud miláčkem pes, a strhne na sebe veškerou pozornost, dostaví se podobný psychologický efekt jako u staršího sourozence - pes začne na dítě žárlit!

Je tedy třeba vychovávat oba, aby jeden v druhém neviděli konkurenta (pes - stejně jako starší sourozenec - v roli ochránce).

Kompletní program

Děti objevují svět hrou – a jsou při tom mnohem vynalézavější než dospělí. Jejich bezpečí se snaží zajistit program Patrull, který už léta patří do stálého sortimentu IKEA. Co zahrnuje a kolik co stojí?

- * zarážky oken a dveří (149 Kč)
- * pojistky na zásuvky a skříně (79 Kč)
- * záslepky elektrických zásuvek (69 Kč)
- * bezpečnostní zábradlí (249 Kč)
- * chrániče rohů (již nejsou v sortimentu, ale jinde je seženete zhruba za 80 Kč)
- * konzole bezpečnostního kování (ukotví těžký nábytek ke zdi)
- * dětskou stoličku s protiskluzovým povrchem (její moderní verze Letten má úložný prostor 60 x 35 cm a stojí 399 Kč)
- * samolepicí protiskluzové pásy na schody (79 Kč)
- * protiskluzovou podložku pod koberec (89 Kč)
- * koupelnovou předložku či podložku do vany (129 Kč)

Zdroj: www.idnes.cz