

## سقوط در کودکان

شایع ترین سن سقوط یا افتادن بعد از 4 ماهگی است. البته در هر سنی اتفاق می افتد. شیرخواران در این سن به علت توسعه مهارت خزیدن بیشتر در معرض سقوط از بلندی هستند. بهترین توصیه این است که کودک را بدون توجه در سطوح بالا که نرده ایمنی ندارد قرار ندهید. شیرخوار را هرگز بدون نظارت در روی روروئک رها نکنید زیرا ممکن است وارونه گردد، از پله ها به پایین سرازیر شود، یا به وسیله خواهر یا برادر واژگون شود. همچنین به کودکان نوپا نباید اجازه داده شود که بدون نظارت روی سطح بلند، نزدیک پله ها یا نزدیک مخازن آب بروند. کودکان نیاز به آموزش معیارهای ایمن در زمین بازی دارند. برای مثال جایگاه تاب باید از پلاستیک، کتان یا لاستیک تهیه شده باشد و دارای لبه های هموار باشد. بالا رفتن از وسایل و دویدن کودک نوپا توام با غفلت و عدم درک او از خطرات این سن محسوب می گردد. ورود و خروج راه پله ها باید دارای نرده باشد. پنجره های قابل دسترس باید حتما نرده داشته باشند. درب هایی که مربوط به ایوان می شود باید کاملا قفل شود. نرده های کنار تخت باید همواره بالا باشد و قفل شود و تشک در پایین ترین سطح باشد. اسباب بازی های بزرگی که کودک میتواند زیرپا قرار داده و خود را بالا بکشد

باید از تخت برداشته شود. هنگامی که قد کودک به 89 سانتی متر رسید باید تخت بزرگ برای وی انتخاب کرد. تخت ها باید از نظر شکستگی یا ترک خوردگی بررسی شوند. چنانچه از مهارکننده حرکات استفاده نشود، کودک ممکن است از صندلی با ارتفاع زیاد، کالسکه و صندلی اتومبیل بیفتد. پوشاک نامناسب و کفش های لغزنده و یا باز بودن بند کفش ها میتواند سبب لغزیدن او شود.

## پیشگیری از سقوط در کودکان

پرستار باید نکات راهنمای زیر را در جهت

پیشگیری از سقوط کودکان به والدین آموزش

دهد :

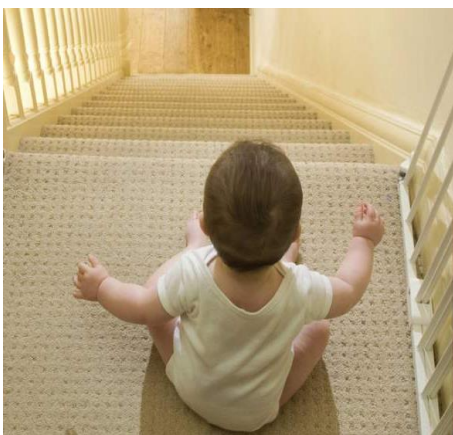
- ✓ نصب پرده برای پنجره و استفاده از نرده محافظ.
- ✓ قرار دادن درهایی در بالا و پایین پله ها.
- ✓ استفاده از درهایی با دستگیره در راهرو و پله ها.
- ✓ خودداری از استفاده از فرش های نامناسب.
- ✓ بالا نگهداشتن نرده های تختخواب و قرار دادن تشک در پایین ترین سطح ممکن.
- ✓ زیر تخت و کف حمام زیرانداز مناسب قرار دهید.

- ✓ خودداری در استفاده از روروئک ها مخصوصا نزدیک پله ها.
- ✓ پوشاندن کفش ولباس مناسب (کفش هایی که روی کف سر نخورند، محکم کردن بندهای کفش، از بیژامه ها یا شلوارهای بلند استفاده نشود چون باعث بهم خوردن تعادل کودک میشود).
- ✓ استفاده از مهار کننده های حرکت در اتومبیل مانند کمربند برای کودک در وسیله نقلیه.
- ✓ خودداری از ترک کردن بدون نظارت کودک در فروشگاه.
- ✓ نظارت به زمین های بازی، انتخاب نواحی بازی با پوشش زمین صاف و لوازم ایمنی.
- ✓ مبلمان و تلویزیون را دور از دسترس شیرخوار قرار دهید. حتی الامکان مبل ها ثابت شوند.
- ✓ از انجام کارهای کودک بر روی میز خودداری کنید.
- ✓ کودک ممکن است در کمتر از یک ثانیه بیفتد پس هیچ گاه او را در مکانی که ایمنی او در خطر است ترک نکنید.
- ✓ اگر به ایمنی عمومی خانه مطمئن نیستید، هرگاه میخواهید برای باز کردن در منزل



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

## موضوع: پیشگیری از سقوط در کودکان



تهیه و تنظیم: مهری خلیلی - کارشناس پرستاری

منبع: درسنامه پرستاری کودکان، حامد مرتضوی و همکاران

تحت نظارت دکتر علی ارجمند - متخصص کودکان و  
سلیمی سوپر وایزر آموزشی

پیشگیری از حوادث در کودکان، مریم قدیری افشار

تاریخ بازنگری: 1400-1404

❖ در صورت وجود خونریزی،  
میتوانید زخم را با فشار مستقیم  
توسط یک پارچه تمیز و استریل  
بپوشانید. سپس محل مورد نظر را  
بانداز کنید ( میتوانید از یک  
روسری استفاده کنید). فقط دقت  
کنید باند را تا اندازه ای سفت  
ببندید که جلوی خونریزی را  
بگیرد نه اینکه جریان خون را قطع  
کند. در صورت امکان محل زخم  
را بالا نگه دارید.

❖ در صورتی که عضوی قطع شده،  
آن را در کیسه پلاستیکی تمیز  
قرار دهید، تمام هوای آن را خارج  
کرده و سر آن را به خوبی ببندید.  
کیسه را در ظرف آب و یخ قرار  
داده و به همراه مصدوم به مرکز  
درمانی بفرستید.

❖ مصدوم را با پتو بپوشانید.

بروید یا به تلفن جواب بدهید کودک را  
همراه خود ببرید.

### کمک های اولیه در سقوط

❖ ضمن حفظ خونسردی، هرچه  
سریعتر درخواست کمک کنید ( با  
اورژانس 115 تماس بگیرید).

❖ تا رسیدن نیروهای امدادی،  
مصدوم را حرکت ندهید. در  
شرایطی که برای نجات جان  
مصدوم مجبور به حرکت دادن او  
هستید، سعی کنید سر و ستون  
فقرات مصدوم را بی حرکت نگه  
دارید.

❖ در صورتیکه خون یا ترشحات مانع  
تنفس بیمار است، موارد مذکور با  
دست خارج گردد. در غیر این  
صورت دهان و راه هوایی مصدوم  
دستکاری نشود.

❖ در صورت وجود شکستگی، عضو  
آسیب دیده را با آتل ثابت نگه  
دارید.

