

Перша допомога: поширені травми в дітей

У цій статті

- > Травма рота або зубів
 - > Опіки
 - > Падіння
 - > Порізи
 - > Крововиливи (синяки)
 - > Скалки
 - > Ураження електричним струмом
 - > Втрата свідомості
 - > Кровотечі
-

Невелика подряпина чи серйозна травма: як діяти в цих ситуаціях? Дізнайтеся, як надати першу допомогу в разі поширених травм у дітей. У разі сумнівів телефонувати до Info-Santé (811).

Попередження

У цій інструкції наведено інформацію про першу допомогу в разі поширених травм у дітей. Ця стаття не замінює курсів з надання першої допомоги. Щоб уміти ефективно діяти в разі травми, пройдіть навчання в акредитованій організації (наприклад: Червоний Хрест, Ambulance Saint-Jean).

Травма рота або зубів

Що робити, якщо дитина поранила язик або губу?

1. Витріть кров чистою сухою тканиною.
2. Прикладіть чисту тканину безпосередньо до рани, щоб зупинити кровотечу.
3. Після зупинки кровотечі прикладіть до рани чисту хустинку, змочену дуже холодною водою, щоб запобігти набряку. Не охолоджуйте рану довше ніж 20 хвилин.
4. Якщо кровотеча не припиняється або рана глибока, негайно зверніться до лікаря або стоматолога. Може знадобитися накладання швів.

Що робити, якщо внаслідок травми у дитини хитається або змістився зуб?

Відведіть дитину до стоматолога. Лікар оцінить травму, зробить рентген і визначить, чи потрібно повернути зуб у правильне положення.

Що робити, якщо дитина внаслідок травми втратила зуб?

1. Переконайтеся, що зуб не залишився в роті дитини, щоб уникнути задушення.
2. Прикладіть чисту хустинку до рани на яснах і попросіть дитину прикусити її. Стежте, щоб дитина не проковтнула хустинку.
3. Якщо це молочний зуб, не намагайтеся встановити його на місце.
4. Якщо це постійний зуб, його потрібно якомога швидше встановити на місце.

Якщо ви вважаєте, що можете зробити це безпечно, виконайте наступні дії.

- Візьміть зуб, не торкаючись кореня, і вставте його в лунку, натискаючи впевнено. Можливо, вам не вдасться розмістити зуб ідеально правильно.
- Попросіть дитину прикусити чисту хустинку, щоб тимчасово зафіксувати зуб, або самі притримуйте його пальцями.
- Якомога швидше зверніться до стоматолога, щоб лікар правильно встановив зуб і зафіксував за допомогою шини.

Якщо це неможливо, виконайте наступні дії.

- Покладіть зуб у холодне молоко, не торкаючись кореня. Якщо молока немає, помістіть його у воду або загорніть у чисту хустинку.
 - Напишіть ім'я дитини та час травми на контейнері або хустці.
5. Негайно відведіть дитину до стоматолога.

Що робити, якщо дитина зламала зуб?

1. Переконайтеся, що в роті не залишилося уламків зуба, щоб уникнути задушення.
2. Відведіть дитину до стоматолога. Лікар оцінить пошкодження й зашліфує гострі краї.

Опіки

Як визначити ступінь опіку?

Щоб правильно надати допомогу при опіку, важливо визначити його ступінь. Нижче наведено ознаки трьох ступенів опіків.

- ▶ **Опік 1-го ступеня:** почервоніння шкіри, біль, можливий набряк.
- ▶ **Опік 2-го ступеня:** почервоніння шкіри, водяні пухирі, біль, можливий набряк.
- ▶ **Опік 3-го ступеня:** шкіра біла, воскова або обвуглена й чорна, відкриті рани, пухирі, можливий набряк, біль по краях опіку.

Як лікувати опік?

Опіки 1-го ступеня

1. Охолодіть опік теплою проточною водою протягом 10–20 хвилин.
2. Коли мине відчуття печіння, нанесіть на місце опіку зволожувальний крем, щоб добре зволожити шкіру. Якщо потрібно, зволожувальний крем можна наносити повторно, доки опік не загоїться.

Ніколи не наносьте на опік масло або зубну пасту.

Опіки 2-го ступеня, якщо уражена ділянка охоплює менше ніж 5 % тіла дитини

1. Охолодіть опік теплою проточною водою протягом 10–20 хвилин.
2. Коли опік охолоне й біль зменшиться, нанесіть антибактеріальну мазь (наприклад: Polysporin^{MD}), щоб запобігти інфекції. У жодному разі не прокалюйте пухирі. Вони утворюють природну пов'язку для опіку й зменшують ризик інфікування.
3. Накрийте опік неадгезивною марлевою пов'язкою (яка не прилипає). Це допоможе запобігти інфекції. Не тисніть на пов'язку.

Долоня дитини з пальцями становить приблизно 1 % від загальної площі її тіла. Опік, що охоплює 5 % тіла, дорівнює 5-кратному розміру долоні й пальців руки.

Опіки 2-го ступеня, якщо уражена ділянка охоплює більше ніж 5 % тіла дитини.

1. Викличте швидку медичну допомогу (911).
2. Поки очікуєте на професійну допомогу, охолоджуйте лише невелику частину обпеченої шкіри, зануливши її в теплу проточну воду. Це зменшить біль.

Опіки 3-го ступеня

1. Викличте швидку медичну допомогу (911).
2. Поки чекаєте на професійну допомогу, промийте місце опіку теплою водою й накрийте його неадгезивною пов'язкою або чистим рушником.
3. Не намагайтеся зняти одяг або прикраси, що прилипли до шкіри.

Полегшення болю

Незалежно від ступеня опіку, можна дати дитині ацетамінофен (наприклад: ТайленолMD, ТемпраMD) або ібупрофен (наприклад: АдвілMD, МотринMD), щоб полегшити біль. Дотримуйтесь інструкцій і рекомендованих доз відповідно до віку й маси тіла дитини. Не давайте ібупрофен дітям віком до 6 місяців. Не давайте дітям і підліткам ацетилсаліцилову кислоту (АСК), як-от АспіринMD.

Падіння

Коли після падіння потрібно викликати швидку медичну допомогу (911)?

Зателефонуйте за номером 911, якщо після падіння дитина:

- ▶ серйозно травмувала голову, шию, спину або стегна;
- ▶ зомліла;
- ▶ важко дихає або взагалі не дихає;
- ▶ має кровотечу або якщо з носа, вух або рота витікає прозора рідина;
- ▶ почала блювати;
- ▶ має проблеми з зором;
- ▶ безперервно плаче;
- ▶ скаржиться на головний біль або біль у спині;
- ▶ не рухає кінцівками;
- ▶ засинає;
- ▶ має судоми (мимовільні й сильні скорочення м'язів частини тіла або всього тіла).

У разі сумнівів телефонуйте за номером 811. Медсестра підкаже, чи потрібно дзвонити за номером 911.

Що робити, якщо дитина впала?

Якщо ви вважаєте, що дитину можна безпечно переміщувати

1. Заспокойте її, поки вона не перестане плакати.
2. Прикладіть лід або холодний компрес до місця удару. Це зменшить ризик набряків і синців.
3. Щоб полегшити біль, дайте ацетамінофен (наприклад: ТайленолMD, ТемпраMD) або ібупрофен (наприклад: АдвілMD, МотринMD). Дотримуйтесь інструкцій і рекомендованих доз відповідно до віку й маси тіла дитини. **Не давайте ібупрофен дітям віком до 6 місяців. Не давайте дітям і підліткам ацетилсаліцилову кислоту (АСК), як-от Аспірин^{MD}.**
4. Спостерігайте за дитиною протягом 24 годин після падіння. Переконайтеся, що вона поводить себе як зазвичай, і в неї немає ознак струсу мозку. Якщо ви підозрюєте струс мозку, не давайте ібупрофен протягом перших 24 годин після травми без рекомендації лікаря.

Поріз

Що робити, якщо дитина порізалася?

1. У разі сильної кровотечі накрийте рану чистою хустинкою. Натискайте безпосередньо на рану, доки кровотеча не зупиниться. Якщо рана невелика, промийте її водою з м'яким милом.
2. Після зупинки кровотечі промивайте поріз під прохолодною проточною водою щонайменше 5 хвилин. Потім знову промийте його водою з м'яким милом.
3. Нанесіть антибактеріальну мазь (наприклад: PolysporinMD) і закрийте поріз пластиром.

Негайно зверніться до лікаря, якщо:

- ▶ кровотеча сильна і не зупиняється при прямому натисканні;
- ▶ поріз глибокий (краї рани не сходяться або його довжина перевищує 2,5 см);
- ▶ поріз розташований на обличчі або біля суглобів стоп чи кистей.

У таких випадках може знадобитися накладання швів або інші медичні втручання.

Крововиливи (синяки)

Коли слід звертатися до лікаря, якщо в дитини з'явився синець?

Через можливі ускладнення потрібно звернутися до відділення невідкладної допомоги, якщо синці:

- ▶ раптово збільшуються;
- ▶ супроводжуються сильним болем або набряком;
- ▶ з'являються після прийому антикоагулянтів (препаратів, що уповільнюють згортання крові або запобігають її згущенню) або Аспірину^{MD}. Але пам'ятайте, що дітям і підліткам **не можна давати ацетилсаліцилову кислоту (АСК), як-от Аспірин^{MD}.**

Також зверніться до лікаря, якщо нові синці з'являються без причини або після незначних травм.

Викличте швидку медичну допомогу (911), якщо після удару дитина:

- ▶ втратила свідомість;
- ▶ має синці на потилиці й під очима;
- ▶ має синці, що супроводжуються зовнішньою кровотечею.

Як запобігти збільшенню синця?

Підніміть ушкоджену кінцівку. Прикладайте лід до місця удару на 15–20 хвилин щогодини. Між льодом і шкірою завжди кладіть рушник.

Скалки

Що робити, якщо скалку важко витягнути?

1. Обережно розсуньте шкіру навколо скалки стерилізованим пінцетом або голкою.
2. Вийміть скалку пінцетом під кутом, під яким вона увійшла в шкіру.
3. Після цього промийте рану водою з милом і закрийте пластиром.
4. Протягом наступних днів перевіряйте, чи немає ознак інфекції (набряк, почервоніння, біль або підвищення температури).

Зверніться до лікаря, якщо:

- ▶ на шкірі в місці скалки з'явилися ознаки інфекції;
- ▶ скалка занадто велика;
- ▶ скалка увійшла в шкіру дуже глибоко.

Як стерилізувати голку або пінцет?

Стерилізацію можна провести за допомогою кип'ятіння або обробити спиртом. Для стерилізації кип'ятінням прокип'ятіть голку або пінцет у каструлі з киплячою водою щонайменше 30 хвилин.

Для стерилізації спиртом занурте голку або пінцет у медичний спирт на кілька хвилин. Також можна протерти голку чи пінцет стерильною марлевою серветкою, змоченою спиртом.

Ураження електричним струмом

Чи потрібно звертатися до лікаря у всіх випадках ураження електричним струмом?

Так. Навіть якщо ураження здається незначним, обов'язково зверніться до лікаря, оскільки електричні опіки можуть спричинити внутрішні ушкодження.

Викличте швидку медичну допомогу (911), якщо:

- ▶ внаслідок ураження електричним струмом дитина знепритомніла;
- ▶ ураження електричним струмом спричинило поверхневі або глибокі опіки.

Втрата свідомості

Що робити, якщо дитина знепритомніла?

Якщо дитина знепритомніла, важливо покласти її в стабільне положення на боці. Таке положення забезпечує вільне дихання, що дозволяє дитині швидше оговтатися.

Стабільне положення на боці

Щоб покласти дитину або немовля, яке лежить на спині без свідомості, в стабільне положення на боці, виконайте наступні дії.

- ▶ Станьте навколішки поруч із дитиною.
- ▶ Візьміть її руку, що знаходиться ближче до вас, і розташуйте її під прямим кутом (90°) до тіла.

- ▶ Іншу руку зігніть так, щоб тильна сторона долоні торкалася щоки з протилежного боку.
- ▶ Зігніть коліно ноги, що знаходиться далі від вас. Підтримуючи ногу під коліном, обережно потягніть її до себе, щоб перевернути дитину на бік.
- ▶ Злегка нахиліть голову дитини назад, щоб звільнити дихальні шляхи.

Ніколи не трясіть, не ляскайте по щоках і не обливайте водою дитину, яка знепритомніла, оскільки це підвищує ризик госпіталізації. Особливо немовлята можуть мати наслідки від струшування.

Як запобігти втраті свідомості

Якщо здається, що дитина ось-ось знепритомніє, попросіть її сісти й нахилити голову вниз, розташувачи її між колінами. У такому положенні самопочуття зазвичай покращується вже за кілька хвилин.

Чи потрібно викликати швидку допомогу або звертатися до лікаря?

Якщо дитина знепритомніла через стрес, переляк або сильний біль, зазвичай приводів для хвилювання немає. Це вазовагальний непритомний стан. Часто його навіть можна передбачити. Просто під час наступного візиту повідомте лікаря про цей випадок.

Утім, потрібно негайно звернутися до лікаря, ваша дитина:

- ▶ часто втрачає свідомість;
- ▶ втрачає свідомість без видимих причин;
- ▶ повертається до нормального стану довше ніж за кілька хвилин;
- ▶ втратила свідомість, що супроводжувалося судомою, прикусила язик або має сліди сечі чи калу на білизні;
- ▶ втратила свідомість після фізичного навантаження.

Кровотечі

Як зупинити кровотечу?

1. Натисніть безпосередньо на рану через компрес.
2. Якщо компрес просочиться кров'ю, накладіть зверху ще один. Не знімайте просочені кров'ю компреси, які безпосередньо контактують зі шкірою.
3. Зафіксуйте компрес за допомогою бинта.
4. Якщо протягом кількох хвилин кровотечу не вдається зупинити, викликайте швидку медичну допомогу (911).

Що робити, якщо в рані застряг сторонній предмет?

Не виймайте сторонній предмет, оскільки це може посилити кровотечу. Зафіксуйте його, обережно накривши хустинкою. Зверніться до відділення невідкладної допомоги або зателефонуйте за номером 911.

Науковий редактор: Ерін Макасі, медсестра, магістриня наук; Деббі Шіхтман, медсестра, бакалавриня наук; Ліан Франсблос, фізіотерапевтка, бакалавриня наук, магістриня громадського здоров'я

Пошук і підготовка матеріалу: Команда Naître et grandir

Оновлено: липень 2025 року

Джерела й посилання

Примітка: гіперпосилання на інші вебсайти не оновлюються постійно. Тому деякі з них можуть бути недоступними. У такому разі просимо вас скористатися інструментами пошуку, щоб знайти потрібну інформацію.

- ▶ КАНАДСЬКА СТОМАТОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ. Профілактика й невідкладні стоматологічні випадки cda-adc.ca
- ▶ ДИТЯЧА ЛІКАРНЯ МОНРЕАЛЯ. Травми зубів у дітей. 2020 р. hopitalpourenfants.com
- ▶ ДИТЯЧА ЛІКАРНЯ МОНРЕАЛЯ. Лікування опікових травм у дітей і підлітків. hopitalpourenfants.com
- ▶ НАЦІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я КВЕБЕКУ. «Краще життя з дитиною від вагітності до двох років. Практичний посібник для батьків». Перша допомога. 2025 р. inspq.qc.ca