



Pierwsza pomoc
bezpiecznie z Nestlé



Spis treści

Wstęp	02
Wypadki – mnie się to nie przydarzy!	03
Pierwsza pomoc – dlaczego to takie ważne?	04
10 złotych zasad bezpieczeństwa	05
Pierwsza pomoc: 10 najczęstszych zdarzeń	
• BEZDECH	06
• DRGAWKI	07
• DUSZNOŚĆ	08
• GORĄCZKA	09
• KRWOTOK I ZRANIENIE	10
• OPARZENIE	11
• URAZ GŁOWY LUB KRĘGOSŁUPA	13
• UTRATA PRZYTOMNOŚCI	14
• ZAKRZTUSZENIE	15
• ZATRZYMANIE KRAŻENIA – RESUSCYTACJA (RKO)	16
Pierwsza pomoc – przećwicz to!	17
Najważniejsze numery telefonów	18
Zakończenie	19



Wstęp

Niezależnie od tego, jak bardzo będziecie się starali uchronić Waszego maluszka, to niestety jakieś wypadki zawsze mogą się zdarzyć. W związku z tym niesłychanie ważne jest to, abyście wiedzieli, w jaki sposób reagować w przypadku wystąpienia stanu zagrożenia zdrowia lub życia, które najczęściej dotyczą niemowlęta i małe dzieci. Jeśli przydarzy się sytuacja kryzysowa, a Wy zachowacie zimną krew i będziecie mieli w głowie gotowe scenariusze powstępowania w danych wypadkach, **możecie uchronić swoje dziecko przed ich negatywnymi konsekwencjami.**



Pamiętajcie, że to Wy – jako rodzice maluszka – jesteście **NAJLEPSZYMI RATOWNIKAMI** dla swojego dziecka, ponieważ jesteście najbliższą jego i spędzacie z nim najwięcej czasu. Możecie więc sprawnie zareagować w sytuacji wymagającej interwencji. Pragniemy więc zapewnić Wam rzetelną wiedzę, którą zawsze będziecie mieli w zasięgu ręki. Bądźcie przygotowani na nieoczekiwane sytuacje!

Materiał powstał we współpracy z **ratownikiem medycznym Kamilem Kasiakiem** – ekspertem kampanii „Bezpieczny Maluch”.



WYPADKI – MNIE SIĘ TO NIE PRZYDARZY

Rodzice często odpychają od siebie myśl, że to ich dziecku mogłoby się stać coś niedobrego. Wydaje im się, że przecież zawsze uważają na swojego maluszka. Tymczasem statystyki wskazują na to, że **najwięcej wypadków zdarza się właśnie wówczas, gdy jesteśmy w domu**. Wystarczy chwila nieuwagi czy rozkojarzenia albo po prostu zabiegany dzień, kiedy wiele mamy na głowie. Także dzieci mają swoje „gorsze dni” – kiedy są głodne lub zmęczone, częściej mogą popaść w kłopoty. Poza tym maluszki rozwijają się poprzez tzw. **skoki rozwojowe**. Oznacza to, że dziecko nagle, z dnia na dzień, nabywa pewne znaczące umiejętności, których dotychczas nie posiadało. Nie przewidzicie więc, kiedy Wasz maluszek zacznie np. przewracać się z boku na boczek, siadać czy podciągać się do pozycji stojącej. A to w takich właśnie momentach najłatwiej jest stracić czujność!



Jeśli chcecie wiedzieć więcej na temat tego, kiedy Wasz maluszek może opanować kolejne umiejętności, prześledźcie nasz kalendarz rozwoju dziecka. Pamiętajcie jednak, że przedstawione w nim dane nie mają uniwersalnego charakteru. Każde dziecko rozwija się bowiem we własnym tempie, więc podane informacje są jedynie orientacyjne.

[przejdź do kalendarza rozwoju dziecka](#)

Jeśli przydarzy się Wam jakiś wypadek, pamiętajcie o jednym: bynajmniej nie znaczy to, że jesteście złymi rodzicami! Po prostu wystąpienia pewnych zdarzeń nie da się czasem przewidzieć. Poza tym jesteśmy tylko ludźmi i każdy ma prawo do tego, by popełniać błędy. Zaakceptujcie więc fakt, że zawsze istnieje jakieś ryzyko wypadków, i nauczcie się, jak sobie radzić w tego typu trudnych sytuacjach. **Najważniejsze jest bowiem to, żebyście umieli właściwie reagować i pomóc swojemu dziecku, gdy znajdzie się ono w sytuacji zagrożenia.**



PIERWSZA POMOC – DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?

W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia Waszego dziecka niesłychanie istotne jest to, abyście zachowali spokój. A żeby to było możliwe, musicie czuć się pewni swoich kompetencji w zakresie udzielania maluszkowi pomocy. Właśnie dlatego bezwzględnie należy zapoznać się z zasadami udzielania pierwszej pomocy. Kiedy bowiem dziecku dzieje się coś złego, możecie zrobić znacznie więcej, niż tylko wybrać w telefonie numer ratunkowy i bezradnie czekać na pomoc. Mówi się, że w sytuacjach zagrożenia macie jedynie 2–3 minuty na to, aby skutecznie uratować życie i zdrowie swojego skarbu.

Żeby więc to się udało, nie można w panice przeglądać stron internetowych w poszukiwaniu odpowiednich instrukcji. Dobrze jest wcześniej przyswoić sobie prawidłowe reakcje na wypadki, które najczęściej zdarzają się niemowlętom i małym dzieciom. Gdy przeczytacie je sobie parę razy, przyswoicie konieczne podstawy w zakresie udzielania pomocy. Wówczas nawet gdyby zjadały Was nerwy, będzie Wam dużo łatwiej zachować zimną krew i metodycznie podejść do zadania. Pamiętajcie: to Wy odpowiadacie za zdrowie i bezpieczeństwo maluszka!



Jeśli chcecie, dla pewności możecie wydrukować ten e-book i trzymać go w miejscu, w którym zawsze będzie pod ręką. Wówczas nawet gdy umkną Wam szczegóły jakichś procedur ratunkowych, szybko je sobie przypomnieć!



10 złotych zasad bezpieczeństwa



Rodzice, pamiętajcie!

1. Nigdy nie zostawiajcie dziecka samego na wysokim krześle, fotelu czy przewijaku – nawet na sekundkę.
2. Zawsze sprawdzajcie temperaturę posiłku przed podaniem go dziecku.
3. Nigdy nie karmcie maluszka w pozycji leżącej ani półleżącej.
4. Jeśli macie w domu schody, koniecznie zabezpieczcie je barierką ochronną, zanim jeszcze dziecko nauczy się pełzać.
5. Kupcie zabezpieczenia ochronne na meble i upewnijcie się, że wszystkie szafy czy regały są dobrze przytwierdzone do ściany.
6. Zabezpieczcie kontakty elektryczne w całym domu – lub przynajmniej te, które mogą się znaleźć w zasięgu rąk dziecka.
7. Przemysłcie użycie specjalnych regulowanych blokad do okien, które nie pozwolą im się zatrzasnąć lub zbyt szeroko otworzyć.
8. Uważajcie na to, aby podłoga – szczególnie w łazience czy kuchni – była zawsze sucha.
9. Upewnijcie się, że wszystkie drobne przedmioty – takie jak baterie, monety, akcesoria biurowe itp. – znajdują się poza zasięgiem rąk maluszka.
10. Nigdy nie spuszczać dziecka z oka podczas spaceru, a szczególną ostrożność zachowajcie w pobliżu wody czy innych potencjalnie niebezpiecznych miejsc.

1. Bezdech

DEFINICJA: Bezdech to zatrzymanie przepływu powietrza przez drogi oddechowe.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: Gdy trwa zbyt długo (dłużej niż kilkanaście sekund), może skutkować utratą przytomności i zatrzymaniem krążenia w organizmie.

OBJAWY: Bezdech można często zaobserwować w czasie snu dziecka. Nagle po prostu przestaje ono oddychać. Może przy tym zacząć sinieć lub wykazywać oznaki niepokoju.



Jak reagować?



Krok 1: Pobudzenie dziecka dotykiem

Weź dziecko na ręce i spróbuj pobudzić je do oddychania poprzez Twój dotyk. Możesz np. pomasować jego stópkę, rączki lub buzię.

Krok 2: Dmuchięcie w twarz

Trzymając maluszka na rękach, unieś go do pionowej pozycji i dmuchnij mu mocno w twarz. Jeśli nie przynosi to efektów, powtórz działanie – maksymalnie 5 razy.



Krok 3: Skierowanie głowy w dół

Usiądź, ułóż dziecko na swoich przedramionach i pochyl je lekko, tak aby główka maluszka była skierowana odrobinę w dół.

Krok 4: Oddechy ratunkowe

Jeśli maluszek dalej nie oddycha, połóż je na pleckach i wykonaj 5 oddechów ratowniczych. Aby to zrobić, obejmij swoimi wargami usta i nos dziecka, po czym wpompuj mu powietrze do buzi. Jeżeli maluszek nie reaguje na podjęte działania, przejdź do resuscytacji (patrz: strona 16).



W jakich m.in. sytuacjach może się zdarzyć?

- gdy silnie płacze
- kiedy przechodzi infekcję dróg oddechowych i/lub ma przerost migdałka podniebiennego
- kiedy leży na brzuszku
- gdy dziecko śpi

2. Drgawki

DEFINICJA: Drgawki to naprzemienne silne skurcze i rozkurcze mięśni, powstałe w efekcie zaburzenia pracy układu nerwowego.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: Drgawki mogą skutkować utratą przytomności. Jeśli są silne, niosą też ryzyko tego, że spowodują uraz ciała u dziecka. Drgawki mogą się wiązać z innymi poważnymi chorobami i/lub z silną gorączką.

OBJAWY: W czasie drgawek dziecko zaczyna niekontrolowanie się trząść. Może przy tym silnie prostować kończyny i mimowolnie przestać kontrolować zwieracze. Charakterystyczne jest też to, że w czasie silnych drgawek dziecko zaczyna „dzwonić zębami”.



Jak reagować?



Krok 1: Zabezpieczenie przestrzeni

Ułóż dziecko na miękkim podłożu i odsuń wszelkie znajdujące się wokół przedmioty, które mogłyby stanowić dla maluszka niebezpieczeństwo. Wezwij pogotowie. Jeśli powodem drgawek jest gorączka, rozpocznij obniżanie temperatury dziecka, stosując chłodne okłady w okolicy pach i pachwin.

Krok 2: Pozycja boczna

W oczekiwaniu na przyjazd pogotowia ułóż dziecko na boku i przytrzymuj jego główkę, aby zamortyzować jej wstrząsy i żeby maluszek nie uderzał nią o podłoże.



Krok 3: Sprawdzenie stanu po ataku

Jeśli atak drgawek już minął, ustal, w jakim stanie jest po nim dziecko. Oceń, czy jest świadome. Sprawdź też, czy dziecko oddycha. Jeśli nie, przystąp do resuscytacji (patrz: strona 16). Jeżeli oddycha, to ułóż je, okryj kocykiem i czekaj dalej na przyjazd pogotowia ratunkowego.



W jakich m.in. sytuacjach może się zdarzyć?

- gdy dziecko ma wysoką gorączkę
- gdy ma niski poziom cukru we krwi
- przy zatruciach, epilepsji, cukrzycy i innych chorobach
- przy zakażeniach wirusowych lub bakteryjnych obejmujących ośrodkowy układ nerwowy
- przy urazach czaszkowo-mózgowych, urazach ośrodkowego układu nerwowego i pourazowych zmianach w OUN (ośrodkowym układzie nerwowym) – niedośrodkowym ośrodkowego układu nerwowego czy guzach mózgu

3. Duszność

DEFINICJA: Mianem duszności określa się stan, w którym z jakichś przyczyn występują problemy z prawidłowym oddychaniem.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: Zbyt długo trwająca duszność może zakończyć się tragicznie, więc pod żadnym pozorem nie wolno bagatelizować jej objawów.

OBJAWY: Przy ataku duszności dziecko ma przyspieszony i utrudniony oddech. Możesz usłyszeć świst towarzyszący próbom wzięcia oddechu i próby odkaslnięcia. W takiej sytuacji dziecko zwykle odczuwa też naturalny niepokój. Może zsinieć i mieć zaburzenia świadomości.



Jak reagować?



Krok 1: Ocena reakcji

Połóż dziecko na łóżku, z lekko uniesionym tułowiem. Jeśli dziecko płacze, postaraj się je uspokoić. Sprawdź, czy prawidłowo reaguje na próby kontaktu, czy ma otwarte oczy oraz czy porusza rączkami i nóżkami. Jeśli nie, natychmiast zadzwoń po pogotowie.

Krok 2: Ustalenie przyczyny stanu

Duszność może się pojawić z bardzo wielu różnych powodów, dlatego kluczowe jest ustalenie jej przyczyny. Dziecko mogło np. zostać użądłone przez owada czy doznać reakcji alergicznej. Do innych możliwych przyczyn należą m.in.: infekcje dróg oddechowych, drgawki (patrz: strona 7), zakrztuszenie (patrz: strona 15).

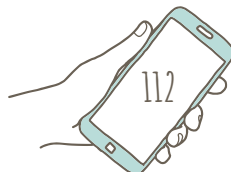


Krok 3: Próba podjęcia pomocy

Zapewnij dostęp do świeżego i chłodnego powietrza. Postaraj się nie doprowadzać do płaczu dziecka (ponieważ płacz nasila duszność). Jeśli maluszek ma wydzielinę w nosie, usuń ją skutecznie aspiratorem. W sytuacji, gdy dziecko zażywa wziewne leki alergiczne – podaj je!

Krok 4: Wezwanie pomocy

Jeśli dziecko dalej nie reaguje, nie wahaj się i jak najszybciej wezwij pomoc – dzwoń na numer alarmowy 112 lub na pogotowie: 999. Jeśli dziecko straci przytomność, przystąp do wykonania resuscytacji (patrz: strona 16).





W jakich m.in. sytuacjach może się zdarzyć?

- gdy dziecko ma wysoką gorączkę
- gdy dziecko ma silną reakcję alergiczną lub astmę
- podczas jedzenia lub gdy w jego układzie oddechowym znajduje się ciało obce
- gdy maluszek jest chory i ma duży katar
- kiedy doświadczy silnego stresu lub dużego bólu, np. w wyniku wypadku

4. Gorączka

DEFINICJA: Gorączka to stan podwyższonej temperatury ciała – powyżej standardowej wysokości 36,6°C.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: Gorączka jest zasadniczo naturalną reakcją obronną organizmu, który walczy np. z wirusami czy bakteriami. Jeśli jednak utrzymuje się zbyt długo lub gdy temperatura osiąga zbyt wysokie wartości, może mieć bardzo negatywne konsekwencje – związane zwykle z charakterem wywołującej ją choroby.

OBJAWY: Podczas gorączki można zaobserwować wzrost temperatury ciała oraz to, że dziecko jest osłabione i rozdrażnione. Może mieć wypięki na bzu i charakterystyczne „szklane” oczy. Wysokiej temperaturze mogą towarzyszyć drgawki (patrz: strona 7) i zaburzenia świadomości, a także wymioty i rozwolnienie.



Jak reagować?



Krok 1: Stała kontrola stanu dziecka

Monitoruj temperaturę dziecka. Mocno nawadniaj maluszka (postaraj się podawać elektrolity dostępne w aptece), ponieważ podczas gorączki zachodzi spora utrata wody. Możesz też stosować okłady chłodzące w okolicy pach pachwin, ponieważ w tych miejscach przepływa duża ilość krwi.

Krok 2: Temperatura 37,5–38,5°C

Jeśli temperatura dziecka przekroczy 37,5°C, przykryj je kocykiem. Postaraj się, aby atmosfera w pokoju maluszka była spokojna – nawet jeśli denerwujesz się jego stanem. Podaj dziecku ciepły napój, np. herbatkę. Na tym etapie najlepiej już też skonsultować się z lekarzem.



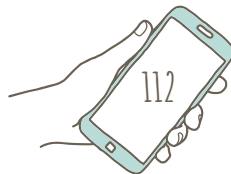


Krok 3: Temperatura powyżej 38,5°C

Gdy temperatura przewyższy poziom 38,5°C, należy skonsultować stan dziecka z lekarzem – zaleci on wówczas odpowiednie metody leczenia. Jeśli gorączka nie daje się zbić, mokrymi okładami schładzaj maluszkowi buzię, kark, paszki i pachwiny. Możesz też włożyć dziecko do wanny z wodą (o temperaturze o 1 stopień niższej niż temperatura ciała) i w ten sposób spróbować schłodzić jego ciało. Pamiętaj, aby nie dopuścić do odwodnienia!

Krok 4: Wezwanie pomocy

Jeśli stan maluszka się pogarsza, a do tego jego ciało robi się wiotkie, widzisz oznaki odwodnienia lub gdy dziecko ślini się i dostaje drgawek (patrz: strona 7) – koniecznie wezwij pomoc.



W jakich m.in. sytuacjach może się zdarzyć?

- w przypadku każdej choroby – dowolnego rodzaju – ale i przy silnym osłabieniu organizmu
- podczas zakażeń wirusowych lub bakteryjnych

5. Krwotok i zranienie

DEFINICJA: Zranienie to obrażenie, w wyniku którego dochodzi do przzerwania ciągłości skóry i innych tkanek pod nią.

Krwotok z kolei ma miejsce wówczas, gdy uszkodzeniu ulegnie także żyła lub tętnica.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: Jeśli w wyniku zranienia dochodzi do krwotoku, wówczas dziecko może się wykrwawić, dlatego należy szybko reagować.

OBJAWY: Ewidentnym objawem zranienia jest widoczna rana, z której wydostaje się krew. Silnym zranieniom i krwotokom mogą towarzyszyć nagła bledność skóry, przyspieszone tętno, niepokój i mroczyki przed oczami.



Jak reagować?



Krok 1: Podniesienie kończyny i uciśnięcie rany

Jeśli rana jest zasłonięta, jak najszybciej ją odsłoń, rozcinając lub rozdzielając ubranie dziecka. Unieś zranioną kończynę, tak żeby znalazła się ponad linią serca, po czym uciśnij ją powyżej miejsca krwawienia.

Krok 2: Opatrunek

Założ dziecku opatrunek. W tym celu sięgnij po czystą gazę lub jakąś czystą tkaninę i delikatnie połóż ją na ranie. Na gazie dodatkowo umieść zwinięty bandaż elastyczny i całość zawiń zwykłym bandażem. Następnie dociśnij cały opatrunek do rany, aby zmniejszyć się wypływ krwi.



Krok 3: Wezwanie pomocy

Otul dziecko kocem i postaraj się, żeby spokojnie leżało. Mów do niego ciepłym głosem, aby się nie bało – nadmierny niepokój mógłby doprowadzić do innych problemów. Następnie wezwij pogotowie. Jeśli masz wrażenie, że zranienie nie było zbyt poważne, możesz tylko skonsultować się z placówką medyczną, by zapytać, jak należy postąpić w konkretnym przypadku.



W jakich m.in. sytuacjach może się zdarzyć?

- gdy dziecko uprawia aktywność fizyczną – jeździ na rowerze, gra w piłkę itp. – i zaliczy upadek
- gdy spadnie z dużej wysokości
- kiedy nie uważamy na maluszka w miejscach publicznych
- gdzie dziecko ma dostęp do niebezpiecznych przedmiotów, z których nie powinno korzystać poza kontrolą rodziców

6. Oparzenie

DEFINICJA: Oparzenie to uraz związany z uszkodzeniem skóry pod wpływem działania wysokiej temperatury (m.in. ognia lub wrzątku).

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: Przy silnych oparzeniach możliwe jest nawet nieodwracalne uszkodzenie tkanek. Należy więc jak najszybciej starać się przerwać ekspozycję skóry dziecka na działanie negatywnego czynnika.

OBJAWY: Oparzenia mogą być różnego stopnia – im wyższego, tym większe jest uszkodzenie tkanek. Przy oparzeniu I stopnia występuje tylko ból i zaczerwienienie naskórka. II stopień oznacza silny ból i pojawienie się pęcherzy z płynem. Przy oparzeniu III stopnia występuje już silne uszkodzenie skóry i strup jasnego koloru.



Jak reagować?



Krok 1: Ocena obrażeń i przygotowanie do dalszych działań

Jeśli poparzeniu uległa skóra skryta pod ubraniem dziecka, spróbuj ostrożnym, ale szybkim ruchem je zdjąć. Jeśli jednak materiał przywarł do skóry, nie oddzieraj go. Zabierz maluszka w miejsce, w którym masz dostęp do chłodnej wody – np. do łazienki – lub przyszykuj sobie opatrunek hydrożelowy.

Krok 2: Oparzona mała powierzchnia ciała

Jeśli oparzona jest mała powierzchnia ciała (np. kawałek ręki czy nogi), wówczas schładzaj oparzone miejsce, aż dziecko przestanie odczuwać ból. Wezwij pogotowie i zastosuj jałowy opatrunek w miejscu oparzenia.

Uspokój dziecko i połóż je pod kocykiem w wygodnym miejscu.



Krok 3: Oparzona duża powierzchnia ciała

Jeżeli okaże się, że oparzenie jest rozległe – np. objęło klatkę piersiową czy plecy – załóż na to miejsce wilgotny jałowy opatrunek. Zadzwoń po pogotowie i obserwuj, czy dziecko wciąż oddycha oraz czy jego ciało nie ulega nadmiernemu wychłodzeniu. Jeśli straci przytomność, podejmij konieczne procedury (patrz: strona 14).



WAŻNE!

Powszechnie znanych środków – takich jak pianka – które stosuje się najczęściej w przypadku oparzeń słonecznych (czyli przy I stopniu oparzenia) – nie należy używać, gdy dojdzie do oparzenia wyższego stopnia.

Gdy dziecko dozna oparzenia chemicznego, najpierw powinno się spróbować strzepnąć czymś daną substancję chemiczną z jego ciała i ubrań. Później należy obficie opłukać skórę pod bieżącą wodą. Następnie podejmij te same procedury jak w przypadku oparzenia termicznego.



W jakich m.in. sytuacjach może się zdarzyć?

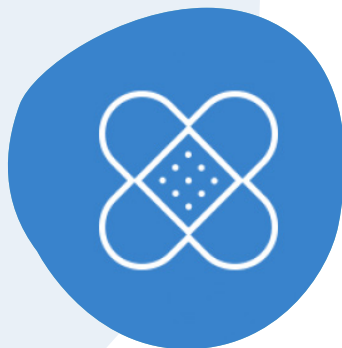
- gdy dziecko ma dostęp do niebezpiecznej kuchni, np. do stojących na kuchence garnków czy patelni
- kiedy ma kontakt ze źródłami ognia, takimi jak zapalniczki
- gdy maluszek ma dostęp do substancji o właściwościach żrących lub drażniących
- kiedy dziecko za długo przebywa na słońcu z nieosłoniętą i niebezpieczną kremem z filtrem skórą

7. Uraz głowy lub kręgosłupa

DEFINICJA: Uraz głowy następuje w wyniku jakiegoś wypadku, który powoduje obrażenia mózgu. Uraz kręgosłupa z kolei to obrażenie związane często z uszkodzeniem rdzenia kręgowego lub poszczególnych jego kręgów.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: Uraz głowy może prowadzić do wstrząśnienia mózgu, a kręgosłupa – nawet do zupełnego braku możliwości ruchu.

OBJAWY: Niezależnie od objawów, zawsze należy podejrzewać uraz głowy i/lub kręgosłupa w przypadku dziecka, które brało udział w wypadku drogowym, spadło z jakiejś wysokości lub gdy zostało mocno uderzone w głowę. Do objawów wstrząśnienia mózgu należą zawroty głowy, nudności i utrzymujący się ból. Może też dojść do utraty przytomności



Jak reagować?



Krok 1: Diagnoza sytuacji

W sytuacji gdy uraz głowy był raczej lekki, postępuj wedle tych procedur co w przypadku zranienia i krwotoku (patrz: strona 10). Jeśli zdarzenie, które doprowadziło do urazu, było poważne, od razu wezwij pogotowie. Następnie sprawdź czynności życiowe dziecka: czy się porusza i jest przytomne. Jeśli straciło przytomność, oceń, czy oddycha i czy nie doznało krwotoku.

Krok 2: Przytomne dziecko

Jeżeli dziecko nie straciło przytomności, nie poruszaj nim ani go nie przenoś. W ogóle nie zmieniaj pozycji jego ciała – teraz ważna jest stabilizacja kręgosłupa. Własnymi rękami ustabilizuj więc głowę i szyję dziecka, a jeśli ma ono także ranę głowy, opatrz ją za pomocą jałowego opatrunku



Krok 3: Nieprzytomne dziecko

Jeśli zobaczysz, że dziecko jest nieprzytomne, przytrzymaj stabilnie jego głowę i sprawdź, czy oddycha. Gdyby się okazało, że nie, wówczas rozpocznij resuscytację (patrz: strona 16). Jeżeli maluszek oddycha, także ustabilizuj mu głowę. Na ewentualne rany załóż jałowy opatrunek i przykryj dziecko kocem ratunkowym. Co 2 minuty sprawdzaj, czy nie nastąpiło zatrzymanie oddechu





W jakich m.in. sytuacjach może się zdarzyć?

- gdy dziecko bierze udział w wypadku drogowym – czy to jako pasażer, czy jako osoba piesza (wpływ na zmniejszenie lub nawet uniknięcie obrażeń ma prawidłowo dobrany fotelik samochodowy)
- kiedy maluszek spadnie z dużej wysokości
- gdy dziecko zrzuci sobie coś ciężkiego na głowę
- kiedy maluszek się np. poślizgnie i upadnie do tyłu, na głowę

8. Utrata przytomności

DEFINICJA: Utratą przytomności nazywamy stan, w którym dziecko nie ma świadomości i nie wykazuje odruchów ani kontaktu na bodźce zewnętrzne, jednak jest w stanie samodzielnie oddychać.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: Czasem zdarzają się tzw. omdlenia, czyli krótkotrwałe utraty przytomności, które zwykle nie mają negatywnych konsekwencji, niemniej należy znaleźć ich przyczynę. Jednak gdy przedłużają się one powyżej 1 minuty, mogą być bardzo niebezpieczne dla dziecka. Zwykle są one związane z czynnikami powodującymi utratę przytomności, takimi jak cukrzyca, doznany uraz, niedostateczna ilość tlenu czy wysoka gorączka.

OBJAWY: Utratę przytomności możemy stwierdzić u dziecka wówczas, gdy zauważamy, że jest wyjątkowo spokojne, leży bez ruchu i ma wiotkie kończyny. Nie reaguje także na nasz głos ani dotyk.



Jak reagować?



Krok 1: Dokładne sprawdzenie reakcji

Jeżeli masz podejrzenie co do tego, że dziecko straciło przytomność, najpierw podejź do niego i kilkakrotnie spróbuj nawiązać z nim kontakt – zarówno głosem, jak i dotykiem. Jeżeli maluszek dalej nie reaguje, od razu wezwij pogotowie.

Krok 2: Ocena, czy dziecko oddycha

Przenieś dziecko na płaskie i twarde podłoże. Podłóż dłoń pod łopatki maluszka i odsuń jego brodę od klatki piersiowej. Przybliż ucho do ust dziecka i nasłuchuj oddechu przez ok. 10 sekund.





Krok 3: Brak utraty oddechu

Gdy masz pewność, że dziecko już oddycha, ułóż je na boku, jednocześnie zrównując brodę z klatką piersiową. Przykryj maluszka kocem i upewnij się, czy nie ma żadnych czynników, które mogłyby mu utrudniać oddychanie. Kontroluj oddech dziecka co 2 minuty. W przypadku gdy podczas ponownej oceny nie wyczujesz minimum 5 oddechów – zacznij resuscytację (patrz: strona 16). Koniecznie zadzwoń też na pogotowie.

Krok 4: Utrata oddechu

Jeśli dziecko nie oddycha, natychmiast zadzwoń na pogotowie, po czym przystąp do wykonywania resuscytacji (patrz: strona 16).



W jakich m.in. sytuacjach może się zdarzyć?

- gdy dziecko ma wysoką gorączkę
- kiedy z jakichś przyczyn doszło do niedotlenienia, np. z powodu zakrztuszenia
- gdy dziecko brało udział w wypadku lub doznało silnego urazu
- w przypadku różnego rodzaju poważnych chorób

9. Zakrztuszenie

DEFINICJA: O zakrztuszeniu mówimy wówczas, gdy jakiegokolwiek ciało obce dostanie się do dróg oddechowych i utrudnia lub wręcz uniemożliwia oddychanie.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: W wyniku zakrztuszenia może dojść do całkowitej utraty oddechu, ale jeśli pomoc zostanie udzielona odpowiednio szybko i sprawnie, istnieje około 70–80% szans na to, że uda się udrożnić drogi oddechowe dziecka.

OBJAWY: Często zdarza się, że nie widzisz samego zdarzenia zakrztuszenia. Możesz je jednak zaobserwować, gdy dziecko ma wyraźne trudności z oddychaniem (nie może „złapać oddechu”) i robi się czerwone lub sine na twarzy



Jak reagować?



Krok 1: Pozycja boczna

Połóż dziecko na boku, aby ułatwić mu oddychanie i ewentualne odrzuczenie ciała obcego. Obserwuj, czy maluszkowi się to udaje.

Krok 2: Zbadanie jamy ustnej (częściowa niedrożność)

Sprawdź jamę ustną – jeśli dostrzeżasz w niej jakieś ciało obce, postaraj się je delikatnie wyjąć. Nie działaj jednak na oślep – tylko jeśli wyraźnie widzisz w buzi dziecka rzecz, która spowodowała zakrztuszenie.



Krok 3: Uderzenia w plecy (całkowita niedrożność)

Jeśli dziecko dalej nie odrzuciło ciała obcego, pomóż mu w tym. Usiądź i ułóż je na swoich kolanach na brzuszku, z głową skierowaną lekko w dół. Podtrzymuj główkę dziecka, aby była stabilna. Uderzaj nasadą nadgarstka lub „łódeczką” w łopatki dziecka – maksymalnie 5 razy.

Krok 4: Uciskanie klatki piersiowej (całkowita niedrożność)

Jeśli dziecko dalej nie odrzuciło, przejdź do uciskania klatki piersiowej.

W tym celu ułóż u siebie na kolanach dziecko na plecach; nie zapomnij o podtrzymywaniu jego główki. Dwa palce przytknij do klatki piersiowej maluszka (w okolicach dolnej połowy mostka) i wykonaj 5 ucisków. Jeśli to nie zadziała, powrót do uderzania w plecy, a następnie ponownego uciskania klatki piersiowej. Wykonuj te procedury naprzemiennie. Jeśli dziecko straci oddech, przejdź do resuscytacji (patrz: strona 16).



W jakich m.in. sytuacjach może się zdarzyć?

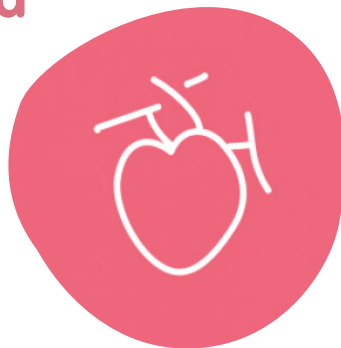
- gdy dziecko spożywa posiłek
- kiedy bawi się rzeczami o wielkości, która nie jest dla niego odpowiednia
- gdy ma atak intensywnego płaczu (może się zakrztusić własną śliną)
- kiedy podajesz mu leki, szczególnie w formie tabletek lub globulek

10. Zatrzymanie krążenia – resuscytacja (RKO)

DEFINICJA: Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) to zespół czynności ratunkowych, które należy podjąć w przypadku, gdy dziecko jest nieprzytomne i nie oddycha.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE: Już po 3 minutach od momentu zatrzymania krążenia mogą wystąpić nieodwracalne zmiany w mózgu dziecka. Dlatego tak ważne jest podjęcie natychmiastowej, odpowiednio wykonanej akcji ratunkowej.

OBJAWY: Gdy zatrzymuje się krążenie, możesz zaobserwować u dziecka utratę przytomności i brak oddechu.



Jak reagować?



Krok 1: Sprawdzanie przytomności

Początkowo upewnij się, czy potwierdzają się podejrzenia co do utraty przytomności. Sprawdź, czy na pewno dziecko nie reaguje na próby kontaktu – dotykowego ani głosowego. Jeżeli nie daje to rezultatu, przejdź do kolejnego kroku.

Krok 2: Sprawdzanie oddechu

Sprawdź, czy na pewno dziecko nie oddycha. Wsuń dłoń pod łopatki dziecka i lekko odchył mu główkę do tyłu – tak aby odsunąć jego brodę od klatki piersiowej. Nachyl się nad jego buzią i nasłuchuj oddechu przez 10 sekund. Jeśli dziecko nie oddycha lub naliczasz mniej niż 2 oddechy, wykonaj oddechy ratunkowe.



Krok 3: Oddechy ratunkowe

Obejmij swoimi wargami nos i usta dziecka, po czym wdmuchnij powietrze w jego usta i nos. Powtórz czynność 5 razy i wezwij natychmiast POGOTOWIE. Jeżeli oddech nie został przywrócony, przejdź do resuscytacji.

Krok 4: Resuscytacja

Odsłoń klatkę piersiową dziecka. Złóż ze sobą dwa palce – wskazujący oraz środkowy – i przyłóż je na środek klatki piersiowej (mostek), ok. 1 cm poniżej linii sutków. Wykonaj 30 uciśnień w tym miejscu, w tempie 2 uciśnięcia na sekundę. Następnie zrób 2 oddechy ratunkowe (patrz: krok poprzedni). Kontynuuj to działanie w rytmie: 30 uciśnień na 2 oddechy, do czasu aż dziecko zacznie ponownie oddychać lub aż przyjedzie pogotowie.



PIERWSZA POMOC – PRZECWICZ TO!

Jeszcze w czasie ciąży możecie zapisać się na warsztaty „Bezpieczny Maluch”, współorganizowane przez Nestlé dla osób w całej Polsce. Podczas warsztatów zobaczycie na żywo, jak przebiega procedura ratowania dziecka w różnych sytuacjach. Dowiecie się też, jak zapewnić maluszkowi bezpieczeństwo np. podczas podróży autem i jak można próbować unikać zagrożeń. Umożliwi Wam to szybsze reagowanie na sytuację niebezpieczną.

Zapisz się na warsztaty

Najważniejsze numery telefonów

112 – numer alarmowy w całej UE

997 – policja

998 – straż pożarna

999 – pogotowie ratunkowe

601 100 100 – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)

601 100 300 – Górskie i Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (GOPR i TOPR)

986 – straż miejska

994 – pogotowie wodociągowo-kanalizacyjne

993 – pogotowie ciepłownicze

992 – pogotowie gazowe

991 – pogotowie energetyczne

_____ * – numer do przychodni Waszego dziecka

_____ * – numer przychodni świadczącej pomoc w ramach nocnej pomocy lekarskiej

(NPL)

_____ * – numer szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR) w najbliższym szpitalu

* Jeśli wydrukowaliście ten poradnik, możecie wpisać ważne dla Was numery telefonów.

Listę numerów alarmowych możesz też pobrać w osobnym PDF-ie, wydrukować i powiesić w domu w widocznym miejscu – np. na lodówce.

Pobierz numery alarmowe

Zakończenie

Cieszymy się, że zdecydowaliście się na pobranie e-booka i zapoznanie z jego treściami. Możecie go przejrzeć jeszcze parokrotnie – żeby usystematyzować i utrwalić zdobytą przez Was wiedzę – **a także wydrukować, aby mieć go zawsze pod ręką**. Im wyższą macie świadomość na temat prawidłowego przeprowadzania pierwszej pomocy u Waszego maluszka, tym spokojniej zareagujecie w niebezpiecznych sytuacjach.

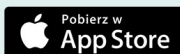
Zapewnienie zdrowych i bezpiecznych warunków do życia i rozwoju dziecka to jedno z najważniejszych zadań dla odpowiedzialnych, troskliwych rodziców. Unikanie zagrożeń stanowi oczywiście ogromną sztukę – jednak przypadki chodzą po ludziach, więc dobrze jest wiedzieć, jak odpowiednio zareagować, gdyby Wasz maluszek potrzebował pomocy. Tymczasem jednak życzymy Wam wielu szczęśliwych chwil i bezpiecznej zabawy!



Już dziś pobierz bezpłatną aplikację Pierwsza Pomoc Nestlé!

Dzięki prostemu, przejrzystemu menu szybko wyszukasz konkretny problem. Dowiesz się, jak w danym przypadku reagować. Nie musisz tracić czasu na czytanie – instrukcje głosowe poprowadzą Cię krok po kroku przez konieczne do wykonania procedury – to szczególnie ważne w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia dziecka. Rodzice! **Nauczcie się chronić to, co najważniejsze!**

Pobierz aplikację na telefon:



A jeżeli pragniecie dowiedzieć się więcej na temat prawidłowego rozwoju i zdrowego żywienia najmłodszych, **zarejestrujcie się w programie Nestlé Baby&me** i zyskajcie dostęp do wielu ciekawych informacji!



Korzystaj z naszych jadalniszów



Wypróbuj nasze produkty



Odbieraj darmowe próbki



Wygrywaj atrakcyjne nagrody w konkursach

www.zdrowystartwprzyszlosc.pl