



**Naucz się chronić to, co najważniejsze**

**+** **Pierwsza pomoc w stanach  
nagłych u niemowląt**

**INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY**

# Pierwsza Pomoc w STANACH NAGŁYCH U DZIECI

Mamo, Tato!

Pamiętaj, że jesteś pierwszym ratownikiem dla swojego dziecka!



## BEZDECH

Bezdech to zanik przepływu powietrza przez drogi oddechowe, niezwiązany z obecnością w nich ciała obcego. Może doprowadzić do utraty przytomności i zatrzymania krążenia. Zareaguj, jeśli Twoje dziecko ma problem z oddechem, jest zaniepokojone i zaczyna sinieć.



01

### POBUDŹ DOTYKIEM

1. Weź dziecko na ręce.
2. Spróbuj pobudzić je dotykiem.
3. Jeśli to nie pomoże, działaj dalej.



02

### DMUCHAJ W BUZIĘ

1. Mocno dmuchnij w buzię dziecka do 5x.
2. Obserwuj reakcję maluszka.
3. Jeśli to nie pomoże, działaj dalej.



03

### ZMIENŲ POZYCJĘ

1. Ułóż dziecko stabilnie na przedramionach.
2. Pochyl dziecko bezpiecznie głowę w dół do 3x.
3. Jeśli to konieczne, działaj dalej.



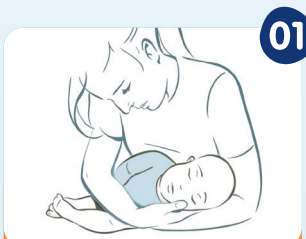
04

### WYKONAJ ODDECHY RATOWNICZE

1. Ułóż dziecko na plecach.
2. Obejmij usta i nos dziecka swoimi ustami i wykonaj do 5 oddechów.
3. Jeśli to nie pomoże, wezwij pomoc i rozpocznij RKO.

## CIAŁO OBCE W DROGACH ODDECHOWYCH (ZAKRZTUSZENIE/ZACHŁYŚNIĘCIE)

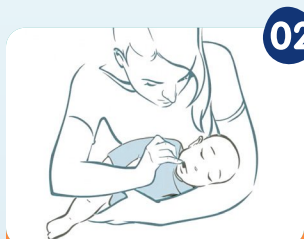
Zakrzuszenie to zamknięcie dróg oddechowych przez ciało obce. Natomiast zachłyśnięcie to zamknięcie dróg oddechowych dziecka przez płyn. Charakterystycznymi objawami w tych sytuacjach są: utrudniony oddech, nieefektywny kaszel i widoczne zasinienie na twarzy. Nie panikuj, masz aż 70-80% szans na przywrócenie oddechu Twojego dziecka.



01

### ODSTAW NIEMOWLAKA

1. Odstaw od piersi/butelki.
2. Ułóż na boku, główką przechyloną w dół.
3. Obserwuj reakcję.
4. Jeśli to konieczne, działaj dalej.



02

### PRZYGOTUJ SIĘ DO UDERZEŃ I UCISKÓW

1. Przyjmij stabilną pozycję.
2. Ustabilizuj ciało niemowlaka na swoim przedramieniu.
3. Ułóż go tak, aby wykonać efektywne uderzenia pomiędzy łopatkami.



03

### UDERZAJ W PLECY

1. Kciukiem i wskaźnikiem podtrzymuj bródkę.
2. Ułóż nasadę nadgarstka pomiędzy łopatkami.
3. Uderz do 5x, prowadząc dłoń posuwistym ruchem w stronę główki.
4. Jeśli to nie działa, wykonaj następny krok.



04

### UCISKAJ KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Ułóż dwa palce na klatkę piersiową, tuż poniżej linii sutków.
2. Uciskaj klatkę piersiową do 5x.
3. Jeśli to nieskuteczne wezwij pomoc, powtarzaj uderzenia i uciski.
4. Gdy dziecko straciło przytomność (leci przez ręce), oceń jego stan i rozpocznij RKO.

## RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO – ODDECHOWA (RKO)

Tę czynność należy wykonać w przypadku, gdy dziecko jest nieprzytomne i nie oddycha. Nie zwlekaj z reakcją, ponieważ już po 3 minutach może dojść do nieodwracalnych zmian w mózgu. Zaczynij działać!



01

### OCEŃ REAKCJĘ DZIECKA

1. Sprawdź, czy reaguje na dotyk.
2. Sprawdź czy reaguje na głos.
3. Jeśli nie ma kontaktu z dzieckiem, wezwij pomoc.



02

### SPRAWDŹ ODDECH

1. Połóż dziecko na twardej powierzchni.
2. Odsuń bródkę od klatki piersiowej.
3. Sprawdź, czy dziecko oddycha. Jeśli wyczujesz poniżej 5 oddechów lub ich brak wykonaj oddechy ratunkowe.



03

### BRAK ODDECHU

1. Wykonaj 5 oddechów, obejmując usta i nos dziecka swoimi ustami.
2. Wezwij pogotowie ratunkowe, jeśli nie zrobiłeś tego wcześniej.
3. Jeżeli to konieczne, rozpocznij resuscytację (RKO).



04

### ROZPOCZNIJ RESUSCYTACJĘ

1. Uciskaj środek klatki piersiowej 2 palcami 30x.
2. Wykonaj oddechy ratunkowe 2x.
3. Kontynuuj resuscytację do momentu przyjazdu pogotowia lub poprawy stanu dziecka.

Odwiedź zakładkę  
Pierwsza pomoc  
dla dzieci i niemowląt  
na stronie

[www.nestlebabyandme.pl](http://www.nestlebabyandme.pl)

i dowiedz się, jak radzić sobie u najmłodszych także w innych stanach zagrożenia zdrowia i życia, takich jak gorączka, oparzenia, utrata przytomności czy krwotoki.

Dołącz  
do Programu: **Nestlé**  
**Baby & me**



**Strefa  
eksperta**

Zadaj pytanie i za darmo  
uzyskaj fachową poradę.



**Poradniki  
dla Rodziców**

Uzyskaj pomoc w codziennej  
opiece nad Dzieckiem.



**Konkursy**

Zdobytą wiedzę i wygrując  
atrakcyjne nagrody.



**Testowanie  
produktów**

Odkrywaj z Maluszkami smak  
naszych nowości.

Otrzymuj newslettery z pomocnymi informacjami  
od ekspertów oraz zyskaj dostęp do materiałów,  
które dla Ciebie przygotowaliśmy!

Dowiedz się więcej na: [www.nestlebabyandme.pl](http://www.nestlebabyandme.pl)

Ważna informacja. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydujesz po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuj do okresu laktacji i pomagaj ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.



Wyślij wiadomość i skontaktuj się z nami  
za pomocą Messengera na Facebooku  
**Nestlé Baby&me Polska.**



Możesz również napisać do nas  
za pośrednictwem formularza kontaktowego  
na stronie: [www.nestlebabyandme.pl](http://www.nestlebabyandme.pl)