Pierwsza pomoc przy zachłyśnięciu

u niemowlaka (do 12. miesiąca) · do powieszenia w kuchni

Najpierw rozpoznaj: gag czy choking?

GAG REFLEX — to OK

- dziecko kaszle, wydaje dźwięk
- wypycha jedzenie językiem
- twarz lekko czerwona
- jest aktywne, walczy

TO MECHANIZM OBRONNY.
Nie ingeruj. Pozwól wykrztusić.

CHOKING — DZIAŁAJ!

- dziecko NIE wydaje dźwięku
- NIE kaszle, NIE oddycha
- sinieje (usta, twarz)
- panika w oczach

ZADZWOŃ 112.
Wykonaj procedurę 5+5 (poniżej).

Procedura 5 + 5 (niemowlę do 1. roku)

UWAGA: u niemowlaka NIE wykonujemy manewru Heimlicha — ryzyko uszkodzenia narządów.

1

5 uderzeń w plecy

- Połóż dziecko twarzą w dół na swoim przedramieniu
- Głowa NIŻEJ niż klatka piersiowa; podpieraj żuchwę palcami
- 5 energicznych uderzeń NASADĄ DŁONI między łopatki
- Sprawdź: czy ciało wypadło z buzi? Jeśli nie — krok 2.

2

5 ucisków klatki piersiowej

- Odwróć dziecko twarzą DO GÓRY (na przedramieniu lub udzie)
- Głowa nadal NIŻEJ niż klatka piersiowa
- Dwoma palcami (wskazującym i środkowym) — środek mostka
- 5 ucisków na głębokość ok. 4 cm, tempo 1 ucisk/sekundę

3

Powtarzaj 5 + 5 do skutku

- Cykl 5+5 aż przedmiot wyleci LUB dziecko zacznie kaszleć/oddychać
- Jeśli traci przytomność — rozpocznij RKO niemowlęce (gdy umiesz)
- Nigdy nie przerywaj, dopóki nie przybędzie pomoc

Produkty wysokiego ryzyka zachłyśnięcia (do 4. roku)

- Całe winogrona, oliwki, czereśnie i wiśnie z pestkami
- Całe orzechy, migdały, pestki, ziarna (zawsze ZMIEL przed podaniem)
- Parówki, kiełbasa w plasterkach (kształt zatyka tchawicę)
- Surowe twarde owoce/warzywa w kostce (jabłko, marchew, gruszka)
- Popcorn, chipsy, chrupki, rurki
- Cukierki, lizaki, żelki, gumy do żucia
- Cały daktyl, suszone rodzynki, suszone morele (zmiel lub posiekaj)
- Ryba z ośćmi — zawsze sprawdzaj fileta przed podaniem
- Twarda skórka chleba (jeśli odgryziona całość)
- Łyżka masła orzechowego prosto z łyżki — rozsmaruj cienko

Zrób kurs pierwszej pomocy pediatrycznej (BLS).

To najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić dla dziecka uczącego się jeść.
Kursy organizują m.in.: WOŚP, Lotnicze Pogotowie Ratunkowe, lokalne fundacje — często za 50-100 zł.
Praktyka na manekinie ratuje sytuację, której nie nauczysz się z e-booka.