

STARŠI IN PRVA POMOČ PRI NUJNIH STANJIH DOJENČKOV IN MALČKOV

**UKC Ljubljana
Pediatrična klinika**

**Asist.dr.Borut Bratanič, dr.med.,
spec.pediatr., svetnik**

PROGRAM:

- Nujna stanja v zgodnji življenjski dobi
- Kaj in kako lahko starši ukrepamo?
 1. **Preprečevanje** (doma, izven doma)
 2. **Nujno ukrepanje staršev** ob življenje ogrožujočem dogodku:
 - Osnove oživljanja otrok (A, B, C)
 - Ukrepi ob dušenju (dojenček, malček)
 - Huda krvavitev

Nujna stanja v zgodnji življenjski dobi

Nezavest

Težave pri dihanju – dušenje

Možganski krči

Hude alergijske reakcije

Šok

Srčni napad

Možganska kap

Poškodbe glave

Zlomi kosti

Rane, krvavitve

Opekline

Utopitve

Zastrupitve

Druga nujna stanja

Kako lahko starši ukrepamo?

Preprečevanje / pozornost varnosti doma:

- **kuhinja:** ostro orodje, zapore predalov, strojev, pečic, električna, plin, odprt ogenj, vroče tekočine v posodah, čistila, alkohol, ...
- **otročka soba / spalnica:** varnostni pas na previjalni mizici, stranice postelje z razmikom palic manj kot 6cm, postelja brez mehkih blazin, velikih plišastih živali, pasov, trakov, okenske zapore, predali, vrata omar,...

Kako lahko starši ukrepamo?

Preprečevanje / pozornost varnosti doma:

- **spalnica staršev:** zdravila, kovanci, škarje, mali predmeti, omare s predali, okna,...
- **stopnišča:** varnostna zapora stopnic na vrhu in na dnu, ohlapni tekači na stopnicah, vrata v klet zaklenjena, ...
- **električni priključki:** vsi varno pokriti, el. kabli varovani, pritrjeni; TV, računalniki, stereo naprave ob stenah,...

Kako lahko starši ukrepamo?

Preprečevanje / pozornost varnosti doma:

- **kopalnice:** termostati na pipah ($T < 49^{\circ}\text{C}$), brivniki, škarje, ostri predmeti zaklenjeni v omaricah, zaprte toaletne školjke, sušilci za lase, naprave za kodranje las, električni brivniki izključeni iz el. toka, nedrseče talne obloge, kozmetika in vsa zdravila, čistila zaklenjena, ustne vode, parfemi, barve za lase, laki za nohte, aceton varno shranjeni,...

Kako lahko starši ukrepamo?

Preprečevanje / pozornost varnosti doma:

- **grelni elementi:** zaščita odprtih kurišč, električni grelci najmanj 90cm od postelj, zaves, vnetljivih snovi,...
- **stene, tla:** opesk brez strupenih snovi, štrleči vijaki, žebelji, ogledala in slike, preproge pritrjene na tla,...
- **pohištvo:** omare, knjižne police pritrjene na stene, vogali mizic, omaric oblazinjeni, pokrovi škatelj za igrače varovani pred zapiranjem, ...

Kako lahko starši ukrepamo?

Preprečevanje / pozornost varnosti izven doma:

- **vrt:** osvetljenost, stopnišča, poti brez razpok, posode za smeti zaprte, ograje čvrste in najmanj 1,2m visoke, strupene rastline, bazeni,...
- **splošno:** nekadilsko okolje otrok, pozor na možnosti stika s: svincem, radonom, azbestom, živim srebrom, ogljikovim monoksidom, orožje zaklenjeno, ključ in strelivo shranjeni ločeno,...

Kako lahko starši ukrepamo?

Preprečevanje / pozornost varnosti izven doma:

promet: varnostni sedež, varnostni pas, varna vožnja, telefoniranje, poleti ustrezno hlajenje, otrok v avtu na vročini, potovanje z otrokom,...

2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje).

Zaporedje postopanja (tečaj !, video sledi, **A B C**),
ko opazimo neodzivnega otroka:

1. Zagotovim **varnost** v okolici otroka (elektrika, promet,...)
2. Preverim **odzivnost** otroka:
 - rahlo stimuliram otroka in glasno vprašam: “*kako si? ali me slišiš? odpri oči !*”
 - ne stresam, še posebno ne, če je sum na poškodbo vratu; dojenčka stimuliram po podplatih.
3. Če nam otrok **odgovori** ali **se premakne**:

2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje, **A B C**).

Zaporedje postopanja:

3. (nadaljevanje)

- ❖ Ga pustimo tako kot smo ga našli (če ni v nevarnosti !)
- ❖ Preverimo stanje in pokličemo pomoč;
- ❖ Občasno in pogosto spremljamo njegovo stanje.

Če se otrok **ne odziva**:

- Pokličem na pomoč !

2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje **A**).

Zaporedje postopanja (otrok se ne odziva):

Starost **manj kot eno leto**:

- Glava v nevtralnem položaju, vrat in glava poravnana
- Hkrati s prstom pod vrhom bradice dvignemo spodnjo čeljust. Brez pritiska na mehka tkiva (obstrukcija)



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje **A**).

Zaporedje postopanja (otrok se ne odziva):

Starost **več kot eno leto**:

- Odprem dihalne poti z nagibom glave vznak in dvigom brade:
- Eno roko na čelo, obrat glave vznak, hkrati s prsti druge roke pod konico brade – dvignem. Ne pritiskam na mehka tkiva pod brado (obstrukcija)
- Postopki so enostavnejši, če otrok leži na hrbtu.
- Kadar je možnost **poškodbe vratu** je potrebno nagibati glavo zelo previdno in postopoma, do odprtja dihal.



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje **A**).

Zaporedje postopanja (otrok se ne odziva):

Ob odprtih dihalnih poteh:

glej ! poslušaj ! in občuti ! normalno dihanje – s svojim obrazom blizu otrokovemu obrazu in pogledom vzdolž prsnega koša -



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje A).

Zaporedje postopanja (otrok se ne odziva):

Ob odprtih dihalnih poteh:

- ❖ Gledam premikanje **stene prsnega koša**;
- ❖ Poslušam ob **nosu in ustih** otroka njegovo dihanje;
- ❖ Na svojih licih občutim **otrokovo** dihanje;



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje **B**).

Zaporedje postopanja (otrok se ne odziva):

Če otrok ob dosedanjih ukrepih **diha normalno**:

- ❖ Ga zasukam v stabilen stranski položaj
- ❖ Še naprej pozorno spremljam njegovo dihanje



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje **B**).

Zaporedje postopanja (otrok se ne odziva):

Če otrok ob dosedanjih ukrepih **ne diha ali diha neredno**:

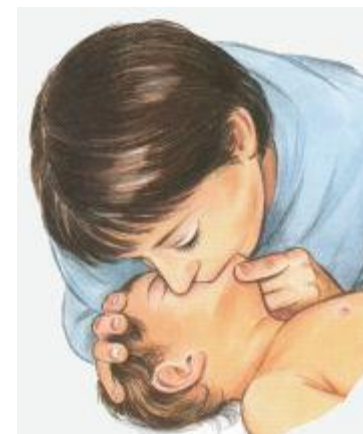
- ❖ Previdno odstranim vidne predmete iz ust in
- ❖ Mu **5X vpihnem** reševalne vdihe;
- ❖ Hkrati opazujem, če zakašlja ali se davi. To je pomembno za oceno "življenjskih znakov"



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje B).

5X vpihnem reševalne vdihe (nadihavanje usta-na-usta),
dojenček mlajši od enega leta:

- ❖ Glavica je v nevtralnem, srednjem položaju;
- ❖ Vdihnem in s svojimi usti tesno pokrijem usta in nos dojenčka;
- ❖ Vpihnem 5x po 1,5 sekundnih vdihov enakomerno v usta in nos. Vpihi so primerni, če se ob njih vidno dviga prsni koš;
- ❖ Ko držim glavico nagnjeno vznak in brado dvignjeno, dvignem svoja usta in opazujem kako prsni koš uplahne (izdih);
- ❖ Vdihnem in ponovim postopek vpihovanja zraka.



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje B).

5X vpihnem reševalne vdihe (nadihavanje usta-na-usta), otrok starejši od enega leta:

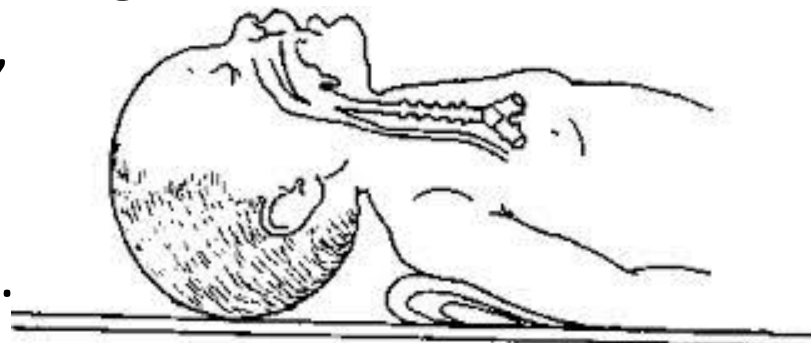
- ❖ Nagnem glavo vznak in dvignem brado;
- ❖ S palcem in kazalcem roke, ki je na čelu pretisnem mehak del nosu (zaprem nos);
- ❖ Malo odprem usta, vendar mora biti brada dvignjena;
- ❖ Vdihnem in tesno prekrijem z usti otrokova usta;
- ❖ 5X v 1,5 sekundah enakomerno vpihujem zrak in opazujem dviganje prsnega koša;
- ❖ Ob nagnjeni glavi in dvignjeni bradi dvignem svoja usta in opazujem kako prsni koš uplahne;
- ❖ Vdihnem in 5X ponovim zaporedje vpihovanja. Preverjam ali se prsni koš dviga in upada kot pri običajnem dihanju.



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje B).

Če so težave pri doseganju učinkovitega nadihavanja otroka – je lahko **ovira v dihalni poti**:

- ❖ Odprem otrokova usta in odstranim **vidno oviro**. Nikoli na slepo ne porivam prstov ali predmetov v usta.
- ❖ **Preverim**, če je glava dovolj zvrnjena nazaj in, če je brada dovolj dvignjena, vendar vrat ne sme biti preveč iztegnjen.
- ❖ Ponovim do **5 poiskusov** učinkovitega nadihavanja (tako učinkovitega, da se prsni koš opazno dviga). Če tudi to ni uspešno pričnem z zunanjo masažo prsnega koša.



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje).

Preverim znake življenja:

Ne več kot 10 sekund opazujem:

- gibanje
- kašljanje
- normalno dihanje



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje **B**).

Če sem prepričan, da sem v 10 sekundah opazil znake življenja:

- ❖ Nadaljujem z reševalnim nadihavanjem, če je to potrebno, dokler otrok sam ne diha učinkovito;
- ❖ Če ostaja nezavesten in diha, ga položim v stabilen stranski položaj;
- ❖ Pogosto ponovno ocenjujem otrokovo stanje.

2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje B).

Če nisem prepričan, da sem v 10 sekundah opazil znake življenja, ali jih ni:

- ❖ Začnem z zunanjo masažo prsnega koša.
- ❖ Kombiniram masažo z nadihavanjem.

2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje C).

Zunanja masaža prsnega koša / srca (splošna navodila):

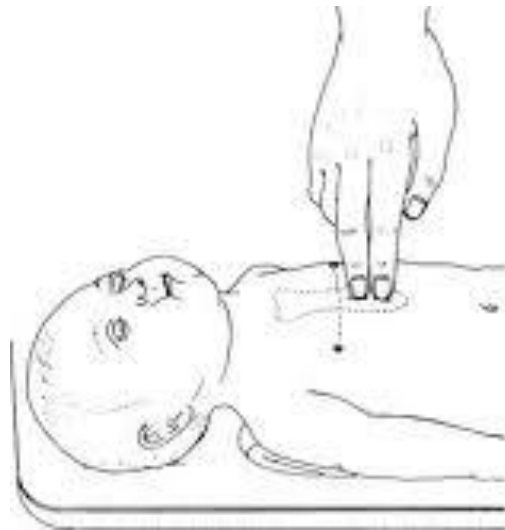
- ❖ Na prsnem košu poiščem mesto, kjer se najnižja rebra priraščajo na prsnico in nato za širino prsta višje pritiskam na prsnico, da ne stiskam želodca;
- ❖ Pritisk navzdol za **1/3 globine** prsnega koša;
- ❖ Sprostim pritisk, nato hitro ponavljam pritiske – **100X/min.**
- ❖ Po 30 masažah, nagnem glavo nazaj, dvignem čeljust in 2x učinkovito vpihnem zrak v pljuča.
- ❖ Nadaljujem masaže in nadihavanje v razmerju: **2 vpiha** na vsakih **30 masaž.**



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje C).

Zunanja masaža prsnega koša / srca, starost mlajši od leta:

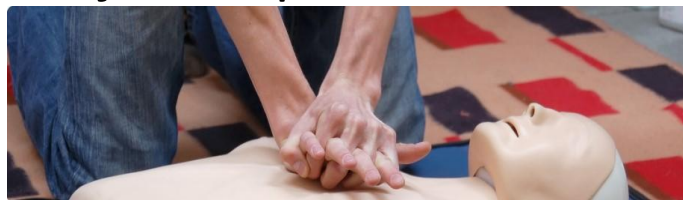
- ❖ Pritiske izvajam na prsnici **z vršički dveh prstov**, ne s celo dlanjo ali obema dlanema.



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje C).

Zunanja masaža prsnega koša / srca, starejši od enega leta:

- ❖ Peto **dlani ene roke** položim na spodnjo tretjino prsnice (kot je bilo opisano prej);
- ❖ **Dvignem prste**, da ne izvajam pritisk na rebra;
- ❖ Postavim se navpično nad prsni koš in z iztegnjenim komolcem pritiskam na prsnico, da se vgrezne približno za **1/3 globine** prsnega koša;
- ❖ Pri večjih otrocih je to enostavneje izvesti z **obema rokama**, s sklenjenimi prsti, da ne pritiskam na rebra.



2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje **A B C**).

Če se nihče ni odzval na moj klic na pomoč na začetku oživljanja in sem sam – nadaljujem z oživljanjem 1 minuto (približno trije cikli po 30 masaž in vmes po 2 vpiha) preden **ponovno skušam** dobiti pomoč tel. št. klic v sili - **112**.

Če potrebujete nujno medicinsko pomoč, pomoč gasilcev, nujno veterinarsko pomoč, pomoč gorskih ali jamarskih reševalcev oz. drugih reševalnih enot ter policije - 113.

2. Nujno ukrepanje staršev ob življenje ogrožujočem dogodku (oživljanje **A B C**). Nadaljujem z oživljanjem dokler:

- ❖ Otrok ne kaže znakov življenja (normalno dihanje, kašljanje, gibanje rok ali nog);
- ❖ Ne pridejo bolj izurjeni reševalci;
- ❖ Ne omagam od utrujenosti.

Video prikazi oživljanja, pomoči pri dušenju, krvavitvi (St.John Ambulance, Anglija).

Reanimacija / video prikazi

(St. John Ambulance, Anglija)

1. Nezavesten dojenček
2. Nezavesten večji otrok (stabilen stranski položaj)
3. Nezavesten dojenček, ki ne diha (oživljanje A B C)
4. Nezavesten večji otrok, ki ne diha (oživljanje A B C)
5. Dušenje, dojenček
6. Dušenje, večji otrok
7. Krvavitev

ZAKLJUČEK:

- Nujna stanja v zgodnji življenjski dobi
- Kaj in kako lahko starši ukrepamo?
 1. **Preprečevanje** (doma, izven doma)
 2. **Nujno ukrepanje staršev** ob življenje ogrožujočem dogodku:
 - Osnove oživljanja (dojenček, malček) (A, B, C)
 - Ukrepi ob dušenju (dojenček, malček)
 - Huda krvavitev

(video prikazi)