



## Pierwsza pomoc u niemowląt

# Zespół nagłej śmierci niemowląt (SIDS)

definiuje się jako **nagłą i nieoczekiwaną śmierć** zdrowego dziecka w wieku poniżej 1 roku, której przyczyny nie można znaleźć nawet po sekcji zwłok i zbadaniu okoliczności na miejscu śmierci. Przyczyna tego zespołu nie **została jeszcze wyjaśniona**. Jednak wszystko wskazuje na to, że zdrowe dziecko **zapomina w głębokim śnie o oddychaniu**. Wskutek tego umiera, jeśli na czas nie obudzi się lub nie otrzyma pierwszej pomocy.

Dziecko może jednak przestać oddychać **z innych powodów**, takich jak na przykład zablokowanie dróg oddechowych, gdy zymiotuje ono w pozycji... leżącej na plecach. Ryzyko zaburzenia oddychania jest również wyższe przy chorobach wirusowych, gorączce, drgawkach, obturacyjnym zapaleniu oskrzeli, u dzieci ryzyka okołoporodowego, wcześniaków i osób cierpiących na bezdech senny.



Używaj monitora oddechu dla niemowląt



Dziecko do snu układaj na plecach



Odkładaj dziecko do jego własnego łóżeczka



Używaj twardszego materaca



Uważaj, aby nie przegrzać dziecka



Karm dziecko piersią



Podawaj dziecku smoczek

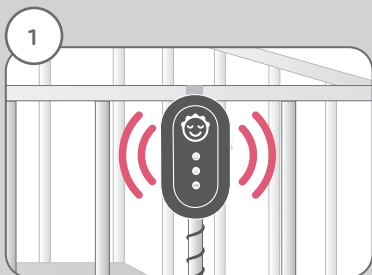


Unikaj zadymionych miejsc

nanny

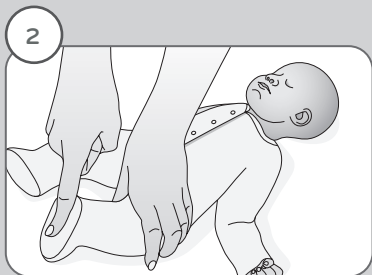


PIERWSZA  
POMOC



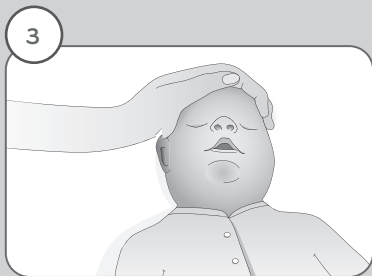
1

Kiedy usłyszysz **sygnał ostrzegawczy** monitor oddechu, sprawdź, czy **dziecko płacze lub czy się porusza**.



2

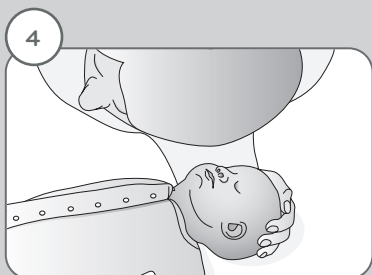
**Stymuluj** podeszwę stópki dziecka. **Zawołaj** je po imieniu. Jeśli dziecko nie reaguje ruchem lub płaczem, **głośno wezwij pomoc**. Jeśli ktoś jest przy Tobie, poproś, aby **zadzwoił na numer alarmowy 999**.



3

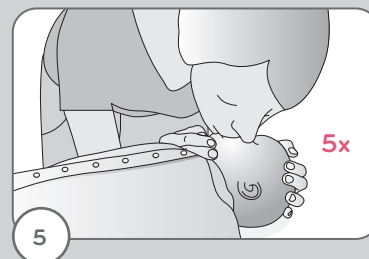
Ułóż **główkę** dziecka w **neutralnej pozycji**. Jeśli dziecko ma więcej niż 1 rok, odchyl **główkę** do tyłu.

**Upewnij się, że drogi oddechowe są drożne i wolne od wszelkich ciał obcych**. Nigdy nie przeszukuj jamy ustnej na oślep!



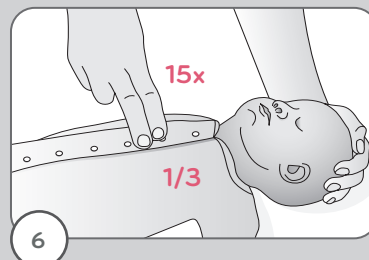
4

**Przez 10 sekund sprawdzaj czy dziecko oddycha**. Przyłóż ucho do ust dziecka, słuchaj czy oddycha, jednocześnie **kontrolując** czy porusza się klatka piersiowa.



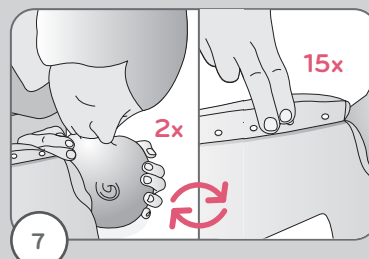
5

Jeśli dziecko nie oddycha, **obejmij swoimi ustami usta i nos dziecka i wdmuchuj powietrze** przez 1 sekundę do momentu **uniesienia się jego klatki piersiowej**. **Powtórz 5 razy**.



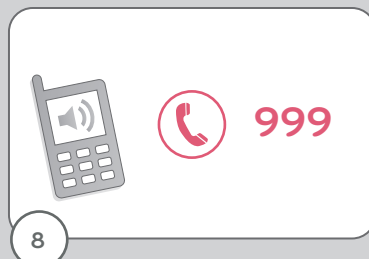
6

**Dwoma palcami uciskaj 15 razy** środek klatki piersiowej dziecka na wysokości sutków. Powtarzaj czynność z częstotliwością mniej więcej 2 ucisków na sekundę, uciskając do 1/3 głębokości klatki piersiowej.



7

Po uciskach wykonaj **2 wdechy**. Wdmuchuj powietrze tylko do momentu uniesienia się klatki piersiowej dziecka. **Powtórz uciski klatki 15 razy i wdech 2 razy**. Po minucie, jeśli nie zrobił tego ktoś inny, **zadzwoń pod numer 999**.



8

Jeśli to możliwe, ustaw telefon na **tryb głośnomówiący** i potóż go obok głowy dziecka. Podczas wybierania numeru **powtarzaj uciski klatki 15 razy oraz wdechy 2 razy**. Postępuj zgodnie z **instrukcjami operatora numeru alarmowego**.

nanny

+

999

# Pozwól sobie na spokojny sen razem z Twoim maleństwem!



Darmowa  
dostawa



Dostawa w  
ciągu 2 dni



Atrakcyjne  
zestawy



## KURSY PIERWSZEJ POMOCY

Jeśli chcecie być przygotowani na wszystkie sytuacje, zapytajcie  
o kursy pierwszej pomocy w najbliższym szpitalu.