
Vijf belangrijke punten van EHBO voor kinderen zijn:

1. Denk eerst aan je eigen veiligheid en de veiligheid voor het kind
2. Ga na wat er gebeurd is en wat het kind mankeert
3. Probeer het kind gerust te stellen
4. Zorg voor professionele hulp
5. Verzorg het kind bij voorkeur op de plaats waar het ligt of zit

Nul tot twee jarige kinderen ontwikkelen zich motorisch erg snel. Kinderen gaan steeds meer rollen, kruipen en klimmen. Een kind van deze leeftijd kan echter nog niet leren wat wel en niet mag dan wel kan. Drie tot vier jarige worden steeds sterker, rennen, springen, klimmen en gaan grenzen verkennen. Op deze leeftijd kun je kinderen echter wel dingen aanleren. Leer ze dan ook zo snel mogelijk omgaan met gevaar. Typische gevaren in en rondom het huis zijn hieronder gegeven voor de verschillende leeftijdsgroepen.



5 tot 6 maanden	val van tafel, commode of Maxicosi, verslikken
7 tot 9 maanden	omvallen, val van kinderstoel, verbranden aan hete vloeistoffen of voorwerpen, stoten tegen meubels en dergelijke
10 tot 12 maanden	medicijnen slikken, huishoudelijke stoffen, planten, verbranden aan hete vloeistoffen of voorwerpen, snijden of prikken aan scherpe voorwerpen inslikken van gevaarlijke stoffen, zich verbranden, in het water vallen, val van stoep of trap, val uit het raam
2 jaar	elektrische stroom, vallen en struikelen, van de trap vallen, inslikken van gevaarlijke stoffen, in het water vallen, snijden aan verschillende voorwerpen, gereedschappen, glas, val van fiets
3 en 4 jaar	val van fiets, botsen, snijden, in het water vallen, elektriciteit, gevaarlijke stoffen inslikken, verbranden
5 tot 9 jaar	verkeersongevallen, vallen met sport en spel, verbranden
10 tot 14 jaar	vallen, prikken, verkeersongevallen



Enig idee of de planten in en rond je huis giftig zijn? Bekijk het op de **Gifwijzer**: www.gifwijzer.nl. De Gifwijzer is ontwikkeld om directe hulp te bieden bij vergiftigingsverschijnselen. In de Gifwijzer staat wat je het beste kunt doen bij een vergiftiging. In de Gifwijzer staan 225 giftige stoffen en 37 giftige planten met foto's. Stap

voor stap vertelt de Gifwijzer wat je moet doen als een kind heeft "gesnoept" van die stoffen. Dat is

van levensbelang omdat elke giftige stof een andere behandeling vereist. De Gifwijzer is online te bestellen (www.gifwijzer.nl) of verkrijgbaar in de apotheek. De Gifwijzer is ook verkrijgbaar als App.

Bij **verslikking** schiet er een voorwerp, voedsel of vloeistof in de luchtpijp in plaats van in de slokdarm. Een mogelijke oorzaak is dat het strotklepje de luchtpijp niet goed afsluit bij het slikken, bijvoorbeeld bij praten onder het eten. Als iemand zich verslikt hoest hij vaak vanzelf het belemmerende voorwerp of vloeistof terug in de mond en spreekt men over een effectieve hoest. Soms blijft een voorwerp in de luchtpijp steken. Als het voorwerp in de luchtpijp blijft steken en de luchtwegen afsluit, is er sprake van een niet-effectieve hoest. Er is dan een grote kans op **verstikking** en de ademhaling van het kind wordt belemmerd. Zodra je het vermoeden hebt dat je kind aan het stikken is (je kind kan niet meer ademen, praten, of verliest het bewustzijn), handel dan als volgt bij baby's, tot 1 jaar:

- Kijk eerst in de mond of je iets zie zitten en probeer dat in een beweging te verwijderen
- Lukt dat niet: dan zie onder
- Bel 112
- Leg de baby over je arm, met het gezichtje naar beneden
- Zorg dat je hand het hoofdje en het nekje van de baby ondersteunt zorg voor een harde ondergrond
- Klop met de muus van je andere hand 5 keer op het ruggetje tussen de schouderbladen
 - (zie je een voorwerp in het mondje, dan mag je deze voorzichtig proberen te verwijderen. Forceer het niet en ga er niet aan trekken als het voorwerp niet 'meewerkt')
- Draai je baby op zijn rug, met zijn gezichtje naar boven en druk snel 5 keer tussen de tepels
- Draai de baby weer om
- Klop weer 5 keer op het ruggetje = de sandwich methode
- Herhaal deze handelingen totdat het voorwerp loskomt of totdat de hulp is gearriveerd of tot je kind buitenbewustzijn raakt. Indien dit het geval is moet je overgaan tot reanimeren

Doe bij *kinderen vanaf 1 jaar* het volgende:

- Ga achter je kind staan
- Maak van één hand een vuist
- Plaats deze vuist net boven de navel tegen de buik van je kind
- Pak je vuist vast met je andere hand
- Druk nu je eigen vuist een paar keer snel tegen de buik van je kind. Druk omhoog naar het middenrif = de heimlich methode
- Blijf dit doen totdat het voorwerp loskomt of het kind buiten bewustzijn raakt. Indien dit laatste het geval is ga je over tot reanimeren

Indien het slachtoffer het bewustzijn verliest, dient men onmiddellijk over te gaan tot alarmering. Indien je met z'n tweeën bent meteen een reanimatie starten en de ander 112 laten bellen, ben je alleen dan eerst 1 minuut **reanimeren** en daarna 112 bellen. Een kind jonger dan één jaar reanimeer je op de volgende manier:

- Breng het hoofdje in een neutrale positie en til de kin een klein stukje omhoog
- Adem in en bedek mond- en neusopeningen met je eigen mond zodat je lippen goed aansluiten. Als bij oudere baby's mond en neus niet gelijktijdig kunnen bedekt worden, dan kun je proberen om alleen de mond of de neus af te dekken met de eigen mond (en de lippen te sluiten om het ontsnappen van lucht te voorkomen)
- Blaas rustig in de mond en neus van de baby gedurende één tot anderhalve seconde, voldoende om de borstkas zichtbaar omhoog te doen komen
- Houdt het hoofd neutraal en de kin ietsje opgetild, neem je mond weg van de baby en kijk terwijl de borstkas haar normale positie opnieuw inneemt als de baby uitademt
- Adem in en beadem in totaal 5 maal
- Controleer bij iedere beademing of de borstkas omhoog komt en terug zakt zoals bij een normale ademhaling
- Daarna 15 maal masseren met 2 vingers midden op het borstbeen (ongeveer tepellijn aanhouden), vervolgens 2 maal beademen. Reanimatie vervolgen op deze manier: 15 maal masseren en 2 maal beademen.

Voor kinderen tussen de één en de 15 jaar moet als volgt te werk gegaan worden:

- Geef voorzichtig borstcompressie door het borstbeen 2 – 3 cm in te drukken met een frequentie van 120 per minuut.
- Na 15 à 30 borstcompressies start je met mond-op-mond beademing. Als je de kinlift hebt toegepast en tijdens het beademen komt de borstkas omhoog, dan heb je voldoende ingeblazen. Beadem 2 keer.
- Wissel 15 à 30 borstcompressies af met 2 keer beademen tot professionele hulp arriveert.



Meer informatie over reanimatie is te vinden op

www.reanimatieraad.nl/content/pages/downloads/2_Basale_reanimatie_van_kinderen.pdf

Bij een val van een kind of bijvoorbeeld een bal tegen het hoofd kan **letsel aan het hoofd** ontstaan. Dit kan variëren van een buil tot schedelbreuk. Hieronder een lijst van verschijnselen bij hersenschudding of ernstiger hersenletsel.

- Het kind reageert niet op aanspreken, en of schrikt niet van luid geluid
- Het kind huult niet maar kreunt
- Het kind kijkt je niet helder aan
- Het kind is slaperig en geeuwt veel



- De ogen draaien weg
- Lichtschuw
- Het kind moet na enige tijd braken, en of is misselijk
- Het kind heeft toenemende hoofdpijn, soms nog naar een uur of langer
- Het kind heeft spiertrekkingen
- Het kind is bewusteloos voor 30 tot 60 seconden
- Het kind is in de eerste 24 uur na het incident suf en verminderd aanspreekbaar
- Het kind heeft een brilvormig paarse verkleuring rond de ogen
- Er komt bloed of vocht uit de neus of the oor van het kind, dit kan duiden op schedelbreuk

Wat moet je doen in het geval van eventueel hoofd letsel.

- Bij twijfel een huisarts raadplegen
- Bij stuip trekkingen, als het kind niet zelf kan opstaan of bewusteloos is, altijd 112 bellen
- Bewaak vitale functies. Vitale functies zijn de functies van je lichaam, die veranderen van uur tot uur. Er zijn 3 vitale functies; ademhaling, bewustzijn, en circulatie
- Veel praten tegen het kind geeft verbetering bewustzijn
- Het kind voortduren controleren en om de twee uur wakker maken en bewustheid controleren. Het kind moet dan alert reageren. Dit heet wekadvis. **Bij wek advies moet je elke twee uur controleren of je kind niet suf wordt. Doe dit door hem/haar iets te drinken te geven. Als je kind slaapt moet je hem/haar goed wakker maken en wat laten drinken. Let op sufheid, en eventueel uitvalsverschijnselen van armen, benen en spraak**
- Bij bewusteloosheid (wel ademhaling en circulatie) in stabiele zijligging leggen 112 bellen en blijven controleren
- Bij bewusteloosheid (wel ademhaling en circulatie) en bloed of vocht uit een oor in stabiele zijligging leggen op de kant van het niet bloedende oor (oor niet dichtstoppen) 112 bellen en blijven controleren
- Geeft het kind na een paar uur blijk van sufheid en geen simpele opdrachten uit voeren dan alsnog 112 bellen. Dit kan wijzen op inwendige hersenbloeding of kneuzing van hersenen.



Til na een val nooit een kind direct op. Het kind moet altijd zelf opstaan. Schudt een kind ook nooit door elkaar om bewusteloosheid vast te stellen. Goed om te weten is dat snijwonden aan het hoofd vaak hevig bloeden. Ze lijken daarmee soms erger dan ze daadwerkelijk zijn. Een buil is een kneuzing, koeling hiervan (met bijvoorbeeld een washandje) helpt zwellingen voorkomen.

112 bellen

Wanneer haast geboden is direct 112 bellen. Meld de naam van de plaats van het ongeval zo nauwkeurig mogelijk. Indien relevant, zet huisdeur open of alarm lichten van de auto aan. Meld wat er gebeurd is, hoe oud het kind is en of er meerdere slachtoffers zijn. Beschrijf ook de toestand het kind en meld wanneer het beademd of gereanimeerd moet worden. Bij reanimatie komen er altijd twee ambulances. In geval van reanimatie laat, indien mogelijk, iemand anders 112 bellen. **Bel bij twijfel altijd 112 en ga nooit zelf op pad met een kind.** Het is dan niet mogelijk om je op het verkeer te concentreren.

Een **koortsstuip**, ook wel koortsconvulsie genoemd, lijkt op een epileptische aanval veroorzaakt door koorts, vooral in de fase dat de temperatuur snel aan het stijgen is. In de hersenen ontladen zich dan ongecontroleerd vele neuronen tegelijkertijd. Dit gaat gepaard met trekkende bewegingen van armen en benen, en vaak ook met bewusteloosheid. Dit kan enige seconden duren, maar soms ook wel enkele minuten. Tijdens de aanval voelt het slachtoffer geen pijn, en is niet aanspreekbaar. De ogen kunnen tijdens de aanval wegdraaien. Er kan zich schuim rond de mond vormen, en het kind kan tijdens de aanval poep en urine verliezen door ongecontroleerde spierspanningen.



Na afloop van een stuip komt het slachtoffer langzaam weer bij kennis, maar blijft vaak 10 tot 30 minuten wel suf en met hoofdpijn. De hersenen zijn tijdens/na de aanval uitgeput.

Koortsstuipen komen voor bij zo'n 4% van de kinderen, meestal op de leeftijd tussen de zes maanden en vijf jaar. In principe is een koortsstuip onschuldig, maar de aanleiding tot de koortsstuip hoeft dat niet te zijn. Bij een eerste koortsstuip is opname misschien niet nodig, maar bij een tijdens dezelfde ziekte-episode herhaalde koortsstuip zal meestal toch opname in het ziekenhuis volgen. Als bij onderzoek geen duidelijke oorzaak voor de koorts kan worden gevonden moet zeker ook de mogelijkheid van hersenvliesontsteking in gedachten worden gehouden. Een koortsstuip is in ieder geval altijd reden voor een bezoek van of aan een (huis)arts.

Ouders die het verschijnsel niet kennen schrikken over het algemeen geweldig van een dergelijke aanval, waarbij hun kind voor hun gevoel ook net zo makkelijk dood zou kunnen blijven. Niet zelden is ziekenhuisopname nodig, meer voor de gemoedsrust van de ouders dan omdat de toestand van het kind dit objectief noodzakelijk maakt.

Wat doe je bij je koortsstuipen?

- Leg de baby of het kind op de grond, maak ruimte vrij zodat het zich niet kan bezeeren en zorg dat het kind zijn warmte kwijt (koelen en kleding uit te doen)
- Waarschuw de hulpdiensten en vermeld dat het kind koortsstuipen heeft
- Een kind met stuipen mag je niets te drinken geven

Mocht je kind een koortsstuip hebben gehad, laat het de leidsters van het kinderdagverblijf dan even weten.