

Beleidsplan Verstikking



Eerste hulp bij ademnood baby

Er is een verschil tussen verslikking en verstikking. Het kan er akelig uitzien als je baby zich verslikt. Wanneer een baby zich verslikt, gaat hij hoesten. Zolang dit lukt, is de baby niet aan het stikken. Laat hem daarom hoesten en grijp niet in. Ga ook niet op het ruggetje kloppen of slaan, want dat kan de hoestprikkel negatief beïnvloeden. Blijf wel bij het kindje en wacht de hoestbui af. Zolang je baby hoest, gaat er nog lucht in en uit. Vaak krijgt een kindje een vreemd voorwerp bij verslikking er zelf weer uit. Bij verstikking is dit niet meer het geval.

Je kan verstikking herkennen aan de volgende punten:

- Je baby stopt met hoesten.
- Je baby is benauwd.
- Je hoort een stikkend geluid en mogelijk een piepende ademhaling.
- Waarschijnlijk zie je paniek in zijn ogen.
- Je baby kan rood of blauw aanlopen.
- Je baby raakt mogelijk bewusteloos.

Acht stappen om te handelen als een baby aan het stikken is:

1. Bel altijd 112 als een baby dreigt te stikken.
2. Leg de baby over je arm, met het gezichtje naar beneden. Ondersteun daarbij met je hand het hoofdje en het nekje van de baby.
3. Klop met de muis van je vrije hand vijf keer op het ruggetje van de baby tussen de schouderbladen.
4. Zie je een voorwerp in het mondje, probeer dit dan voorzichtig te verwijderen. Forceer niet en trek niet als het voorwerp niet 'meewerkt'.
5. Draai de baby op zijn rug en druk snel vijf keer tussen de tepels.
6. Draai de baby weer om.
7. Klop weer vijf keer op het ruggetje.
8. Herhaal dit totdat het voorwerp los is gekomen of totdat hulp is gearriveerd.

Wat stel je vast?

- Baby heeft zich verslikt maar kan nog huilen, hoesten en ademen. Dit wijst op een **lichte verstikking**.
- Baby heeft zich verslikt en kan niet huilen, hoesten en ademen. Het hoofdje kan een blauwe kleur krijgen. Dit wijst op een **zware verslikking**.

Bij een ernstige verslikking:

- Geef 5 rug slagen met de hiel van je hand. Kijk na elke slag of het probleem is opgelost.
- Als slaan op de rug niet helpt, geef dan 5 borststoten.
- Als het probleem hiermee nog niet opgelost is, geef dan afwisselend vijf rug slagen en vijf borststoten.

o Als de baby het bewustzijn verliest, leg hem dan voorzichtig neer op de rug. Laat onmiddellijk de hulpdiensten alarmeren. Start daarna de reanimatie. Borststoten kunnen **ernstige inwendige schade** veroorzaken. Een baby die borststoten kreeg, moet door een arts onderzocht worden. Een baby die blijft hoesten of last heeft met slikken, verwijst je eveneens door naar een arts.

Rugslagen



© Rode Kruis-Vlaanderen/Carl Vandervoort

- 1) Leg de baby met de buik op je onderarm. Het hoofdje moet zich lager bevinden dan de romp.
- 2) Ondersteun de onderkaak van de baby met je hand.
- 3) Sla 5 keer met de hiel van de hand tussen de schouderbladen. Elke slag moet bedoeld zijn om het voorwerp te verwijderen.
- 4) Controleer na elke slag of de luchtweg vrijgemaakt is. Als het voorwerp verwijderd is, is het niet nodig om de overige slagen te geven.

Borststoten



- 1) Leg de baby met de rug op je onderarm. Het hoofdje moet zich lager bevinden dan de romp.
- 2) Ondersteun het hoofdje van de baby met je hand.
- 3) Plaats twee vingers van je vrije hand in het midden van de borstkas van de baby. Hef je andere vingers omhoog.
- 4) Geef 5 borststoten. Hiervoor gebruik je dezelfde techniek als voor de hartmassage. Druk met je vingertoppen het borstbeen in tot ongeveer een derde van de borstdiepte. Laat de borstkas weer volledig naar boven komen. De borststoten mogen wel scherper en aan een trager ritme toegediend worden.

Als je op een stoel gaat zitten, kan je je onderarm met de baby laten rusten op je dijbeen. Dit zorgt voor extra steun.

Eerste hulp bij ademnood bij kinderen

Verstikking bij etenswaren

Voedsel veroorzaakt de meeste verstikkingsongevallen. Doordat het kind zijn mondspieren nog niet volledig beheerst, vormen sommige voedingsmiddelen een extra risico. Met name alles wat rond en glad is, kan gemakkelijk de luchtpijp inschieten en vast komen te zitten. Ook zacht, vervormbaar eten, kan in de luchtpijp vastgeklemd raken. De luchtpijp van jonge kinderen is nog erg smal, ongeveer zo dik als je pink. Als hier een rond stuk voedsel inschiet, dan wordt de luchtpijp al gauw totaal afgesloten. Je kan zelf een hoop doen om verslikking en verstikking te voorkomen.

Met de volgende eenvoudige maatregelen maak je de kans dat het gebeurt een heel stuk kleiner.

- o **Snijd voedsel klein.** Ook voedsel dat geen ronde vorm heeft kan, in mindere mate, tot verslikking en verstikking leiden. Denk bijvoorbeeld aan taaie broodkorsten. Snijd deze in kleine (driehoekvormige) stukken om verstikking te voorkomen. Bekijk van tevoren ook of het eten geschikt is per leeftijd. Niet te vroeg met hard eten starten.

- **Eet met aandacht.** Zorg ervoor dat het kind rustig zit en de aandacht bij het eten heeft. Dan is hij bewuster bezig met zijn mondmotoriek en is de kans minder groot dat voedsel zijn luchtpijp in schiet. Rennend, spelend of liggend eten we niet!
- **Blijf bij het kind tijdens het eten.** Dan kan je erop toezien dat hij niet te veel tegelijk in zijn mond stopt en ben je er direct bij als hij hulp nodig heeft.
- **Niet praten met volle mond.** Het is niet alleen netjes, maar ook veiliger om je kind te leren dat je niet met een volle mond praat. Het verkleint de kans op verslikking omdat de mondmotoriek dan niet twee dingen tegelijkertijd hoeft te doen.

Speelgoed

Speelgoed voor kinderen onder de 3 jaar is zo gemaakt dat het niet kan worden ingeslikt. Koop daarom speelgoed dat is afgestemd op de leeftijd van het kind. Blijf ook altijd zelf goed opletten. Geef geen speelgoed met losse onderdelen. Denk ook aan speelgoed van eventuele oudere kinderen. Dingen die uit meerdere onderdelen bestaan en speelgoed zoals lego, blokjes, poppetjes, ballonnen en bordspellen vormen een groot verstikkingsgevaar voor kinderen.

Met de volgende eenvoudige maatregelen maak je de kans dat het gebeurt een heel stuk kleiner:

Controleer speelgoed regelmatig en verwijder speelgoed dat stuk is.

- Speelgoed met onderdelen kleiner dan 3,5 cm mogen niet op groepen waarbij alle kinderen jonger dan 3 zijn.
- Bij gemengde groepen het speelgoed met kleine onderdelen opbergen in een afgesloten kast/doos.
- Zorg dat kleine kinderen gescheiden van de grotere spelen. De groten kunnen bijvoorbeeld aan de tafel spelen, zodat de kleintjes er niet bij kunnen.
- Beleidsplan Verstikking - KDV Pipoo - versie 2022 6
- Als er speelgoed is waar de kleintjes echt niet aan mag komen, laat de oudere kinderen er dan mee spelen als de kleintjes naar bed zijn.
- Als groot en klein samenspelen, dan met speelgoed van de kleintjes of speel zelf mee.
- Laat grotere kinderen hun speelgoed na gebruik goed opruimen.

Wat moet je doen als je kind zich verslikt?

- Zolang je kind stevig hoest, huilt en adem kan halen tussen het hoesten: stimuleer hem te blijven hoesten en houd je kind in de gaten.

Als je kind niet (meer) hoest en (bijna) geen adem kan halen:

→ **Bel 112!**

- Laat je kind vooroverbuigen
- Geef met de hiel van je hand een stoot tussen de schouderbladen, ondersteun daarbij de borstkas met de andere hand. Herhaal dit 5 keer.



Wanneer dit stoten niet helpt:

- Ga achter je kind staan, sla je armen om zijn borstkas
- Plaats je vuist tussen de navel en onderkant borstbeen
- Sla je andere hand om de vuist en trek beide handen met een ruk schuin omhoog naar je toe. Dit noemen we buikcompressies. Herhaal dit 5 keer.



Wissel de stoten en de buikcompressies af.

Je kind moet na het uitvoeren van de Heimlich greep altijd door een arts onderzocht worden op inwendig letsel!

Als je kind niet meer reageert: start zo mogelijk met reanimatie.

Als het toch mis lijkt te gaan, is het allerbelangrijkste dat je probeert rustig te blijven. Dan lukt het om helder na te denken en de juiste hulp te verlenen.

1. Vijf rug slagen met de hiel van je hand tussen de schouderbladen in licht voorovergebogen positie.
2. Als dit niet lukt, geef dan vijf buikstoten (Heimlich). Plaats je duim onder je wijsvinger en plaats die hand onder de ribbenboog van het kind. Je stoot schuin naar boven.
3. Nog geen verbetering? Geef dan afwisselend vijf rug slagen en vijf buikstoten.
4. Zodra kind het bewustzijn plots verliest, leg hem dan voorzichtig op de grond, bel 112 en start met kinderreanimatie.
5. Laat ouders altijd weten! Ouder moet na afloop altijd even een afspraak met de huisarts maken, om kind op mogelijke kneuzingen te laten checken.

Vreemde voorwerpen

Voor een baby is het lastig om een vreemd voorwerp bij verslikking er zelf weer uit te krijgen. De verslikking kan overslaan naar verstikking.

Hieronder belangrijke voorzorg maatregelen om verstikking met vreemde voorwerpen te voorkomen!

- Omgeving bij de ingang altijd controleren, vooral nadat de ingang is betreden door ouders/leidinggevende/volwassenen.
- Elke ochtend de voordeur vegen. Als eerste leidster er niet aan toekomt vraag je dit te doen aan de stagiaire of tweede/derde leidster.
- De baby's bij sluitingstijd niet vrij laten kruipen in de buurt van de ingang.
- 17.15 uur aan tafel met de kinderen en een activiteit doen. Zo voorkom je dat de kleinsten niet op de mat terecht komen.
- De ingang afzetten met de "laarzenkast"
- Kleine voorwerpen die kinderen meenemen naar Pipoo weer meegeven met ouders en anders op een hoge plank bewaren.
- Baby's nooit zonder toezicht op de groep laten spelen met de grote kinderen. Altijd moet er een pm'er of stagiaire bij de baby zitten. Zo houdt je de baby's altijd in de gaten. Zo voorkom je ook de risico's dat de baby kleine voorwerpen in de mond doet.

Fopspeen

Een fopspeen is een losse speen zonder fles, waar je baby op kan zuigen. Hij is meestal gemaakt van rubber of siliconen en kan gebruikt worden om je baby te kalmeren of in slaap te sussen. Naast het zuiggedeelte, heeft een fopspeen een rubberen of plastic schildje, dat voorkomt dat je baby hem per ongeluk inslikt.

Speen-check

Controleer de fopspeen regelmatig op scheurtjes of gaatjes. Zijn er slijtageplekjes, scheurtjes of bijtgaatjes zichtbaar? Vervang hem dan meteen. Wanneer stukjes losschieten, kan dit verstikkingsgevaar opleveren. Het beste is om de speen sowieso elke zes weken te vervangen.

Speen accessoires

Kijk uit met speenkoorden en -kettingen. Ze kunnen gevaarlijk zijn, omdat ze voor verstikkingsgevaar kunnen zorgen.

Tips gebruik fopspeen wiegendood verminderen door fopspeen

1. Een fopspeenketting mag maximaal 22 centimeter lang zijn.
2. Gebruik geen fopspeenketting in het babybedje. Het kind kan erin verstrikt raken.
3. Je kan ook kiezen voor een fopspeendoekje. Zo kan je baby ook heerlijk knuffelen met het zachte doekje.
4. Vervang de fopspeen regelmatig. Door slijtage zou het kunnen dat er stukjes loskomen.

Wiegendood verminderen door fopspeen

Ook de fopspeen zou het risico op wiegendood verminderen. Harde bewijzen zijn daar echter niet voor te vinden. Mogelijk spelen de volgende factoren een rol:

- Een kind met fopspeen ligt minder snel met neus en mond op het matras. Het leert vlotter het hoofdje te draaien naar de zijkant, omdat de speen anders in het gezicht drukt.
- Het zuigen stimuleert de spierontwikkeling in mond en kaak. De tong komt hierdoor meer naar voren te staan, wat de luchtwegen vrij houdt.
- Met een fopspeen ademt een kind door de neus. Het zal daardoor minder snel onder het beddengoed raken, omdat het de neus wil vrijhouden.
- Kinderen met een fopspeen draaien minder in bed.

Wat je moet weten als je kind dreigt te stikken

1. Wees beducht op stikken, ook als je kind niét aan het eten is.

Mensen denken vaak: 'Hoe kan een baby zich nu verslikken?' Omdat je zelf toch het beste weet wat je een baby wel of niet kunt geven. Je gaat er als ouder vanuit dat je baby de kans niet krijgt om zich te verslikken. Maar bij baby's is het vaak een broer of zus die bijvoorbeeld een stukje Lego aan zijn of haar lieve babybroertje geeft. Of een – niet doorgesneden – druif van zichzelf. Dat zijn de beruchte manieren, omdat je ze als ouder helemaal niet ziet aankomen.'

2. Ga er vanuit dat kleine kinderen geen aandacht trekken als ze zich verslikken.

Stilte is verdacht. 'Als ik me verslik, dan ga ik – al kan ik niet meer praten of schreeuwen – op een andere manier jouw aandacht trekken. Door met voorwerpen te gooien bijvoorbeeld. Het verbazingwekkende is dat ik best vaak van ouders hoor dat hun kind achter in de auto zat, een snoepje had, zich erin verslikte en vervolgens niets deed. Dat ouders denken: 'Wat is het toch stil.' En ze dan omkeken en hun kind hen met grote ogen aan zat te kijken, maar op geen enkele manier zijn of haar onrust had gemeld.'

3. Laat je kind lekker hoesten, ga niet op zijn of haar rug kloppen. Als een kind zich verslikt in drinken, dan probeert hij zoiets op te hoesten. Wij zijn dan geneigd om te zeggen: 'Ah gossie' en dan van die klopjes op de rug te geven. Maar het kind probeert het kwijt te raken door het op te hoesten en eigenlijk ram je het nog terug ook. Zolang je kind goed kan hoesten, moet je dat stimuleren en verder niks doen: 'Hè, hè, blijf maar lekker even door hoesten.'

4. Onthoud dat alles geoorloofd is om het 'euvel' eruit te krijgen. Mensen zijn vaak bang dat ze iets niet goed doen of dat ze zelfs iets fout kunnen doen. Maar dit is een levensreddende vaardigheid, dus wat mij betreft mag je alles verzinnen om het eruit te halen. Het maakt niet uit hóe, áls het er maar uitkomt.

5. Als je kind niet (meer) hoest of niet (meer) ademhaalt, dan kom je in actie.

Altijd 112 bellen, dat sowieso. En sla je kind tussen de schouderbladen. Let erop dat dit echt fors en ferm moet gebeuren. Het ligt niet in ons systeem om dat hard

bij een kind te doen, maar je moet toch echt kracht zetten om het eruit te krijgen. Dat doe je maximaal vijf keer. En hopelijk schiet het dan los.

6. Als dat niet werkt, dan ga je (bij kinderen ouder dan een jaar) buikstoten geven. Ook wel de Heimlich-greep genoemd. Je hebt je vuist, plaatst je andere hand eromheen en gaat net boven de navel naar binnen en boven. Daar bouw je druk mee op. Dat moet ook weer ferm gebeuren, maximaal vijf keer achter elkaar. Zolang iemand nog bij bewustzijn is, blijf je hiermee doorgaan. Raakt iemand buiten bewustzijn, dan ga je de reanimatiesessie in.'

7. Bij de reanimatiesessie zet je druk in de borstkas om het voorwerp eruit te krijgen. De reanimatiesessie klinkt heftig, maar je masseert niet het hart, zoals je misschien denkt. Nee, door op de borstkas te drukken, bouw je de druk op om het voorwerp er alsnog uit te krijgen.'

8. Is je kind jonger dan een jaar, dan pas je absoluut géén Heimlich-greep toe. Bij baby's of kleine kinderen is het oppervlak op hun lijfjes te klein en te fragiel voor buik compressie of de Heimlich-greep, dus daar geef je – na de slagen tussen de schouderbladen – meteen borst compressie. Dat doe je met twee vingers midden op het borstbeen, weer ferm indrukken. Ook vijf keer.'

9. Maak jezelf maar kwaad bij het slaan. Ik werk ook op de ambulance en wat ik in de praktijk vaak zie, is dat als we aankomen en het is er gelukkig al uit, dat ouders zeggen: 'Ik werd zo boos en dacht: 'Dit zal me toch niet gebeuren! En toen heb ik m'n kind echt een flinke tik gegeven en toen kwam het eruit.' Dan denk ik: 'Prima, dat is ook de manier. Je moet flink doorslaan. Maak jezelf maar kwaad.'