



## První pomoc miminku

### Syndrom náhlého úmrtí kojence (SIDS)

je definován jako **náhlá** a vzhledem k předchozímu stavu **neočekávaná smrt** dítěte mladšího 1 roku, u které se nepodaří nalézt příčinu ani po provedení pitvy a vyšetření okolností na místě úmrtí. Příčina tohoto syndromu **není zatím vysvětlena**. Vše ale nasvědčuje tomu, že se jinak zdravé dítě zapomene **v hlubokém spánku nadechnout**. Pokud není včas probuzeno nebo mu není poskytnuta první pomoc, umírá.

Dítě však může přestat dýchat i **z jiných příčin**, například dojde-li k ucpání dýchacích cest, zvrací-li dítě v poloze na zádičkách. Riziko zástavy je vyšší i při virových onemocněních, teplotách, křečích, obstruktivní bronchitidě, u dětí s perinatálními riziky, nedonošených dětí a jedinců trpících spánkovou apnoí.



Používejte monitor dechu pro miminko



Dítě ke spánku ukládejte na záda



Dávejte miminko do jeho vlastní postýlky



Používejte tvrdší matraci



Dejte pozor na přehřátí



Kojte miminko



Dejte dítěti dudlík

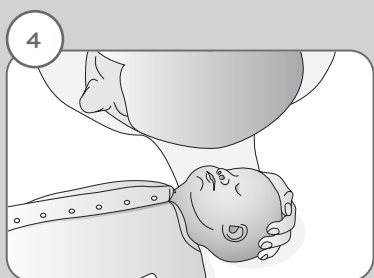
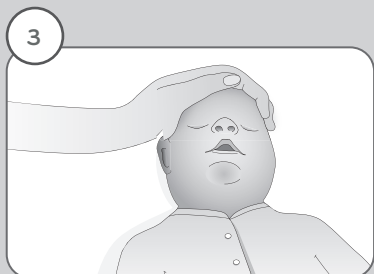
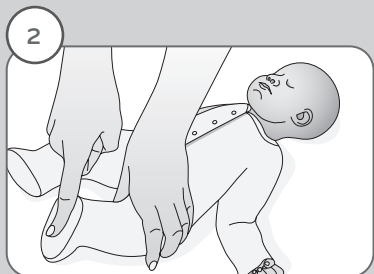
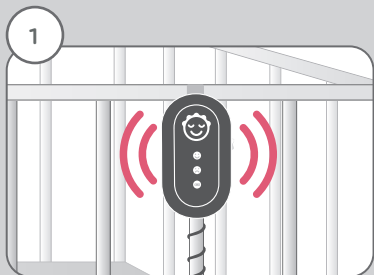


Vyhýbejte se zakouřenému prostředí

nanny



PRVNÍ  
POMOC



Slyšíte-li **varovný signál** monitoru dechu, zjistěte, jestli **dítě křičí, či se hýbe**.

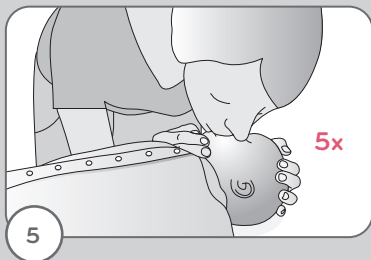
**Stimulujte** dítě na plosce nohy.  
**Volejte** dítě jménem.

Pokud dítě nereaguje pohyby, křikem či pláčem, **zavolejte hlasitě o pomoc**. Jestli je někdo s Vámi, vyzvěte ho k **zavolání tísňové linky 155**.

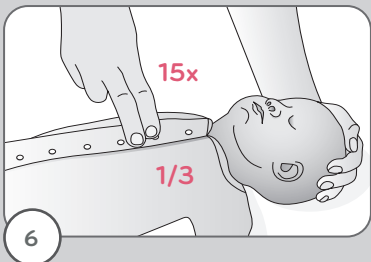
Nastavte **hlavičku** dítěte do **neutrální polohy**. Pokud je dítě starší než 1 rok, zakloňte mu hlavu.

**Odstraňte** zjevné **překážky** v dýchacích cestách. Nikdy však v ústech nepátřejte naslepo!

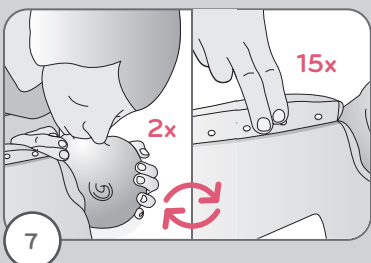
**Kontrolujte dýchání** po dobu 10 sekund. Přiložte své ucho k ústům dítěte, **poslouchejte**, zda-li dýchá a pozorujte přitom pohyby hrudníku.



Pokud nedýchá, **obemkněte těsně svými ústy nos i pusu dítěte a vydechujte rovnoměrně objem vzduchu** ve vašich ústech po dobu jedné sekundy tak, aby se zvedl hrudník. **Opakujte 5x.**



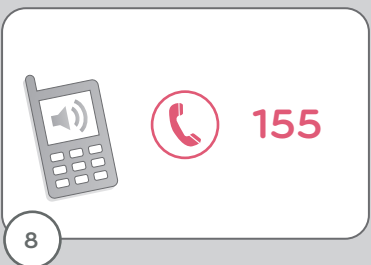
**Dvěma prsty 15x stlačte** střed hrudníku mezi bradavkami. Stlačujte přibližně ve frekvenci 2 stlačení za sekundu, do třetiny hloubky hrudníku.



Opět proved'te **2 vdechy**. Vdechujte jen do doby, než se zvedne hrudník.

**Opakujte 15x stlačení hrudníku a 2x vdechy.**

Po jedné minutě **zavolejte 155**, pokud tak již neučinil druhý záchránce.



Je-li to možné, nastavte telefon na **hlasitý odposlech** a položte telefon vedle hlavy dítěte. Při vytáčení **neustále opakujte 15x stlačení hrudníku a 2x vdechy.**

Následně postupujte dle **pokynů** operátora **tísňové linky.**

nanny



155

## Dopřejte si klidný spánek s Vaším miminkem i VY!



Doprava  
zdarma



Doručení  
do druhého dne



Výhodné  
baličky



### KURZY PRVNÍ POMOCI

Chcete-li být připraveni na všechny situace, informujte se ve své nemocnici na kurzy první pomoci, nebo navštivte některý z našich kurzů, které pro Vás pořádáme ZDARMA.

Aktuální přehled termínů na [www.nanny.cz/kurzy](http://www.nanny.cz/kurzy)