

FÖRSTA HJÄLPEN

OM BARNET PÅTRÄFFAS LIVLÖST

- Ropa på barnet, nyp eller skaka det försiktigt i axlarna.
- Ropa högt, tillkalla hjälp från omgivningen.
- Lägg barnet försiktigt i ryggläge på plant underlag.

Om barnet har råkat ut för ett fall eller en trafikolycka och behöver vändas måste du vara försiktig och undvika rörelser i nacken. Stöd huvudet under vändningen.

- Skapa fri luftväg med en hand på barnets panna och böj huvudet lätt bakåt med två fingrar under hakspetsen. Titta efter främmande föremål och ta bort det som är synligt.

OBS! Hos spädbarn kan för kraftig bakåtböjning av huvudet leda till att tungan trillar bakåt och blockerar luftvägen. Det kan vara lättare att få fri luftväg om en vikt handduk läggs under barnets axlar och tungan därigenom lyfts upp.

Kontrollera om barnet andas själv

- Håll kvar greppet för fri luftväg.
- Böj dig över ansiktet och titta på bröstkorgen. Se om bröst och buk rör sig.
- Lyssna om luft strömmar ut genom mun och näsa.
- Känn luftströmmen mot din kind.
- Larma **112!**
- Håll greppet tills hjälp anländer.

Om barnet inte andas

- Ge 5 inblåsningar
 - barn yngre än 1 år; blås över både näsa och mun
 - barn äldre än 1 år; stäng näsan och blås över munnen.Blås sakta med så mycket luft så att bröstkorgen börjar höja sig.
- Om fortsatt livlöst efter 5 inblåsningar, starta **HLR** (hjärt-lung-räddning)!

HLR

- Ge 30 bröstkompressioner
 - Håll ena handen på barnets panna och tryck med andra handen på nedre delen av bröstbenet ovanför spetsen av bröstbenen.
 - Tryck ned en tredjedel av bröstkorgens höjd:
 - barn yngre än 1 år; cirka 4 cm med pek- och långfinger
 - barn äldre än 1 år; cirka 5 cm med handlov.
 - Tryck 30 gånger, ca 2 tryck i sekunden (100-120 kompressioner per minut).
 - Efter kompressionerna, titta i munnen för att se om eventuellt föremål har kommit upp.
- Ge 2 inblåsningar
 - barn yngre än 1 år; blås över både näsa och mun
 - barn äldre än 1 år; stäng näsan och blås över munnen.Blås sakta med så mycket luft så att bröstkorgen börjar höja sig.
- Efter tre serier med kompressioner och inblåsningar larma **112!**
- Fortsätt med omväxlande 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar tills ambulansen kommer eller eventuellt föremål kommer upp och barnet andas normalt.

OM BARNET SATT I HALSEN

Om barnet är vid medvetande men inte får luft ge ryggslag och brösttryck/buktryck!

Barn yngre än 1 år; gör 5 ryggslag och 5 brösttryck.

- Ge 5 ryggslag
 - Lägg barnet på mage i ditt knä.
 - Lägg din underarm längs barnets mage och stöd barnets huvud genom att hålla hakan. Barnets huvud ska vara lägre än kroppen.
 - Ge med öppen handflata fem snärtiga slag mellan barnets skulderblad.
- Ge 5 brösttryck
 - Vänd barnet på rygg och lägg det på din andra underarm. Stöd huvudet med handen. Barnets huvud ska vara lägre än kroppen.
 - Placera ditt pek- och långfinger på nedre delen av bröstbenet ovanför spetsen av bröstbenen.
 - Tryck hastigt ned en tredjedel av bröstkorgens höjd (ca 4 cm) fem gånger.

Barn äldre än 1 år; gör 5 ryggslag och 5 buktryck.

- Ge 5 ryggslag
 - Ställ dig bakom barnet.
 - Luta barnet framåt så mycket att barnets huvud är lägre än barnets bröst.
 - Håll en hand mot övre delen av barnets bröst som stöd.
 - Ge med öppen handflata fem snärtiga slag mellan barnets skulderblad.
- Ge 5 buktryck
 - Stå kvar bakom barnet.
 - Knyt din hand och placera den mot barnets mage mellan navel och bröstben.
 - Fatta tag runt din knytnäve med andra handen.
 - Tryck kraftigt inåt/uppåt fem gånger.
- Titta i munnen om föremålet kommit upp. Leta inte efter föremål med fingrarna i svalget om du inte ser föremålet – finns risk för att föremålet pressas ännu längre ned.
- Larma **112** om föremålet inte kommit upp efter två serier med ryggslag och brösttryck/buktryck!
- Fortsätt sedan omväxlande med ryggslag och brösttryck/buktryck tills föremålet kommer upp eller tills hjälp kommer.
- Om barnet blir medvetslöst och inte går att få kontakt med, starta **HLR!**

BLÖDNING – MYCKET STORA SÅR

- Lagg den blödande kroppsdelens högt.
- Tryck därefter med fingrarna mot såret för att stoppa blödningen.
- Lagg tryckförband.
- Larma **112!**

CHOCK

Vid alla svåra olycksfall finns risk för skadestrock. Förebygg chock så här:

- Kontrollera andningen. Om barnet inte andas ge 5 inblåsningar. Om fortsatt livlöst efter 5 inblåsningar, starta **HLR**.
- Försök stoppa blödningar med högläge och fingertryck.
- Lagg barnet i stabilt sidoläge.
- Förhindra avkylning genom att lägga på barnet kläder eller en filt.
- Ge vätska, men bara om barnet är vid medvetande.
- Larma **112!**
- Stanna hos barnet och försök lugna honom eller henne.

FÖRGIFTNING

Vid andningsbesvär, tilltagande slöhet, medvetslöshet eller kramper

- Larma **112!**

Vid ej akuta förgiftningssituationer

- Kontakta Giftinformationscentralen (för sjukvården 08-736 03 84).
- Ge medicinskt kol endast efter råd och anvisningar från Giftinformationscentralen.
- Att framkalla kräkning är sällan motiverat och i vissa fall är det riskabelt. Framkalla inte kräkning utan att först ha kontaktat Giftinformationscentralen.

Skrivet i samarbete med Lotta Edewald IVA (neo) sjuksköterska och utbildningsansvarig i "Första Hjälp", Barn- och ungdomskliniken, USÖ.