

EHB O, baby!

Redactrice Katrien volgde een cursus eerste hulp voor baby's

Een tijdje geleden was het weer in het nieuws: een kindje gestikt in een dom stukje kaas. Met een baby'tje in huis en zero-nul-niets EHBO-kennis weet redactrice Katrien wat te doen: op cursus, in koffiebar Maurice van Véronique Leysen!

PRODUCTIE: KATRIEN DE GROEF / FOTO'S: TIM DE BACKER

1 Over mijn eigen gezondheid maak ik me zelden zorgen, de reden ook waarom ik pas bij acht centimeter ontsluiting het ziekenhuis binnenwandelde. Maar bij mijn dochtertje Max zou ik al naar de spoed snellen zodra de koortsthermometer een lichte verhoging aangeeft, gewoon: omdat ik bij god niet beter weet. En óf ik behoefte heb aan een EHBO-cursus voor baby's. Samen met Max trek ik naar een EHBO-workshop in Koffiebar Maurice in de Antwerpse Boerentoren. Ja, die hippe latte-heaven van Véronique Leysen.

2 **Vroedvrouw Elke** leidt vroedvrouwenpraktijk 'De Wolk' en is vroedvrouw van het jaar 2017 geworden. Vandaag begeleidt ze mij en een tiental andere mama's bij de EHBO-workshop voor baby's en kinderen: 'Welke situatie zich ook voordoet, probeer vooral niet in paniek te raken.' Roger that, Elke.





4 Speelt koorts Max parten, dan kan medicatie haar helpen. Ibuprofen is geen goed idee voor een baby, want erg belastend voor de maag. Paracetamol is een betere keuze, zeker in siroopvorm: zo kan je de dosis aanpassen aan het gewicht van de baby.



5 De techniek waarvan je hoopt dat je ze nooit hoeft te gebruiken: levensreddend handelen, wat staat voor beademing en reanimatie. Onze oefenbaby en oefenkind liggen al klaar. Maar wanneer is dit je redmiddel?

6 Tref je jouw kindje bewegingloos aan en lijkt het niet te ademen? Vroedvrouw Elke vertelt

BIJ WELKE KOORTS BEST NAAR DE DOKTER?

Baby tot 3 maanden: lichaamstemperatuur lager dan 35,9 °C en hoger dan 38 °C + onverklaarbaar huilen/suf/herhaaldelijk braken

Baby tussen 3 en 6 maanden: lichaamstemperatuur lager dan 35,9 °C en hoger dan 39 °C + onverklaarbaar huilen/suf

Baby ouder dan 6 maanden: meer dan drie dagen koorts + onverklaarbaar huilen/suf

Kinderen tot 2 jaar: koorts die niet vermindert met koortswerende middelen + ziektesymptomen

ons onder de neus te voelen en te luisteren of er van ademhaling sprake is en te proberen of we de baby wakker kunnen maken door zachtjes te schudden en de naam te zeggen. Ook het mondje moet ik even checken: **zit er iets in wat het ademen belemmert?** Dit mag allemaal samen maximaal tien seconden in beslag nemen.

7 Is er geen teken van leven en zit er niets in het mondje? **Bij baby's doe je mond-op-mond/ neusbeademing.** Omdat hun mond en neusje nog

zo klein zijn, plaats je jouw mond over beide. Ik blaas anderhalve seconde in de mond en de neus van de babypop en kijk opzij om te zien of het borstkasje omhoog komt. Ondertussen verban ik het idee dat deze pop ooit mijn baby'tje zou zijn. Vervolgens blaas ik weer, dit herhaal ik vijf keer.

3 Aan de hand van een Powerpoint en anekdotes uit het leven gegrepen leert Elke ons wat te doen bij een ziek kind. **Geruststelling één: koorts is op zich niet erg, maar een teken dat baby's lichaam tegen de ziekte aan het vechten is.** Heeft Max dus een verkoudheid en een verhoging van bijvoorbeeld 38,5 °C, maar drinkt ze nog goed en reageert ze alert? Dan is het belangrijkste geneesmiddel: knuffelen, rust geven, warmte en het neusje goed uitspoelen.





8 De babypop is niet beginnen ademhalen (in dit geval: gelukkig maar), dus de reanimatie moet gestart worden. Elke vraagt me de tepellijn van de babypop te zoeken en vervolgens mijn wijsvinger, middelvinger en ringvinger eronder te leggen. Ik hef mijn wijsvinger op en druk met de twee andere vingers de borstkas in.

9 Het reanimeren moet aan een behoorlijk tempo gebeuren, zo'n honderdmaal in één minuut. Een supertip van Elke: zing (of zeg) tijdens het reanimeren - snel - het deuntje '1, 2, 3, 4 hoedje van, hoedje van, 1, 2, 3, 4 hoedje van papier' twee keer na elkaar, zonder de reanimatie ertussen te pauzeren. Na twee keer het liedje te hebben gedreund, beadem ik twee keer. Dit reanimeren afgewisseld met tweemaal beademen blijft je herhalen tot de ambulance er is.

WANNEER MOET JE 112 BELLEN?

Als er omstanders zijn, draag je hen meteen op te bellen zodra jij beseft dat levensreddend handelen nodig is. Ben je alleen, doe dan eerst een minuut beademing en hartmassage, bel vervolgens 112 en ga door.

Is je kind tussen 1 en 12 jaar oud, dan doe je precies dezelfde handelingen. Alleen pas je bij hen mond-op-mond-beademing toe (geen mond-op-mond/neusbeademing zoals bij baby's) en gebruik je voor de hartmassage je hele handpalm, die je in het midden van de borstkas plaatst. De arm strek je loodrecht erboven.

LEVENSREDDEND HANDELEN

- Controleer het bewustzijn
- Open de luchtwegen
- Kijk, voel, luister max. 10 sec.
 - 5 beademingen
- Zijn er tekenen van leven?
 - Start reanimatie (30 x borstkas/2 beademingen)

10 En dan mijn grootste angst: verstikking. Na de Babybel-hetze is mijn angst voor verslikken en stikken nog vertienvoudigd. Binnenkort moet Max aan de groentepap, maar ik kan haar worteltjes toch niet tot haar achttiende fijn blijven pureren (ja, ik heb dit even overwogen, lichtjes overbezorgde moeder als ik ben)? Is haar luchtweg verstopt, dan leg ik het baby'tje met haar hoofd naar beneden op mijn onderarm. Vervolgens moet ik haar **vijf opwaartse klopjes tussen de schouderbladen** geven.



11 Is haar luchtweg nog altijd niet vrij? Dan volgt vijfmaal borstcompressie. Vervolgens check ik **of er al een object in het mondje zit dat ik eruit kan visen**. Zodra de baby bewusteloos is, moet ik met reanimatie starten. Bij een kind pas je dezelfde handelingen toe, al kan je beginnen door hem aan te moedigen tot hoesten. Omdat een kind wat zwaarder is, leg je hem best op je bovenbeen, met zijn hoofd naar beneden. Voor de borstcompressie leg je hem op de grond.

EHBO? Dat moet zo!



11



DE INHOUD VAN JOUW THUISAPOTHEEK

Ook een belangrijk onderdeel van de workshop: wat moet je thuis in je medijnkastje hebben? Waarbij ik meteen mijn agenda neem en er een *to-do* voor volgend weekend in schrijf: thuisapothek d-r-i-n-g-e-n-d- in orde maken.

- Pleisters, pleisters en pleisters ▪ Steristrips ▪ Kompressen
- Geurloze en kleurloze ontsmetting, Betadine ▪ Pincet ▪ Tekentang
- Thermometer ▪ Coldpack ▪ Pijn- en koortswerende middelen ▪ Luizenkam ▪ Brandwondenzalf ▪ Fysiologisch serum ▪ Nagelschaar

5 VRAGEN AAN DE EXPERT

Elke Notebaert geeft workshops EHBO voor baby's en kinderen.

Met welke bezorgdheden komen mama's en papa's het vaakst naar je toe?

Elke: 'Starten we met de vragenronde, dan is het belangrijkste topic telkens verslikken: *wat moet ik doen wanneer ik het object of stukje eten er niet uit krijg?* Daarnaast gaan heel wat vragen over hoe niet in paniek te raken en koelbloedig te reageren.'

Hoe ben ik het best voorbereid op dergelijke noodsituaties?

Elke: 'In mijn ogen zou een EHBO-les standaard in het lessenpakket opgenomen moeten worden en voldoende herhaald moeten worden. Ook op je werk zou een jaarlijkse oprissing jouw EHBO-kennis zo eenvoudig op peil kunnen houden. Jij hebt voor deze reportage nu een workshop bij ons gevolgd, maar wat weet je over twee jaar nog? Vaak vragen mama's ons of ze voor het begin van

een volgende workshop nog even opnieuw op onze pop mogen oefenen. Regelmatig oprissen is een must.'

Maar wat als ik iets fout doe bij het beademen of reanimeren?

'Zelfs al twijfel je over je handelingen, dan is het nog altijd beter iets te doen, dan niets te doen. **Elke minuut dat er geen hulp verleend wordt, is er 10 % minder kans op overleving.** Heb ook geen schrik om ribben te breken, van een gebroken rib geneest je kind, zonder zuurstof of hartritme overlijdt het.'

Hoe zit het doorgaans met de thuisapothek van de cursisten?

'Veel te vaak zit die volgestouwd met restjes antibiotica, gebruikte tubes en siropen voor specifieke aandoeningen. Alleen het basislijstje heb je nodig. Check je dit twee keer per jaar, dan kan je vooruit. Ik raad mensen ook aan een lijst met telefoonnummers op

de medicijnendoos te plakken: het nummer 112, het nummer van het antigifcentrum, het nummer van je huisdokter.'

Kan je kinderen ook EHBO leren?

'Hen leren bellen is de eerste stap. Heel wat kinderen en jongeren kunnen sms'en, maar de handeling van het bellen moet ook al van jongs af aan een gewoonte worden. **Zodra ze een liedje kunnen zingen, kan je hen je telefoonnummer aanleren aan de hand van een deuntje.** Leer hen hoe ze je smartphone kunnen gebruiken en ontgrendelen. Basishandelingen van hoe te reageren bij een val en dergelijke kan je al stap voor stap beginnen aanleren vanaf de kleuterklas. De echte EHBO met reanimatie en hartmassage kunnen ze in het zesde leerjaar perfect leren.' ●

Zelf een workshop volgen?
Check www.vroedvrouwenpraktijkdewolk.be.