

Úrazová prevence 0-1 rok



Dítě tohoto věku se přetáčí, plazí, leze a dává vše do úst! Vždy je nezbytné zajistit dozor dítěte dospělou osobou, neponechávat dítě pod dozorem staršího sourozence a nenechávat dítě samotné doma.

V tomto věkovém období vznikají úrazy nejčastěji nevhodnou manipulací s dětmi, nedostatečným dohledem a nedostatky v bezpečnosti prostředí. Zohlednit je třeba i vývoj dítěte - vývoj pohybu jde dopředu mnohdy skokově. časté jsou pády, termické úrazy, topení, vdechnutí nebo spolknutí cizího tělesa. Typické jsou opaření horkými tekutinami, kdy dítě sedí na klíně dospělé osoby, která pije kávu apod.

úraz	prevence
SIDS (syndrom náhlého úmrtí kojence)	<ul style="list-style-type: none">• nedávat dítě spát na břicho• dítě by mělo spát ve své postýlce v ložnici rodičů• používat zavínovačku nebo spací pytel místo peřinky a polštáře, nedávat do postýlky plyšové ani jiné hračky• nekouřit v rodině• používat monitor dechu
Pády	<ul style="list-style-type: none">• nenechávat dítě bez dozoru na vyvýšeném místě (přebalovací pult) - vždy ho jednou rukou přidržujeme, popř. ho položíme na zem• pod postýlku a přebalovací pult dát měkký koberec• používat postýlku splňující aktuální bezpečnostní předpisy, horní okraj postranic do výše čela dítěte, nedávat postýlku do blízkosti oken a záclon• schodiště opatřit horní i dolní zábranou• nepoužívat chodítka a skákadla
Termické úrazy	<ul style="list-style-type: none">• nevystavovat dítě přímému slunci• nedržet dítě při vaření nebo při manipulaci s horkými tekutinami (pití kávy)• neposazovat dítě při vaření na kuchyňskou desku• vždy ověřit teplotu vody při koupání, teplotu jídla při krmení• zajistit regulaci teploty vody, používat termostatické baterie - nebezpečné jsou pákové baterie, na které dítě dosáhne z vany• elektrické kabely vést mimo dosah dětí, el. zásuvky opatřit chrániči
Vdechnutí cizího tělesa, dušení	<ul style="list-style-type: none">• používat bezpečné hračky dle věku dítěte, drobné předměty umístit mimo dosah dětí• nemít doma malé magnety (pozor na dětské stavebnice), které by dítě mohlo spolknout - pokud dítě spolkne magnetů více, mohou se přes střevní stěnu spojit a způsobit život ohrožující perforaci střeva• stejně tak pozor na malé baterie - zejm. knoflíkové - mohou způsobit těžké poleptání jícnu i dalších částí trávicí trubice• jídlo a pití dávat dítěti vždy pod dohledem• nedávat k jídlu pevné kousky (syrová zelenina na kousky, ořechy)• nepoužívat polštáře

Tonutí	<ul style="list-style-type: none"> ● dítě při koupání vždy přidržovat ● zabezpečit všechny vodní plochy (bazény, jezírka, nádrže apod.)
Dopravní úrazy	<ul style="list-style-type: none"> ● nenechávat dítě samotné v autě ● vždy používat správně připevněnou dětskou autosedačku vhodnou pro daný věk, nikdy nepřevážet dítě v náručí ● bezpečnější je cestování v autosedačce zády ke směru jízdy ● při umístění autosedačky na předním sedadle nesmí být aktivován airbag ● používat reflexní prvky na kočárek i dětské oblečení
Syndrom třeseného dítěte	<ul style="list-style-type: none"> ● šetrná manipulace s dítětem, netrást s dítětem, děti nenadhazovat, nepraktikovat metodu “létání dětí”

První pomoc u dušení cizím tělesem:

- **velice účinné jsou vypuzovací manévry** - dítě do 1 roku si položíme bříškem na naše předloktí (nebo stehno) hlavičkou dolů, obličejem k zemi, prstem mu pootevřeme ústa a několikrát **udeříme dítě mezi lopatky** směrem vpřed
- dítě nad 1 rok vyzveme ke kašli, dítě si ohneme přes koleno a několikrát udeříme mezi lopatky směrem vpřed – ve směru pohybu uvízlého tělesa
- u dětí nad 1 rok i u dospělých (kromě těhotných) používáme kromě úderů mezi lopatky také **Heimlichův manévr** – postavíme se za postiženého, pažemi obejmeme jeho nadbříšek, zatneme jednu pěst, položíme ji pod nejspodnější část hrudní kosti postiženého, přes pěst položíme druhou ruku a silně a prudce stlačíme nadbříšek směrem k sobě a nahoru, opakujeme alespoň 5x, úderů mezi lopatky a Heimlichův manévr střídáme
- pokud má dítě úplně obturované dýchací cesty, máme na vypuzovací manévry zhruba 1 minutu času než upadne do bezvědomí – proto není dobré podávat dětem jídlo v autě, kde jsou přivázané k autosedačce (na zvážení je i poutání do jídelních židliček a lehátek) – spoustu drahocenného času vyplýváme na vyproštění dítěte a umístění do správné polohy
- pokud nezafungují vypuzovací manévry a dítě ztratí vědomí, následuje **neodkladná kardiopulmonální resuscitace**

Zásady kardiopulmonální resuscitace:

- **dítě položíme na tvrdou podložku – na zem**
- dětem do 1 roku nezakláníme hlavu, pouze můžeme podložit ramínka ručníkem
- u dětí do 1 roku zahájíme resuscitaci **5 úvodními vdechy** – obemkneme ústy pusy i nos miminka a vdechujeme obsah svých úst (zbytečně nepřefukujeme) nebo nos zacpeme a dýcháme jen do úst
- poté **střídáme srdeční masáž a vdechy v poměru 30:2**
- hrudník stlačujeme dvěma prsty uprostřed hrudní kosti do hloubky 1/3 předozadní výšky hrudníku frekvencí 100 stlačení za minutu (zhruba rytmus písničky Rolničky, rolničky)
- střídáme 30 stlačení hrudníku a 2 vdechy a pokračujeme v resuscitaci do příjezdu záchranářů

Důležitá telefonní čísla:

Záchranná služba	155 (nebo mobilní aplikace Záchranka)
Toxikologické středisko	224 91 92 93 nebo 224 91 54 02