Wiek Rozwojowy
PORADNIK RODZICA

Zadławienie dziecka: co robić

Pierwsza pomoc według wytycznych ERC 2025 i AHA/AAP 2025 - powieś kartę w kuchni

Dziecko kaszle, płacze lub mówi: zachęcaj do kaszlu i obserwuj. Nie może kaszleć ani wydać dźwięku: dzwoń 112 (telefon na głośnik) i działaj.

NIEMOWLĘ (do 1. roku życia)

1. **Do 5 uderzeń w plecy**
   Twarzą w dół na przedramieniu lub udzie, głowa niżej niż klatka piersiowa. Nasadą dłoni między łopatki.
2. **Do 5 uciśnięć klatki**
   Na plecach. Mostek dwoma kciukami obejmującymi klatkę, ostrzej niż przy resuscytacji.
3. **Powtarzaj 5 + 5**
   Aż ciało obce wypadnie albo niemowlę straci przytomność.
4. **Traci przytomność**
   5 oddechów ratowniczych i resuscytacja do przyjazdu pogotowia.

DZIECKO powyżej 1. roku życia

1. **Do 5 uderzeń w plecy**
   Pochyl dziecko do przodu i podtrzymaj. Nasadą dłoni między łopatki.
2. **Do 5 uciśnięć nadbrzusza**
   Stań za dzieckiem, pięść między pępkiem a mostkiem, druga dłoń na pięści, do siebie i ku górze.
3. **Powtarzaj 5 + 5**
   Aż ciało obce wypadnie albo dziecko straci przytomność.
4. **Traci przytomność**
   5 oddechów ratowniczych i resuscytacja do przyjazdu pogotowia.

Czego nie robić

- nie uciskaj brzucha niemowlęcia
- nie wkładaj palców do ust na ślepo; wyjmij tylko ciało obce, które wyraźnie widać
- nie uderzaj w plecy dziecka, które skutecznie kaszle
- nie czekaj z telefonem pod 112, aż dziecko straci przytomność

Karta nie zastępuje kursu pierwszej pomocy. W stanie zagrożenia życia dzwoń pod numer 112.

Jak zapobiegać zadławieniu i kiedy do lekarza

Na podstawie zaleceń AAP (2010), HSE, normy EN 71-1, NHS i polskich danych z bronchoskopii

Jedzenie dla małego dziecka

Produkt	Jak podawać
Winogrona, pomidorki koktajlowe	kroić wzdłuż na połówki i na mniejsze kawałki, usunąć pestki
Parówki, kiełbaski	obrać ze skórki, kroić wzdłuż na kawałki nie większe niż paznokieć małego palca dziecka
Orzechy całe i siekane	nie podawać do 5. roku życia; mielone lub cienko rozsmarowane masło orzechowe
Popcorn, pianki, guma, twarde cukierki	nie podawać do 5. roku życia
Surowa marchew, twarde jabłko	zetrzeć, ugotować, drobno posiekać lub rozgnieść

Dziecko je na siedząco, przy stole lub w krzesełku, zawsze pod okiem dorosłego; nie je w biegu, w łóżku ani w samochodzie (HSE). W warszawskim badaniu orzechy stanowiły 58% ciał obcych wyjętych z dróg oddechowych dzieci.

Zabawki

Dla dzieci poniżej 3 lat tylko zabawki bez małych części (cylinder kontrolny EN 71-1, średnica około 3,2 cm). Szukaj ostrzeżenia „Nieodpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 36 miesięcy” lub piktogramu 0-3 i trzymaj takie zabawki starszego rodzeństwa poza zasięgiem malucha.

Po zadławieniu jedź do lekarza, gdy:

- trzeba było uderzać w plecy lub uciskać klatkę piersiową albo nadbrzusze, nawet jeśli ciało obce wypadło (NHS)
- po zakrztuszeniu utrzymuje się kaszel, świszczący oddech lub duszność
- podejrzewasz, że dziecko wciągnęło orzech lub drobny przedmiot, choć objawy szybko minęły

Numer alarmowy: 112

Karta nie zastępuje kursu pierwszej pomocy. W stanie zagrożenia życia dzwoń pod numer 112.