



# Ongelukje? Zo help je je kind

Wat doe je als je kind van het klimrek valt? Of als het zich verslikt? Met deze zes tips bij kindrongelukken kun je je kind al een stuk beter helpen.

door Mandy Pijl

**V**eel ongelukken met kinderen gebeuren thuis. Vaak weten ouders dan niet wat ze moeten doen. Dat zegt Georgine Aalpol, voormalig verpleegkundige en trainer in kinder-EHBO. „Ouders zijn bang dat ze iets verkeerd doen. Ze weten weinig van EHBO en hebben het gevoel dat ze een diagnose moeten stellen en het probleem moeten oplossen.”

Volgens Aalpol is het veel belangrijker er voor te zorgen dat een situatie niet erger wordt. „Dat je je kind in een stabiele zijligging kunt leggen als het moeilijk ademt. Of dat je de Heimlichgreep toepast als het zich verslikt.”

Het liefst zag Aalpol daarom dat alle ouders elk jaar een cursus kinder-EHBO volgden, voor de veiligheid van hun kinderen en voor hun eigen zelfvertrouwen. „Ze hoeven echt niet allerlei certificaten te halen, maar het is goed te weten dat voor kinderen een aantal dingen echt anders zijn dan voor volwassenen.”

Een kind is geen minivolwassene, legt ze uit. „Je kunt niet zeggen: mijn kind is twee keer zo klein als ik, dus ik deel alles door twee. Tussen kinderen en volwassenen zijn nu eenmaal anatomische verschillen, waardoor je bij bepaalde symptomen alerter moet zijn. Een kind heeft bijvoorbeeld minder bloed dan een volwassene, waardoor bloedverlies gevaarlijker kan zijn.”

## 1. Veiligheid voor alles

Alleen als je zelf veilig bent, kun je hulp verlenen. Is je kind midden op straat gevallen? Zorg er dan eerst voor dat de situatie veilig genoeg is om te kunnen helpen. Regel het verkeer terwijl een ander bij je kind is of beter: laat een ander het verkeer regelen.

## 2. Kind gevallen? Laat het liggen!

Natuurlijk pak je je kind het liefst meteen op als het valt. Maar om erger letsel te voorkomen kun je het beter eerst laten liggen. Ga ernaast zitten en kijk eerst hoe het ermee gaat. Kan je kind zelf opstaan? Dan



Een kind troosten is goed, nog beter is het als de ouders enige EHBO-kennis hebben.

foto Getty Images

heeft het dus geen beenbreuken en kun je het overeind laten komen. Is het kind van een grote hoogte gevallen of wil het niet opstaan omdat het om een andere reden onprettig is: laten liggen.

## 3. Kind ondersteboven? Niet doen! Voor je het weet, verslikt hij zich.

Nooit doen: je kind ondersteboven houden en op de rug slaan. „Zeker bij baby's is dat levensgevaarlijk”, waarschuwt Georgine Aalpol. „Het kan leiden tot ernstig hersenletsel. Wel doen: het kind vijf keer hard tussen de schouderbladen slaan. Help dat niet? Tijd voor de Heimlichgreep. Sla je armen rond de borstkas, plaats je vuist met je duim in je hand tussen navel en onderkant borstbeen,

*‘Voor kinderen is een aantal dingen echt anders dan voor volwassenen’*

omvat die vuist met de andere hand en trek je handen met een ruk schuin omhoog naar je toe. Herhaal dit totdat je kind weer gaat hoesten.

## 4. Koortsstuipen vaak onschuldig

Het ziet er heel naar uit: je kind rolt met de ogen en hangt slap in je armen; het is net alsof het een epileptische aanval heeft. Maar de kans is groot dat het koortsstuipen zijn, en die zien er ernstiger uit dan ze zijn. „Veel ouders denken op zo'n moment dat hun kind doodgaat en bellen in paniek 112. Om zeker te weten dat het niks ernstigs is, is dat prima. Maar het is ook goed om te weten dat een koortsstuip vaak onschuldig is”, zegt Georgine Aalpol. „Met die kennis kun je misschien rustiger blijven.”

## 5. Verband up-to-date?

Heb je een verbandtrommel in huis? Heel goed! Maar is de inhoud ook up-to-date? Gaasjes waarvan de houdbaarheidsdatum is verlopen, zijn niet meteen onbruikbaar. Wel bestaat de kans dat ze niet meer steriel

zijn. Check de inhoud daarom regelmatig. Kijk ook of de inhoud op kinderen is afgestemd. Georgine Aalpol: „Er zijn speciale rolletjes verband voor kinderen. Die zijn korter, waardoor je het verband makkelijker om een kinderbeen of -arm wikkelt.”

## 6. Oubollig, maar wáár

Voorkomen is beter dan genezen. Dus bewaar schoonmaakmiddelen buiten het bereik van kinderen, plaats traphekjes, zorg dat je een gifwijzer in huis hebt en zet een kop hete thee niet op tafel. „Sommige mensen zeggen wel eens dat kleine kinderen maar moeten leren dat thee of koffie heet is”, zegt Georgine Aalpol. „Maar die verantwoordelijk kun je niet bij ze neerleggen. Wij zijn ons bewust van gevaren, kinderen vaak niet.”

➔ Meer informatie op [www.ice-care.nl](http://www.ice-care.nl)

 reageren?  
gezondheid@wegener.nl