

Gezond!

Lekker leven met je gezin

Wat gaan we eten vandaag?

Update EHBO

(voor je weet maar nooit)

» Klaar voor een winter vol buitenpret

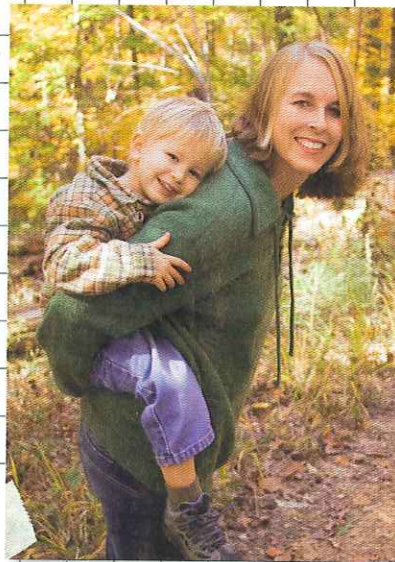
Om te bewaren:

recepten

winterwandeling

groentekalender

EHBO-tips



Bel 1-1-2

Of valt het

Je kind ontdekt elke dag meer van de wereld. Hij komt onbekende dingen tegen die heel spannend, maar ook gevaarlijk kunnen zijn. Je wilt dat hij onbevangen van alles kan uitproberen, maar vraagt je wel eens af hoe je je kind kunt beschermen. De meeste ongelukjes vinden thuis plaats. Hoeveel maatregelen je ook neemt, je kunt niet alles voorkomen. En met paniekerig doen schiet je niks op. Maar je kunt je wel voorbereiden.

Bloedneus

Je kind kan te hard zijn neus snuiten, maar ook spontaan een bloedneus krijgen. Zet hem met zijn hoofd naar voren en laat het snuiten. Knijp met duim en wijsvinger zijn neus 10 minuten dicht en herhaal dit een keer. Bel de huisarts als het bloeden niet stopt.

Bijtende stoffen

Als je kind met reinigings-, ontkalkings- of bleekmiddel in aanraking komt kan dat schade aanrichten aan zijn ogen of huid. Spoel eerst 30 minuten met lauwwater en bel ook de huisarts.

Botbreuk

Als je kind veel pijn heeft en er direct een zwelling optreedt, dan heeft hij waarschijnlijk iets gebroken. Soms staat het lichaamsdeel in een ongewone stand. Leg bij een armbreuk een mitella aan (dat mag ook een brede doek of das zijn) en ga meteen naar het ziekenhuis. Heeft je kind een gebroken been, ondersteun het been dan met een opgerolde deken en bel het alarmnummer 112. Het is beter als je kind in een ambulance naar het ziekenhuis gaat.

Met stip op 1: vallen

Kinderen vallen vaak; dat is dan ook het meest voorkomende ongelukje. Experts raden aan om je kind niet meteen op te pakken om te troosten, maar te kijken of hij eerst zelf kan opstaan om naar je toe te komen. Zo zie je of hij nog normaal kan bewegen.

Elektrische schok

In huis kun je alle stopcontacten beveiligen, maar je kind kan toch ergens een elektrische schok krijgen. Meestal zijn het lichte schokjes en zal het alleen schrikken. Als hij aan de stroombron vast blijft zitten kunnen de gevolgen ernstiger zijn. Pak je kind niet vast; dan sta je zelf ook onder stroom. Trek de stekker uit het stopcontact of schakel de stroom uit en ga naar de huisarts, zodat deze kan kijken of de spieren, bloedvaten en zenuwen van je kind onbeschadigd zijn.

Flauwvallen

Is je kind duizelig, misselijk, bleek en met flarden bij bewustzijn? Dan kan hij flauwvallen. Laat hem op de grond liggen, met de benen hoger dan het

hart. Trek knellende kleren uit, zorg voor frisse lucht en reanimeer als dat nodig is. Bel het alarmnummer 112 als het niet verbetert.

Huid tussen rits

Vooraf jongens kunnen de pech hebben om hun rits te snel dicht te doen. Ga meteen naar de huisarts als de huid van je kind klem zit; met zelf peuteren maak je het alleen maar erger.

Kneuzingen

Kleine vingers zijn snel gekneusd. Laat je kind zitten of liggen met het gekneusde deel hoger dan de rest van zijn lichaam. Maak een koud kompres zodat de zwelling afneemt. Bel de huisarts als je niet zeker weet of er iets gebroken is.

wel mee?

Eerste hulp bij huis-, tuin- en keukenongelukjes

Oververhitting

Heeft je kind lang op het strand gespeeld en is hij misselijk van de warmte? Zet hem in de schaduw, laat hem drinken, trek kleren uit en wikkel je kind in vochtige doeken. Bel het alarmnummer 112 als hij ziek en warrig blijft.

Schaafwond

Reinig schaafwondjes alleen met water. Spoel de wond goed af en droog af. Er moet lucht bij kunnen, zodat de wond snel droogt en er een korstje op komt.

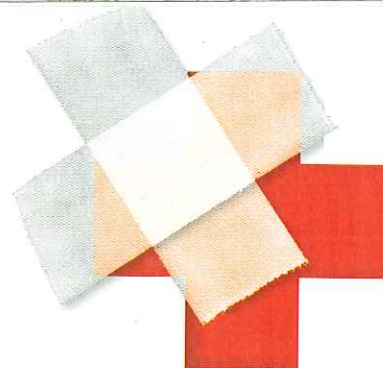
Snijwond

Heeft je kind zich verwond met een mes of schaar? Spoel de wond schoon,

dep hem droog en doe er een pleister op na het desinfecteren. Als de wond groot en diep is en blijft bloeden, maak hem dan niet schoon. Doe er een drukverband omheen en ga naar de huisarts of het ziekenhuis.

Splinter/glasscherf

Als je kind een splinter of kleine glasscherf in de huid heeft, reinig dan eerst het gebied met water en zeep. Dompel de plek 10 minuten onder in warm water en verwijder de splinter met een pincet of speld. Lukt dit niet? Week de huid in een warm sopje met Biotex. Ga bij een grotere glasscherf naar de huisarts.



EHBO - DOOS

Het is slim om een EHBO-dooos in huis te hebben met in elk geval:

- steriele gaasjes
- drukverbanden/kompres
- verbandwatten
- snelverband
- verschillende soorten pleisters
- driekante doek
- ontsmettingsdoekjes
- pincet
- schaar
- wegwerphandschoenen
- ontsmettingsvloeistof
- zwaluwstaartjes (kleine pleisters om wondrandjes bijeen te brengen)

Controleer regelmatig de inhoud, bijvoorbeeld vóór de zomer. Is de ontsmettingsvloeistof nog houdbaar? Wat heb je precies nodig op je vakantiebestemming? Je kind wordt thuis niet snel door een slang gebeten, maar op het Franse platteland zou dat zomaar kunnen. Gaan jullie vliegen? Stop de EHBO-dooos in een koffer, want vloeistoffen en scherpe voorwerpen mogen niet mee in de handbagage. Zorg dat je in huis een verbanddooos onder handbereik hebt, bijvoorbeeld in de keuken. En eentje standaard in de auto is evenmin een slecht idee.



Voorwerp in neus of oor

Een knikker in de neus, een pinda in het oor... Je kind kan je verstoeld doen staan. Als hij iets in zijn neus heeft, laat hem dan snuiten terwijl je het andere neusgat dicht houdt. Ga naar de huisarts als dit niet lukt. Heeft je kind een insect in zijn oor? Druppel er lauw water in. Ga altijd naar de huisarts als dit niet lukt of wanneer er een voorwerp in het oor zit.

Tand uit de mond

Je kind valt op zijn mond en daar vliegt een tandje... Pak de tand vast (nooit bij de wortel), bewaar hem in melk of speeksel en ga naar de tandarts.

Teek

Soms komt je kind thuis met een 'lifter' na het buiten spelen. Een teek in de huid kan de ziekte van Lyme veroorzaken. Je moet het lijfje, maar vooral het kopje verwijderen. Gebruik een puntige pincet of een speciale tekentang. Desinfecteer het wondje grondig. Doe geen desinfectiemiddel op de wond als de teek nog in de huid zit; het beestje verdedigt zich door gif te spuiten.

Verbranding

Je kind weet dat koffie en de oven 'au' zijn, maar bij vleesjus of de barbecue kan dat minder duidelijk zijn. Houd een verbrande plek minstens 10 minuten onder lauw water (18 tot 20 graden). Gebruik nooit ijs; dat kan de huid beschadigen. Als je kind brandblaren heeft

of een open tweede- of derdegraadsverbranding dek je de wond steriel af met gaas of een vochtige schone theedoek. Ga meteen naar het ziekenhuis.

Verslikken

Als je kind zich verslikt, leg hem dan over je knie en geef een klap tussen de schouderbladen (er zijn andere methodes, die je leert op een EHBO-cursus). Een baby kun je met het hoofdje naar beneden op je onderarm (goed ondersteunen) vijf klapjes tussen de schouderbladen geven. Steek nooit je vingers in zijn keel (haal alleen zichtbare etensresten uit zijn mond). Bel het alarmnummer 112 als je kind moeilijk blijft ademen.

Vergiftiging

Koop de Gifwijzer bij de apotheek (of kijk op www.gifwijzer.nl): een lijst met 220 gevaarlijke stoffen en producten en informatie over giftige planten. Zo weet je wat je moet doen als je kind ervan eet of drinkt.



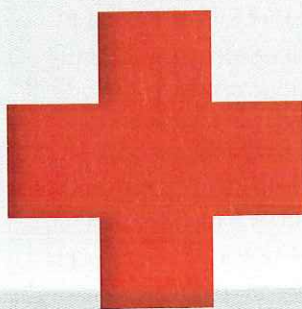
Dát zoeken we op

Hoe handel je adequaat wanneer je kind zijn vinger tussen de deur heeft gehad of met een bloedlip de trap komt afrollen?

De antwoorden op deze prangende en veel andere vragen staan in Help! EHBO bij kinderen. Met als extraatje veel nuttige tips over preventie (voorkomen is beter dan genezen!). Handig voor thuis en om mee te nemen op vakantie (in een tent zonder internet en met geen verstaanbare dokter in de buurt!).

€ 13,50

www.becht-boeken.nl



EHBO - CURSUS

Als er iets met je kind gebeurt reageer je vanuit je emotie. Wel eens gedacht over het volgen van een EHBO-cursus? Die kan je helpen het hoofd koel te houden op zo'n moment. Verpleegkundige Francis Stoorvogel is trainer kinder-EHBO bij Incase: 'Veel ouders vinden het bijvoorbeeld eng als hun kind zich verslikt. Op dit soort cursussen leer je ontzettend veel, waardoor je niet onzeker hoeft te zijn als je moet handelen. Als je weet wat je moet doen ben je kordater.'

Kijk voor meer informatie op www.incase.nl.