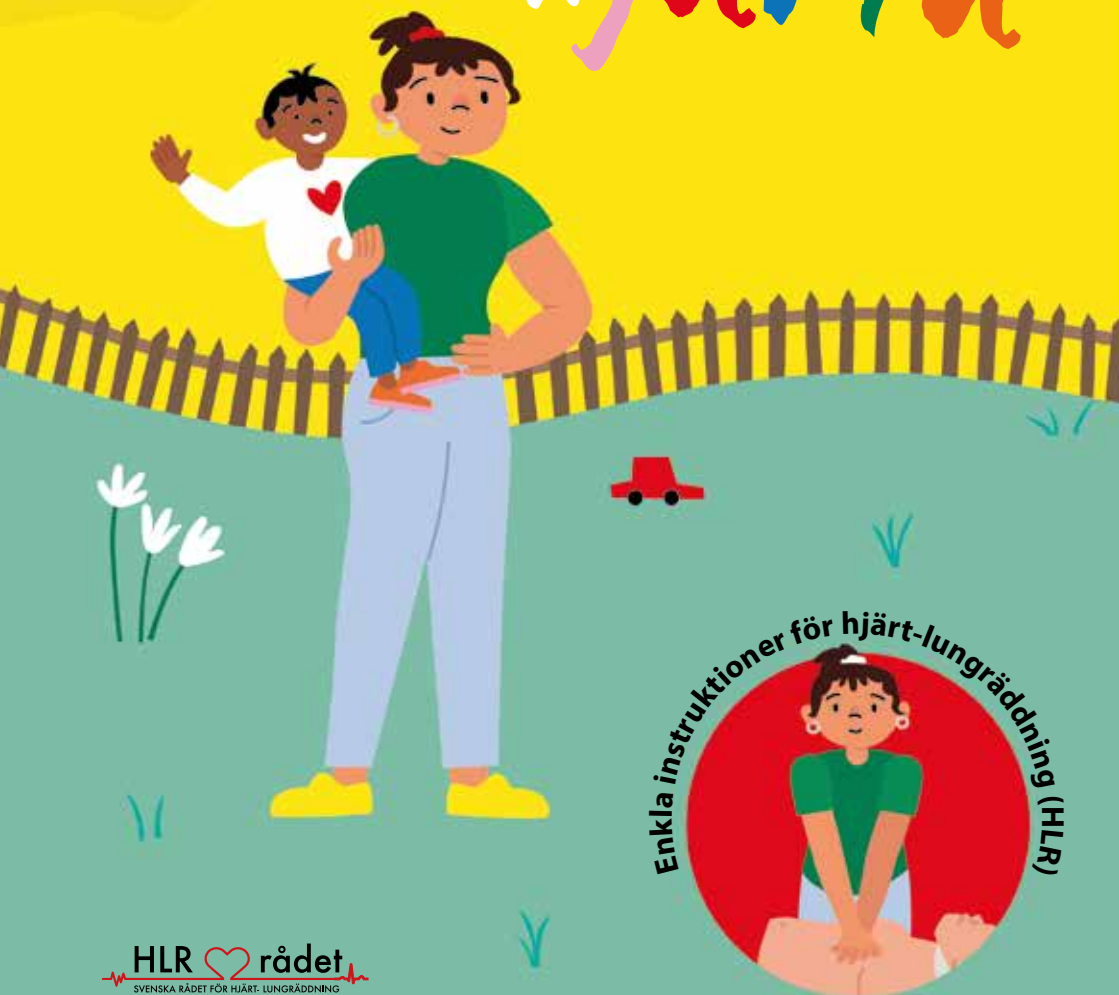


Arons hjärta



SÅ HÄR GÖR DU BARN-HLR



Scanna QR-koden eller gå till länken
www.hlr.nu/sa-har-gor-du-barn-hlr/



Inledning

I den här boken får du lära dig vad du ska göra om ett barn eller spädbarn drabbas av hjärtstopp

Det är ovanligt att barn och spädbarn drabbas av hjärtstopp. Trots det är det mycket viktigt att föräldrar och andra som har kontakt med barn känner till vad man ska göra i en akut situation.

Hjärt-lungräddning är enkelt att lära sig. Den här boken visar på ett tydligt och lättförståeligt sätt hur man gör. Förhoppningsvis kan den ge dig kunskap som kan rädda liv.

Här får du lära dig hur du ska agera under de första kritiska minuterna om ett barn eller spädbarn drabbas av

hjärtstopp. Att du agerar snabbt och startar HLR kan vara skillnaden mellan liv och död.

Här får du också veta vad du ska göra om du misstänker allvarlig sjukdom hos ett barn, vilka tecknen på hjärtstopp hos barn är och vad du ska göra i en situation där ett barn drabbas av hjärtstopp.



Arons hjärta



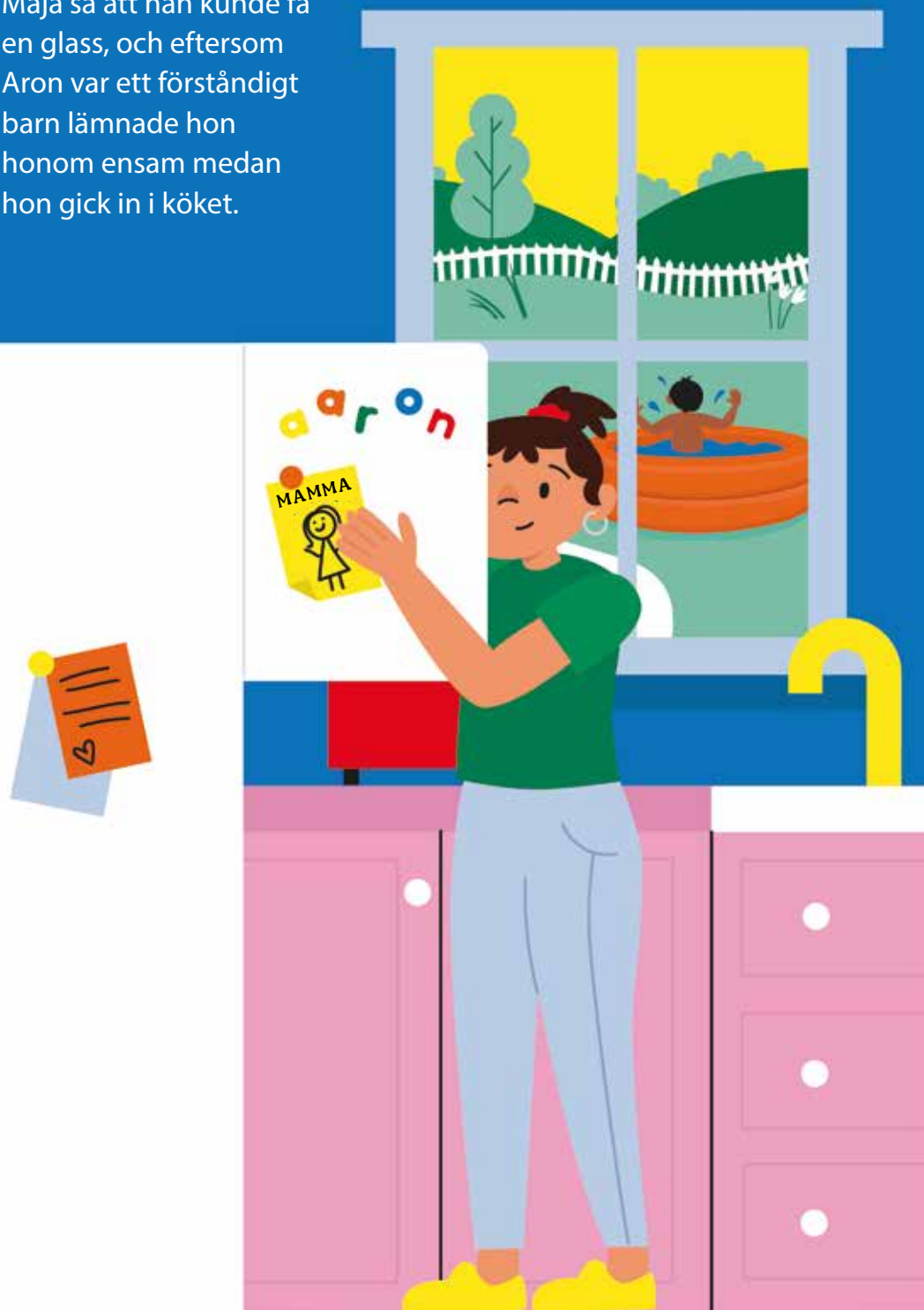
**En berättelse från Resuscitation Council UK
i samarbete med Svenska HLR-rådet**

Det var en gång en liten pojke
som hette Aron. Han älskade att
leka i sin barnpool varma och
soliga dagar.



Han tyckte också mycket om sötsaker, så han
frågade sin mamma Maja om han kunde få en
isglass, eftersom det var en så fin dag.

Maja sa att han kunde få
en glass, och eftersom
Aron var ett förståndigt
barn lämnade hon
honom ensam medan
hon gick in i köket.



När hon kom tillbaka från köket låg Aron orörlig i poolen. Han var blek och okontaktbar.



Maja rusade fram och förstod genast att Aron var illa därnär.



Hon lyfte upp Aron ur poolen, la honom i gräset och larmade 112 för att få hjälp.

Hon satte på mobiltelefonens högtalarfunktion
och la telefonen bredvid sig så att hon kunde
höra larmoperatörens instruktioner.



Larmoperatören bad Maja kontrollera
om Aron andades normalt.

Aron var medvetslös och andades inte normalt. Enligt larmoperatörens instruktion gav Maja fem inblåsningar.



Sedan placerade Maja ena handloven på Arons bröstorg och tryckte hårt 15 gånger, medan hon räknade högt.

Efter det gav hon två inblåsningar tills hon såg att bröstorgen höjde sig.



Maja fortsatte att ge omväxlande
15 bröstkompressioner följt av
två inblåsningar tills ambulans-
personalen kom.



Maja fortsatte med HLR tills
ambulanspersonalen tog över.



De blev imponerade av att Maja hade agerat så snabbt.

Med ambulanspersonalens hjälp kunde Aron börja andas
själv igen.

Ambulanspersonalen gav Aron syrgas och tog med honom till sjukhuset för undersökning och vård.



Maja följde med i ambulansen till sjukhuset där Aron fick vård. Han fick stanna på sjukhuset ett tag, men till Majas stora lättnad kunde han skrivas ut helt återställd.

Efteråt beslöt sig Maja för att gå en repetitionsutbildning i barn-HLR för att hålla sina kunskaper uppdaterade.



Hon berättade för vänner och anhöriga om HLR och försökte uppmuntra så många som möjligt att lära sig rädda liv.



HLR- instruktioner

Så gör du Barn-HLR – steg för steg



Så gör du HLR på spädbarn

Kontrollera att platsen är säker. Starta sedan omedelbart med stegen nedan.

Barnets ålder

0–1

1

Ropa på hjälp och kontrollera medvetande

Ropa barnets namn och skaka försiktigt i axlarna för att se om barnet reagerar. Om du inte får någon reaktion ska du larma 112.

2

Larma 112



Berätta att du har ett spädbarn som är medvetslöst.



Sätt på telefonens högtalarfunktion.



Larmoperatören talar om vad du ska göra.

3

Se, lyssna och känn efter normal andning



Öppna luftvägarna genom att lyfta upp hakan med ett finger och placera huvudet i en neutral position (näsan ska peka mot taket).



Se om bröstkorgen höjer sig regelbundet, lyssna efter normala andningsljud, känn om du känner någon luftström mot din kind eller ditt öra.

4

Larmoperatören kommer att instruera dig hur du utför HLR

5

Ge 5 inblåsningar

- ♡ Gapa så stort att du täcker barnets näsa och mun med din egen mun.
- ♡ Blås in försiktigt tills bröstkorgen höjer sig.
- ♡ Blås fem gånger.

7

Fortsätt med HLR

Fortsätt att göra HLR tills ambulanspersonalen tar över, eller tills barnet vaknar.

6

Starta bröstkompressioner

- ♡ Fatta dina händer runt barnets bröstkorg så att fingrarna stödjer ryggen.
- ♡ Lägg tummarna på varandra mitt på bröstbenets nedre halva.
- ♡ Tryck ner bröstkorgen 1/3 av bröstkorgens höjd (4 cm) med båda tummarna samtidigt. Släpp upp bröstkorgen helt efter varje kompression.
- ♡ Upprepa bröstkompressionerna 15 gånger, cirka två per sekund. Räkna högt när du komprimerar.
- ♡ Efter 15 kompressioner ger du två inblåsningar. Fortsätt med omväxlande 15 kompressioner och två inblåsningar.
- ♡ Larmoperatören hjälper och stöttar dig.



Så gör du HLR på barn

Kontrollera att platsen är säker. Starta sedan omedelbart med stegen nedan.

Barnets ålder

1–18

1

Ropa på hjälp och kontrollera medvetande

Ropa barnets namn och skaka försiktigt i axlarna för att se om barnet reagerar. Om du inte får någon reaktion ska du larma 112.

2

Larma 112



Berätta att du har ett barn som är medvetslöst.



Sätt på telefonens högtalarfunktion.



Larmoperatören talar om vad du ska göra.

4

Larmoperatören kommer att instruera dig hur du utför HLR

3

Se, lyssna och känn efter normal andning



Öppna luftvägarna genom att lyfta upp hakan med två fingrar och böj huvudet lätt bakåt.



Se om bröstkorgen höjer sig regelbundet, lyssna efter normala andningsljud, känn om du känner någon luftström mot din kind eller ditt öra.

5

Ge 5 inblåsningar

- ♡ Knip om barnets näsa.
- ♡ Gapa stort så du täcker barnets mun med din mun.
- ♡ Blås in försiktigt tills bröstkorgen höjer sig. Blås 5 gånger.

7

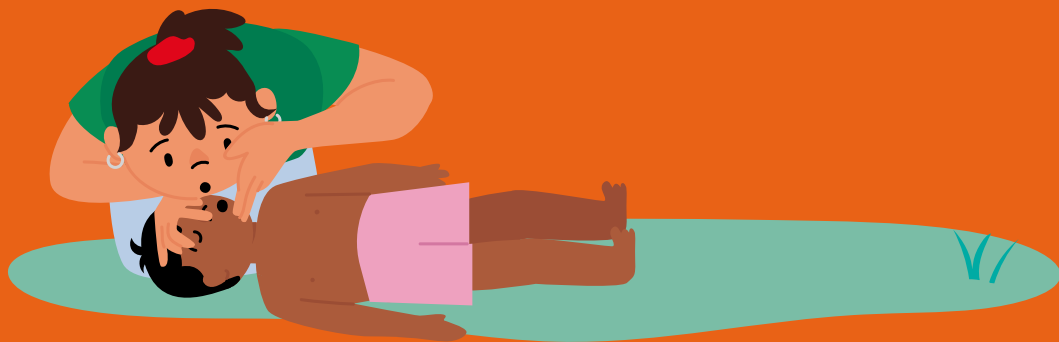
Fortsätt med HLR

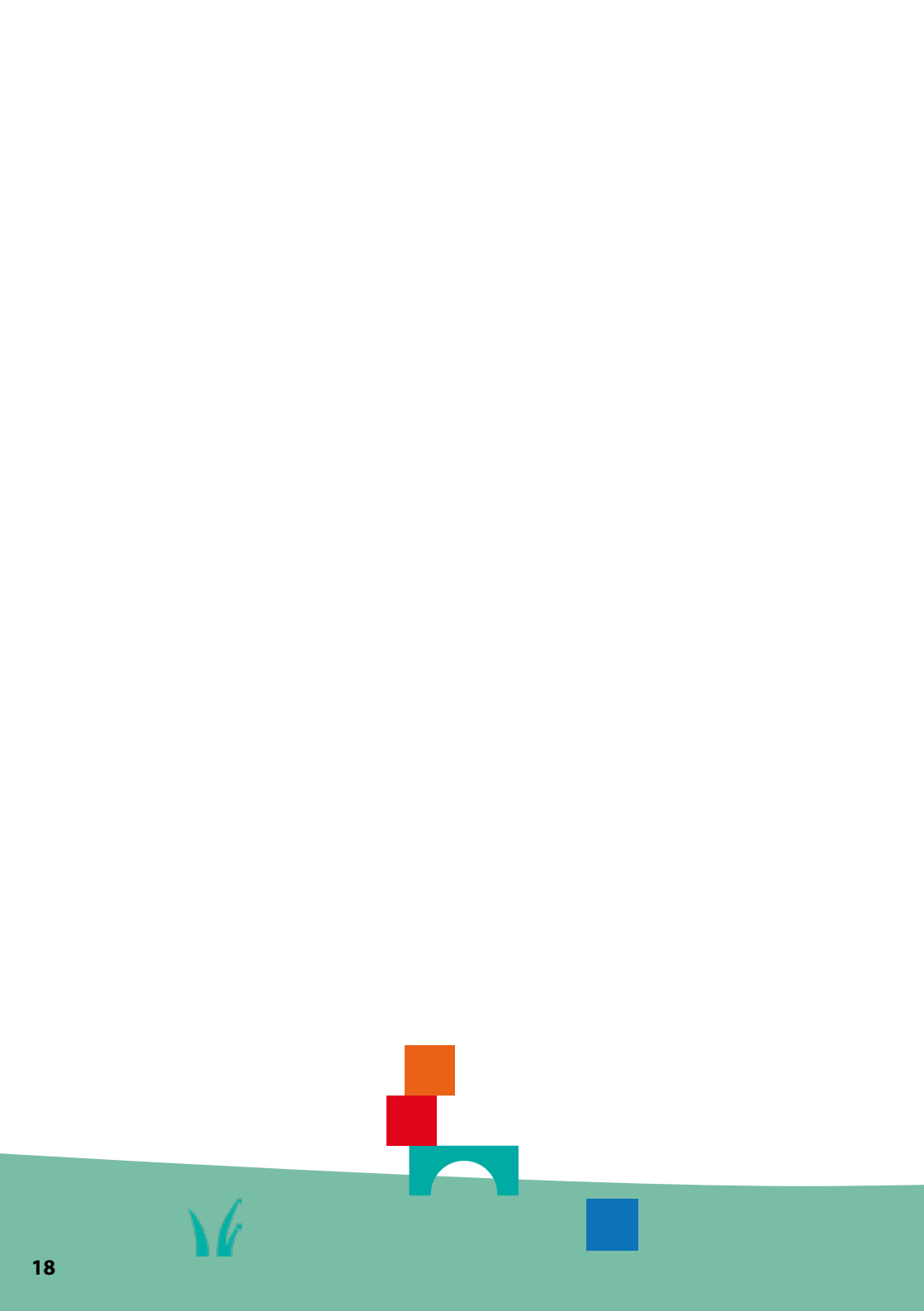
Fortsätt att göra HLR tills ambulanspersonalen tar över, eller tills barnet vaknar.

6

Starta bröst-kompressioner

- ♡ Placera ena handloven på nedre halvan av bröstbenet.
- ♡ Lyft upp fingrarna så att du undviker att trycka över revbenen.
- ♡ Tryck ner till en tredjedel av bröstkorgens höjd (4-6 cm).
- ♡ Upprepa bröstkompressionerna med en hand 15 gånger, två per sekund (använd båda händerna på större barn). Räkna högt.
- ♡ Efter 15 kompressioner ger du två inblåsningar.
- ♡ Fortsätt att ge omväxlande 15 kompressioner och två inblåsningar.





Bra att veta

**Lär dig att förebygga hjärtstopp hos barn.
Här är några råd som kan minska risken för
olyckor och allvarlig sjukdom hos barn.**



Symtom

Om du ser de här symtomen kan du behöva kontakta sjukvården, eftersom de kan vara ett tecken på allvarlig sjukdom.

Temperatur

Hög kroppstemperatur hos barn eller spädbarn (över 38 °C hos spädbarn eller över 38,5 °C för större barn) eller låg kroppstemperatur hos spädbarn (36 °C eller lägre) i kombination med något av de andra symtomen.

Ändrat beteende

Barnet är trött, svårt att väcka och inte sig likt.

Andning

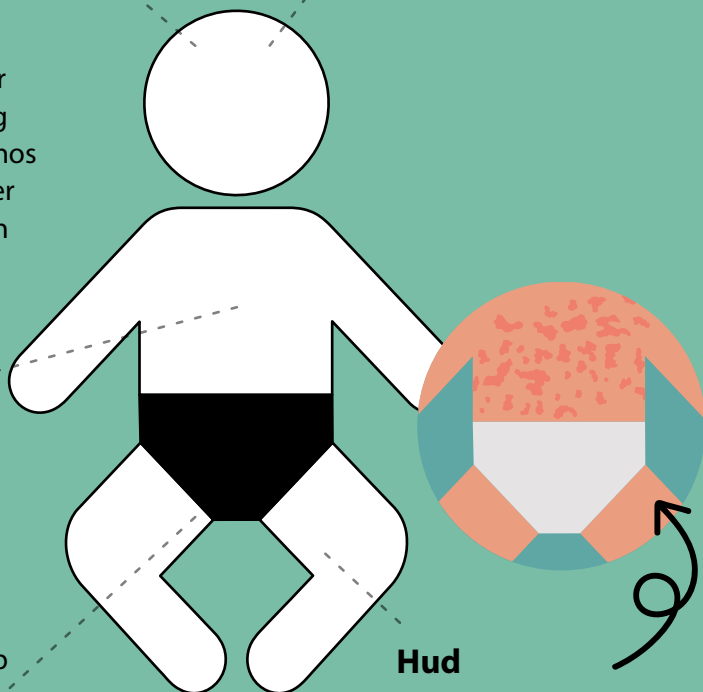
Barnet har svårt att andas – andningen är ljudlig eller väsande. Titta efter indragningar vid revbenen, om andningen är snabb eller ansträngd.

Blöjor

Om ett spädbarn kissar mindre än vanligt (färre än sex våta blöjor om dagen).

Hud

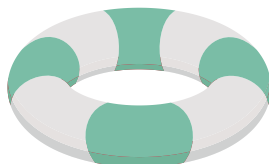
Barnets hud är mycket blek, flammig, blå eller askgrå. För barn med mörkare hud: undersök fotsulor, handflator och läppar för att se om huden där är blek eller blå.



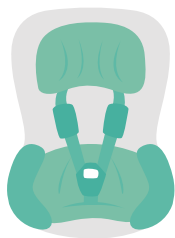
Förebygg olyckor



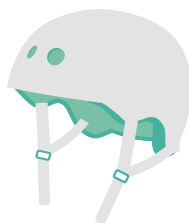
Håll batterier, farliga saker, giftiga ämnen och läkemedel utom räckhåll för barn.



Håll alltid barnet under uppsikt i närheten av vatten. Bada tillsammans med barnet.



Spänn fast barnet ordentligt i en bilbarnstol.



Se till att barnet har hjälm när det cyklar eller åker sparkcykel.

Vad du ska göra om du misstänker att ett barn inte mår bra

Om du är orolig för ditt barn ska du lita på din instinkt och kontakta sjukvården. Vilka åtgärder du bör vidta beror på hur barnet mår.

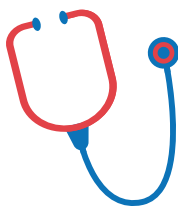
**Fråga apoteks-
personalen
om råd**



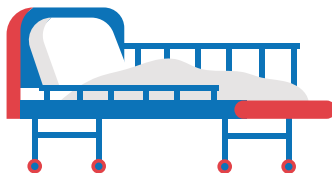
**Ring sjukvårds-
rådgivningen
1177**



**Kontakta
din vård-
central**

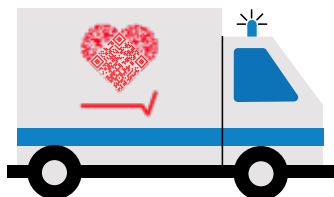


**Åk till akut-
mottagningen**



**Ring 112 i akuta
situationer**

På nästa sida hittar du råd om när det är lämpligt att ringa 112.



**Barn kan snabbt försämrats och bli allvarligt sjuka.
Följ de råd du får och lita på din egen instinkt när
det gäller att söka ytterligare hjälp.
Ring alltid 112 om det är akut.**

Ring 112 om ditt barn:

-  **Satt i halsen och inte får luft.**
-  **Har krampanfall för första gången.**
-  **Har en känd sjukdom som ger kramper och krampanfallet har pågått i mer än fem minuter och barnet inte blir bättre av medicinering.**
-  **Slutar andas.**
-  **Inte går att väcka.**
-  **Har en allvarlig allergisk reaktion.**

Du hittar mer information på
<https://www.hlr.nu/sa-har-gor-du-barn-hlr/>

Skanna QR-koden för att få
instruktioner om barn-HLR:





