



در گذشته

آسیب را نتیجه یک تصادف می دانستند،
برای شانس، اقبال و قضا و قدر نقش پررنگی قائل بودند...
درحالی که امروز می دانیم
بیشتر آسیب های کودکان قابل پیش گیری هستند



سرشناسه: احمدی، زهرا. ۱۳۶۴- عنوان و نام پدیدآور: داستان های واقعی: حوادث واقعی و نکات کلیدی برای پیشگیری از حوادث در کودکان (ویژه والدین و کارکنان بهداشتی) / نویسندگان زهرا احمدی، محدثه مهدی زاده، عاطفه صوفی زاده؛ [برای] معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی تربت جام. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۴۰۳. مشخصات ظاهری: ۴۰ ص: مصور. شابک: ۹-۲۱-۵۴۴۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان دیگر: حوادث واقعی و نکات کلیدی برای پیشگیری از حوادث در کودکان (ویژه والدین و کارکنان بهداشتی).

موضوع: کودکان - حوادث Childrens accidents / کودکان - حوادث - داستان Childrens accidents / کودکان --

حوادث - پیشگیری Childrens accidents - Prevention

شناسه افزوده: مهدی زاده، محدثه، ۱۳۷۷- صوفی زاده، عاطفه، ۱۳۶۹-

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام. معاونت بهداشت

رده بندی کنگره: ۷۲/HV۶۷۵ رده بندی دیویی: ۶/۶۱۳ شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۸۴۷۷۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

داستان های واقعی

حوادث واقعی و نکات کلیدی برای پیشگیری از حوادث در کودکان (ویژه والدین

و کارکنان بهداشتی)

معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی تربت جام

کاری از گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس- گروه آموزش و ارتقا سلامت

نویسندگان: زهرا احمدی، محدثه مهدی زاده، عاطفه صوفی زاده، فاطمه جلیلی

با تشکر از همکاری: زهره نصیری، سمیه رضاوند، زهره رضوانیان، فهیمه حیرتی

ناشر: اندیشه ماندگار

چاپ اول: ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۰۰ جلد

شابک: ۹-۲۱-۵۴۴۷-۶۲۲-۹۷۸

انتشارات اندیشه ماندگار

قم - خیابان صفائیه (شهدا) - انتهای کوی بیگدلی - نبش کوی شهید گلدوست - پلاک ۲۸۴

همراه: ۰۹۱۲۵۲۶۲۱۳

تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲



فهرست

۴		مقدمه
۵		پیشگفتار
۶		سوختگی
۱۰		تصادف
۱۵		سقوط
۱۹		مسمومیت
۲۴		برق گرفتگی
۲۶		خفگی
۳۳		غرق شدگی





با نام و یاد خدا

مقدمه

همه ما می‌خواهیم فرزندانی سالم داشته باشیم و به آنها کمک کنیم با حداکثر توانایی خود زندگی کنند. سوانح و حوادث، یکی از عوامل اصلی معلولیت و مرگ در کودکان بالای یک سال است. هر ساله تعداد زیادی کودک در داخل خانه و اطراف آن دچار حوادثی می‌شوند که بیشترشان نیازمند دریافت خدمات پزشکی هستند.

کتابچه پیش رو برای والدین و مراقبان سلامت کودک به نگارش درآمده است تا با دانستن روش‌های پیش‌گیری از آسیب‌های کودکان و اصلاح باورها و رفتارهای نادرست، بتوانند دنیایی سالم‌تر و امن‌تر به کودکان هدیه کنند و فرزندانی سالم پرورش دهند. شرایط غیرایمن که در بیشتر مواقع ناشی از بی‌توجهی و خطای بزرگسالان است، می‌تواند با کمی دقت و توجه برطرف شده و از وقوع آسیب‌های جبران‌ناپذیر در کودکان پیش‌گیری کند.

«سناریوهای تعریف شده در این مجموعه بر مبنای واقعیت بوده و از اسامی مستعار استفاده شده است».

پیش‌گفتار

با توجه به سیاست‌های جوانی جمعیت، حفظ و بقاء کودکان به عنوان سرمایه‌های زندگی در راستای تولید نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه‌های اصلی قدرت و رشد اقتصادی، اجتماعی کشورها محسوب می‌شود. حال اگر در این شرایط درصدی از کودکان سرزمین مان را به دلایل مختلف از جمله سوانح و حوادث و... از دست بدهیم، بسیار ناگوار و غم‌انگیز است. ناراحت‌کننده‌تر آن است که بسیاری از حوادث و اتفاقات منجر به از دست دادن اطفال، قابل پیش‌بینی و پیش‌گیری هستند. که در این میان نقش والدین در محافظت از کودکانشان بسیار کلیدی و حساس است. در این مجموعه که به همت همکاران محترم حوزه معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی تربت جام گردآوری شده، سعی بر آن است تا با بیان حوادث و تجربیات ناشی از اتفاقات چند وقت گذشته، از حوادث قابل اجتناب مشابه پیش‌گیری شود.

به امید فردایی بهتر برای تمام کودکان سرزمینمان
دکتر منصوره مکارم
معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی تربت جام



سوختگی

داستان ۱ (محمد سه سال و شش ماه و سجاد چهار سال و شش ماه)

علت فوت: سوختگی

مرور حادثه از زبان پدر یکی از کودکان

محمد را به برادرم سپردم و به همراه همسرم برای انجام کاری راهی شهر شدیم. محمد و سجاد پسر برادرم بسیار بازیگوش و کنجکاو بودند، گویا آن روز هم دور از چشم برادرم و همسرش به داخل تنور می‌روند (تنوری که به دلیل سهل‌انگاری ما روی آن درست پوشیده نشده بود و داخل آن پر از هیزم بود) درب تنور را گذاشته و با کبریت هیزم‌ها را آتش می‌زنند که متأسفانه پیش از رسیدن اورژانس به علت خفگی و سوختگی شدید در همان تنور جان خود را از دست می‌دهند.



به نظر شما چه راه‌هایی وجود داشت تا از این حادثه پیشگیری شود؟
نکته: بازی کردن کودکان را زیر نظر داشته باشید. هیچ‌گاه کودک خود را تنها نگذارید.

داستان ۲ (زینب دو ساله و زهره چهار ساله)

علت فوت: سوختگی

مرور حادثه از زبان مادر کودک



روزهای آخر زمستان بود، دخترانم را به حمام بردم و خوشحال از اینکه آنها مشغول بازی هستند، پیکنیک را برای گرم کردن حمام روشن کردم. برای سر زدن به پسر کوچک ترم از حمام خارج شدم که ناگهان با صدای جیغ دخترانم به سمت حمام دویدم؛ گویا پیکنیک نشتی داشته و حمام پر از دود و آتش شده بود، در حدی که نتوانستم وارد شوم و بچه ها را نجات دهم، فوراً با همسرم تماس گرفتم و او اورژانس و آتش نشانی را خبر کرده بود. همسرم به علت شعله های زیاد آتش نتوانست وارد حمام شود. با رسیدن آتش نشانی؛ بلافاصله آتش خاموش شد ولی متأسفانه بچه ها به علت سهل انگاری ما در حمام فوت شدند.

به نظر شما چه راه هایی وجود داشت تا از این حادثه پیشگیری شود؟
نکته: هیچ گاه از وسایلی مانند پیکنیک و بخاری برقی و... جهت گرم کردن فضا های کوچک استفاده ننمایید.



سوختگی چیست؟

نوعی آسیب به پوست یا بافت است که بر اثر گرما، برق و مواد شیمیایی، اصطحاک یا پرتو به وجود میاد.



موادی که می توانند منجر به سوختگی شوند، عبارتند از:

- آب و مایعات داغ در حال جوشیدن
- شعله آتش
- مواد شیمیایی مانند اسید (وایتکس) و قلیا (تیرک، جوهر نمک)
- جریان برق

نکات کلیدی برای پیش گیری از سوختگی

- کبریت و فندک را خارج از دید و دسترس کودکان قرار دهید.
- از نوشیدن مایعات و چای داغ در زمان بغل کردن کودکان خودداری کنید.
- نوشیدنی ها و غذاهای داغ دور از دسترس کودکان و دور از لبه میز یا اجاق گاز قرار داده شوند.
- کودکان دور از وسایل و یا محل های خطر (سماور، اجاق، کرسی، منقل، تنور و...) نگه داشته شوند.
- همیشه دمای آب پیش از حمام کردن کودک بررسی شود مناسب ترین دما برای کودک ۳۸ درجه سانتی گراد و نوزاد ۳۷ درجه می باشد مراقب باشید کودک هنگام حمام کردن و توال رفتن تنها نباشد.
- با آغاز راه رفتن کودکان اقدامات ایمنی را در منزل انجام دهید و در اطراف بخاری، شومینه، آبگرمکن، سیم های برق و ... مانع قرار دهید.

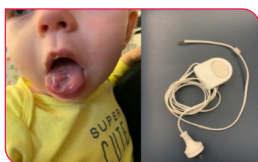


در صورتی که کودک دچار سوختگی شد چه کنیم؟

- محل سوختگی زیر جریان کند آب سرد گرفته شود.
- لباس از روی محل سوختگی به آرامی جدا شود، ولی اگر لباس به پوست چسبیده، آن را نکنید و فقط اطراف آن را قیچی کنید.
- محل سوختگی با پارچه تمیز و بدون پرز پوشانده شود تا عفونت نکند.
- فوری به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید.

هنگام سوختگی در کودکان چه کارهایی نباید انجام دهیم:

- سوختگی‌های شدید را با آب سرد نشویید.
- پماد، کره، روغن، سیب‌زمینی، خمیر دندان و اسپری بی‌حس‌کننده روی محل سوختگی ننمالید.
- از یخ برای سرد کردن محل سوختگی استفاده نکنید.
- به تاول‌ها و محل سوختگی فشار وارد نکنید و تاول‌ها را باز نکنید.
- آنتی‌بیوتیک، دارو و پمادهای موضعی را بدون دستور پزشک استفاده نکنید.



کارهایی که در سوختگی با جریان برق ولتاژ بالا باید انجام دهیم:

- منبع برق را قطع کنید.
- برای خنک کردن محل سوختگی، آب سرد به مقدار زیاد روی آن بگیرید.

- در صورت امکان، لباس سوخته از بدن کودک جدا شود.
- با پانسمان استریل یا هر پوشش تمیز غیر پرزدار، از محل سوختگی محافظت شود.
- در صورت بی‌هوش بودن کودک، مطمئن شوید راه‌های هوایی باز است.

در صورت سوختگی پس از خوردن اسید (وایتکس) یا قلیا (تیرک، جوهر نمک) چه

کاری‌هایی نباید انجام دهیم:

- مایعات توسط کودک نوشیده نشود، فقط در صورت احساس سوزش در دهان می‌توان لب‌های کودک را مرطوب کرد.
- هرگز کودک را وادار به استفراغ نکنید.



نکته: در سوختگی‌های شدید لازم است ابتدا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

تصادف

داستان ۲ (وحید یک سال هشت ماه)

علت فوت: تصادف

مرور حادثه از زبان مادر کودک

من و همسرم سال‌ها در آرزوی داشتن فرزندی سالم بودیم و پس از دو بارداری ناموفق سرانجام خدا به ما فرزندی عطا کرد که برای ما و خانواده‌هایمان بسیار عزیز بود. آن روز صبح مادرم قصد داشت برای خرید نان به نانوايي برود که پسرمان را هم که در حال گریه کردن بود همراه خودش برد. در حال عبور از خیابان



بودند که موتورسواری با سرعت به آن‌ها برخورد می‌کند و پسر من پس از پرتاب شدن از دست مادر بزرگش به زمین می‌خورد و به علت ضربه شدید به سرش در همان محل حادثه فوت می‌کند و حسرت داشتن فرزند، دوباره بر دل ما ماند.

راهکار شما برای جلوگیری از این حادثه چیست؟

نکته: در هنگام عبور از عرض خیابان حواسمان به وسایل نقلیه در حال عبور باشد. مهارت‌های ایمن گذر از پیاده‌رو را به کودک بیاموزید.

داستان ۳ (آرش یک سال و چهار ماه)

علت فوت: تصادف

مرور حادثه از زبان مادر کودک



در عصر یک روز بهاری مشغول آشپزی بودم که با فریادهای همسرم به حیاط دویدم و تازه فهمیدم چه اتفاقی افتاده؛ همسرم درحالی که ماشین خود را با دنده عقب از پارکینگ خارج می‌کرده متوجه حضور کودکمان پشت خودرو نشده و او را زیر گرفته بود. سراسیمه فرزندم را به مرکز بهداشت روستا بردیم و از آنجا به بیمارستان اعزام شد، اما به دلیل شدت صدمات وارده به کبد، پس از چهار روز بستری و عمل جراحی فوت کرد.

در زمان اتفاق این حادثه شما چه کاری انجام می‌دادید؟

- * هنگام رانندگی به سمت عقب، از عدم حضور کودک مطمئن شوید.
- * قبل از حرکت ماشین به سمت عقب، کودک در فاصله امنی نگه داشته شود.
- * در همه حال مراقب کودک خود باشید و هرگز او را تنها و به حال خود رها نکنید.



داستان ۴ (هلنا دو ساله)

علت فوت: تصادف

مرور حادثه از زبان مادر کودک

هنوز آخرین باری که سونوگرافی رفتیم را خوب یادم هست، دو تا پسر دارم و وقتی متوجه شدم این فرزندمان دختر است، خیلی خوشحال شدم. در یکی از روزهای اردیبهشت خدا هلنا را از بهشت برای ما فرستاد، ما قصد داشتیم تولد دو سالگی او را دو روز پس از اتفاق جشن بگیریم. ساعت ۴ عصر بود و قصد داشتیم برای خرید



به شهر برویم. پسرانم لباس پوشیدند و از من خواستند خواهرشان را هم که حاضر شده بود، همراه آن ها به داخل کوچه بفرستم. من هم در حال لباس پوشیدن بودم که ناگهان صدای فریادهای بلندی توجهم را به خودش جلب کرد. پسرانم فریاد می زدند کمک...کمک.... نفهمیدم چطور خودم را به کوچه رساندم که دیدم پسرانم با دست های کوچکشان روی یک تل خاک که ماشین کمپرسی خالی کرده بود خاک ها را کنار می زدند و اشک می ریختند و کمک می خواستند. تازه فهمیدم چه اتفاقی افتاده؛ ماشین کمپرسی بدون توجه به پشت سرش، خاک های قسمت بار ماشین را روی دخترم خالی کرده بود. او را از زیر خاک بیرون کشیدیم، بدنش سرد و صورتش کبود شده بود. در راه رفتن به بیمارستان بودیم که ناگهان آهی کشید و این آخرین نفسش بود.

نکته: هنگام رانندگی با دنده عقب، کودکان در فاصله ایمنی نگه داشته شوند.

علت فوت: تصادف

مرور حادثه از زبان خاله کودک



خواهرم و همسرش به همراه دو فرزندشان در حال برگشت از مسافرت بودند و مثل همیشه آوا روی پای مادرش در صندلی جلو خودرو نشسته بود. در مسیر با خودرویی که خلاف جهت در حال سبقت گرفتن بوده، تصادف می‌کنند و آوا پس از برخورد به شیشه جلو به علت شدت صدمات وارده به سرش دچار مرگ مغزی می‌شود و در همان صحنه تصادف فوت می‌کند. پدر آوا در این سانحه دلخراش جان خود را از دست می‌دهد و مادرش به کما می‌رود. خواهر آوا که روی صندلی عقب خودرو نشسته بود دچار شکستگی لگن و پارگی طحال می‌شود.

شما برای پیشگیری از این حادثه چه اقداماتی انجام می‌دهید؟

نکته: صندلی عقب خودرو ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.



نکات کلیدی راهکارهای پیش‌گیری از حوادث ترافیکی

• کودکان را حتی برای مدت کوتاهی داخل خودرو تنها نگذارید.

• نوزادان و کودکان نوپا تا دو سالگی (وزن حدود ۱۰ تا ۱۲ کیلوگرم)

در صندلی مخصوص خودرو رو به عقب قرار داده شوند.

• کودکان دو تا پنج سال (وزن حدود ۱۸ تا ۲۰ کیلوگرم) در صندلی

مخصوص کودک رو به جلو قرار داده شوند.

• از کلاه ایمنی مناسب در هنگام استفاده کودک از دوچرخه، سه

چرخه، اسکیت، اسکوتر و... استفاده نمایید.

• در هنگام پیاده کردن کودک، از درب‌های سمت راست خودرو

استفاده کنید.

• از شیر دادن به شیرخواران در هنگام حرکت خودرو خودداری

نمایید.

• از ایستادن یا دراز کشیدن کودکان روی صندلی عقب داخل

خودرو در حال حرکت پرهیز کنید.

• از بیرون آوردن دست یا سر کودکان از شیشه یا دریچه‌های

سقف خودرو خودداری نمایید.



سقوط

داستان ۶ (مهران دو سال و شش ماهه)

علت فوت: سقوط

مرور حادثه از زبان مادر کودک



پسرم با خواهرش داخل حیاط مشغول بازی کردن بود که به شدت با صورت به زمین برخورد می‌کند. از بینی‌اش خون سرازیر می‌شود. سریع او را به مرکز بهداشت روستا بردیم، اما پزشک مرکز به ما گفت کودکمان به علت ضربه شدیدی که به سرش وارد شده، فوت کرده است و ما باورمان نمی‌شد به دنبال یک زمین خوردن ساده پسرم را از دست داده باشیم.

به نظر شما چه راه‌هایی وجود داشت تا از این حادثه پیشگیری شود؟

نکته: هرگز مراقبت از کودک خود را به کودکان بزرگ‌تر که خود نیازمند مراقبت هستند، نسپارید.



داستان ۷ (مصطفی سه ساله)

علت فوت: سقوط

مرور حادثه از زبان مادر کودک

در روز حادثه مصطفی همراه همسرم به زمین‌های کشاورزی می‌رود. همسرم مشغول انجام کارهایش می‌شود و پسر هم سرگرم بازی بوده و دور از چشم پدرش از درخت بالا می‌رود که همسرم با شنیدن صدای جیغ، سریع به طرف صدا می‌دود و با پیکر نیمه‌جان پسرمان مواجه می‌شود. با موتور او را به مرکز بهداشت روستا می‌برد اما به علت شدت صدمات وارده به سرش جان خود را از دست می‌دهد.



راهکارهای شما برای جلوگیری از این حادثه چیست؟

نکته: لازم است والدین اطمینان یابند که کودکان به زمین‌های بازی و فضا‌های تفریحی ایمن دسترسی داشته باشند.

داستان ۸ (فاطمه دوساله)

علت فوت: سقوط شی روی کودک

مرور حادثه از زبان مادر کودک



فاطمه کنار میز تلویزیون مشغول بازی کردن بود، من هم از فرصت استفاده کردم و مشغول نماز خواندن شدم که ناگهان با صدای بلند افتادن شیئی، به سمت صدا برگشتم و دخترم را دیدم که روی زمین افتاده در حالی که تلویزیون روی دستش بود و کشوی میز نیز به سرش برخورد کرده بود. از گوش و بینی کوچکش خون می آمد، به سرعت او را به بیمارستان رساندیم، ولی بیشتر از ۲۰ دقیقه زنده نبود و در اورژانس فوت کرد.



شما برای پیشگیری از این حادثه چه اقداماتی انجام می دهید؟

نکته: وسایل منزل (کمد، میزها، تلویزیون، تابلوها و ...) باید به دیوار نصب شوند تا برای کودکان ایمن باشند و احتمال سقوط آنها وجود نداشته باشد.



نکات کلیدی برای پیش‌گیری از سقوط:

- محیط منزل را برای کودکان ایمن کنید و از وسایل ایمنی مانند حفاظ برای پنجره‌ها، پشت‌بام، بالکن و درب ورودی پلکان استفاده کنید.
- کودکان را بدون نظارت در کالسکه تنها نگذارید.
- برای چاه‌ها، چاله‌ها و گودال‌ها درپوش نصب کنید.
- صندلی‌ها و مبلمان را دور از پنجره قرار دهید.
- از کلاه ایمنی و پوشش‌های محافظتی در هنگام ورزش و بازی‌های پرتحرک مانند اسکیت استفاده کنید.

- مهارت‌های عبور ایمن از پیاده‌رو و خط عابر پیاده را به کودکان آموزش دهید.

- از کودکان در مکان‌هایی مانند پله‌ها و زمین‌های بازی مراقبت کنید.



- کودکان را (در هر سنی) در مکان‌های بلند و بدون حفاظ تنها نگذارید.

- کودکان را هنگام گردش در فضاهای باز و بالا رفتن از درخت، تنها نگذارید.



- هرگز از روروک برای کودکان استفاده نکنید.

مسمومیت

داستان ۱۳ (محمد امین چهارساله)

علت فوت: مسمومیت با گاز منوکسیدکربن

مرور حادثه از زبان مادر کودک



آخرین روزهای پاییز بود و هوا کمی سرد شده بود. پسر من را خواباندم، او را به اتاق بردم و چراغ نفتی را روشن کردم و در اتاق را بستم. خودم برای انجام کارها به آشپزخانه رفتم. ساعت حدود ۱۲ شب بود که برای خوابیدن به اتاق آمدم و چراغ را خاموش کردم. ساعت ۶:۳۰ صبح که بیدار شدم، متوجه شدم پسر من نفس نمی‌کشد و بدنش کبود شده، سریع او را به مرکز بهداشت روستا بردیم. پزشک مرکز اعلام کرد کودک دلبندمان به علت انتشار گاز منوکسیدکربن تولید شده از چراغ خفه شده است. تازه فهمیدم چه اتفاقی برای پسر افتاده و من ماندم با دنیایی از افسوس و حسرت.

راهکار پیشنهادی شما برای جلوگیری از این حادثه چیست؟

نکته: از روشن کردن بخاری‌های بدون دودکش و چراغ‌های خوراک پزی در محل خواب کودکان، محیط‌های بسته و بدون جریان هوا خودداری کنید.



داستان ۱۴ (مریم چهارسال و چهار ماه)

علت فوت: مسمومیت با متادون

مرور حادثه از زبان مادر کودک

همسرم برای ترک اعتیادش متادون مصرف می‌کند. بارها از او خواسته بودم ظرف آن را دور از دسترس کودکان و در کابینت‌های بالایی نگهداری کند، اما همیشه متادون را در شیشه‌های خالی شربت و در یخچال کنار بقیه شربت‌ها می‌گذاشت. صبح روز حادثه



دخترم علائم سرماخوردگی داشت و من به او شربت سرماخوردگی دادم. مشغول انجام امورات منزل بودم و دخترم هم با اسباب‌بازی‌هایش بازی می‌کرد که ناگهان درحالی که کبود شده بود به زمین افتاد و تشنج می‌کرد. سریع او را به مرکز بهداشت بردیم و از آنجا به بیمارستان اعزام شد، اما پزشکان با توجه به معاینه کودکم و شرح حالی که از ما گرفتند، اعلام کردند متأسفانه دخترمان به علت مسمومیت با متادون فوت کرده است.

به نظر شما چه راه‌هایی وجود داشت تا از این حادثه پیشگیری شود؟

نکته: از بطری‌ها و ظروفی که برچسب مواد خوراکی دارند (شیشه شربت، نوشابه یا آب معدنی) به منظور نگهداری سموم، مواد نفتی، متادون، مواد مخدر و مواد شوینده پرهیزید.

متادون: دارویی که در کلینیک‌ها و کمپ‌های ترک اعتیاد به منظور مهار اعتیاد تجویز می‌شود.

داستان ۱۵ (عاطفه چهارسال و چهارماه)

علت فوت: مسمومیت دارویی

مرور حادثه از زبان مادر کودک



آن روز مهمان داشتیم. کودکم در حیات در حال بازی بود، من هم برای آشپزی چراغ تک شعله را داخل حیات گذاشتم و روشن کردم و برای انجام کاری چند لحظه داخل منزل رفتم که با صدای جیغ دخترم سریع به حیات دویدم، متوجه شدم لباسش به اجاق برخورد کرده و آتش گرفته. به سرعت لباسش را درآوردم و او را به مرکز بهداشت روستا بردم. محل سوختگی پانسمان شد و پزشک برایش دارو تجویز کرد. درکنار داروهای پزشک، از داروهای خانگی هم به صورت خوراکی و هم برای محل سوختگی استفاده می‌کردم تا اینکه پس از چند روز کودکم دچار تب و بی حالی شد. فوری او را به بیمارستان بردیم، اما پس از چند روز بستری به علت مسمومیت ناشی از داروهای خانگی که به او داده بودم، در بیمارستان جان سپرد.

راه های پیشنهادی شما برای جلوگیری از این حادثه چیست؟

نکته: علائم مسمومیت چند ساعت پس از مصرف ماده مسموم بروز می‌کند، پس حتی در صورت نبود علائم، لازم است کودکان مسموم شده توسط پزشک معاینه شوند.



نکات کلیدی برای پیش‌گیری از مسمومیت

- داروهای غیر قابل استفاده یا تاریخ گذشته را به روش صحیح از بین ببرید.
- مواد مسموم‌کننده (داروها، متادون، مواد شوینده، رنگ‌ها، حشره‌کش‌ها، آفت‌کش‌ها و مواد نفتی) دور از دسترس و دید کودکان و در قفسه‌های قفل‌دار یا در کابینت‌های بالایی قرار داده شوند.
- به کمد، انباری یا گاراژی که مواد نفتی، رنگ‌ها، آفت‌کش‌ها، ضدیخ، الکل سفید و... در آن نگهداری می‌شود، قفل بزنید.
- داروها دور از دید کودکان مصرف شوند؛ زیرا کودکان از بزرگ‌ترها تقلید می‌کنند.
- رنگ‌های نقاشی و لوازم آرایشی به علت ایجاد مسمومیت با سرب، دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- مواد شیمیایی خانگی و محصولات تمیزکننده (سفیدکننده‌ها، زمین‌شوی‌ها، لوله‌بازکن‌ها و مواد سمی قوی) خارج از دید کودکان و در کابینت‌های بالایی یا قفسه‌های قفل‌دار نگه‌داری شوند.
- باتری‌های سکه‌ای در دسترس کودکان قرار نگیرند.
- هرگز به کودکان نگویند قرص‌ها و کپسول‌ها شکلات هستند.

نکته: در صورت مسمومیت دارویی در کودک، لازم است داروی مصرف شده (قرص، کپسول، شربت و...) را با خود به بیمارستان ببرید تا به رؤیت پزشک برسد.



در صورتی که کودک مسموم شد، چه کنیم؟

- ماده سمی را از کودک دور کنید.
- مابقی سم را به آرامی و با انگشت از دهان کودک خارج کنید.
- در صورت تماس مایعات سوزاننده با پوست کودک، لباس های او را خارج و پوست آلوده به مواد سمی را با آب فراوان و صابون شست و شو دهید. (در صورت تماس چشم با مواد سمی، شست و شوی چشم با آب فراوان)
- اگر کودک خواب آلود یا بی هوش است، مشکلات تنفسی یا تشنج دارد با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و تا رسیدن اورژانس سر کودک پایین تر از سایر قسمت های بدن باشد.
- فقط مسمومیت دارویی و مواد غذایی را می توان بعد از گذشت یک ساعت ترجیحا توسط پزشک و در صورت اضطرار توسط مادر تحریک به استفراغ کرد.

هنگام مسمومیت در کودکان چه کارهایی نباید انجام دهیم:

- هرگز کودک مسموم شده (به خصوص در مسمومیت با اسیدهای قوی مانند شوینده ها، حشره کش ها، نفت و بنزین) را وادار به استفراغ نکنید.
- هرگز از ماده دیگری مانند سیب زمینی و... برای کودک مسموم شده، استفاده نکنید.



برق گرفتگی

داستان ۱۸ (سعدیه دوساله)

علت فوت: برق گرفتگی

مرور حادثه از زبان پدر کودک

کولر، داخل حیاط روی چهارپایه فلزی قرار داشت. به علت خرابی پمپ آن قصد داشتم خودم آن را سرویس کنم. پس از تمام شدن کارم، فراموش کردم دریچه آن را سرجایش قرار دهم و به داخل منزل رفتم. سعدیه در حیاط مشغول بازی کردن بود که ناگهان با صدای جیغ او، برادر بزرگترش سریع به حیاط دوید و در برگشت



دیدم دخترم را بغل کرده، درحالی که چشمانش نیمه باز است. به سرعت با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفتیم و او را به بیمارستان رساندیم، ولی متأسفانه به علت سهل انگاری من دخترم دچار برق گرفتگی شده بود و فوت کرد.

به نظر شما چه راه هایی وجود داشت تا از این حادثه پیشگیری شود؟

نکته: سیم ها و وسایل برقی، به اندازه خطوط برق برای کودکان خطرناک هستند.

نکات کلیدی برای پیش‌گیری از برق‌گرفتگی



- محافظ پلاستیکی در پریزهای برق قرار دهید.
- وسایل برقی (کولر و...) توسط سرویس کار مجاز، تعمیر کنید.
- از ایمنی وسایل برقی پیش از استفاده از آنها، اطمینان داشته باشید.
- تمامی سیم‌های برق دارای عایق باشند.
- سیم‌های برق و وسایل برقی در دسترس کودکان نباشند.
- وسایل برقی را به صورت روشن در برق (مانند ششوار، تلفن همراه و...) در دسترس کودکان قرار ندهید.
- از بردن اسباب بازی‌های برقی یا اتصال جریان برق به داخل آبی که کودک در آن قرار دارد (مانند استفاده از بخاری برقی در حمام) خودداری نمایید.



خفگی

داستان ۹ (معصومه دو سال و شش ماهه)

علت فوت: خفگی

مرور حادثه از زبان مادر کودک

دختر شیرین زبانم آنبات خواست من هم به او دادم، غافل از اینکه فکرش را هم نمی‌کردم این آنبات قرار است کام ما را تلخ کند. ناگهان متوجه سرفه‌های شدید او شدم، سریع به سراغش رفتم. نمی‌دانستم باید چه کاری انجام دهم، تنها فکری که به ذهنم رسید این بود که دستم را داخل دهانش ببرم و آنبات را در بیاورم و دستپاچه شدم، کودکم رفته رفته کبود شد و دیگر نمی‌توانست نفس بکشد. با رسیدن اورژانس سریع عملیات احیا شروع شد، اما متأسفانه او جانش را از دست داده بود.



به نظر شما چه راه‌هایی وجود داشت تا از این حادثه پیشگیری شود؟

نکته: آموزش کمک‌های اولیه و احیای قلبی و ریوی کودکان برای تمام پدر و مادرها الزامی است.

داستان ۱۰ (پرنيان پنج ماهه)

علت فوت: انسداد راه تنفسي و خفگی

مرور حادثه از زبان مادر کودک



پرنيان پنج ماهه من هيچ بيماري نداشت و با شير خودم تغذيه مي شد. در شب حادثه مثل روال هميشه به او شير دادم و خوابيد. ساعت حدود ۲۲:۳۰ بود كه من هم كنارش خوابيدم. ساعت ۳ صبح كه بيدار شدم و خواستم به او شير بدهم متوجه شدم غلت زده و با صورت روي بالش افتاده، سريع او را بغل كردم، ولي بدنش سرد و صورتش كبود شده بود و ديگر نفس نمي كشيد، متأسفانه به علت خفگی جانش را از دست داده بود.

شما براي پيشگيري از اين حادثه چه اقداماتي انجام مي دهيد؟

نكته: همواره كودكان شيرخوار خود را به پشت بخوابانيد نه به شكم يا پهلوي.



داستان ۱۱ (پارسا سه ماهه)

علت فوت: انسداد راه تنفسی و خفگی

مرور حادثه از زبان مادر کودک

سه ماهی از زایمانم گذشته بود و من طبق روال هر شب به کودکم شیر دادم و متوجه نشدم کی خوابم برد. صبح که از خواب بیدار شدم متوجه شدم پستانم روی دهان و بینی پسرم افتاده و راه تنفسی کودک بسته شده و او دیگر نفس نمی‌کشد و کبود شده بود. کودک دلبندم به علت سهل انگاری من که دراز کشیده به او



شیر داده بودم فوت کرد.

نکته: مادران شیرده بهتر است در صورت خواب آلودگی (شب هنگام، مصرف داروهای خواب آور و...) در حالت نشسته به کودک خود شیر دهند.



داستان ۱۲ (علی پنج ماهه)

علت فوت: آسپیراسیون محتویات معده

مرور حادثه از زبان مادر کودک



پسرم هیچ بیماری نداشت و تازه پنج ماهش تمام شده بود. آن شب مثل همیشه تا صبح چندین بار برای شیرخوردن بیدار شد، آخرین باری که شیر خورد ساعت را نگاه کردم حدود ۶ صبح بود، پس از آن، ساعت ۹ صبح که از خواب بیدار شدم متوجه شدم کودکم کبود شده و نفس نمی‌کشد سریع او را به مرکز درمانی روستا بردیم، اما طبق نظر پزشک روستا کودکمان به دلیل آسپیراسیون شیر (ورود شیر به داخل مجرای تنفسی) دچار خفگی و مرگ شده بود.

راهکار پیشنهادی شما برای جلوگیری از این حادثه چیست؟

نکته: پس از هر بار شیر دادن کودک را به حالت نیمه نشسته قرار داده، آروغ او را بگیرید.



نکات کلیدی برای پیش‌گیری از خفگی

- از بالش‌های محکم و صاف برای کودکان استفاده کنید.
- کودکان را در هنگام غذا خوردن تنها نگذارید.
- کودکان به پشت و بر روی یک سطح سفت و محکم خوابانده شوند.
- محل خواب کودکان با فاصله از محل خواب بزرگسالان قرار داشته باشد.
- انتخاب غذا، متناسب با سن کودک باشد (ذرت، انگور، آجیل، آبنبات، تخمه، پفک، ژله و غیره برای کودکان زیر سه سال مناسب نیست).
- اشیای ریز مانند تیل، سکه، باتری‌های سکه‌ای، سنجاق، پیچ و بادکنک دور در دسترس کودکان قرار داده شوند.
- در هنگام نوشاندن شیر و مایعات به کودکان، آن‌ها را به حالت نیمه نشسته قرار دهید.
- سیم تلفن، سیم برق، نوارهای پرده و کرکره دور از محل بازی و خواب کودکان باشد.
- هرگز شیرخواران را قنداق نکنید.
- از اسباب بازی‌های حلقه‌دار یا کش‌دار برای بازی و یا در محل خواب کودک استفاده نکنید.
- از گرم کردن بیش از حد اتاق خواب کودک خودداری نمایید.
- دمای مناسب ۲۵-۲۳ درجه سانتی‌گراد).



خفگی در کودکان

انواع انسداد راه هوایی

- جسم خارجی می تواند موجب انسداد خفیف تا شدید راه هوایی شود.
- انسداد خفیف: کودک قادر به سرفه و تولید صدا از خود است، در این صورت مداخله نکنید و اجازه دهید کودک سرفه کند.
 - انسداد شدید: کودک قادر به سرفه کردن و یا تولید هیچ صدایی از خود نیست، در این صورت باید اقدام مناسب برای رفع انسداد را انجام دهید.

علائم ورود جسم خارجی به دستگاه تنفس

- شروع ناگهانی سرفه با صدایی خشن
- از دست دادن کامل صدا به علت انسداد کامل راه تنفس و یا خشن شدن صدا
- بلع مشکل یا دردناک
- تغییر رنگ پوست کودک به رنگ خاکستری یا آبی
- صدای خس خس سینه که بدون گوشی هم قابل شنیدن است.

علائم ورود جسم خارجی به دستگاه گوارش

- سرفه و حالت خفگی
 - احساس گیر کردن چیزی در گلو
 - بلع مشکل یا دردناک
 - امتناع از خوردن غذا
 - آبریزش از دهان به جای بلع
- مری در پشت نای و در مجاورت با آن قرار دارد. در صورت گیر کردن چیزی در آن متورم شده و می تواند راه تنفس را بسته و علائم اختلال تنفسی ایجاد کند.

در صورتی که کودک جسمی را بلعیده چه کنیم:

- در کودکان بالای یک سال: در حالی که کودک نشسته یا ایستاده در پشت کودک قرار بگیرید، یک دست را درست زیر استخوان جناغ سینه کودک مشت کرده و هر دو دست را



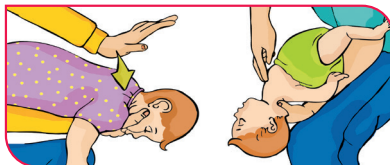
بر روی شکم و زیر قفسه سینه قلاب کنید و به سمت بالا و داخل فشار دهید و ضربه‌ای محکم و سریع به شکم او وارد کنید تا جسم خارجی بیرون رانده شود.

اگر کودک در حالت خوابیده قرار دارد، تنها زیر جناغ سینه را فشار دهید.

• **در کودکان زیر یک سال:** به دلیل اینکه کبد نسبتاً بزرگ به طور کامل توسط دنده‌ها حفاظت نمی‌شود، روش بالا به دلیل عوارضی که ممکن است برای کبد و طحال شیرخوار ایجاد کند، توصیه نمی‌شود در شیرخواران، دوره‌های پنج ضربه به پشت و متعاقب آن پنج بار فشردن قفسه سینه را تا زمانی که جسم خارجی بیرون رانده شود یا شیرخوار بی‌هوش شود، ادامه دهید.



• باید فردی آگاه به عملیات احیای قلبی-ریوی، این اقدامات را انجام دهد، پس برای نجات جان کودکان این عملیات را به خوبی بیاموزید.



• اگر کودک بی‌هوش شد، عملیات احیا را با ماساژ

قلبی شروع کنید، پس از ۳۰ ماساژ قلبی، راه هوایی را باز کنید. اگر جسم خارجی را می‌بینید آن را خارج سازید ولی از جست‌وجوی کورکورانه دهان با حرکات پاریویی انگشت پرهیز کنید؛ چون ممکن است با این کار جسم خارجی را بیشتر به سمت حلق برانید و یا سبب آسیب حلق شوید. دو بار تنفس بدهید و دوره‌های ماساژ قلبی و تنفس دادن را تا زمانی که جسم خارجی بیرون رانده شود، ادامه دهید. پس از دو دقیقه اگر هنوز کسی به اورژانس اطلاع نداده، اورژانس ۱۱۵ را خبر کنید.

• اگر کودک جسمی را بلعید، حتی اگر بدون علامت باشد، فوری به اورژانس بیمارستان برده شود.

• اگر کودک قادر به صحبت یا گریه کردن نیست و رنگش به دلیل نرسیدن اکسیژن، آبی یا خاکستری شد، مشخصه انسداد کامل راه تنفسی است.

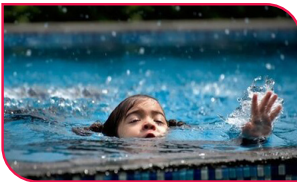
• اگر کودک دچار خفگی شده، ولی به نظر نمی‌رسد راه هوایی به طور کامل مسدود است، باز هم باید خیلی سریع به بیمارستان رسانده شود. اگر انسداد به طور کامل برطرف شود، باز هم به بررسی‌های پزشکی نیاز دارد.

غرق شدگی

داستان ۱۶ (امیر رضا دوسال و هشت ماه)

علت فوت: غرق شدگی

مرور حادثه از زبان مادر کودک



شغل همسرم گاوداری است. من به همراه پسرم بعضی روزها برای کمک به همسرم به محل کارش می‌رفتیم. آن روز برای دوشیدن شیر، راهی گاوداری شدیم. پسرم مشغول بازی بود. آن قدر سرمان گرم کارمان بودیم که از پسرم غافل شدیم. کارمان که تمام شد، دنبالش گشتیم، ولی پیدایش نکردیم. به سمت آب‌شخور گاوها دویدیم که او را بی‌جان روی آب پیدا کردیم. همسرم سریع او را بیرون آورد، ولی دیگر نفس نمی‌کشید. او را به بیمارستان بردیم که پس از معاینه به ما اعلام کردند جانش را از دست داده است.



راهکار پیشنهادی شما برای جلوگیری از این حادثه چیست؟

نکته: کودکان نوپا می‌توانند در عمق کمتر از ۳۰ سانتی متر آب نیز غرق شوند.



داستان ۱۷ (سعید دوسال و نه ماه)

علت فوت: غرق شدگی

مرور حادثه از زبان مادر کودک

ما در روستایمان حوضچه‌ای داریم که بچه‌ها برای آب بازی و شنا به آنجا می‌روند. کودکم روز حادثه بدون اطلاع من همراه بقیه بچه‌های روستا به محل حوضچه می‌رود. من مشغول انجام کارهای منزل بودم که یکی از پسران روستا سراسیمه به منزل ما آمد و خبر افتادن پسرمان را در حوضچه داد. من و همسرم سریع خودمان را به آنجا رساندیم. پسرمان را از آب بیرون کشیدیم و به خانه بهداشت بردیم، اما متأسفانه چون مدت زمان زیادی بود که داخل آب افتاده بود، دچار خفگی شده و در کمال ناباوری او را از دست دادیم.



در زمان اتفاق این حادثه شما چه کاری انجام می‌دادید؟

نکته: به هیچ عنوان کودکان را در حمام، کنار رودخانه، استخر، حوض و... تنها نگذارید.

نکات کلیدی برای پیش‌گیری از غرق‌شدگی



- وان‌ها، سطل‌ها و تشت‌ها را باید خالی از آب کرد و یا روی آنها را پوشاند.
- حوض انبارهای خانگی با درپوش پوشانده شوند و روی درب آن‌ها قفل بزنید.
- استخرها از چهار طرف حفاظ‌دار شوند و در ورودی آن‌ها بسته باشد.
- شنا و قوانین ایمنی آب را به کودکان بالای سه سال آموزش دهید.

در صورتی که کودک غرق شد، چه کنیم:

- حیاتی‌ترین زمان برای نجات فرد غرق شده چند دقیقه اول است.
- سرعت عمل داشته باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
- کودک غرق شده را به سرعت و از پشت، بغل کرده و از درون آب خارج کنید.
- لباس‌های خیس را از تن کودک خارج و کودک، با حوله گرم نگه داشته شود.
- پس از خارج کردن کودک از آب، تنفس او بررسی شود و دهان و بینی او از ماده خارجی مثل گل یا استفراغ پاک شود.
- فوراً تنفس دهان به دهان را در کودکی که تنفس ندارد، شروع کنید.
- ماساژ قلبی را در صورتی که کودک هنوز کبود است، انجام دهید.
- حتی در صورت بهبودی کودک، حتماً او را به بیمارستان برسانید.



احیای پایه در کودکان

در صورتی که کودک دچار ایست قلبی شده علائم حیاتی (نبض و تنفس) ندارد، شروع هر چه سریعتر عملیات احیاء در مدت زمان کمتر از ۶-۴ دقیقه می تواند آسیب های وارده به مغز قابل برگشت خواهد بود و منجر به برگشت موفق و خودبه خودی گردش خون و زنده ماندن کودک آسیب دیده شود. ولی در صورتی که عملیات احیا به تأخیر بیفتد، صدمات جبران ناپذیری به مغز وارد می شود که حتی می تواند منجر به مرگ کودک شود. موارد فوق نشان دهنده آن است که آموزش عملیات احیا برای تمامی افرادی که در تماس با کودکان هستند و والدین آن ها الزامی است. برای اینکه در بحران بتوانید جان کودکان را نجات دهید، می توانید عملیات احیا را از مسیرهای زیر آموزش ببینید:

- مراجعه به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی
- دانلود فایل کتابچه حال حاضر
- اسکن QR بارگذاری شده در انتهای کتابچه

اولین حلقه از زنجیره بقاء احیاء کودکان پیشگیری است بدین معنی که شرایطی را مهیا کنیم تا کودک دچار ایست قلبی و تنفسی نشود به طور مثال پیشگیری از حوادث ترافیکی و ترومای به سر، داشتن کمر بند ایمنی در وسایل نقلیه و...

۱. ارزیابی ایمنی محل احیا و ایمنی کودک مصدوم

همیشه پیش از هرگونه اقدامی از ایمنی محل احیا برای خود و مصدوم اطمینان حاصل کنید و در صورت اطمینان از آسیب ندیدن نخاع کودک، او را از محل حادثه (تصادف، آوار، آتش سوزی و...) دور کنید و او را به پشت، روی یک سطح سفت و صاف قرار دهید.

۲. ارزیابی بررسی پاسخ دهی کودک:

به کودک ضربات آهسته بزنید و با صدای بلند او را صدا بزنید.

- اگر کودک پاسخ داد، جابه جاشد و یا ناله کرد؛ یعنی حالت پاسخ دهنده دارد، پس هرگونه آسیب را سریع ارزیابی و اورژانس ۱۱۵ را خبر کنید، سپس وضعیت کودک تا رسیدن اورژانس مدام ارزیابی شود.* اگر کودک دچار مشکل تنفسی است، اجازه دهید در وضعیتی قرار

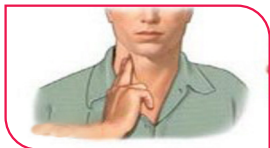
گیرد که در آن راحت است؛ زیرا کودکان دچار مشکل تنفسی، خودبه خود در وضعیتی قرار می گیرند که بهترین حالت برای باز نگه داشتن راه هوایی است و بیشترین تهویه در این حالت انجام می شود.

• اگر کودک پاسخی نداد با فریاد کمک بخواهید یا از طریق تلفن همراه به اورژانس اطلاع



دهید و هر چه سریعتر عملیات احیا را با ماساژ قلبی شروع کنید.

• ارزیابی تنفس و نبض: نبض کودک را با دو انگشت (انگشت اشاره و میانی) در مدت زمان کمتر از ده ثانیه کنترل کنید و همزمان تنفس بیمار را ارزیابی کنید.



برای ارزیابی نبض در شیرخواران از نبض براکیال (چین آرنج) و در کودکان از نبض کاروتید (نبض گردنی) استفاده کنید.

بعد از ارزیابی مراحل ذیل را انجام دهید:

• الف: وجود نبض و تنفس طبیعی: تماس با اورژانس و ماندن در کنار کودک و بررسی کودک تا زمان حضور تیم احیاء

• ب: فقدان تنفس و وجود نبض: دادن یک تنفس در هر ۳ تا ۵ ثانیه یا ۱۲ تا ۲۰ تنفس در دقیقه تا زمان دو دقیقه سپس نبض بیمار را کنترل کنید. در صورتیکه ضربان قلب کودک کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود ماساژ قلبی را شروع کنید.

• ج: عدم وجود نبض و تنفس یا تنفس غیر موثر (دهنک زدن): عملیات احیاء را با انجام ماساژ و تنفس ادامه دهید.

۳. فشردن قفسه سینه (ماساژ قلبی)

در صورتی که شیرخوار یا کودک به تحریکات پاسخ نمی دهد و تنفس ندارد، ۳۰ ماساژ قلبی به او بدهید.



کودک زیر دو سال

• در صورت وجود یک احیاگر: با دو انگشت روی قسمت تحتانی

- جناغ، یک انگشت زیر خط فرضی بین دو نوک پستان کودک محکم فشار دهید.
- در صورت وجود دو احیاگر: دو دست را دور قفسه سینه شیرخوار حلقه کرده و انگشتان شست را روی یک سوم تحتانی جناغ سینه فشار دهید.
- مراقب باشید روی دنده‌های کودک فشار وارد نکنید.
- فرد احیاکننده باید حداقل به اندازه یک سوم قطر قدامی - خلفی قفسه سینه (حدود ۴ سانتی متر) فشردگی ایجاد کند.



کودک بالای دو سال

- نیمه تحتانی جناغ سینه کودک را با پاشنه یک یا هر دو دست حداقل به اندازه یک سوم قطر قدامی - خلفی قفسه سینه (۵ سانتیمتر) فشار دهید.
- مراقب باشید روی دنده‌ها فشار وارد نکنید.



مشخصات عملیات احیای با کیفیت

- سریع فشار دهید: ۱۰۰-۱۲۰ ماساژ قلبی در دقیقه
- محکم و قوی فشار دهید: یک سوم قطر قدامی خلفی قفسه سینه (۴ سانتی متر در شیرخواران و ۵ سانتی متر در کودکان)
- اجازه دهید قفسه سینه در فاصله دو ماساژ کاملاً برگشت کند.
- انجام ماساژ قلبی روی سطح سفت و محکم (نه روی تخت و... که قابلیت ارتجاعی دارند)
- در صورت وجود دو احیاگر باید هر دو دقیقه جابه جایی بین احیاگران انجام شود.



۴. باز کردن راه هوایی و شروع تنفس کمکی

در صورتی که برای تنفس کمکی آموزش ندیده‌اید و یا قادر به انجام آن نیستید، به ماساژ

قلبی ادامه دهید تا افراد کمکی برسند.
نکته: در صورتی که ماساژ قلبی با تنفس کمکی همراه باشد بهترین نتیجه حاصل خواهد شد.

تنفس دهان به دهان

- برای تنفس دادن به شیرخوار تا یک سال از تکنیک دهان به دهان و بینی و در کودکان بالای یک سال از تکنیک دهان به دهان استفاده نمایید.
- مطمئن شوید تنفس ها مؤثرند. (قفسه سینه همزمان با تنفس کمکی بالا بیاید)
- در صورتی که دو نفر احیاگر هستید پس از ۱۵ ماساژ قلبی، راه هوایی باز کنید و دو بار تنفس بدهید ولی یک احیاگر هستید پس از ۳۰ ماساژ قلبی، راه هوایی باز کنید و دو بار تنفس بدهید.
- هر تنفس بایستی یک ثانیه طول بکشد.
- در صورتی که قفسه سینه بالا نیاید، دوباره به سرکودک وضعیت داده و مراقب نشت هوا باشید و باردیگر تلاش کنید.
- از صدمه نرسیدن به نخاع اطمینان داشته باشید.
- در صورت اطمینان از آسیب ندیدن نخاع در کودک یا شیرخواری که به تحریکات پاسخ نمی دهد، راه هوایی را با استفاده از مانور عقب بردن سر و بالا بردن چانه باز نگه دارید.



- **وجود یک احیاگر:** پس از ۳۰ ماساژ اولیه قلبی، راه هوایی را باز کرده و دو بار تنفس بدهید و این کار را به مدت دو دقیقه ادامه دهید، سپس با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- **وجود دو احیاگر:** یک نفر با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد و نفر دوم شروع به ماساژ قلبی کند. پس از ۱۵ ماساژ اولیه قلبی، راه هوایی را باز کرده و دوبار تنفس بدهید.

