

Stappenplan stabiele zijligging bij een kind



Stappenplan voor stabiele zijligging bij een bewusteloos kind dat nog wel normaal ademhaalt

- Stap 1 Kniel naast het kind aan de kant van zijn gezicht. Zorg ervoor dat zijn benen rechttuit liggen.
- Stap 2 Als het kind een bril draagt, neem die dan af.
- Stap 3 Pak de dichtstbijzijnde arm. Leg deze arm haaks op het lichaam (door voorzichtig te schuiven over de grond), en met de palm van zijn hand omhoog.
- Stap 4 Pak de andere hand van het kind vast en leg die met de handrug tegen de wang die het dichtst bij je is en houd deze vast ('alaaf'-houding!).
- Stap 5 Met je vrije hand pak je nu het been dat het verst van je af ligt in de knieholte op. Laat de voet van het kind op de grond rusten.
- Stap 6 Trek het kind naar je toe door aan zijn gebogen been te trekken totdat het kind op zijn zij ligt. Blijf zijn hand tegen zijn wang duwen tijdens het draaien.
- Stap 7 Trek het been op totdat knie en heup in een hoek van 90 graden liggen.
- Stap 8 Zorg ervoor dat de elleboog (van de arm met de hand tegen de wang) boven de andere arm op de grond ligt.
- Stap 9 Kantel voorzichtig het hoofd wat achterover om de luchtweg vrij te maken. De mond van het kind is naar de grond gericht zodat braaksel of bloed er uit kan lopen.
Leg zo nodig een klein kussen of opgerolde deken achter zijn rug zodat hij niet terug kan rollen.
- Stap 10 Blijf het kind observeren en controleer elke minuut gedurende max. 10 sec. of hij nog normaal ademt. Dit doe je met één hand met gespreide vingers op overgang borst en buik, en één hand daar tegenover op de rug.
- Stap 11 Als het kind niet normaal ademt, of als je twijfelt aan een normale ademhaling, draai je het kind terug op de rug. Dit doe je met één hand op het achterhoofd van het kind, en één hand op de heup en dan duw je het kind rustig totdat hij weer op zijn rug ligt.

Je kan dan de kinlift uitvoeren om de ademhaling te controleren.