



«احیای پایه کودکان و شیرخواران»

مبانی احیای کودکان: احیای سریع و باکیفیت می تواند شانس بقای کودکان پس از ایست قلبی-تنفسی را افزایش دهد. آموزش افراد حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای در این زمینه ضروری است.

- ترتیب احیا (CAB): در گذشته از ترتیب ABC استفاده می‌شد، اما امروزه CAB (ماساژ قلبی، راه هوایی، تنفس) برای کودکان و شیرخواران توصیه می‌شود تا شروع احیا ساده‌تر و سریع‌تر باشد.

- مراحل احیا برای غیرحرفه‌ای‌ها:

۱. ایمنی محل
۲. بررسی پاسخ‌دهی کودک
۳. بررسی تنفس و نبض
۴. شروع ماساژ قلبی در صورت لزوم
۵. بازکردن راه هوایی و دادن تنفس کمکی
۶. هماهنگی ماساژ و تنفس
۷. تماس با اورژانس

مرحله ۱: ایمنی خود و کودک را بررسی کنید

- قبل از هر کاری مطمئن شوید محیط امن است (مثل ترافیک، آتش، برق، و...).
- خود را در خطر نیندازید.

مرحله ۲: پاسخ‌دهی کودک را بررسی کنید

- به آرامی کودک را تکان دهید یا صدا بزنید.
- اگر پاسخ نداد یا فقط ناله کرد، کمک بخواهید و به مرحله بعد بروید.

مرحله ۳: تنفس و نبض را بررسی کنید

- اگر نفس می‌کشد و نبض دارد: او را به پهلو بخوابانید و با اورژانس تماس بگیرید.
- اگر نفس نمی‌کشد یا نفس‌های غیرعادی (مثل دهان‌زدن) دارد: کمک بخواهید و احیا را شروع کنید.

مرحله ۴: با اورژانس تماس بگیرید (۱۱۵)

- اگر تنها هستید، ابتدا ۲ دقیقه احیا انجام دهید، سپس با اورژانس تماس بگیرید.
- اگر دو نفر هستید، یک نفر احیا کند، نفر دیگر با اورژانس تماس بگیرد.

مرحله ۵: ماساژ قلبی را شروع کنید (C - Circulation)

- برای شیرخواران (زیر ۱ سال):
- از دو انگشت در وسط قفسه سینه (زیر خط فرضی بین دو نوک سینه) استفاده کنید.
- عمق فشردن: حدود ۴ سانتیمتر (یک سوم قطر قفسه سینه)
- سرعت: ۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار در دقیقه
- برای کودکان (۱ سال تا بلوغ):

- از یک یا دو دست در وسط قفسه سینه استفاده کنید.
- عمق فشردن: حدود ۵ سانتیمتر (یک سوم قطر قفسه سینه)
- سرعت: ۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار در دقیقه

مرحله ۶: راه هوایی را باز کنید (A – Airway)

- یک دست روی پیشانی، دست دیگر چانه را به آرامی بالا بکشید تا سر کمی به عقب برود.
- اگر آسیب گردنی مشکوک است: فقط چانه را بالا بکشید، سر را خم نکنید.

مرحله ۷: تنفس بدهید (B – Breathing)

- برای شیرخواران: دهان خود را روی دهان و بینی شیرخوار بگذارید.
- برای کودکان: بینی را بگیرید و دهان خود را روی دهان کودک بگذارید.
- دو تنفس آرام بدهید: هر تنفس حدود ۱ ثانیه طول بکشد و قفسه سینه بالا بیاید.
- بین تنفس‌ها فرصت دهید تا هوا خارج شود.

مرحله ۸: چرخه ماساژ و تنفس را ادامه دهید

- نسبت ماساژ به تنفس:
- ۳۰ ماساژ قلبی → ۲ تنفس
- این چرخه را ادامه دهید.
- اگر نمی‌خواهید یا نمی‌توانید تنفس بدهید: فقط ماساژ قلبی را ادامه دهید.

مرحله ۹: تا کی ادامه دهیم؟

- تا زمانی که:
- اورژانس برسد.
- کودک به هوش بیاید یا نفس بکشد.
- خسته شوید (اگر دو نفر هستید، هر ۲ دقیقه جای خود را عوض کنید).

نکات مهم:

- نبض را چک نکنید اگر آموزش ندیده‌اید؛ تمرکز روی نفس کشیدن باشد.
- از نیروی زیاد در تنفس خودداری کنید تا معده باد نکند.
- اگر جسم خارجی در دهان دیدید، آن را بردارید، ولی انگشت را داخل حلق نبرید.
- در مورد شیرخواران: اگر تنها هستید، می‌توانید از روش "احیا با دو انگشت" استفاده کنید.

- این مراحل بر اساس پروتکل CAB (ماساژ قلبی → راه هوایی → تنفس) طراحی شده تا افراد غیر حرفه‌ای بتوانند به سرعت و با اطمینان عمل کنند.

- هدف اصلی: حفظ جریان خون و اکسیژن‌رسانی تا رسیدن کمک‌های تخصصی