

Vejledning: Førstehjælp til spædbørn og babyer

3. JUNI 2025 · SANNE CHRISTENSEN · JORDEMODER OG IBCLC-CERTIFICERET AMMEVEJLEDER

Denne vejledning giver dig som forælder et hurtigt overblik over, hvordan du bedst håndterer akutte situationer med små børn. Uanset om det drejer sig om feberkramper, forbrændinger, fald, kvælning eller behov for hjertelungeredning, får du her en række konkrete råd til førstehjælp, som kan gøre en afgørende forskel.

Feberkramper

- Opstår typisk hos børn mellem 6 måneder og 5 år.
- Ofte udløst af hurtig temperaturstigning – ikke nødvendigvis høj feber.
- Kendetegn: Barnet spænder op, ryster evt., bevidstløshed.
- Varer sjældent mere end 3-5 minutter.

FØRSTEHJÆLP:

- Bevar roen.
- Læg barnet på siden (stabilt sideleje).
- Fjern skarpe genstande i nærheden.
- Mål evt. temperaturen bagefter.
- Kontakt læge ved første tilfælde, længerevarende krampe eller gentagne tilfælde.

Forbrændinger

- Kan skyldes varme væsker, ild, damp, elektricitet eller kemikalier.
- Inddeles i grader: 1. grad (rødme), 2. grad (blærer), 3. grad (hvid/brun hud, følelsesløs).

FØRSTEHJÆLP:

- Afkøl straks med koldt vand (ikke is) i mindst 10 minutter.
- Fjern tøj og smykker hvis muligt – men ikke fastbrændt tøj.
- Dæk med rent, ikke-klæbende materiale (fx plastfilm).
- Søg lægehjælp ved større eller dybere forbrændinger.

Faldulykker

- Almindelige hos børn og ældre.
- Vurder altid faldets højde og underlaget.
- Mulige skader: Hjernerystelse, knoglebrud, indre blødninger.

FØRSTEHJÆLP:

- Skab ro og sikkerhed.
- Tal med den tilskadekomne – er de vågne og orienterede?
- Undgå at flytte ved nakkeskader/mistanke om brud.
- Tilkald hjælp ved bevidstløshed, alvorlige smerter, deformiteter eller vedvarende påvirket bevidsthed.

Kvælning

- Kan skyldes mad, småting (især hos børn), væsker, eller tryk mod halsen.
- Tegn: Pludselig hoste, lydløs vejrtrækning, blå læber, panik.

FØRSTEHJÆLP:

- Hoste → opfordr personen til at fortsætte med at hoste.
- Ineffektiv hoste eller bevidstløshed → Hård rygslag (5 stk.) + bugstød (Heimlich) (5 stk.).
- Hvis bevidstløs → Start HLR og tilkald 1-1-2.

Hjertelungeredning (HLR)

Bruges ved bevidstløshed og ingen normal vejrtrækning.

Voksne: 30 tryk (100-120/min) + 2 indblæsninger.

Børn: Start med 5 indblæsninger → så 30:2.

- Tryk midt på brystkassen, ca. 5 cm dybt (børn: 1/3 af brystkassens dybde).
- Fortsæt til professionel hjælp tager over, personen vågner eller du ikke kan mere.
- Brug hjertestarter (AED) hvis tilgængelig.