



EHBK*

* EERSTE HULP BIJ KLEINE KINDEREN

Dr. Sofie Vanderoost

EHBK*

***EERSTE HULP BIJ KLEINE KINDEREN**

Voor iedereen
met kinderen van 0 tot 8

Dr. Sofie Vanderoost



LANNOO



Inhoud

INLEIDING	10	HOOFDSTUK 3	
HOE ONTCIJFER JE DIT BOEK?	12	Nobody is perfect!	
		Afstaande oren	38
		<i>Wat kun je zelf doen?</i>	38
		<i>Behandelen of niet?</i>	39
HOOFDSTUK 1		X- benen, O-benen en platvoeten	40
Wat is normaal?		<i>X en O: wat is normaal?</i>	41
Elk kind is uniek	16	<i>Platvoet en zijn vriendjes</i>	43
Enkele klassiekers: groeicurven		<i>Wat kun je zelf doen?</i>	43
en Van Wiechenonderzoek	17	Een afgeplat hoofd	44
<i>Groeicurven</i>	17	<i>Is er iets aan te doen?</i>	44
<i>Wat wordt er gemeten en opgevolgd?</i>	17	<i>Enkele nuttige tips</i>	44
<i>In het belang van het kind: vroege</i>			
<i>detectie van groeistoornissen</i>	19		
<i>Het Van Wiechenonderzoek:</i>			
<i>belangrijke mijlpalen</i>	20		
		HOOFDSTUK 4	
HOOFDSTUK 2		Spoed zoals het moet	
Een ziek kind in huis		Het ABC van de belangrijkste	
Over zieke snoetjes en moederzorgen	26	lichaamsfuncties	48
Volg je intuïtie	27	<i>Ademhaling</i>	48
Verkoudheid - over toeters		<i>Bewustzijn</i>	51
en (snotte)bellen...	29	<i>Circulatie en bloedsomloop</i>	51
<i>De wondere wereld van de neus</i>	29	Levensreddende handelingen	
<i>Dit houd je het best in je achterhoofd</i>	29	en belangrijke termen	52
<i>Een zakdoek vol tips...</i>	31	<i>De kinlift</i>	52
<i>Hoe reinig je de neus?</i>	32	<i>De stabiele zijlig</i>	53
Dokter, dokter!	34	<i>Kijk, luister en voel:</i>	
		<i>zo controleer je de ademhaling</i>	54
		<i>Mond-op-mondbeademing</i>	55
		<i>Reanimatie</i>	57
		Verslikking en verstikking	61
		<i>Verslikken</i>	61
		<i>Verstikken</i>	63
		<i>Vergiftiging</i>	66



De zon... vriend of vijand?	111
<i>Zorg voor voldoende schaduw</i>	111
<i>Investeer in een goede zonnecrème</i>	111
<i>Kies aangepaste kleding</i>	111
<i>Vergeet de zonnebril niet</i>	111
<i>Zorg voor voldoende afkoeling</i>	112
<i>Drinken, drinken en nog eens drinken</i>	112
<i>SOS zonnesteek</i>	112

HOOFDSTUK 6

Je hebt zo van die fasen...

Huilkrampen	116
<i>Een woordje uitleg</i>	117
<i>Wat kun je doen?</i>	117
Groei pijn	118
<i>Wat is groei pijn eigenlijk?</i>	118
<i>Wat kun je eraan doen?</i>	118
Seksualiteit	120
<i>Seksualiteit bij baby's (0 tot 1 jaar)</i>	120
<i>Seksualiteit bij peuters</i>	122
<i>Seksualiteit bij kleuters</i>	122
<i>Seksualiteit bij lagereschoolkinderen</i>	123
Bedplassen	124
<i>Drie belangrijke factoren voor bedplassen</i>	124
<i>Naar de huisarts of niet?</i>	124
<i>Wat doet een arts?</i>	125
<i>Wat kun je zelf (beter niet) doen?</i>	126
<i>De plas- en drankkalender</i>	128
<i>Doe eens een superplas!</i>	130

HOOFDSTUK 7

Extra zorg

Nachtmerries	134
<i>Rust en regelmaat</i>	134
<i>Creëer geen extra angsten</i>	134
<i>Zorg voor veiligheid en geborgenheid</i>	134
<i>Blijf rustig en positief</i>	134
<i>Zoek naar een manier om met de angst om te gaan</i>	134
<i>Naar de dokter?</i>	134
Slaapwandelen	137
<i>Feiten en factoren</i>	137
<i>Wat is slaapwandelen precies?</i>	137
<i>Wat kun je doen?</i>	138
Tics	139
<i>Wat, wanneer en waarom?</i>	139
<i>Hoe ga je ermee om?</i>	139
<i>Professionele hulp nodig?</i>	140
Stotteren	141
<i>Wat verstaan we onder stotteren?</i>	141
<i>Het ijsbergfenomeen: het openlijke stottergedrag</i>	141
<i>Onder de zeespiegel: het verborgen stottergedrag</i>	142
<i>Ontstaan en ontwikkeling</i>	142
<i>Een stotterend kind... Wat nu?</i>	143

HOOFDSTUK 8

About boys and girls

Boys	148
<i>Vernauwde voorhuid</i>	148
<i>Waterbreuk</i>	151
<i>Liesbreuk</i>	152
<i>Niet-ingedaalde teelballen</i>	153
Girls	154
Boys and girls	157

HOOFDSTUK 9

Over plekjes en vlekjes

Kleurrijke kinderziekten	160
<i>Mazelen</i>	160
<i>Roodvonk</i>	162
<i>Rodehond</i>	164
<i>Vijfde (kinder)ziekte</i>	165
<i>Driedagenkoorts</i>	167
<i>Netelroos</i>	168
Eenzame vlekken	169
<i>Hemangioom</i>	169
<i>Ooievaarsbeet</i>	169
Blaasjes	171
<i>Wind- of waterpokken</i>	171
<i>Zona of gordelroos</i>	174
<i>Hand-voet-mondziekte</i>	175
<i>Herpangina en herpesinfectie</i>	176
Wratjes	178
<i>Parelwratjes</i>	178
<i>Huidwratjes</i>	180
Eczeem en zeer droge huid	181
<i>Atopisch eczeem of constitutioneel eczeem</i>	181
<i>Allergie</i>	182
<i>Berg</i>	184
<i>Krentenbaard</i>	185
<i>Spruw</i>	187

HOOFDSTUK 10

Allemaal beestjes

Luizenplaag	190
<i>Van neet tot luis</i>	191
<i>Verschijselen en symptomen</i>	191
<i>The battle of the strongest</i>	191
<i>Naar de dokter?</i>	193
<i>Feit of fabel?</i>	193

Aarsmaden	194
<i>Besmettingsgevaar en verspreiding</i>	194
<i>Jeuk en andere symptomen</i>	194
<i>Wat kun je eraan doen?</i>	195
Tekenbeet	197
<i>Mijn naam is teek...</i>	197
<i>Het probleem? De ziekte van Lyme!</i>	197
<i>Tekenbeten voorkomen</i>	199
<i>Een teek verwijderen</i>	200
Insectensteek of -beet	201
<i>Eerste hulp bij steken en beten</i>	201
<i>Muggen, vlooien, libellen, mieren, steekvliegen, dazen...</i>	201
<i>Bijen, wespen en hommels</i>	202
<i>Tips om steken en beten te voorkomen</i>	205

HOOFDSTUK 11

Op een mooie lentedag...

Geplette nagel of vinger tussen de deur	208
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	208
<i>Wanneer heb je hulp nodig?</i>	209
Splinter in de vinger	211
<i>Hoe ga je te werk?</i>	211
<i>Koppige splinter?</i>	211
<i>Ga naar de dokter...</i>	211
Afgebroken tand of tand door de lip	212
<i>Tand afgebroken</i>	212
<i>Tand door lip</i>	212
Zondagmiddagarmpje	213
<i>Wat is het?</i>	213
<i>Wat kun je eraan doen?</i>	214
Wonden, blauwe plekken en traantjes	215
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	215
<i>Heb je hulp nodig?</i>	219

HOOFDSTUK 12

Ongewenste bezoekers

Munt ingeslikt	222
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	222
<i>Wanneer bel je de huisarts?</i>	222
<i>Wanneer bel je het nood-</i> <i>nummer 112?</i>	222
Kraaltje in de neus of in het oor	223
<i>In de neus</i>	223
<i>In het oor</i>	223
Vuiltje in het oog en andere oogletsels	225
<i>Vuiltje in het oog</i>	225
<i>Scherp voorwerp of bloed in het oog</i>	225
<i>Bijtende vloeistof in het oog</i>	226
<i>Blauw oog</i>	226
Verstopte traankanaaltjes	227
<i>Tranen en vieze oogjes</i>	227
<i>Wat kun je eraan doen?</i>	227
<i>Ga naar een arts...</i>	227
<i>Sondage</i>	227

HOOFDSTUK 13

Hot topics

Mama, ik heb buikpijn!	230
<i>Peuterdiarree</i>	230
<i>Buikpijn, diarree en verstopping</i>	234
Mama, ik heb hoofdpijn!	237
<i>Spanningshoofdpijn versus</i> <i>migraine</i>	237
<i>Enkele tips</i>	238
<i>Vraag advies aan je huisarts...</i>	239
<i>Bel dringend een arts of ga naar</i> <i>de spoeddienst...</i>	239
Mama, ik heb oorpijn!	241
<i>Oorontsteking</i>	241
<i>Lijmoor</i>	244

DANKWOORD

BRONVERMELDING

INDEX

249

251

252



Inleiding

Kinderen... Ze zijn ons grootste geluk, maar tegelijk onze grootste zorg. Door de angst dat er wel eens iets ernstigs met hen zou kunnen gebeuren en dat we er niets aan kunnen doen. Door de angst dat we uit onwetendheid niet op de juiste manier handelen in bepaalde situaties. Om maar over die eeuwige onzekerheid te zwijgen of ze ons wel een goede moeder of vader vinden. We willen uiteraard het allerbeste voor onze kinderen en ze beschermen tegen verdriet en ontgoocheling, maar tegelijkertijd willen we ze ook wapenen tegen de harde buitenwereld.

We doen allemaal ons best en proberen zoveel mogelijk goede zorgen en liefde te geven, maar kinderen zijn soms zo onvoorspelbaar. Ze hebben bovendien de gave om hun (groot) ouders, verzorg(st)ers en babysitters steeds weer te slim af te zijn. Zelfs al zouden we ogen op onze rug hebben, toch kunnen we niet alle ongelukjes vermijden. Een val uit de boom, een snijwonde, een hapje van die heerlijke (giftige) plant, een wespensteek... het komt in elk gezin wel eens voor. En daar hoef je je echt niet voor te schamen.

Wist je trouwens dat kinderen die geregeld vallen als peuter, een betere valtechniek ontwikkelen dan kinderen die nooit vallen? Doordat ze leren om hun handen te plaatsen, vallen ze niet rechtstreeks op hun kin of hoofd. En baby's verslikken zich regelmatig als de vaste voeding met brokjes op het menu komt. Ze moeten het nu eenmaal leren.

Van bij de geboorte wordt de groei en ontwikkeling van kinderen heel nauwgezet opgevolgd. Groeispurt, fase, periode: het zijn termen die geruststellend werken, want het betekent dat het geen kwaad kan en vooral... dat het weer voorbijgaat.

Er zijn heel wat kleine handelingen die iedereen met kinderen wel eens moet uitvoeren, maar die we vaak nergens leren: een suppo of zetpil inbrengen, de neus spoelen enzovoort. En meestal durven we niet te vragen hoe we zoiets 'eenvoudigs' moeten doen.

'Wat zou de dokter wel niet denken als hij hoort dat ik dat niet weet?' Ons advies: bij twijfel gewoon even informeren, want er bestaan geen domme vragen!

En dan hebben we het nog niet gehad over al die kinderziekten. De eerste twee jaar moeten ouders met hun kind gemiddeld 7 à 8 keer per winter de huisarts te consulteren – wat perfect normaal is.

En zelfs dan blijven er dikwijls nog heel wat vragen onbeantwoord. Welke situaties en veel voorkomende ziekten kunnen zich allemaal voordoen bij kinderen van 0 tot 8 jaar? Is het normaal dat mijn kind van 4 jaar 's nachts nog steeds niet zindelijk is? Wat doe ik wanneer mijn kind zich verbrandt aan een kom hete soep? Welke handeling is levensreddend bij verstikkingsverschijnselen? Wanneer ga ik het

best naar de dokter als mijn kind ziek is? Hoe ziet de ideale reisapotheek eruit? Wat kan ik doen wanneer mijn kind begint te stotteren? Met dit boek wil ik alle ouders, grootouders, juffen, meesters en verzorg(st)ers helpen bij de eerste hulp voor kleine kinderen.

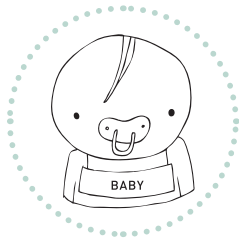
Dit boek kan uiteraard geen doktersbezoek vervangen. Bij twijfel of een sluimerend niet-plusgevoel raadpleeg je het best een arts.



Hoe ontcijfer je dit boek?

Om het wat overzichtelijk te houden, maken we gebruik van heel wat symbolen. Hieronder vind je een overzicht. Dit maakt het geheel wat luchtiger en bespaart heel wat uitleg. Er blijft zo meer plaats over voor allerlei nuttige tips en weetjes. Er valt zoveel te vertellen!

LEEFTIJD: BIJ WELKE LEEFTIJDGROEP KOMT DEZE AANDOENING VAAK VOOR?



Baby's



Peuters



Kleuters



Lagere school-
kinderen

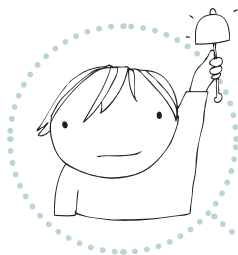
PANIEKSCHAAL: MOET IK MIJ GEEN / EEN BEETJE / VEEL / HEEL VEEL ZORGEN MAKEN?



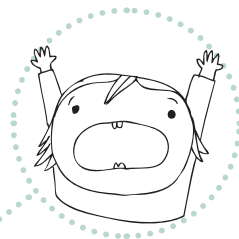
Maak je geen zorgen, dit heb je zo onder controle.



In de meeste gevallen is dit niets om wakker van te liggen. Volg de tips en alles komt in orde. Blijf wel alert bij kinderen met een verzwakte immuniteit of in specifieke omstandigheden.



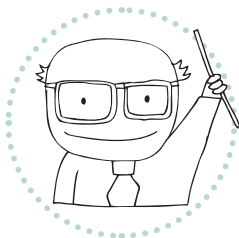
Trek op tijd aan de alarmbel. Een goede opvolging en verzorging is zeker nodig.



Alarm! Alle hens aan dek! Haast en spoed is in dit geval altijd goed.



BLUFTERM



Dit is de wetenschappelijke naam voor de aandoening. Als je arts die term gebruikt, weet je tenminste waar het over gaat.
Bijvoorbeeld: rhinitis (= een verkoudheid of snotneus)

VERSTIKKEN



WAT IS VERSTIKKEN?

Door een voorwerp of voedselrest wordt de luchtpijp volledig of grotendeels afgesloten.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN?

Het kind stopt abrupt met zijn bezigheden. Het kind kan niet meer praten of huilen.

Bij een *gedeeltelijke afsluiting* hoest het kind zacht of stil. Het is angstig en trekt de borstkas helemaal in, in de hoop wat lucht binnen te krijgen. De ademhaling is gierend. Hoe sterker het gieren, hoe groter de afsluiting.

Bij een *volledige afsluiting* kan het kind niet ademen en is het muisstil. Het is in paniek en grijpt mogelijk naar de keel. Na een tijd krijgt het kind een blauwe verkleuring rond de mond. Als de zuurstoftoevoer te lang afgesloten is, verslapt het kind en raakt het bewusteloos.

WAT NU?

Bij zuigelingen (jonger dan 1 jaar)

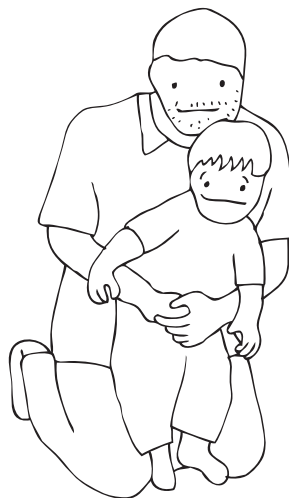
Lost de baby het zelf niet op? Dan is het tijd voor de **sandwichmethode** (zie hiervoor bij verslikking), ook al is de baby niet buiten bewustzijn!

Bij kinderen (ouder dan 1 jaar)

- Laat het kind goed voorover buigen of leg het kind overdwars op je bovenbenen.
- Geef 5 slagen met de vlakke hand tussen de schouderbladen, terwijl je met je andere hand de borstkas ondersteunt.
- Herhaal dit een aantal keer.

- Blijft het voorwerp hardnekkig vastzitten? Ga dan over tot de heimlich-manoeuvre of **heimlich-greep** (zie hierna).
- Wissel 5 slagen en 5 heimlich-manoeuvres af tot het voorwerp loskomt.
- Controleer tussendoor of het vreemde voorwerp al in de mond zit en of je het voorzichtig kunt verwijderen.
- Lukt dit niet, dan zal het kind na enkele minuten het bewustzijn verliezen.
- Bel het noodnummer **112**.
- Leg het kind onmiddellijk op de grond.
- Controleer nogmaals of het voorwerp niet in de mond zit.
- Start onmiddellijk met 15 borstcompressies (zie reanimatie), afgewisseld met 2 beademingen.
- Voer de compressies stotender uit dan bij een gewone reanimatie.

DE HEIMLICH-MANOEUVRE



Bij peuters en kleuters

- Neem het kind op je schoot.
- Omarm het lichaam onder de armen van het kind door.
- Buig het kind wat naar voren.
- Plaats een vuist (met de duim verstoppt onder de vingers) met de duimkant tegen de buik, iets boven de navel.
- Omvat de vuist met je andere hand en trek beide handen met een snelle beweging schuin omhoog naar je toe.
- Doe dit 5 keer stevig en gecontroleerd.

Bij lagereschoolkinderen

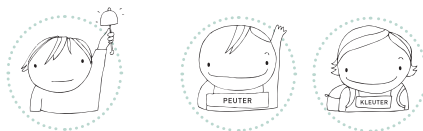
- Volg de methode voor peuters en kleuters of laat het kind staan en ga als volgt te werk.
- Ga achter het kind staan en sla je armen om de buik.
- Plaats je vuist tussen de navel en het onderste punt van het borstbeen.
- Omvat de vuist met je andere hand en trek de vuist krachtig en gecontroleerd naar jezelf en naar boven toe.
- Herhaal dit 5 keer.



NUTTIGE TIPS

- Is het je gelukt om het voorwerp te verwijderen? Geweldig! Bel toch zeker een arts in de volgende gevallen.
 - × Het kind vertoonde al tekenen van verminderd bewustzijn (blauwe lippen, slaperigheid, minder reactie...).
 - × Het kind stopt niet met hoesten of blijft erg kortademig.
 - × Het kind blijft huilen, het kan moeilijk slikken of heeft het gevoel dat er nog iets in de keel zit.
 - × Het ging om een scherp of giftig voorwerp.
 - × Het kind houdt een hese stem; dit kan op beschadiging van de stembanden wijzen, zeker bij scherpe voorwerpen.
 - × Het kind krijgt na een dag koorts.
 - × Je hebt de heimlich-manoevrre moeten toepassen; dit kan verwondingen veroorzaken.
- Voer bij baby's nooit de heimlich-manoevrre uit!
- Houd vol met het slaan tussen de schouderbladen, afwisselend met de sandwichmethode of de heimlich-manoevrre, zelfs wanneer het kind tekenen vertoont van verminderd bewustzijn. Juist door de spierverslapping kan het voorwerp nu wel losschieten!
- Leg het kind pas op de grond bij volledig bewustzijnsverlies.
- Start bij bewusteloosheid altijd met borstcompressies (stotender dan bij andere reanimatie), gevolgd door beademingen.
- 112
 - × **Ben je alleen?** Bel het noodnummer dan zo snel mogelijk na één reeks handelingen (5 x slaan en 5 x sandwich/heimlich).
 - × **Is er hulp in de buurt?** Laat hen het noodnummer bellen terwijl jij de eerste handelingen uitvoert.
- Kleine kinderen steken zowat alles in hun mondje, met dank aan de orale fase.
- Zorg voor een veilige speelomgeving zonder aanlokkelijke kleine pareltjes, punaises, plasticine, dopjes, papiertjes en plastic...
- Leer je kind rustig aan tafel te eten, zonder te veel te praten of te lachen. Spelen, rennen en eten gaan niet samen. Dit bespaart je al veel vervelende situaties.
- Heb respect voor de verschillende ontwikkelingsfasen van het kind. Begin niet te snel met brokjes, maar ook niet te laat.
- Geef kinderen onder de 6 jaar geen pindanoten! Jaarlijks sterven er al te veel kinderen door deze borrelhapjes.
- Let ook op met popcorn, harde snoepjes, keelpastilles, andere noten en kleverige substanties zoals pindakaas, winegums, marshmallows...

VERGIFTIGING




*'Mama! Broer heeft van de wc-eend gedronken!!
En ik heb het hem gegeven...'*

WAT NU?

Geen paniek, je hebt alles onder controle.
(Neem grote broer straks eventjes apart.)

Volg het stappenplan

- 1 Identificeer welk 'tussendoortje' het kind heeft ingeslikt

 In dit geval: blauwe (zijn lievelingskleur) wc-reiniger



WWW.ANTIGIFCENTRUM.BE
WWW.GIFWIJZER.NL
APP: DE GIFWIJZER

GRATIS.
24 OP 24 UUR
070/245 245

- 2 Kijk of er nog iets in de mond zit en verwijder eventuele restjes.

- 3 Kijk naar de verpakking en schat hoeveel het kind ongeveer heeft binnengekregen.

'Niet meer dan één slok, want hij vond het niet lekker. Hij spuugde ook wat uit.'

- 4 Blijf bij het kind en bel het **antigifcentrum**. Blijf het bewustzijn van het kind controleren en houd eventuele bijkomende symptomen of klachten in de gaten.

'Mama, ik moet overgeven en mijn buik doet pijn. Ik lust geen wc-eend!'

- 5 Beantwoord kort maar duidelijk de volgende vragen van de begripvolle arts die je te woord staat aan de telefoon:

 Wat is de leeftijd van het kind?

'2,5 jaar.'

 Wat is de naam van het product?

(houd de verpakking of bijsluiters bij de hand als je die hebt)

'Wc-eend, blauwe, want dat is zijn lievelingskleur. Ik lees even voor wat er op de verpakking staat.'



SAILING TEAM

Saint George

Louisville

Line



1985

James L. ...



👂 Hoeveel heeft het kind ongeveer op?
'Niet meer dan een slok, denk ik... hoop ik. En hij spuugde nog wat uit toen ik binnenkwam.'

👂 Hoe is het gebeurd?
'Ik ben echt altijd heel voorzichtig, maar zijn grote broer gaf het hem en kreeg de dop open.'

👂 Heeft uw kind ziekteverschijnselen?
Zo ja, welke?
'Hij moet overgeven, zegt hij, maar deed het nog niet. Hij is wat bleek. Zijn buikje doet pijn. Hij is wel bij bewustzijn.'

6 Luister naar het advies van de arts (laten braken, water laten drinken, juist niet laten braken, de huisarts consulteren, 112 bellen, gewoon observeren...)

👂 'In dit geval is het het beste dat u het mondje van het kind wat probeert te spoelen met water. Laat hem nadien ook wat drinken en iets vets eten, zoals wat mayonaise, room of boter. We-reiniger is een schuimend schoonmaakmiddel en vet voorkomt dat het zal gaan schuimen in de maag. Bel daarna naar uw huisarts om hem toch even te controleren.'

7 **Eind goed al goed?**

Wijs grote broer er op een rustige manier op dat hij niets aan kleine broer mag geven dat hij normaal ook niet op zijn bord krijgt. Zeg duidelijk dat dit heel gevaarlijk kan zijn en dat dit broer heel ziek kan maken. Leg uit waarom je zo boos werd en zorg dat dit niet meer kan gebeuren.

NUTTIGE INFORMATIE EN TIPS

Elke vergiftiging heeft een andere behandeling. Het kind **laten braken of wat water laten drinken is niet altijd de beste optie**. Raadpleeg eerst altijd het antigifcentrum of een arts voor je tot actie overgaat.

Bij **bewustzijnsverlies laat je het kind niet braken of drinken**. Bel onmiddellijk het noodnummer 112 bij bewustzijnsdaling of uitgesproken symptomen.

We zetten hier even een aantal veel voorkomende vergiftigingen bij kinderen op een rijtje.

Parfum, ontsmettingsalcohol, drank...

- Water laten drinken?
JA.
- Laten braken?
JA, als het kind meer dan enkele slokken heeft ingeslikt.
- Neutraliseren?
JA, met zoete limonade, cola of iets dergelijks.
- Huisarts of 112 bellen?
JA, de huisarts.

Tabak (een hapje van een sigaar of sigaret)

- Water laten drinken?
JA.
- Laten braken?
JA.
- Neutraliseren?
NEE.
- Huisarts of 112 bellen?
JA, de huisarts.

Bijtende middelen (ammonia, terpentijn, wasbenzine...)

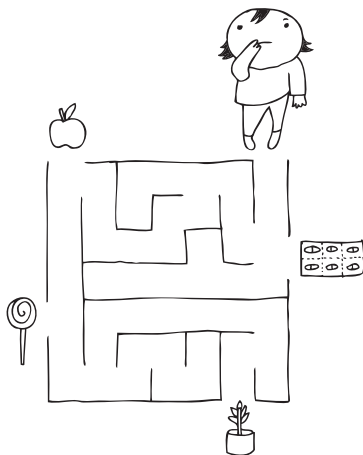
- Water laten drinken?
JA, een half glaasje, maar NIET bij petroleumhoudende producten of lampenolie.
- Laten braken?
NEE! NOOIT! Het product komt zo opnieuw in de slokdarm, wat een nieuwe verbranding kan veroorzaken.
- Neutraliseren?
NEE.
- Huisarts of 112 bellen?
JA, 112. Blijf ondertussen het bewustzijn en de ademhaling controleren.

Medicijnen

- Water laten drinken?
NEE!
- Laten braken?
JA, door je vinger in de keel te steken.
- Neutraliseren?
NEE.
- Huisarts of 112 bellen?
JA, de huisarts, het antigifcentrum of 112 (afhankelijk van het soort medicijn). Houd het medicijn en/of de bijsluiters bij de hand. Probeer in te schatten hoeveel er weg is uit de verpakking. Blijf ondertussen het bewustzijn en de ademhaling controleren.
 - × **ANTICONCEPTIEPILLEN:** Een overdosis (zelfs een volledige pilstrip) brengt geen gevaar met zich mee, ook niet met het oog op de latere fertiliteit of ontwikkeling. Behalve braken en wat misselijkheid – en in uitzonderlijke gevallen (bij meisjes) wat vaginaal bloedverlies (wat ook vanzelf weer overgaat) – zullen er geen andere symptomen optreden.

PREVENTIE

- Houd medicijnen achter slot en grendel. Leg ze niet op je nachtkastje en laat ze nergens rondslingeren.
- Bewaar huishoudmiddelen en bijtende producten op een onbereikbare plaats voor kinderen.
- Giftige planten zijn niet welkom in een tuin waar veel kinderen spelen.
- Zet het nummer van het **antigifcentrum** (België) in je telefoon: **070-245245** (gratis, dag en nacht bereikbaar).
- De **gifwijzer** is een geweldige APP om je snel te hulp te schieten (www.gifwijzer.nl).
- Op de site www.antigifcentrum.be vind je allerlei nuttige informatie.



- × **VITAMINES:** Benoem ze nooit als snoepjes. Het gebeurt niet zelden dat een kind de hele pot leeg eet. Een kleine hoeveelheid geeft gelukkig zelden problemen, maar een grote hoeveelheid kan toxiciteit veroorzaken. Bel sowieso de huisarts of het antigifcentrum en laat je adviseren.

Planten, paddenstoelen of bessen

- Water laten drinken?
NEE!
- Laten braken?
JA, door je vinger in de keel te steken en de restjes uit de mond te verwijderen.
- Neutraliseren?
NEE.
- Huisarts of 112 bellen?
JA, het antigifcentrum of de huisarts. Ken je de plant/paddenstoel/bes niet bij naam? Spurt dan naar een plantencentrum of een deskundige om het te laten identificeren. Neem een zo volledig mogelijk exemplaar mee.

Schoonmaakproducten

(wc-reiniger, wasmiddel, afwasmiddel, afwasblokjes, allesreiniger...)

- Water laten drinken?
JA, maar eerst de mond spoelen, dan een glaasje laten drinken.
- Laten braken?
NEE.
- Neutraliseren?
JA, geef iets vets te eten, zoals boter, mayonaise of room. Dit voorkomt schuimvorming!
- Huisarts of 112 bellen?
JA, de huisarts of het antigifcentrum.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



TEKST	Dr. Sofie Vanderoost
VORMGEVING	Katrien Van De Steene en Keppie & Keppie
FOTOGRAFIE	Stefanie Faveere
ILLUSTRATIES	Emma Thyssen

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com of info@mamabaas.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2016
D/2016/45/228 - NUR 450
ISBN 978 94 014 3636 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.