

Verstikking: hoe kun je het voorkomen?

Met de feestjes in het verschiet: Pas op met ballonnen



Je moet er niet aan denken, maar toch gebeurt het te vaak: een baby die stikt in eten of een voorwerp. Wat kun je zelf doen om dit risico zo klein mogelijk te maken? Wij zetten het voor je op een rij.

Verstikking en kleine kinderen

Verstikking is doodsoorzaak nummer 1 onder kleine kinderen (<4 jaar). Dit heeft alles te maken met de mondmotoriek die nog vol in ontwikkeling is. De spieren van je baby's mond, keel en tong worden nog niet op de juiste manier gecoördineerd. Ook is het slikreflex nog in de ontwikkelingsfase. Deze ontwikkelingen zijn pas voltooid wanneer je kindje ongeveer 5 jaar is.

Verstikking en verslikking

Het wordt wel eens door elkaar gehaald: verstikking en verslikking. Toch zit er wel een groot verschil tussen. Bij verslikking is je kindje nog in staat om zichzelf te helpen door middel van hoesten. Hierdoor komt het voorwerp of het eten los en kan je kindje weer goed ademen. Wanneer er sprake is van verstikking kan je kindje niet hoesten. Verstikking zorgt ervoor dat de luchtpijp wordt afgesloten. Hierbij moet dan eerste hulp worden verleend.

Verstikking en eten

Bepaald soort eten kan een vergroot risico vormen voor verstikking. Het is daarom goed om te weten welke etenswaren jouw kindje het beste kan vermijden of verkleinen. We hebben ze voor je op een rij gezet:

Verkleinen

- Druiven: snijd in vier stukken
- Blauwe bessen: snijd in twee stukken
- Cherrytomaatjes: snijd in vier stukken
- Noten: fijnhakken en verwerken in een maaltijd
- Appels: raspen of in smalle schijfjes
- Wortels: in plakjes en daarna in stukken

Vermijden

- Lolly's
- M&M's
- Smarties
- Popcorn
- Marshmallows
- Hard snoepgoed

Tips

Naast het klein maken van bepaald eten of het juist vermijden, zijn er nog meer dingen die je kunt doen om de kans op verstikking te verkleinen.

- Haal pitjes uit etenswaren
- Laat je kind niet alleen tijdens het eten
- Zorg ervoor dat je kind zit tijdens het eten
- Leer je kindje dat het niet goed is om te praten met volle mond

Verstikking en voorwerpen

Je baby kan niet alleen stikken in eten, maar ook in voorwerpen. Let er dus goed op dat je baby niet in de mogelijkheid is om deze voorwerpen in zijn mond te stoppen.

- Ballonnen
- Knopen
- Knikkers
- Batterijen
- Speelgoedonderdelen (die in zijn keel terecht kunnen komen)
- Stuiterballen
- Muntjes en muntgeld
- Paperclips
- Punaises

Wat te doen bij verstikking

Wanneer je kindje dreigt te stikken is het moeilijk om rustig te blijven, maar wel erg belangrijk. Het zorgt ervoor dat je helder kunt denken over de vervolgstappen. Bel direct 112 zodat zij hulp kunnen verlenen. Je kunt direct aan de telefoon al advies krijgen. Zet je telefoon op de speaker, zodat je kunt handelen.