



Scenariusz zajęć: "Stany nagłe i pierwsza pomoc – jak reagować u noworodka i niemowlęcia?"

Forma realizacji:

- zajęcia grupowe (szkoła rodzenia) lub zajęcia indywidualne
Czas trwania: ok. 60 minut
Charakter zajęć: warsztatowy (zalecany dostęp do fantomu noworodka/niemowlęcia lub specjalnej szmacianej lalki)
Cel edukacyjny:
 - nauczyć rozpoznawania stanów zagrożenia życia u noworodka
 - przekazać proste i skuteczne schematy reagowania
 - zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i gotowości rodziców
-



Scenariusz pełni rolę drogowskazu, a zakres wykorzystania scenariusza w tym praktycznych ćwiczeń podlega zawsze indywidualnej decyzji położnej odpowiedzialnej za edukację pacjentek



1. Wprowadzenie i cele spotkania (5 minut)

Opis:

Położna przedstawia temat zajęć i cel:

„Nie chodzi o straszenie, ale o przygotowanie. To wiedza, której nie chcemy używać – ale jeśli będzie potrzebna, może uratować życie.”

Omówienie przebiegu zajęć:

- krótkie wprowadzenie teoretyczne
 - objawy alarmowe
 - pierwsza pomoc
 - ćwiczenia praktyczne na fantomie
-



2. Jak rozpoznać stany nagłe u noworodka? (15 minut)

Opis:

Położna omawia objawy, które powinny **natychmiast zaalarmować rodzica:**

● Objawy alarmowe:

- bezdech (brak oddechu przez >20 sek lub nieregularne oddychanie)

- drgawki
- silne zasinienie (ust, twarzy, kończyn)
- wiotkość, brak reakcji, nienaturalna senność
- trudności w oddychaniu (charczenie, świsty, wciąganie mostka)
- brak apetytu i odwodnienie
- wymioty chlustające, wzdęcie, nieoddawanie stolca/moczu

Ćwiczenie:

Położna pokazuje zdjęcia lub przygotowane opisy sytuacji – rodzice określają: „Reaguję natychmiast” / „Obserwuję” / „Niepokojące, ale nie alarmowe”

3. Co robić w sytuacji zagrożenia życia? – zasady resuscytacji i zadławienia (15 minut)

Resuscytacja noworodka/niemowlęcia – schemat:

1. Sprawdź przytomność i oddech
2. Zadzwoń po pomoc (112/999)
3. 5 oddechów ratowniczych (usta-usta-nos)
4. 30 uciśnień klatki piersiowej (dwoma palcami na mostku)
5. 2 oddechy – kontynuuj 30:2

Zadławienie – schemat postępowania u niemowlęcia:

- Jeśli kaszle → nie przerywaj, obserwuj
 - Jeśli nie kaszle / nie oddycha:
 1. 5 uderzeń między łopatkami
 2. 5 uciśnień klatki piersiowej
 3. Naprzemiennie aż do odzyskania drożności / przyjazdu pomocy
-

4. Ćwiczenia na fantomie lub specjalnej szmacianej lalce (15 minut)

Opis:

Każdy uczestnik pracuje indywidualnie:

- ćwiczy **5 oddechów ratowniczych**
- ćwiczy **30 uciśnień klatki piersiowej**
- ćwiczy postępowanie przy **zadławieniu**

Komentarz na bieżąco:

Położna poprawia dłonie, tłumaczy siłę, tempo, sposób podtrzymywania dziecka.

5. Podsumowanie i karta ratunkowa (5 minut)

Opis:

Położna przypomina:

- Zawsze lepiej **reagować niż czekać**.
- Po każdej wątpliwości warto **zadzwoić po pomoc**.
- Najważniejsze to **zachować spokój i działać krok po kroku**.

Rozdanie karty pracy

Zachęta do zapisania **numeru alarmowego** i umieszczenia go przy łóżeczku dziecka.

KARTA PRACY: Stany nagłe i pierwsza pomoc u noworodka

1. Objawy alarmowe, które muszą zapamiętać:

Zaznacz te, które zapamiętałaś/zapamiętałeś:

- Bezdech
 - Zasinienie ust, twarzy
 - Drgawki
 - Brak reakcji na bodźce
 - Wymioty chlustające
 - Silna senność
 - Trudności z oddychaniem
-

2. Schemat resuscytacji u niemowlęcia:


Uzupełnij schemat (podpowiedź: 5–30–2):

1. Sprawdź oddech
 2. 5 _____
 3. 30 _____
 4. 2 _____
 5. Powtarzaj schemat
-

3. Zadławienie – co robię?

- [] Uderzenia między łopatkami: _____ razy
[] Uciśnięcia klatki piersiowej: _____ razy
[] Naprzemiennie aż do: _____
-

4.  Numer alarmowy do pogotowia:

 _____

5.  Jedna rzecz, którą dziś zapamiętam:

” _____ ”