

**Genayro:** 'Ik was aan het koken en Juul kon net zelf gaan staan. Hij trok zich aan m'n benen op en wilde zich vasthouden aan de steel van de koekenpan. Gelukkig zag ik dat, het ging net goed. Sindsdien draai ik alle stelen weg. Ik moet er niet aan denken dat-ie een hete pan over zich heen krijgt.'

Wil je weten wat je moet doen als je kind zich bijvoorbeeld verwondt of verslikt?  
Deze folder over EHBO gaat je daarbij helpen.

## Oei, ik groei!

### De mentale ontwikkeling van je baby

Is jouw baby in sommige periodes wat extra Hangerig, Huilerig en Humeurig? Dan is de kans groot dat hij of zij in een sprongetje zit. Welke sprongetjes maakt je baby precies en hoe kan je je baby daarbij helpen? Als je dat wilt weten, gebruik dan *Oei, ik groei!*, het best verkochte babyboek, én de best verkochte baby-app ter wereld. Miljoenen ouders (en kinderen!) zijn hier al mee geholpen!



Verwacht je een kindje? Dan is het *Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek* een 'must-have'. Dit complete handboek is lekker om te lezen en staat bomvol interessante informatie.

### *Oei, ik groei!*

dr. Hetty van de Rijt, dr. Frans X. Plooi, Xaviera Plas-Plooi  
Prijs € 32,-  
ISBN 978 90 5956 848 8

[www.oeikgroe.nl](http://www.oeikgroe.nl)

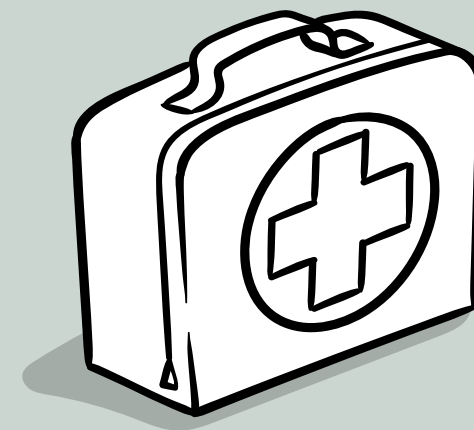
ik **Oei,  
groeil!**

[www.oeikgroe.nl](http://www.oeikgroe.nl)



Alles over...  
**EHBO**

wat | wanneer | tips



Het is een oud gezegde, maar het geldt nog steeds: een ongeluk zit in een klein hoekje. Dat geldt nog sterker voor de allerkleinsten. Jaarlijks moeten er zo'n 140.000 kinderen naar de spoedeisende hulp. Daarvan zijn de meeste kinderen jonger dan 4 jaar. De meeste ongelukken gebeuren gewoon thuis. Daarom is het goed om je te verdiepen in veiligheid en EHBO.

De EHBO-kennis van jonge ouders schiet vaak tekort. Weet jij bijvoorbeeld wat je moet doen als je kindje een bloedneus heeft, zich verbrandt, of bijna stikt in een cherrytomaat die hij of zij naar binnen probeert te werken? Om je kindje snel en goed te kunnen helpen, is het goed om te weten wat je moet doen bij acute situaties. De eerste minuten kunnen cruciaal zijn, zeker bij kleine kinderen.

Kortom: voorkom ongelukken, weet wat je moet doen bij acute situaties en verdiep je in EHBO voor kinderen.

Natuurlijk kun je niet alle ongelukjes voorkomen, maar je kunt wel een aantal dingen doen die het huis voor je kindje een stuk veiliger maken.

### **Maak het thuis veilig**

- Zorg dat je kindje niet zelf bij kleine dingen kan die hij of zij in de mond kan stoppen, zoals muntgeld, snoepjes, hondenbrokken, etc.
- Kijk niet alleen naar wat je (niet!) rond slingeren, maar let ook op bij het eten. Snij bijvoorbeeld een (knak)worst overdwars door en dan in kleine stukjes, bied geen hele cherrytomaat aan als je uk daar nog niet aan toe is, etc. En blijf er altijd bij als je kindje aan het eten is.
- Berg medicijnen heel goed op, zodat je zeker weet dat je kleintje daar niet van kan 'snoepen'.
- Zorg dat je kindje niet zomaar trappen op en af kan lopen als hij of zij dat nog niet goed kan.
- Werk alle snoeren weg en zorg dat je kindje niet zijn of haar kleine vingertjes in het stopcontact kan steken.
- Berg je schoonmaakmiddelen goed op (ook je vaatwastabletten, het zijn net snoepjes!). Zet de schoonmaakspullen zo hoog neer dat je zeker weet dat je kindje er niet bij kan.
- Laat geen scherpe voorwerpen rondslingeren, zoals scharen, messen, etc. En de klusspullen: heb je die veilig genoeg opgeborgen?
- Let op met hete dingen zoals de heetwaterkraan, het strijkijzer, hete thee, etc. En als je aan het koken bent: draai de stelen naar achteren!

### **Praktische tip**

Hang een handleiding op (met tekeningen) met wat je moet doen bij bijvoorbeeld verslikken/verstikken of als je kindje bepaalde gevaarlijke stoffen heeft ingeslikt. Zulke instructies kun je bijvoorbeeld op de binnenkant van een deur of keukenkastje plakken.

## **EHBO-cursus**

Over veiligheid in en om het huis is veel informatie te vinden. Ook zijn er allerlei EHBO-cursussen voor ouders met kleine kinderen. Je kan kiezen tussen een cursus bij jou in de buurt (praktijk), een online cursus of een combinatie van die twee. Vraag eventueel bij je consultatiebureau naar de opties in jouw wijk of gemeente.

Soms worden de EHBO-cursussen (deels) vergoed door de zorgverzekeraar. Neem eventueel contact op met jouw zorgverzekeraar om te vragen naar de mogelijkheden binnen jouw pakket.

### **EHBO-kit**

Natuurlijk is het superhandig als je de juiste spullen in huis hebt om je kindje te helpen. Heb je een goed tekenpincet in huis? En desinfecterende middelen, de juiste verbandjes en gaasjes? In een EHBO-kit zitten de meest belangrijke dingen die je nodig hebt bij ongevallen.

### **Bij twijfel: bellen!**

Schiet je in paniek en/of weet je niet wat je moet doen bij een acute situatie? Bel dan altijd 112. Is de situatie minder acuut, dan kun je beter contact opnemen met je huisarts.

