



- Et tilbud til alle som blir foreldre ved UNN Tromsø

Ved Nyfødt Intensiv UNN har foreldre til pasienter i «Tidlig Hjem-tilbudet» fått systematisk opplæring i hjerte-lunge-redning til nyfødte. Dette er utvidet til at alle innlagte familier får dette tilbudet. Vi starter nå et prosjekt hvor vi tilbyr opplæring til alle som blir foreldre ved UNN Tromsø. Dette vil gjøres som et samarbeidsprosjekt mellom Nyfødt Intensiv og Føde/Barsel. Tilbudet inkluderer også informasjon om Stine Sofie Stiftelsens foreldrepakke med 10 smarte tips til alle småbarnsforeldre. Dette er et informasjonsprogram som skal gi foreldre og barn en god start på det nye livet, hvor vi har spesielt fokus på søvn, gråt og «Oh- shit» plan. Vi informerer også om trygt sove miljø for spedbarnet.

## Bakgrunn

<b>Trygt Hjem-tilbudet</b>
• Teoretisk og praktisk opplæring i hjerte-lunge-redning
• Informasjon om Stine Sofie Stiftelsens foreldrepakke med 10 smarte tips til alle småbarnsforeldre.
• Informasjon om trygt sove miljø for spedbarnet

## Formål og samfunnsnytte

Tilbudet vil øke kunnskapen om livreddende førstehjelp i samfunnet. Dette samsvarer med at helsedirektoratet anser befolkningen som en særlig viktig aktør i akuttkjeden. Det er også i tråd med den nasjonale førstehjelpsdugnaden «Sammen redder vi liv», hvor målsetningen er å sikre en mer kompetent og beredt befolkning som bidrar til å redde liv før helsepersonell er på plass. Forskning viser at førstehjelpsopplæring blant lekfolk potensielt kan redusere prehospital dødelighet. Det er derimot usikkert hvilke opplæringsmetoder som gir best resultater og hvor ofte opplæring må gjentas. Nyfødt Intensiv sitt handlingsrom vil være under fødsel og innleggelse på UNN, og vi vil derfor ha mulighet til å bidra inn her.



### Hjerte-lungeredning til barn (HLR)

**BARN UNDER 1 ÅR**      **BARN OVER 1 ÅR**

**1 Se etter tegn til liv**

Hvis tegn til liv:  
Legg barnet i sideleie og kontroller pusten regelmessig

Er du sikker?

NEI! NEI!

**2 Rop om hjelp og ring 113**

Så på mobilens høyttaler  
Om du må forlate barnet for å varsle - gi 5 innblåsing og gjør HLR i 1 minutt først

**3 Åpne luftveien og sjekk pusten**

Hjelp er på vei.  
Hvis barnet ikke puster normalt, start med innblåsing

Behold kontakt med 113 inntil ambulansen tar over

**4 Gi 5 innblåsing**

Blås til brystkassen hever seg

**5 Start HLR**

**30 brystkompresjoner og 2 innblåsing**

Trykk brystet med ca. 1/3 av brystkassens dybde i en takt på 100-120 pr minutt

Fortsatt med 30:2 til du får hjelp eller barnet begynner å puste selv

Nasjonal modifisering av ERC, Algoritmene 2021

**NRR**  
NORSK RESUSITERINGSRETTSEL

## Nettressurser

[NRR's guidelines](#)

[Stine Sofie Stiftelsens foreldrepakke](#)

[Trygt sovmiljø for spedbarnet](#)



Referanser: Retningslinjer for resuscitering av nyfødte, NRR., Foreldrepakken, Stine Sofie Stiftelsen, Trygt sovmiljø for spedbarnet, LUB, Helsedirektoratet.