



Tıkanmada İlk Yardım

Bebekte, çocukta ve yetişkinde hava yolu tıkanıklığında ne yapılır, ne yapılmaz? Beş dakikada okunur, bir ömür işe yarar.

- 1 Önce ayırt edin: öksürebiliyor mu?
- 2 Bebekte (0-1 yaş) müdahale
- 3 Çocuk (1 yaş üstü) ve yetişkinde müdahale
- 4 Bilinç kapanırsa ne yapılır
- 5 Asla yapılmayacak 6 şey
- 6 En riskli 10 gıda ve güvenli hale getirme
- 7 Evde tıkanmayı önleyen 8 kural
- 8 Buzdolabına asılacak özet kart

12 EYLÜL · DÜNYA İLK YARDIM GÜNÜ 2026

Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Acil durumda 112'yi arayın. İlk yardım bir **uygulama** becerisidir; okuyarak değil, maket üzerinde tekrarlayarak öğrenilir.

Önce ayırt edin: öksürebiliyor mu?

Tıkanmada ilk karar, müdahale etmek değil **ayırt etmektir**. Etkili öksürük, cismi çıkarmanın en güçlü yoludur; sizin yapacağınız hiçbir müdahale onun kadar etkili değildir. Yanlış anda araya girmek cismi daha derine kaçırabilir.

KİSMİ TIKANMA

Öksürebiliyorsa DOKUNMAYIN

Belirtiler: Konuşabiliyor, ağlayabiliyor, sesli ve güçlü öksürüyor, nefes alıp verebiliyor, rengi normal.

Yapılacak: Öksürmeye teşvik edin. Yanından ayrılmayın, izleyin. Su içirmeyin, ağzını körlemesine parmakla aramayın.

Bebekte: Kucağa alın, başını yükseltin ya da gazını çıkarıyormuş gibi omzunuza yaslayın. Kendi çabasıyla çıkarmasını bekleyin.

TAM TIKANMA

Sessizleşirse HEMEN müdahale

Belirtiler: Konuşamıyor, sesi çıkmıyor, öksürüğü zayıf veya sessiz, nefes alamıyor, dudak ve yüzde morarma, elleriyle boğazını kavriyor.

Yapılacak: 112'yi arattırın ve sonraki sayfalardaki müdahaleye derhal başlayın.

Kritik geçiş anı

Güçlü öksüren biri birdenbire sessizleşiyorsa, tıkanma kısmi olmaktan çıkıp tam tıkanmaya dönmüştür. Bu, müdahaleye başlama anıdır. Bu yüzden kısmi tıkanmada kişinin yanından ayrılmamak gerekir.

Bebekte kısmi tıkanmada müdahale zarar verir

Sağlık Bakanlığı müfredatının ifadesiyle, bebekte kısmi hava yolu tıkanıklığında sırt vuruşu ve göğüs basısı gibi **aşırıya kaçan yaklaşımlar istenmeyen ciddi sonuçlara yol açabilir ve tıkanıklığı kötüleştirebilir**. Öksürük çalışıyorsa bırakın çalışsın.

Yetişkin ve çocukta kural biraz farklıdır: kişi kuvvetli öksürdüğü sürece başka bir şey yapılmaz, ancak **yorulup öksürüğü zayıflamaya başlarsa sırt vurularına geçilir**. Tam tıkanmaya dönmesini beklemek gerekmez.

Bebekte müdahale (0-1 yaş)

Bir yaştan altındaki bebeğe **karın basısı uygulanmaz**. Karaciğer ve dalak göğüs kafesinin koruması dışında kaldığı için iç organ yaralanmasına yol açar. Bebekte sıra **5 sırt vuruşu + 5 göğüs basısı**dır ve bu ikisi dönüşümlü sürdürülür.

1

112'yi arattırın

Yanınızda biri varsa o arasın, siz müdahaleye başlayın. Yalnızsanız 112'yi kendiniz arayın, telefonu hoparlöre alın ve müdahaleyi aramayla birlikte sürdürün.

2

Yüzüstü, baş aşağıda konumlandırın

Oturun veya diz çökün, kolunuzu uyluğunuza dayayın. Bebeği ön kolunuz boyunca, yüzü yere bakacak ve **başı gövdesinden aşağıda** olacak şekilde yatırın. Başparmağınızı alt çenenin bir yanına, bir veya iki parmağınızı diğer yanına koyarak başı destekleyin. Boğazına bastırmayın, ağzını kapatmayın.

3

5 sırt vuruşu

Boştaki avucunuzun tabanıyla, iki kürek kemiğinin arasına **aşağı ve ileri yönde** 5 kez sert vurun. Her vuruş cismi çıkarmayı hedefleyen ayrı bir hareket olsun.

4

Tek hamlede sırtüstü çevirin

Bebeği diğer kolunuz üzerine, sırtüstü ve başı hafif aşağıda olacak şekilde tek hamlede çevirin. Çevirirken sırt vuruşu yaptığınız eli başının arkasına koyup başını destekleyin.

5

Ağız içini kontrol edin

Cisim görünüyor ve çıkarabileceğinizden eminseniz tek hamlede alın. Emin değilseniz dokunmayın, kesinlikle arkaya doğru itmeyin.

6

5 göğüs basısı

Meme çizgisinin bir parmak altına, göğüs kemiğinin ortasına işaret ve orta parmağınızı koyun. Göğüs ön arka çapının **üçte biri** kadar çökecek şekilde 5 kez bastırın. Kalp masajına benzer, ancak **daha keskin, daha yavaş, içeri ve yukarı doğru**.

7

Dönüşümlü sürdürün

Cisim çıkana veya bilinci kapanana kadar 5 sırt vuruşu ile 5 göğüs basısını dönüşümlü tekrarlayın.

"Bebekte Heimlich yok" demek yanlış

Bakanlık müfredatı bu manevraya "Heimlich" demez; sırt vuruşu, karın basısı ve göğüs basısı der. Bakanlığın bazı bilgilendirme sayfaları ise bebek uygulamasına da **"Bebeklerde Heimlich Manevrası"** demektedir. Doğru ayırım isim üzerinden değil **karın basısı** üzerinden kurulur: bir yaş altında karına bası uygulanmaz.

Çocuk (1 yaş üstü) ve yetişkinde müdahale

Bir yaşından büyük çocuk ile yetişkinde protokol aynıdır: **5 sırt vuruşu, ardından 5 karın basısı** ve bu ikisi dönüşümlü olarak tekrarlanır. Çocukta uygularken kendi boyunuzu alçaltın: diz çökün ya da çocuğu kendinize göre konumlandırın.

1

"Boğuluyor musun?" diye sorun ve 112'yi arattırın

Cevap veremiyorsa tam tıkanma vardır. Yanınızdaki birine seslenerek 112'yi arattırın.

2

Yanına geçin, öne eğin

Kişinin yan tarafında ve biraz arkasında durun. Bir elinizle göğsünü destekleyerek gövdesini öne doğru eğdirin. Bu, çıkan cismin ağızdan dışarı gitmesini sağlar.

3

5 sırt vuruşu

Elinizin topuğuyla iki kürek kemiğinin arasına, yönü ileri doğru 5 kez sert vurun. Beş vuruşun ardından cismin çıkıp çıkmadığını ve kişinin nefes alıp almadığını kontrol edin.

4

Çıkmadıysa 5 karın basısı

Arkasına geçip her iki kolunuzu karnının üst kısmına yerleştirin, kişiyi öne eğdirin. Bir elinizi yumruk yapıp başparmak tarafını **göbek deliği ile göğüs kemiğinin ucu arasına** koyun. Diğer elinizle yumruğunuzu kavrayın ve **içeri ve yukarı** doğru keskin biçimde 5 kez çekin.

5

Dönüşümlü sürdürün

Cisim çıkana veya kişinin bilinci kapanana kadar 5 sırt vuruşu + 5 karın basısı döngüsünü tekrarlayın.

Hamileler ve çok kilolu kişiler

Karnı kuşatılamayan aşırı kilolu kişilerde ve hamileliğin 20. haftasından sonra karın basısı yerine **göğüs basısı** yapılır. Arkasına geçilir, kollar koltuk altından geçirilerek göğüs kuşatılır, yumruğun başparmak tarafı **göğüs kemiğinin alt yarısına** konur ve hızlı bir hareketle içeri doğru çekilir.

Yalnızsanız: kendinize karın basısı

Yumruğunuzu göbeğinizin üstüne koyup diğer elinizle kavrayın ve içeri-yukarı bastırın. Etkili olmazsa sandalye arkasına, tezgâh kenarına veya masa köşesine karnınızın o noktasını hızla bastırın.

Bilinç kapanırsa ve sonrasında

Kişinin bilinci kapanıyorsa tıkanma artık bir **kalp durması senaryosuna** dönüşmüştür. Müdahale biçimi değişir: sırt vuruşu ve karın basısı bırakılır, temel yaşam desteğine geçilir.

1

Yere, sert zemine yatırın

Düşerken başını koruyun. Sırtüstü, düz ve sert bir zemine alın.

2

112'yi teyit edin

Aranmadıysa hemen arayın veya arattırın. Telefonu hoparlöre alın; merkez size adım adım yol gösterir.

3

Göğüs basısıyla başlayın

Temel yaşam desteğine geçin: 30 göğüs basısı, 2 kurtarıcı nefes. Göğüs basısının kendisi hava yolunda basınç yaratır ve cismi gevşetebilir.

4

Her nefes öncesi ağza bakın

Kurtarıcı nefes vermeden önce ağzın içine bakın. **Görünen ve tutabildiğiniz** bir cisim varsa alın. Görünmüyorsa parmağınızı sokmayın.

5

Yardım gelene kadar sürdürün

Kişi normal nefes almaya başlayana ya da sağlık ekibi devralana kadar ara vermeyin.

Cisim çıktıktan sonra da bitmedi

Sağlık Bakanlığı müfredatının uyarısı nettir: **yetişkin, çocuk ve bebek tekrar normal nefes alsa bile en yakın sağlık kuruluşuna acilen ulaştırılmalıdır**. Çünkü yabancı cisim üst ya da alt solunum yollarında kalmış olabilir.

Ayrıca karın basısı uygulanan herkes mutlaka hekime görünmelidir. Manevra etkili olduğunda bile iç organ yaralanmasına yol açabilir ve bu yaralanma saatler sonra belirti verebilir.

Asla yapılmayacak 6 şey

Tıkanmada verilen zararın büyük kısmı iyi niyetle yapılan yanlış müdahalelerden gelir. Aşağıdakiler Türkiye'de en sık karşılaşılanlar.



Kısmi tıkanmada bebeğe sırt vuruşu yapmak

Bakanlık müfredatı açık: kısmi tıkanmada sırt vuruşu ve göğüs basısı gibi aşırıya kaçan yaklaşımlar tıkanıklığı kötüleştirebilir. Öksürük çalışıyorsa bırakın çalışsın.



Ağız körlemesine parmakla aramak

Görmediğiniz bir cismi parmakla aramak onu daha derine iter. Sadece gözle görülen ve rahatça tutulabilen cisim alınır.



Bebeği ayaklarından tutup ters sallamak

Yaygın bir ev refleksidir ama bebeğin boyun ve omurga yapısı bunu kaldırmaz. Ciddi yaralanma riski taşır, üstelik etkili değildir.



Su içirmek veya ekmek yutturmak

Hava yolu zaten tıkalıyken ağıza giren her şey durumu ağırlaştırır. Cisim aşağı inmez; yeni bir tıkanma riski eklenir.



Bebeğe karın basısı uygulamak

Bir yaşın altında karaciğer ve dalak göğüs kafesinin koruması dışındadır. Karın basısı bu organları yaralar. Bebeğe sırt vuruşu ve göğüs basısı yapılır.



Cisim çıktı diye hekime gitmemek

Bakanlık müfredatı nettir: nefes normale dönse bile en yakın sağlık kuruluşuna acilen gidilmelidir. Cisim üst ya da alt solunum yollarında kalmış olabilir.

En riskli 10 gıda ve güvenli hale getirme

Çocuklarda tıkanmanın en sık nedeni oyuncak değil, **yiyecektir**. Riskin kaynağı gıdanın kendisi değil, **biçimi ve boyutudur**: yuvarlak, kaygan ve soluk borusu çapına yakın her şey risklidir. Genel kural şudur: 4 yaşın altındaki bir çocuk için hiçbir parça **1,5 cm'den büyük** olmamalıdır.

Gıda	Neden riskli	Nasıl güvenli hale gelir
Sosis, sucuk, salam	Çapı tam olarak soluk borusu genişliğinde. Yuvarlak dilimlemek en riskli kesim biçimidir.	Önce uzunlamasına ikiye, sonra tekrar uzunlamasına bölün; ardından küçük parçalara ayırın.
Bütün üzüm	Kaygan ve tam tıkaç şeklinde. Küçük çocuklarda en sık bildirilen gıdalardan.	Uzunlamasına dörde bölün. Yarıya bölmek yeterli değildir.
Fındık, fıstık, ceviz, kuruyemiş	Sert, küçük ve çiğnenmesi zor. Türkiye'de en sık aspire edilen gıda grubu.	4 yaşın altındaki çocuklara bütün olarak vermeyin. İnce öğütülmüş hali kullanılabilir.
Patlamış mısır	Sert kabuk parçaları çiğnenmeden yutulur ve hava yoluna kaçar.	4 yaşın altına verilmez. Alternatifi yoktur.
Sert şeker, akide, lolipop	Kaygandır, emilirken ani nefesle içeri kaçar.	Küçük çocuklara verilmez. Yumuşak, eriyen alternatifler tercih edilir.
Sakız	Yutulduğunda hava yolunu tıkayabilir ve çıkarılması güçtür.	Okul öncesi çocuklara verilmez.
Çiğ havuç, çiğ elma parçası	Sert ve kaygan; çocuğun azı dişleri bunu ezecek güçte değildir.	Rendeleyin veya yumuşayana kadar pişirin. İnce dilim yeterli değildir.
Kuşbaşı et ve peynir	Elastik yapısı nedeniyle çiğnense bile tek parça hâlinde kalabilir.	1,5 cm'den küçük parçalara ayırın; peyniri rendeleyin.
Lokum, marshmallow, jelibon	Yapışkandır; hava yoluna oturduğunda etrafından hava geçirmez.	Küçük çocuklara verilmez; verilecekse çok küçük parçalara bölünür.
Kalın sürülmüş fıstık ezmesi	Damağa ve boğaza yapışarak tıkaç oluşturur.	Kalın kaşıkla değil, ekmeğe çok ince sürülerek verilir.

En riskli yaş

Tıkanma riski en çok küçük çocuklarda görülür ve en yüksek olduğu dönem bir yaşın altıdır. Risk, azı dişleri gelişene ve çiğneme olgunlaşana kadar sürer.

Evde tıkanmayı önleyen 8 kural

Müdahaleyi bilmek gerekir, ama en iyi müdahale hiç gerekmemeyendir.

1

Oturarak yensin

Çocuk yemeğini oturarak yesin. Koşarken, yürürken, yatarken ya da araba içinde yemek yenmez, çünkü ani bir nefes cismi hava yoluna çeker.

2

Gülerken ve ağlarken yemek yok

Ağlayan, gülen veya konuşan çocuğa lokma verilmez. Derin nefes anı en riskli andır.

3

Yemek boyunca gözetim

Küçük çocuk yemek yerken yanında bir yetişkin bulunsun. Tıkanma sessizdir; bağırarak haber veremez.

4

1,5 cm kuralı

4 yaş altı için hiçbir lokma 1,5 cm'den büyük olmasın. Yuvarlak gıdalar uzunlamasına bölünsün.

5

Küçük parçalar erişilemez olsun

Boncuk, bile, madeni para, kalem kapağı, küçük oyuncak parçaları çocuğun ulaşamayacağı yerde tutulsun.

6

Düğme piller ayrı saklansın

Kumanda, tartı, müzikli kart ve oyuncaklardaki düğme piller yutulduğunda yemek borusunu delebilir. Pil bölmesi vidalı olmayan cihazları çocuktan uzak tutun.

7

Balon 8 yaşa kadar risklidir

Patlamış balon parçası hava yoluna yapışır ve etrafından hava geçirmez. Şişirilmemiş balon da aynı riski taşır.

8

Büyük kardeşi de bilgilendirin

Küçük çocuğa yiyecek veren çoğu zaman ablası ya da abisidir. Kuralı onlar da bilsin.

Bunu okumak iyi. Elinle yapmak başka.

İlk yardım bir bilgi değil, bir **beceridir**. Sırt vuruşunun ne kadar kuvvetli olması gerektiğini, bebeği kolunuzda nasıl tutacağınızı ve karın basısında elin tam olarak nereye geldiğini yazıdan öğrenmek mümkün değildir. Bunlar maket üzerinde, tekrarlayarak öğrenilir.

Temel İlk Yardım Eğitimi

16 saat, 2 gün, uygulamalı. Maket üzerinde temel yaşam desteği, tıkanma, kanama ve boğulma müdahalesi. Eğitim sonunda T.C. Sağlık Bakanlığı onaylı, **3 yıl geçerli** İlk Yardımcı Belgesi verilir.

Güncelleme Eğitimi

8 saat, 1 gün, sınavsız. Belgesi olup yenilemesi gerekenler için. Belgenizin süresi **dolmadan üç ay önce** güncellenmeniz gerekir; süre dolarsa temel eğitimi baştan almanız gerekir. Güncellenen müfredatta OED (şok cihazı) uygulaması da yer alıyor.

Kayıt ve bilgi

0262 644 73 37

0554 177 73 23 (WhatsApp)

saglikilkyardim.com

Eğitim merkezlerimiz: **Tuzla, İstanbul · Gebze, Kocaeli**

Instagram: **@saglikilkyardim** · İş yerinize özel grup eğitimleri için bize yazabilirsiniz.

Kaynaklar: American Heart Association & American Academy of Pediatrics, 2025 Guidelines for CPR and ECC, Child & Infant Foreign Body Airway Obstruction algoritmaları · American Academy of Pediatrics, HealthyChildren.org, Choking Prevention · **T.C. Sağlık Bakanlığı, "Havayolu Tıkanıklığında İlk Yardım" eğitim sunumu** (bu rehberin bebek ve yetişkin uygulama basamakları bu sunuma göre yazılmıştır) · T.C. Sağlık Bakanlığı Temel İlk Yardım Uygulamaları Eğitim Kitabı.

Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Acil durumda 112'yi arayın.

ÖNCE BUNA BAKIN: Öksürebiliyor mu?

Sesli ve güçlü öksürüyor, konuşabiliyor → DOKUNMAYIN. Öksürmeye teşvik edin, yanından ayrılmayın.

Sesi çıkmıyor, öksürüğü zayıf, moruyor → TAM TIKANMA. 112'yi arattırın, hemen müdahale edin.

BEBEK · 0-1 YAŞ

1. Ön kola yüzüstü al, **baş aşağıda**, çeneyi destekle.
2. **5 sırt vuruşu**: kürek kemikleri arasına, avuç tabanıyla, aşağı ileri yönde.
3. Tek hamlede sırtüstü çevir, baş yine aşağıda. Ağız içini kontrol et.
4. **5 göğüs basısı**: meme çizgisinin bir parmak altı, göğüs kemiğinin ortası, iki parmakla.
5. Cisim çıkana veya bilinç kapanana kadar tekrarlar.

× Bebeğe **KARIN BASISI** uygulanmaz.

ÇOCUK (1+) VE YETİŞKİN

1. 112'yi arattır.
2. Yanına geç, göğsünü destekleyip **öne eğ**.
3. **5 sırt vuruşu**: kürek kemikleri arasına.
4. **5 karın basısı**: yumruk göbek ile göğüs kemiği ucu arasına, içeri ve yukarı.
5. Dönüşümlü tekrarlar.

Hamile / çok kilolu: karın yerine göğüs basısı.

BİLİNÇ KAPANIRSA

Sert zemine yatır → 112'yi teyit et → **temel yaşam desteğine geç (30 bası : 2 nefes)** → her nefesten önce ağıza bak, **görünen** cismi al. Körlemesine parmakla arama.

ASLA

Ağız körlemesine parmakla arama · Bebeği ters sallama · Su içirme, ekmek yutturma · Bebeğe karın basısı yapma · Öksüren bebeğe sırt vuruşu yapma · **Nefes düzelse bile en yakın sağlık kuruluşuna gidin.**

ACİL DURUMDA 112