

Dr. Andreas Busse

Mein
Notfall-
Verhinderungs-
Buch

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Impressum

- Herausgeber:** **HEXAL AG**
Industriestr. 25
83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/908-1632
Fax: 08024/908-1290
E-Mail: service@hexal.com
www.hexal.de
- Redaktion:** Dr. Andreas Busse,
Kinder- und Jugendarzt
Tegernsee

Kirsi Norvasuo-Huber,
Apothekerin
- Gestaltung:** Sabine Söhngen,
Kommunikationsdesignerin

„Mein Notfall-Verhinderungs-Buch“ wurde mit großer Sorgfalt und hohem Qualitätsanspruch erstellt. Die einzelnen Darstellungen können jedoch naturgemäß nur allgemeine Hinweise enthalten, die eine individuelle Diagnose, Beratung und Behandlung durch Ärzte nicht ersetzen. Sofern seitens der HEXAL AG kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt, sind Haftungsansprüche gegen die HEXAL AG, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, grundsätzlich ausgeschlossen. Die HEXAL AG übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Die in „Mein Notfall-Verhinderungs-Buch“ dargestellten Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Der Inhalt „Mein Notfall-Verhinderungs-Buch“ kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.

Liebe Eltern,

wir alle wünschen uns, dass unsere Kinder gesund aufwachsen und dass Ihnen »nichts passiert«! Leider sind aber Unfälle immer noch eine wirkliche Bedrohung für unsere Kinder, häufiger als Krebs und schwere Infektionskrankheiten.

Die gute Nachricht ist: Viele Unfälle und Nottfälle lassen sich durch Vorsorge und rasches Eingreifen verhindern oder zumindest in ihren Folgen abmildern. Hierbei soll Ihnen dieses Buch helfen: Es gibt nicht nur konkrete Anleitung zur »Ersten Hilfe« bei Nottfällen, sondern informiert in seinem ersten Teil ausführlich über Risiken und ihre Verhütung. Checklisten am Ende des Buches bieten Ihnen die Chance, Ihre konkreten Vorsorgemaßnahmen Zuhause zu überprüfen.

Unfallgefahren ändern sich mit dem Alter des Kindes: Kleinkinder sind überwiegend durch Stürze, Vergiftungen sowie Verbrennungen und Verbrühungen bedroht. Ältere Kinder werden besonders häufig Opfer von Unfällen im Straßenverkehr.

Nottfall-Vorsorge muss dem jeweiligen Alter angepasst sein. Kinder bis zum Schulalter haben eine eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit: Richtungshören, Abschätzen von Gefahren und Geschwindigkeiten sowie gleichzeitiges Wahrnehmen von Vorgängen sind bei ihnen noch gering ausgeprägt. Deshalb

muss die Umgebung, besonders der jüngeren Kinder, sicher gestaltet und immer wieder überprüft werden. Mit zunehmendem Alter wird dann Nottfall-Vorsorge auch eine Frage der Erziehung mit der Einübung von klaren Verhaltensweisen z. B. im Straßenverkehr.

Dieses Buch soll Ihnen dazu eine praktische Anleitung geben. Es stützt sich auf über 20 Jahre Erfahrung in meiner Kinder- und Jugendarzt-Praxis und auf viele Gespräche und Diskussionen mit Eltern bei regelmäßigen Nottfallkursen für Eltern in Kindergärten und in der Volkshochschule. Sie alle haben die Auswahl und Gestaltung der Themen mitgeprägt.

Die Verwirklichung und vor allem die Weitergabe des Buches an ganz viele Familien wäre aber nicht möglich gewesen ohne die großzügige Unterstützung der Firma HEXAL. Besonders bedanken möchte ich mich bei den Mitarbeiterinnen von HEXAL, Frau Kirsi Norvasuo-Huber, die den Anstoß zu diesem Buch gegeben hat und seine Entstehung begleitet und mitgestaltet hat, und Frau Sabine Söhngen, die für das praxiserrechte Layout und die übersichtliche Grafik verantwortlich ist.

Dr. Andreas Busse
Kinder- und Jugendarzt

1 Notfall-Risiken und Vorsorge! _____	6	3 Notfälle und Erste Hilfe _____	24
■ Vorsorge ist wichtig! _____	7	■ Verbrennung/Verbrühung/Verätzung _____	25
■ Notfall-Verhütung von 0 bis 2 Monaten _____	8	■ Stromunfall _____	28
■ Aktion »Sicherer Babyschlaf« _____	10	■ Vergiftung _____	30
■ Notfall-Verhütung von 3 bis 5 Monaten _____	11	■ Atembeschwerden/Husten/Atemgeräusche _____	39
■ Notfall-Verhütung von 6 bis 12 Monaten _____	13	■ Allergischer Schock _____	44
■ Notfall-Verhütung von 1 bis 3 Jahren _____	15	■ Zeckenbiss _____	46
■ Notfall-Verhütung von 4 bis 6 Jahren _____	17	■ Krampfanfall _____	48
■ Notfall-Verhütung von 7 bis 10 Jahren _____	19	■ Sturzunfälle/Prellungen/Knochenbrüche _____	50
2 Sicherheits-Checkliste _____	20	• Schädelprellung – Gehirnerschütterung _____	51
■ 1. Lebensjahr _____	21	■ Nasenbluten _____	54
■ 2. – 4. Lebensjahr _____	22	■ Bewusstlosigkeit – Wiederbelebung _____	55
■ 5. – 10. Lebensjahr _____	23	• Ablauf-Schema Wiederbelebung _____	56
		• Atemspende bei Säuglingen _____	58
		• Herzdruckmassage bei Säuglingen _____	59
		• Atemspende bei Kindern über 1 Jahr _____	60
		• Herzdruckmassage bei Kindern über 1 Jahr _____	61

4 Gif tinfor mationszentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz	62
5 Erste Hilfe-Kasten	65
6 Interessante Links zur Notfallverhütung und -behandlung	66
7 Wichtige Telefonnummern	67
8 Telefon-Checkliste für den Notfall (siehe letzte Umschlagseite)	





Notfall-Risiken und Vorsorge!

1

Notfall-Risiken und Vorsorge!

Vorsorge ist wichtig!

„Ich habe gar nicht geglaubt, dass mein so kleines Kind sich schon heftig bewegen und vom Wickeltisch fallen kann!“ – Diesen Satz höre ich immer wieder, wenn Eltern voller Panik zu mir in die Praxis kommen, weil ihr Baby vom Wickeltisch gefallen ist.

Solche und viele andere Notfälle lassen sich verhindern, wenn Sie, liebe Eltern, rechtzeitig vorsorgen. Dazu müssen Sie aber die typischen Gefahren im Lebensalter Ihres Kindes kennen.

Der erste Teil dieses Buches wird sich deshalb mit den wichtigsten Vorsorgemaßnahmen beschäftigen und Ihnen die Chance geben, Ihr Kind erst gar nicht in gefährliche Situationen kommen zu lassen. Er ist nach dem Alter Ihres Kindes gegliedert, denn jedes Alter birgt spezielle Risiken.

Lesen Sie bitte die Hinweise aufmerksam durch und nehmen Sie diese zum Anlass, immer wieder einmal aufmerksam durch Ihre Wohnung, Ihr Haus, Ihren Garten zu gehen, Risikoquellen aufzuspüren und zu beseitigen. Dann wird der zweite Teil dieses Buches überflüssig, in dem die »Erste Hilfe« bei Notfällen beschrieben ist. Und genau das ist das wichtigste Anliegen meines Buches.

Bereits vor der Geburt Ihres Kindes lohnt es sich, nicht nur die schönste Kinderzimmereinrichtung zu planen, sondern Ihr Augenmerk von Anfang an auf die Sicherheit Ihres Kindes zu richten. Bestimmte Dinge erledigen Sie am besten schon bevor Ihr Kind geboren wird und nach Hause kommt:



**So schläft Ihr
kleiner Liebling
am sichersten!**

- **Im Kinderbett** wird Ihr Baby viel Zeit verbringen, es muss darum ein besonders sicherer Ort sein. Und es sollte in Ihr Schlafzimmer passen, denn am sichersten schlafen Babys in Ihrem eigenen Bett im Elternschlafzimmer.

Natürlich muss ein Babybett rundherum durch ausreichend hohe Gitter gesichert sein. Dabei müssen die Gitterstäbe so weit auseinanderstehen, dass Füßchen nicht eingeklemmt werden können, aber nicht so weit, dass der Kopf durchgesteckt werden kann. Freie Luftzufuhr von 2 Seiten ist wichtig,

damit kein Wärmestau entstehen kann. Verzichten Sie deshalb bitte auf Nestchen oder Himmel und legen Sie Ihr Baby ausschließlich in einen Schlafsack. Weder Kissen noch lose Decken oder Schmusetücher haben im Babybett etwas zu suchen. Die Matratze sollte möglichst luftdurchlässig und so fest sein, dass Ihr Baby zwar bequem liegt aber nicht einsinkt. Dies alles sind wichtige Maßnahmen zur **Verhinderung des »Plötzlichen Kindstods« (SIDS)**.

- **Den Auto-Kindersitz** sollten Sie schon für die Heimfahrt von der Klinik und in Zukunft konsequent benutzen. Nicht jedes Fabrikat passt gut in jedes Auto und deshalb sollten Sie sich nicht nur anhand der Testberichte vom ADAC oder Stiftung Warentest informieren, welcher Sitz die beste Sicherheit bietet, sondern den ausgewählten Kindersitz unbedingt in Ihrem Auto testen. Er muss gut zu befestigen aber auch leicht aus- und einzubauen sein, denn das werden Sie in den nächsten Monaten vielleicht täglich mehrmals tun. Kleinkinder sollten möglichst lange, mindestens bis zum 18. Lebensmonat in rückwärtsgerichteten Kindersitzen befördert werden. Und denken Sie daran: Wenn Sie den Kindersitz auf dem Beifahrersitz befestigen wollen, muss der AIRBAG abschaltbar sein. Lassen Sie sich bei Ihrer Autowerkstatt beraten!

- **Rauchmelder** können Ihr Leben und das Ihres Kindes retten. Sie sollten eigentlich in jeder Familienwohnung selbstverständlich sein. Lassen Sie sich am besten vor dem Kauf von Ihrer örtlichen Feuerwehr beraten, welche Geräte sinnvoll und sicher sind.
- **Die Elektroinstallation** sollten Sie auf Gefahrenstellen untersuchen. Steckdosen müssen kindersicher gemacht werden und es sollten nirgends in der Wohnung lose Kabel oder Mehrfachsteckdosen auf dem Boden liegen oder für das Kind erreichbar sein. Ideal ist es, wenn die Installation über sogenannte »Fehlerstromschutzschalter« abgesichert ist, die in Bruchteilen von Sekunden die Stromzufuhr unterbrechen, wenn ein Stromschlag droht. In modernen Bädern sind solche Sicherheitsvorrichtungen meistens schon eingebaut, sie lohnen sich aber auch für die sonstigen Räume. Ihr Elektriker kann Sie fachmännisch beraten.
- **Stürze sind die häufigsten Unfälle von Babys und Kleinkindern!** Säuglinge fallen von der Wickelkommode, aus Tragetaschen oder Wippen, Gitterbetten oder Kinderwagen, im späteren Alter aus dem Hochstuhl oder dem »Gehfrei«.
Sie dürfen Ihr Baby keine Sekunde lang unbeaufsichtigt auf

dem Wickeltisch liegen lassen! Auch nicht, wenn Sie »nur schnell« eine neue Windel aus dem Schrank holen wollen oder es an der Tür läutet. Notfalls legen Sie ihr Baby kurz auf den Boden oder nehmen es mit. Alle zum Wickeln nötigen Dinge sollten in Ihrer und nicht in Babys Reichweite bereit liegen. Und gleich noch ein Tipp: Benutzen Sie **bitte kein Babypuder!** Allzu schnell kippt die Puderdose um und Einatmen des Puders kann für Babys lebensgefährlich sein. Heutzutage gibt es so gute Babypflegecremes, dass Sie Puder nicht benötigen. In der Tragetasche oder im tragbaren Kindersitz muss Ihr Kind immer angeschnallt sein. Schlenkern bitte vermeiden!

- **Jeder kleine Gegenstand kann zum Ersticken führen!** Babys stecken nun mal alles in den Mund. Am besten gewöhnen Sie sich deshalb daran, dass Sie kleine Gegenstände, die aus dem Mund in die Luftröhre geraten können, konsequent von Ihrem Baby fernhalten, wie beispielsweise Nüsse (besonders Erdnüsse), Perlen, Erbsen, Münzen, Knopfzellen.
- **Alles was um Babys Hals passt, kann zum Erdrosseln führen!** Vermeiden Sie deshalb bitte von Anfang an solche Dinge wie Schnullerketten, Halsketten, Spielketten über dem Bett oder im Kinderwagen und Bänder und Schnüre an der Kleidung.

Der »**Plötzliche Kindstod**«, oft auch mit der englischen Abkürzung »SIDS« für »Sudden Infant Death Syndrome« bezeichnet, tritt nur im Schlaf auf. Trotz intensiver Forschung ist die genaue Ursache für dieses schreckliche Geschehen immer noch unbekannt. Aus den Ergebnissen der Forschung haben wir aber gelernt, dass viele Fälle durch einfache Maßnahmen verhindert werden können. So können Sie Ihr Baby am besten schützen:

- **Die Rückenlage ist die Sicherste!**

Ihr Baby sollte vom 1. Tag an in einem Schlafsack ausschließlich auf dem Rücken schlafen, auch beim Mittagsschlaf. Alleine diese Schlafposition senkt das Risiko um 50%. Ängste, ein Baby könnte in Rückenlage an Erbrochenem ersticken, sind völlig unbegründet. Einen platten Hinterkopf verhindern Sie, indem Sie Ihr Kind im Wachzustand häufig auf den Bauch legen, was auch gut für die motorische Entwicklung ist.

- **Überwärmung ist gefährlich!**

16 °C bis 18 °C ist die ideale Schlafzimmertemperatur. Ideal ist ein Schlafsack. Auf keinen Fall gehören Kissen, lose Decken, Nestchen oder Himmel zum sicheren Babybett. Und bitte kein Mützchen im Bett, der Kopf ist bei Babys der wichtigste »Wärmeaustauscher«.

- **Schlafen im eigenen Bett im Elternschlafzimmer!**

Im Elternbett kann es einem Baby rasch zu warm werden oder es kann unter die Zudecke rutschen. Kuseln ist natürlich erlaubt, zum Schlafen sollten Sie Ihren Liebling aber bitte in sein eigenes Bett legen. Dort ist es am sichersten.

- **Rauchen ist schädlich!**

Rauchen in der Schwangerschaft und nach der Geburt in der Wohnumgebung des Kindes ist aus vielen Gründen schädlich. Es erhöht auch das Risiko für den »Plötzlichen Kindstod« und alleine dafür lohnt es sich, darauf zu verzichten.

- **Stillen ist gesund!**

Wenn möglich sollten Sie Ihr Baby bis zum 6. Monat stillen. Auch das wirkt sich positiv auf die Vermeidung des »Plötzlichen Kindstods« aus. Wenn es aber nicht klappen will, dann kann das Baby natürlich auch mit einer guten Babymilchnahrung gesund aufwachsen.

Ihr Kind wird jetzt zunehmend mobiler und kann sich damit auch leichter selber in Gefahr bringen. Notfall-Vorsorge wird deshalb umso wichtiger. Bitte nehmen Sie sich Zeit und beschäftigen Sie sich anhand der folgenden Tipps immer wieder mit diesem Thema:

- **Stürze sind die häufigsten Unfälle von Babys und Kleinkindern!**

Säuglinge fallen von der Wickelkommode, aus Tragetaschen oder Wippen, aus Gitterbetten oder Kinderwagen. Im späteren Alter aus dem Hochstuhl oder dem »Gehfrei«.

Sie dürfen Ihr Baby keine Sekunde lang unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen lassen!

Bitte lesen Sie dazu noch einmal die Empfehlungen auf der Seite 9.

- **Badewasser kann zu heiß sein!**

Nichts ist schöner für Ihr Baby als ein warmes Bad, fest gehalten in Ihren Armen. Achten Sie bitte beim Wassereinlassen unbedingt darauf, dass es nicht zu heiß wird, denn schnell ist eine Verbrühung passiert. Ideal sind Mischbatterien mit Thermostat.

- **Verbrühung durch heiße Getränke** passiert gerade in diesem Alter leider allzu häufig. Ihr Baby sitzt auf Ihrem Schoß, Sie haben eine heiße Tasse Kaffee vor sich, Ihr Baby macht eine lebhaft Bewegung und Schwupps landet das heiße Getränk auf ihm und führt zu äußerst schmerzhaften Verletzungen. Oder Ihr Baby zieht an der Tischdecke, die Kaffeetasse fällt um und dasselbe passiert. Vorsicht geboten ist auch bei der Zubereitung von Brei und Fläschchen, wenn mit heißem Wasser hantiert wird. Legen Sie Ihr Kind während dieser kurzen Zeit lieber hin oder setzen es in seine Wippe oder den Laufstall.

Dass Sie vor dem Füttern die **Temperatur der Mahlzeit** auf Ihrem Handrücken oder an Ihrer Wange **kontrollieren**, ist selbstverständlich.

Achtung Mikrowelle! Bei der Erwärmung von Speisen und Getränken in der Mikrowelle werden diese nicht gleichmäßig erwärmt. Deshalb bitte unbedingt vor dem Überprüfen der Temperatur umrühren.

- **Jeder kleine Gegenstand kann zum Erstickten führen!**

Je älter Ihr Baby wird, desto rascher landet alles was es greifen kann in seinem Mund. Denken Sie bitte daran, dass Sie kleine Gegenstände, die aus dem Mund in die Luftröhre geraten können, konsequent von Ihrem Baby fernhalten, zum Beispiel Nüsse (besonders Erdnüsse), Perlen, Erbsen, Münzen, Knopfzellen, ...

- **Vergiftungen** sind jetzt leider auch ein Thema. Medikamente immer nur verschlossen in der Hausapotheke aufbewahren. Putzmittel und Haushaltschemikalien gehören in einen nicht erreichbaren Schrank. Zigaretten nicht auf dem Wohnzimmertisch liegen lassen. Keine giftigen oder die Schleimhaut reizende **Zimmerpflanzen** in der Wohnung halten.

- **Alles was um Babys Hals passt, kann zum Erstickten führen!**

Auch von den beliebten Bernsteinketten, die das Zahnen erleichtern sollen, kann ich nur dringend abraten. Vermeiden Sie bitte auch solche Dinge wie Schnullerketten, Halsketten, Spielketten über dem Bett oder im Kinderwagen und Bänder und Schnüre an der Kleidung.

Dieses Alter ist geprägt durch die zunehmende Mobilität Ihres Babys. Es kann rollen, dann krabbeln, sich hochziehen und schließlich laufen und damit Dinge erreichen, die Sie sich vorher nicht vorstellen können – bis etwas passiert ist. Vorauszudenken ist deshalb gerade für dieses Alter besonders wichtig.

Eine Lanze brechen möchte ich an dieser Stelle auch für den guten alten »Laufstall«: Sie brauchen einen sicheren Platz, an den Sie Ihr Kind kurz setzen können, wenn Sie an die Tür müssen oder schnell in einem anderen Zimmer etwas holen möchten. Gewöhnen Sie Ihr Baby daran, indem Sie es immer wieder für kurze Zeit mit wenig Spielzeug dort hineinsetzen. Das hat nichts mit »Wegsperrern« zu tun, denn es bleibt ja genug Zeit, in der Ihr Kind auch seine Umgebung erkunden darf, wenn Sie wachsam dabei sind.

- **Stürze sind die häufigsten Unfälle von Babys und Kleinkindern!**

Jetzt geht es vor allem darum, die Wohnung noch sicherer zu machen, um gefährliche Stürze zu vermeiden: Sichern Sie **Treppen mit festen Gittern** und entschärfen Sie möglichst alles, was scharfe Kanten und Ecken hat (Glastische, Heizkörper ohne Verkleidung,...). Überlegen Sie, wo Ihr Kind überall hinaufsteigen könnte und sichern Sie besonders die **Fenster** gegen eine unbeaufsichtigte Öffnung.

Das **Gitter am Bett** muss hoch genug sein, damit Ihr Kind nicht darüber klettern kann. Notfalls lieber einige Sprossen entfernen, damit es so hinaussteigen kann.

Kaufen Sie nur einen **Hochstuhl** mit geprüfter Sicherheit um unbeaufsichtigtes Aussteigen (Gurt) und das Umkippen zu vermeiden und befestigen Sie den Kinderstuhl am besten am Tisch.

- **Bitte keine »Lauflehne« – Gehfrei benutzen!**

Immer wieder passieren schwerste Stürze mit diesen Geräten bis hin zur Todesfolge, weil Kinder damit ungeahnte Geschwindigkeiten erreichen, über Schwellen und Treppen stürzen und schwerste Kopfverletzungen erleiden können. Außerdem sind Lauflehnen solcher Art schädlich für die motorische Entwicklung, denn sie fördern ein völlig falsches Bewegungsmuster mit Spitzfußhaltung. Kinder lernen ganz natürlich laufen, indem sie sich an Möbeln, wie dem Laufstall, zum Stehen hochziehen und dann dort entlang gehen. Die einen früher, die anderen später – das spielt keine Rolle! In einigen Ländern wie z. B. Kanada ist der Verkauf solcher Geräte sogar verboten. Und falls Sie eines geschenkt bekommen, versuchen Sie, es zurückzugeben oder bringen Sie es notfalls zum Sperrmüll!

- **Verbrennung, Verbrühung, Vergiftung, Erdrosseln**

All das sind Gefahren, die weiter aktuell sind. Umso mehr, je mobiler Ihr Kind wird. Die kleinen Wirbelwinde sind zu allem fähig!

Bitte lesen Sie dazu noch einmal die Empfehlungen auf der Seite 11.

- **Verbrennung und Verbrühung** drohen jetzt vor allem durch heiße Haushaltsgeräte und Kerzen.

Bringen Sie rechtzeitig Gitter am Herd an und lassen Sie Kerzen immer nur unter strikter Aufsicht brennen. Sie üben eine magische Anziehungskraft auf Kinder aus. Auch Feuerzeuge oder Streichhölzer müssen sicher verwahrt werden.

- **Stromschlag** ist eine weitere typische Gefahr für Krabbel- und Kleinkinder, die mit allen Mitteln die Welt erkunden. Steckdosen müssen kindersicher gemacht werden und es dürfen keine losen Kabel und Mehrfachsteckdosen herumliegen. Am sichersten sind »Fehlerstromschutzschalter« in der ganzen Elektroinstallation, die den Strom so rasch unterbrechen, dass nichts passieren kann. Lassen Sie sich von einem Fachmann beraten.

Kinder müssen und können lernen, dass bestimmte Dinge gefährlich und deshalb tabu sind. Reagieren Sie deshalb von

Anfang an mit einem klaren »Nein«, wenn Ihr Liebling sich an Geräten zu schaffen macht und setzen Sie ihn kurz in eine andere Ecke oder in seinen Laufstall, wenn er nicht hört. Auch wenn dies erst mal zu lautstarkem Protest führt. Nur wenn diese Botschaft von Anfang an klar und eindeutig ist und nicht zunächst darüber gelacht wird, weil es so niedlich aussieht, wenn ein Krabbelkind die Stereoanlage bedient, können Sie Ihr Kind vor solchen Gefahren bewahren. Denn Sie können nicht in jeder Sekunde zugegen sein.

- **Ein neuer Auto-Kindersitz** ist fällig, wenn Ihr Kind aus dem Alten hinausgewachsen ist. Die offizielle Grenze liegt bei den meisten Babysitzen bei 9 kg. Ideal ist es, wenn auch der nächste Autositz noch gegen die Fahrtrichtung eingebaut werden kann. Ausführliche Testberichte finden Sie beim ADAC oder bei Stiftung Warentest. Und seien Sie bitte konsequent, auch wenn Ihr Kind noch so quengelt oder die Fahrt nur kurz ist: Nur wenn alle angeschnallt im Auto sitzen, kann die Fahrt beginnen.

Der Aktionsradius Ihres Kindes wird jetzt immer größer und es wird immer mutiger, sich auch einmal von Ihrer Hand zu lösen und die Welt auf eigene Faust zu erkunden. Dort lauern leider auch neue Gefahren und je besser Sie diese vorhersehen und vorsorgen, desto gelassener können Sie Ihren kleinen Abenteurer auch auf Erkundungstour gehen lassen.

- **Vergiftung und Verätzung** sind die häufigsten Notfälle in diesem Alter.

Medikamente sind immer in der verschlossenen Hausapotheke aufzubewahren. Achten Sie vor allem auch beim Besuch bei Oma und Opa darauf, dass Ihr Kind nicht unbemerkt die »bunten Bonbons« erwischt und isst, die als »Herzmittel« auf Opas Kommode oder Nachttisch liegen.

Gefahr droht auch durch **ätzende Putzmittel** (Spülmaschinenreiniger!), **Duftöl**, **Duftpetroleum** und **Pflanzenschutzmittel**. Bitte nie unter dem Waschbecken in der Küche oder im Bad aufbewahren und nie solche Flüssigkeiten in Trinkflaschen umfüllen. Gehen Sie bitte auch in die Garage oder den Geräteschuppen und schauen Sie nach, was dort alles in Reichweite herumsteht.

Giftpflanzen in Haus und Garten sind eine Gefahrenquelle, denn Kinder probieren alles aus! Am besten gar keine giftigen oder ätzenden Pflanzen im eigenen Bereich dulden und auch bei Ausflügen, in Gärten und Parks genau hinsehen, womit sich Ihr Kind beschäftigt (*siehe auch Kapitel Notfälle und »Erste Hilfe«-Vergiftung*).

- **Stürze vom Balkon oder aus dem offenen Fenster** sind eine reale Gefahr, die sich nur durch kindersichere Verschlüsse an den Fenstern und Balkontüren und durch ein ausreichend hohes Balkongeländer verhindern lassen. Es dürfen keine Hocker oder ähnliches bereit stehen, die das Überklettern des Geländers ermöglichen. Am besten lassen Sie Ihr Kleinkind nie alleine auf den Balkon. Die Gitterstäbe des Geländers dürfen maximal 10 cm auseinander stehen, denn sonst kann ein Kind seinen Kopf und sich selbst hindurchzwängen.
- **Verbrennung und Verbrühung** passieren jetzt vor allem in der Küche und am Tisch. Wie schnell ist eine heiße Kaffeetasse mit der **Tischdecke** oder ein heißer Topf mit Milch vom **Herd** herabgezogen. Also bitte Herdgitter anbringen und am besten keine Tischdecke verwenden.
Badewasser beim Einlaufen immer kontrollieren (Thermostat).

- **Ertrinken** können Kleinkinder schon in ganz flachem Wasser, dazu reicht ein Plantschbecken mit 5 cm Wasser darin! Deshalb müssen Gartenteiche, Schwimmbäder und Regentonnen unbedingt mit einer Umzäunung gesichert werden. Lassen Sie auch im öffentlichen Schwimmbad Ihr Kind keine Sekunde lang unbeaufsichtigt.
- **Tierbisse** können schreckliche Wunden verursachen. Lassen Sie deshalb nie ein Kind mit dem Familienhund alleine – selbst der friedlichste Hund kann auf die Idee kommen, plötzlich »der

Boss« sein zu wollen. Und schon gar nicht sollten Sie Ihrem Kind erlauben, fremde Hunde anzufassen, auch wenn diese noch so niedlich aussehen. Die wichtigste Vorbeugung ist auch hier eine konsequente Erziehung im Umgang mit Tieren, die dem Kind keine Angst vor Tieren, aber Respekt und artgerechten Umgang vermitteln sollte.

Ihr Kind wird zunehmend selbständiger und möchte nun alles, was Erwachsene tun, selbständig und ohne fremde Hilfe machen. Es wird auch häufiger mal außerhalb des Hauses oder des eigenen Gartens spielen, ohne dass Sie es direkt beaufsichtigen können. Selbständig werden ist toll, auf der anderen Seite steht aber noch das mangelnde Bewusstsein für Gefahren, das zu Unfälle führen kann. Umso wichtiger ist die Vorbeugung durch Sie als Vorbild und Ihre Erziehung.

Kinder in diesem Alter können sich noch nicht auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren: Rollt ein Ball über die Straße, so sehen Sie nur diesen und laufen hin, ohne dass sie das Auto, das sich nähert, überhaupt wahrnehmen. Auch beim Radfahren oder Inline-Skaten sind sie so mit dem Fahren an sich beschäftigt, dass sie gar nicht in der Lage sind, gleichzeitig auf den Verkehr zu achten.

- **Rad fahren** sollten deshalb Kinder bis zu 6 Jahren noch gar nicht. Mit dem Roller, dem Laufrad oder den Inline-Skatern sollten sie nur auf sicheren Gehwegen abseits vom Verkehr unterwegs sein. Ein **Helm ist Pflicht**, da müssen wir Erwachsenen mit gutem Beispiel vorangehen.
Und wer mit Skatern, Rollschuhen oder dem Skateboard unterwegs ist, muss Knie- und Ellenbogenschützer tragen.

Schon bei den ersten Gehversuchen auf dem **Skihang** ist ein **Skihelm** unverzichtbar. Nur wer sich von Anfang an daran gewöhnt – und wenn auch die Erwachsenen ihn tragen – wird später bei rasanteren Abfahrten seinen Kopf damit schützen.

- **Verkehrserziehung** ist ein wichtiges Thema mit dem man gar nicht früh genug anfangen kann. »Anhalten – Schauen – Gehen«, das muss ins Fleisch und Blut übergehen und wenn Sie, liebe Eltern, immer konsequent gesicherte Fußgängerüberwege benutzen, ist die Chance größer, dass das auch Ihr Kind tun wird. Finden und üben Sie den sichersten Weg zum Kindergarten und zur Schule so oft wie möglich. Rufen Sie nie Ihr Kind, wenn es auf der gegenüberliegenden Straßenseite wartet. Es kann sonst blindlings auf Sie zulaufen.
- **Stürze** vom **Hochbett** oder von einem **Spielgerät** gehen leider nicht immer glimpflich aus. Üben Sie mit Ihrem Kind das Auf- und Absteigen ins Hochbett so lange, bis es das »im Schlaf« beherrscht. Verzichten Sie lieber auf das Hochbett so lange Ihr Kind nachts noch häufig schlaftrunken zu Ihnen kommt. Hochbetten müssen mit Seitenschutz gesichert sein und am besten liegt zumindest am Anfang, eine weiche Matte oder Matratze davor.

Um die **Schaukel** und die **Rutsche** darf kein harter Asphalt oder Steinboden sein. Ideal sind spezielle Kunststoffmatten, die Stürze abfedern. Schauen Sie sich unter diesem Gesichtspunkt auch den Spielplatz an, den Sie mit Ihrem Kind besuchen.

- **Vergiftungen** sind weiterhin ein Thema! Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gefahren und erklären Sie ihm vor allem, dass es keine Pilze, unbekannte Beeren oder Pflanzen in den Mund nehmen darf.
- **Messer, Schere, Feuer, Licht!** – Alles womit die Erwachsenen umgehen, übt eine besondere Faszination auf Kinder aus und sie wollen uns nachahmen. **Üben unter Aufsicht** ist die beste Vorbeugung, und es gibt nichts Schöneres, als wenn Eltern und Kind miteinander basteln oder »Heimwerker« spielen. Geübte und geschickte Kinder verletzen sich seltener. Bohrmaschine, Säge und Rasenmäher sind aber in diesem Alter absolut tabu. Bitte immer sofort nach Gebrauch von elektrischen Geräten den Stecker herausziehen!
- **Im Auto** bitte **nie** ein Kind **alleine** lassen, auch nicht für kurze Zeit! Handbremse und Gang sind schnell gelöst... .

Die Benutzung des **Kindersitzes** ist ohne Wenn und Aber auch auf Kurzstrecken hoffentlich selbstverständlich, genauso wie der Gurt bei den Erwachsenen. Natürlich in der richtigen „Gewichtsklasse“ geprüft und „gut“ getestet.

Und denken Sie beim **eigenen Fahrverhalten** daran, dass Sie auch am Steuer als Beispiel für Ihr Kind wirken. Bedenken Sie, dass Kinder Geschwindigkeiten von Fahrzeugen noch nicht einschätzen können, noch nicht hören können, woher ein Fahrzeug kommt, nicht mehrere Dinge gleichzeitig erfassen können und insgesamt noch kein Gefahrenbewusstsein haben.

- **Ertrinken** ist einer der häufigsten tödlichen Unfälle in diesem Alter. Dagegen hilft nur lückenlose Aufsicht, vor allem beim Aufenthalt an unbekanntem Gewässern und an Bächen. Aber auch im Schwimmbad hat sich schon mancher »Abenteurer« kopfüber ins tiefe Becken gestürzt. **Schwimmen lernen** kann man also gar nicht früh genug beginnen, und die meisten Kinder schaffen die Grundzüge mit 4 Jahren. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass man sie dann schon alleine im tieferen oder stark bewegten Wasser lassen kann. **Schwimmhilfen** bitte immer auf »Geprüfte Sicherheit« kontrollieren und auch damit ein Kleinkind nie alleine lassen.

Endlich Schulkind und nicht mehr wie ein „kleines Baby“ behandelt werden! Natürlich dürfen Sie mit Ihrem Kind stolz sein, dass es jetzt schon so groß ist und Sie dürfen ihm jetzt auch viele Dinge selbständig zutrauen. Das bedeutet aber nicht, dass Sie Ihr Schulkind sorglos sich selbst überlassen dürfen. Natürlich darf es alleine den geübten Schulweg und mit Freunden auf den nahe gelegenen Spielplatz gehen, oder alleine oder mit anderen in seinem Zimmer spielen. Dabei sollten Sie aber trotzdem immer wieder nachschauen, was die »Rasselbande« denn so treibt, um Unfälle aus Selbstüberschätzung und Sorglosigkeit zu vermeiden.

- **Radfahren und Sport** bitte immer nur mit einem funktionstüchtigen Gerät und den Sicherheitsmaßnahmen wie **Helm** und **Gelenkschützern**. Kinder unter 8 Jahren dürfen zurecht nur auf Geh- und Radwegen fahren und auch beim gemeinsamen Fahrradausflug der Familie müssen Sie immer ein Auge auf Ihre jungen Mitradler haben. Auch mit 8 Jahren ist ein Kind im dichten Straßenverkehr völlig überfordert. **Sport** ist umso sicherer, je besser er beherrscht wird und das funktioniert am besten mit richtigem Training im Verein.

Auch **Skifahren** bitte immer nur mit **Skihelm** und gut gewarteter Ausrüstung ausüben. Das klappt am besten, wenn wir Erwachsenen mit gutem Beispiel vorangehen und es »cool« finden, einen Helm zu tragen.

- **Verbrennungen** passieren jetzt vor allem bei **Grillunfällen**. Übung macht den Grillmeister und deshalb sollte Ihr Schulkind natürlich mithelfen dürfen, wenn Sie ein Lagerfeuer machen oder den Gartengrill anheizen, dabei aber gleichzeitig von Ihnen die richtige Handhabung und Sicherheitsvorkehrungen lernen. Dazu gehört das Anzünden nur mit sicheren Grillanzündern und nie **mit Brennspritus** oder **gar Benzin**, ein sicherer Stand des Grills und am besten immer ein Eimer Wasser daneben für alle Fälle.
- **Vergiftungen** gibt es jetzt vor allem mit **Alkohol**. Vaters Hausbar oder das unbemerkte Mittrinken bei großen Festen kann für Kinder sehr verführerisch sein. Beim Umgang mit Alkohol und anderen Genussmitteln zählt vor allem das verantwortungsvolle Beispiel der Eltern. Reden Sie mit Ihren Kindern auch darüber und über die Suchtgefahren. Hochprozentiges gehört unter Verschluss.



Sicherheits-Checkliste

2

Sicherheits-Checkliste

Sicherheits-Checkliste

1. Lebensjahr

1. Schläft Ihr Baby im Schlafsack auf dem Rücken?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
2. Befindet sich ein Himmel, ein Nestchen, ein Kissen oder eine Decke im Babybett?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
3. Lassen Sie Ihr Baby auch mal kurz alleine auf dem Wickeltisch oder Bett liegen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
4. Lassen Sie Ihr Baby alleine oder mit seinem unter 12-jährigen Geschwister, wenn Sie mal kurz etwas besorgen müssen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
5. Kann Ihr Kind mit herumliegenden Plastiktüten oder Luftballons spielen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
6. Trägt Ihr Baby eine Bernsteinkette oder eine Schnullerkette um seinen Hals?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
7. Mag Ihr Baby schon gerne Nüsse oder Trauben essen und geben Sie ihm die auch?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
8. Spielt Ihr Baby gerne mit kleinen Spielsachen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
9. Setzen Sie Ihr Baby gerne in ein »Gehfrei« oder einen »Türhopper«?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
10. Wird in Ihrem Haushalt geraucht und liegen	

auch mal Zigaretten auf dem Tisch?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
11. Trinken Sie gerne Kaffee, wenn Ihr Baby auf Ihrem Schoß sitzt?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
12. Sind Ihre Tische mit herunterhängenden Tischdecken geschmückt?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
13. Sind Herd und Küchenschränke gesichert?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
14. Lassen Sie Ihr älteres Baby schon mal einen Moment alleine in seiner Badewanne?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
15. Haben Sie in Ihrem Garten einen Pool oder einen Springbrunnen?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
16. Sind im ganzen Haus Treppen, Fenster und scharfe Ecken und Kanten gesichert?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
17. Sind im ganzen Haus Steckdosen gesichert und Kabel sicher verlegt?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
18. Sind Medikamente, Haushaltschemikalien und Alkohol sicher weggeschlossen?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
19. Sind Bücherregale, Schränke und Geräte gegen Umstürzen gesichert?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
20. Benutzen Sie immer einen TÜV-geprüften und altersgerechten Autokindersitz?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
21. Überprüfen Sie regelmäßig Bremsen und	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Sicherheits-Checkliste

2. – 4. Lebensjahr

1. Lassen Sie Ihr Kleinkind schon mal alleine oder mit seinem unter 12-jährigen Geschwister, wenn Sie kurz etwas besorgen müssen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
2. Kann Ihr Kind mit herumliegenden Plastiktüten oder Luftballons spielen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
3. Trägt Ihr Kind Kleidung mit losen Bändern oder eine (Schnuller-)Kette um seinen Hals?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
4. Isst Ihr Kind gerne Erdnüsse, Smarties und Ähnliches?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
5. Spielt Ihr Kind gerne mit kleinen Spielsachen, Autos etc. und zerlegt sie?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
6. Wird in Ihrem Haushalt geraucht und liegen auch mal Zigaretten auf dem Tisch?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
7. Sind Ihre Tische mit herunterhängenden Tischdecken geschmückt?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
8. Sind Herde und Küchenschränke gesichert?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
9. Lassen Sie Ihr Kind schon mal alleine in der Wanne oder dem Plantschbecken?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
10. Haben Sie in Ihrem Garten einen Pool oder eine Wassertonne ohne Umzäunung?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
11. Sind im ganzen Haus Treppen, Fenster und scharfe Ecken und Kanten gesichert?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
12. Kann Ihr Kind auf das Balkongitter oder auf dem Balkon auf einen Stuhl steigen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
13. Sind im ganzen Haus Steckdosen gesichert und Kabel sicher verlegt?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
14. Ist zumindest der Stromkreis im Badezimmer mit einem Fehlerstromschalter versehen?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
15. Sind Medikamente, Haushaltschemikalien und Alkohol sicher weggeschlossen?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
16. Achten Sie beim Besuch in anderen Wohnungen auf gefährliche Dinge?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
17. Sind Bücherregale, Schränke und Geräte gegen Umstürzen gesichert?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
18. Benutzen Sie immer einen TÜV-geprüften und altersgerechten Autokindersitz?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
19. Überprüfen Sie regelmäßig Bremsen und Sicherheit der Kinderfahrzeuge?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
20. Trägt die ganze Familie einen Helm beim Fahrradfahren?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
21. Lassen Sie Ihr Kind alleine im Auto warten, während Sie etwas besorgen gehen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
22. Überprüfen Sie regelmäßig die Spielgeräte im Garten und auf dem Spielplatz und befindet sich darunter ein sturzhemmender Untergrund?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Sicherheits-Checkliste

5. – 10. Lebensjahr

1. Lassen Sie Ihr Kind schon mal alleine oder mit seinem unter 12-jährigen Geschwister, wenn Sie kurz etwas besorgen müssen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
2. Kann Ihr Kind im Notfall den Notarzt, die Polizei oder die Feuerwehr anrufen und üben Sie das regelmäßig?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
3. Wird in Ihrem Haushalt geraucht und liegen auch mal Zigaretten auf dem Tisch?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
4. Kann Ihr Kind schwimmen?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
5. Lassen Sie Ihr Kind schon mal alleine am See oder im Schwimmbad spielen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
6. Haben Sie in Ihrem Garten einen Pool oder eine Wassertonne ohne Umzäunung?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
7. Kann Ihr Kind auf das Balkongitter oder auf dem Balkon auf einen Stuhl steigen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
8. Sind im ganzen Haus Steckdosen gesichert und Kabel sicher verlegt?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
9. Ist zumindest der Stromkreis im Badezimmer mit einem Fehlerstromschalter versehen?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
10. Sind Medikamente, Haushaltschemikalien und Alkohol sicher weggeschlossen?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
11. Achten Sie beim Besuch in anderen Wohnungen auf gefährliche Dinge?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
12. Sind Bücherregale, Schränke und Geräte gegen Umstürzen gesichert?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
13. Hat das Hochbett eine Absturzsicherung und einen weiche Auflage davor?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
14. Benutzen Sie immer einen TÜV-geprüften und altersgerechten Autokindersitz?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
15. Üben Sie regelmäßig das Verhalten im Straßenverkehr?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
16. Überprüfen Sie regelmäßig Bremsen und Sicherheit der Kinderfahrzeuge?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
17. Trägt die ganze Familie einen Helm beim Fahrradfahren, Skaten und Skifahren?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
18. Werden gefährliche Spiele (Wurfpfeile, Pfeil und Bogen, ...) nur in Anwesenheit eines Erwachsenen gespielt?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
19. Lassen Sie Ihr Kind alleine im Auto warten, während Sie etwas besorgen gehen?	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
20. Überprüfen Sie regelmäßig die Spielgeräte im Garten und auf dem Spielplatz und befindet sich darunter ein sturzhemmender Untergrund?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein



Notfälle und Erste Hilfe



Kühlen Sie sofort die verletzten Stellen mehrere Minuten lang (max. 10 Min.) mit kaltem Wasser – nicht unter 15 Grad!

Je rascher und konsequenter Sie auch gegen den Protest Ihres Kindes die verletzten Stellen kühlen, desto milder sind die Folgen!



Flammen mit Wasser oder mit Decken löschen und Kind am Boden wälzen



Eingebrannte Kleidung nicht entfernen



Bei Verbrennungen aufgrund eines Stromunfalls immer erst den Stromkreis abschalten



Kein Mehl, Öl, Zahnpasta oder ähnliches auf Brandwunden streuen/schmieren, nur steril abdecken (Autoverbandspäckchen)

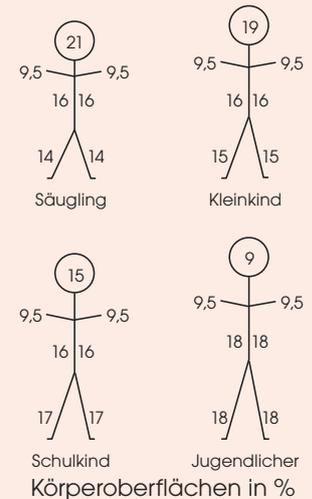


Achtung: Schockgefahr wenn mehr als 10% der Körperoberfläche verletzt sind



Notarzt anrufen

Handfläche entspricht 1%



Die Verletzung der Haut nach Verbrennung oder Verbrühung ist abhängig von der Temperatur und Dauer der Einwirkung – und von Ihrer raschen Hilfe.

1. Grad	Oberflächliche Rötung wie ein Sonnenbrand. Heilt ohne Folgen ab.	▶	Behandlung zu Hause mit Pflegecreme
2. Grad	Blasenbildung, offener feuchter Wundgrund. Kann ohne Folgen abheilen.	▶	Immer vom Arzt behandeln lassen!
3. Grad	Tiefe Verletzung aller Hautschichten. Operative Versorgung in Spezialklinik. Narben bleiben zurück.	▶	Notarzt anrufen Aufenthalt in Klinik

Verbrennungen, Verbrühungen und Verätzungen verhindern:

In der Küche

- Keine herunterhängenden Tischdecken, Geschirr in die Tischmitte stellen
- Nie etwas Heißes trinken oder essen, wenn Sie Ihr Kind auf dem Arm haben
- Herd mit Gitter sichern, auf den hinteren Platten kochen
- Brennendes Fett durch Abdecken löschen, nie mit Wasser!
- Fläschchen oder Brei aus der Mikrowelle kann innen kochend heiß sein – umrühren und probieren!
- Putzmittel und Medikamente unerreichbar aufbewahren
- Ätzende oder giftige Flüssigkeiten nie in Trinkflaschen umfüllen

Im Bad

- Wasserhähne mit Thermostat sichern, nie unbeaufsichtigt heißes Wasser in die Badewanne einlaufen lassen.
- Badetemperatur kontrollieren!
- Inhalieren mit Dampf ist gefährlich und bringt für die Heilung eines Luftweginfekts wenig bis gar nichts. Das sollte man also besser sein lassen.

In der Wohnung

- Keine Heizdecke ins Kinderbett, Wärmflasche unter 50° C
- Lampen nicht mit Tüchern oder Papier abdecken
- Bügeleisen ausschalten, Stecker ziehen und wegräumen

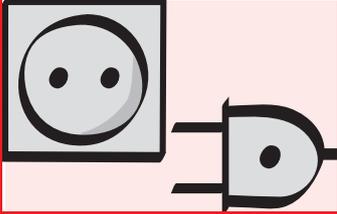
Offenes Feuer

- Streichhölzer und Feuerzeuge konsequent wegschließen
- Nie Ihr Kind mit offenem Feuer oder brennenden Kerzen alleine lassen
- Spraydosen nie in die Nähe von offenem Feuer stellen
- Beim Grillen nie Spiritus oder gar Benzin zum Anzünden verwenden, sondern feste Anzünder

Verbote reizen! Erklären und Einüben ist der beste Schutz, deshalb üben Sie mit Ihrem Kind im richtigen Alter das Anzünden und Löschen von Kerzen oder Lagerfeuern.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über einen möglichen Brand: „Wenn es brennt, musst du wegrennen und laut »Feuer« rufen, lass dabei alles liegen und stehen!“

Rauch ist genauso gefährlich wie Feuer. Nottfalls am Boden kriechen, hier ist die Luft noch am besten. Sichern Sie Ihre Wohnung mit Rauchmeldern.



Stromfluss unterbrechen: Sicherung raus!
Mit Gegenstand wegschieben!
(z. B. Besenstiel)

Vitalzeichen überprüfen –
Atmung, Bewusstsein, Kreislauf!

Reanimation,
Notarzt anrufen

Aufnahme in der Klinik mit Überwachung, immer wenn Bewusstseinsverlust aufgetreten ist oder wenn äußere Strommarken (Ein- und Austrittsstellen des Stromes) sichtbar sind.

Stromunfall

Erklärung

Vorsorge

Folgen können sein:

- Verbrennungen (siehe unter Verbrennungen)
- Herzrhythmusstörungen
- Atemstillstand

Stromunfälle verhindern:

- Steckdosen sichern
- Keine losen Kabel und Mehrfachsteckdosen dulden
- Fehlerstromschutzschalter installieren lassen
- Erziehung! – Von Anfang an klares »Nein«, wenn das Kind an Elektrogeräten hantiert
- Elektrogeräte regelmäßig auf Schäden überprüfen

Wenn keine lebensbedrohlichen Symptome im Bereich von Atmung und Kreislauf vorhanden sind!

**Bitte erst einmal Ruhe bewahren
Nachdenken – Nachfragen**

**Viele Stoffe sind weniger giftig als gedacht und unsinnige
Maßnahmen können mehr schaden als nützen!**

- Was und wie viel hat mein Kind – möglicherweise – zu sich genommen?
- Sind Reste davon im Mund, am Mund, an den Händen, in der Umgebung noch vorhanden.
Verpackungen: Wie viel ist noch übrig?
- Geruch?
- Hat mein Kind erbrochen?



**Kinderarzt oder Giftnotruf anrufen –
Erste Hilfe nur nach deren Rat!**

Bitte tragen Sie Ihren regionalen Giftnotruf ein. (s. Seite 62-64)

Erste Hilfe:

Kein Erbrechen auslösen!
Kein Salzwasser oder andere Hausmittel einflößen

Immer richtig: wachen Kindern Wasser, Tee oder dünne Schorle zum Verdünnen des Giftstoffes zu trinken geben.

Keine Milch zu trinken geben!

Weitere Maßnahmen nur nach Anweisung durch den Arzt!

Hausapotheke:

Medizinische Kohle zur Giftbindung oder »**Entschäumer**« **in flüssiger Form wie Simecicon** (z. B.: sab simplex®, Lefax®, Espumisan®) gegen Schaumbildung nach Anweisung geben

Vergiftung

Erklärung

Häufige „Vergiftungen“

	Gefahrstufe	Symptome	Erste Hilfe	Giftnotruf anrufen
Alkohol	Gefährlich bei mehr als 0,2 g/kg Körpergewicht, Koma bei mehr als 1,5 g/kg = 1 Glas Schnaps bei 10 kg schweren Kind	Klassische Trunkenheitssymptome, Krämpfe	Nur bei weniger als 1 Schluck hochprozentigem Alkohol Überwachung zu Hause, sonst in der Klinik	JA (bei mehr als 1 Schluck hochprozentigem Alkohol). Weitere Maßnahmen abfragen!
Acetylsalicylsäure z. B.: ASS HEXAL®, Aspirin®	Erst ab einer Dosis von 75 mg/kg Körpergewicht beginnt die Gefahr und das Kind muss in der Klinik überwacht werden		Aktiv Kohle bei Überdosis sofort in die Klinik fahren	
Abflussreiniger	Enthält in der Regel starke Laugen	Verätzungen an Haut und Schleimhäuten möglich	Unter fließendem Wasser abspülen. Verdünnung durch Trinken von Tee oder Wasser. Kein Erbrechen auslösen.	JA. Weitere Maßnahmen abfragen!
Allzweckreiniger	Nicht akut bedrohlich	Schaumbildung kann zum Erbrechen und zum Übertritt in die Lunge führen	Entschäumer Simecticon (z. B. sab simplex®) nach ärztl. Anweisung geben. Nur wenig Wasser oder Tee trinken lassen.	

Vergiftung

Erklärung

	Gefahrstufe	Symptome	Erste Hilfe	Giftnotruf anrufen
Beißring- flüssigkeit	Harmlos			
Buntstifte	Ungefährlich		Reste entfernen (z. B. abgebroche- ne Stiftspitze)	
Duftöle, Lampenöle	Bei Säuglingen schon wenige Tropfen gefährlich	Erstickungsgefahr!	Kein Erbrechen auslösen! Reichlich Wasser trinken lassen. Immer Arzt oder Giftnotruf befragen!	JA. Weitere Maßnahmen abfragen!
Duschgel	Genauso wie andere Körperwaschprodukte relativ ungefährlich	Schaumbildung möglich, kein Erbrechen auslösen	Entschäumer Simeicon (z. B. sab simplex®) nach ärztl. Anweisung geben. Nur wenig Wasser oder Tee trinken lassen.	
Entkalker	Enthält in der Regel starke Säuren	Verätzung an Haut und Schleimhäuten möglich	Unter fließendem Wasser abspülen. Verdünnung durch Trinken von Tee oder Wasser. Kein Erbrechen auslösen.	JA. Weitere Maßnahmen abfragen!

Vergiftung

Erklärung

	Gefahrstufe	Symptome	Erste Hilfe	Giftnotruf anrufen
Fingerfarben	Ungiftig			
Flecken-entferner	Kann je nach Produkt hochgefährlich sein.		Sofort Arzt fragen oder Giftnotruf wählen!!	JA. Weitere Maßnahmen abfragen!
Fluorid-tabletten	Bis zu 50 mg ungefährlich.	Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen	Gabe von 1 Glas Milch	JA (bei gr. Mengen). Weitere Maßnahmen abfragen!
Geschirrspülmittel »Maschine«	Kann je nach Produkt zum Teil reizend oder ätzend sein.	Verätzungen vor allem durch Pulver an Haut und Schleimhäuten (Speiseröhre) möglich.	Unter fließendem Wasser abspülen. Verdünnung durch Trinken von Tee oder Wasser. Erbrechen vermeiden.	JA. Weitere Maßnahmen je nach Produkt.
Geschirrspülmittel »Hand«	Genauso wie Körperwaschprodukte relativ ungefährlich.	Schaumbildung möglich, kein Erbrechen auslösen.	Entschäumer Simeticon (z. B. sab simplex®) nach ärztl. Anweisung geben. Nur wenig Wasser oder Tee trinken lassen.	

3 Notfälle und Erste Hilfe

Vergiftung

Erklärung

	Gefahrstufe	Symptome	Erste Hilfe	Giftnotruf anrufen
Medikamente	Sehr unterschiedlich. Bedrohlich können vor allem stark wirksame Beruhigungs- oder HerzKreislaufmittel sowie stark wirksame Schmerzmittel sein.			JA. Weitere Maßnahmen je nach Mittel: – Wer (Alter, Gewicht) – Was – Wie viel?
Paracetamol	Ab 100 mg/kg Körpergewicht gefährlich; ab 140 mg/kg Körpergewicht tödlich	Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Blässe, Bauchschmerzen	Klinikeinweisung	
»Pille«	Ungefährlich	Übelkeit, Appetitlosigkeit, Erbrechen		

Vergiftung

Erklärung

	Gefahrstufe	Symptome	Erste Hilfe	Giftnotruf anrufen
Puder	Kann leicht in die Lunge eingeatmet werden.	Beim Einatmen zunächst Hustenattacken und Atemnot, später schwerste Lungenschädigung möglich.	Klinikeinweisung, Hustendes Kind aufrecht halten.	
Pilze	Sehr unterschiedlich, am giftigsten ist der Knollenblätterpilz.	Erbrechen, heftiger Durchfall, Bauchschmerzen.	Arzt oder Klinikeinweisung, Pilzbestimmung anhand von Resten der Mahlzeit und des Erbrochenen, danach weitere Behandlung.	
Parfum, Rasierwasser etc.	Entspricht im wesentlichen dem Inhaltsstoff Alkohol. 1 Schluck Rasierwasser etc. in der Regel unbedenklich.	Unangenehmer Geschmack	Ausspülen, Trinken von Wasser oder Tee.	

Vergiftung

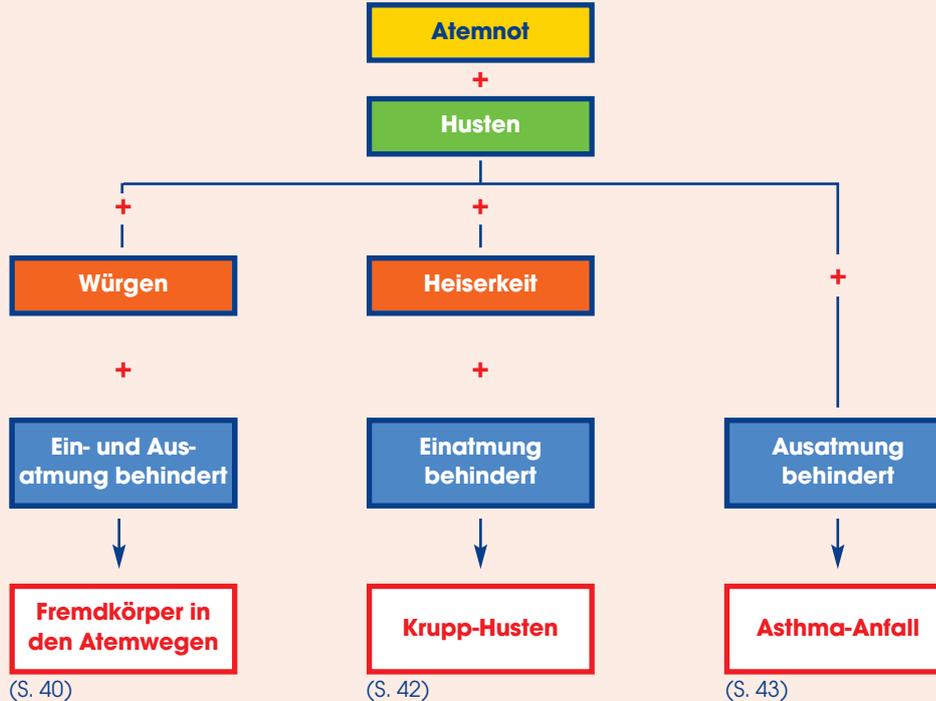
Erklärung

	Gefahrstufe	Symptome	Erste Hilfe	Giftnotruf anrufen
Pflanzen	Sehr unterschiedlich. Bei unbekanntem Pflanzenteilen am besten zum Apotheker gehen und fragen, ob er sie zuordnen kann.			JA. Weitere Maßnahmen je nach Pflanze: – Wer (Alter, Gewicht) – Was – Wie viel?
Spülmittel	Siehe Geschirrspülmittel			
Waschmittel, Weichspüler	Genauso wie Körperwaschprodukte relativ ungefährlich.	Schaumbildung möglich, kein Erbrechen auslösen	Entschäumer Simeficon (z. B. sab simplex®, Espumisan®) nach ärztl. Anweisung geben. Nur wenig Wasser oder Tee trinken lassen.	
Zigaretten	Wirkung von Körpergewicht und Dosis abhängig: Gefährdung beginnt bei 1/3 Zigarette bei Kindern unter 1 Jahr 1/2 Zigarette bei Kindern unter 5 Jahren	Bauchschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Zittern, Kopfschmerzen, bei hoher Dosis Krampfanfälle, Kreislaufkollaps, Atemlähmung	Erste Hilfe nach Anweisung! Arzt oder Giftnotruf: Kohlegabe	JA. Weitere Maßnahmen abfragen!

Vergiftung verhindern:

- Alle gefährlichen Stoffe (**Maschinen-/Geschirr-Spülmittel, WC-Reiniger, Waschmittel** etc.) in verschließbaren Oberschränken aufbewahren.
- Lösungsmittel, Farben, Beize, Pflanzenschutzmittel etc. im Keller oder in der Garage nur im verschlossenen Schrank halten.
- **Keine solchen Mittel in Trinkflaschen umfüllen**
- Keinen Alkohol oder Zigaretten in Reichweite von Kindern aufbewahren
- **Arzneimittel nie offen herumliegen lassen.** Immer im verschlossenen Schrank aufbewahren. Achtung bei Besuchen bei Großeltern oder Freunden, dort können hochwirksame Medikamente auf dem Nachttisch liegen!
- Eigenen Garten kontrollieren und vor dem Einpflanzen nach Giftigkeit erkundigen
- Kindern von Anfang an beibringen, dass sie nichts Unbekanntes essen oder trinken dürfen. Immer wieder »eintrichtern«!

Überprüfen Sie als erstes, welche Beschwerden Ihr Kind hat!



Atemnot

+

Husten

+

Würgen

+

Ein- und Aus-
atmung behindert

Ruhe bewahren und auf das Kind
ausstrahlen!

- Kind sitzen lassen und zum Husten ermuntern
- Größeren Fremdkörper seitlich aus dem Mund holen, dabei auf keinen Fall tiefer schieben
- Schläge auf den Rücken in Kopftieflage
- bei älteren Kindern »Heimlich-Handgriff«

Frühzeitig Notarzt anrufen!

Komplette Verlegung der Atemwege selten,
mit ruhiger Zuwendung Zeit bis zum Notarzt
überbrücken.



»Heimlich-
Handgriff«

Fremdkörper-Aspiration:

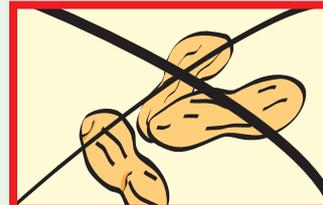
- Tritt häufig im Alter von 1 – 3 Jahren auf
- Passiert während Essen (z. B. Nüsse, Pistazien, Karottenstücken) und Spielen (z. B. Spielzeugteile)

Fremdkörper-Aspiration verhindern:

- Keine Nüsse bis 4 Jahre geben
- Babys und Kleinkinder nur unter ständiger Aufsicht essen lassen
- Spielzeug überprüfen
- Kleinteile erst ab 3 Jahren geben

Achtung!

Bei Kindern, die ohne erkennbaren Anlass über längere Zeit husten, muss man auch an einen Fremdkörper in den Atemwegen denken.



**Keine Nüsse
bis 4 Jahre!**

Atemnot

+

bellender Husten

+

Heiserkeit

+

Einatmung
behindert

Ruhe bewahren –
Aufregung kostet Luft!

• Kalte feuchte Luft am offenen Fenster oder auf dem Balkon (beruhigt und lenkt auch ab) atmen lassen

Kinderarzt anrufen oder in die Klinik fahren!

- Cortison als Zäpfchen oder Saft
- Inhalation mit Epinephrin (z. B. Infectokrupp®)

Krupp-Husten tritt auf:

- Im Alter von 6 Monaten bis 5 Jahren
- In der Übergangs- und kalten Jahreszeit
- Spontaner Beginn am Abend

Zusätzliche Krupp-Husten Symptome können sein:

- Luftwegsinfekt (Schnupfen)
- Geringes Fieber

Atemnot

+

Husten

+

Ausatmung
behindert

Ruhe bewahren –
Aufregung kostet Luft!



»Kutschersitz«

- Kind sitzen lassen, so kann es die Atemhilfsmuskulatur einsetzen
- Vorhandene Asthmamedikamente anwenden:
β-Sympathomimetikum als Spray oder über Inhalator
(Salbutamol z. B. SalbuHEXAL®)

Frühzeitig Notarzt anrufen bei bedrohlicher Atemnot!

Asthma-Schulung von Kind und Eltern macht sicher für Notfälle!

Auslöser eines Asthma-Anfalls können sein:

- Allergie (z. B. Pollen, Tierhaare, z. B. Zirkusbesuch bei Pferdehaarallergie)
- Anstrengung

- Allergen mit kaltem Wasser auswaschen
- Einstichstelle kühlen
- Antihistaminikum als Tropfen (Cetirizin z. B. Cetirizin HEXAL[®], 10 bis 20 Tropfen) verabreichen

- **Schluckbeschwerden**
- **Atemnot**
- **Kollaps**



Sofort Notarzt anrufen!

- Inhalation mit bronchialerweiterndem Medikament (Salbutamol z. B. SalbuHEXAL[®])
- Cortison als Zäpfchen oder Saft (Prednisolon z. B. Klismacort[®] oder Prednison z. B. Rectodelt[®])
- Automatische Adrenalininjektion (z. B. Anapen[®])

Auslöser eines allergischen Schocks können sein:

- Nahrungsmittel
- Insektenstiche
- Medikamente

Offt ist bereits vorher schon einmal eine allergische Reaktion auf etwas Bestimmtes aufgetreten. Schwere Reaktionen auf Bienen- oder Wespenstiche kommen sehr selten beim ersten Stich vor.

Symptome:

- Schwellung
- Schluckbeschwerden
- Atemnot
- Kollaps

Vorsorge gegen Insektenstiche bei bekannter Insektengiftallergie:

- Im Freien Gläser/Flaschen und Lebensmittel abdecken
- Beim Picknick oder im Biergarten mit dem Strohhalm trinken lassen
- Nicht nach Wespen und Bienen schlagen
- Kleinkinder nicht ohne Aufsicht draußen essen lassen

Achtung!

Informieren Sie sich im Vorfeld über die Anwendung der Notfall-Medikamente!



Zeckenbiss: Je früher eine Zecke entfernt wird, desto geringer ist das Risiko, dass Krankheiten übertragen werden!

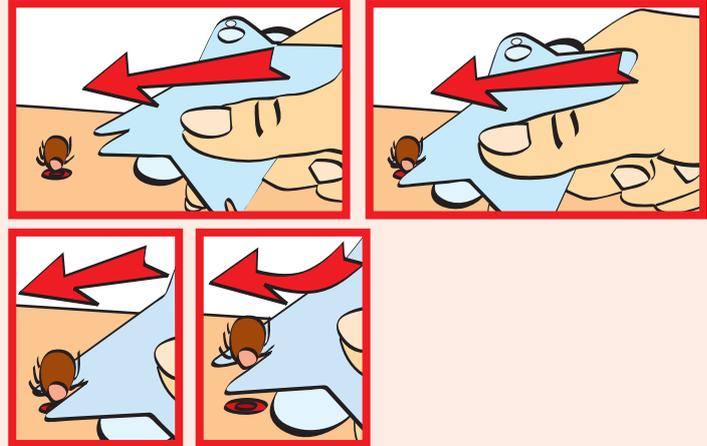
Fast jeder kennt einen anderen »Geheimtipp« zur Zeckenentfernung – sie reichen vom Abbrennen der Zecke bis zum Drauftröpfeln von Öl. Doch solche Verfahren schaden mehr als sie nützen. Es kann sein, dass die Zecke in ihrem »Todeskampf« erst recht Erreger in die Wunde abgibt. Auch das Quetschen der Zecke beim Entfernen kann schädlich sein.



Man sollte daher Zecken ganz vorsichtig mit einer feinen Pinzette (spezielle Zeckenzange) entfernen. Gut geeignet ist dazu auch eine Zeckenkarte oder eine alte Scheckkarte, in die man einen Schlitz geschnitten hat. Man setzt diese dicht über der Haut an und zieht bzw. hebelt die Zecke vorsichtig heraus.

Anschließend Stelle desinfizieren. Wer sich nicht sicher ist, die Zecke richtig entfernen zu können, sollte einen Arzt aufsuchen.

Da der Stechapparat einer Zecke mit den vielen Widerhaken kein Gewinde besitzt, muss die Zecke beim Entfernen weder nach rechts noch nach links gedreht werden.



Die Schildzecke, *Ixodes ricinus*, ist als Hauptüberträger der Erreger der Borreliose und der FSME in Deutschland bekannt.

Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist in Mittel- und Osteuropa sowie Russland und Asien verbreitet. FSME wird durch ein Virus verursacht und kann aufgrund einer Hirnhaut- und Gehirnentzündung tödlich enden. Die Karte mit der FSME Verbreitung in Deutschland können Sie auf www.zecken.de einsehen. Eine gut verträgliche Impfung schützt vor einer möglichen Erkrankung!



Borreliose wird durch das Bakterium *Borrelia burgdorferi* ausgelöst. Die häufigsten Symptome sind die sog. "Wanderröte" (Erythema migrans), Fieber, Kopfschmerzen aber auch eventuelle Lymphknotenschwellungen. Die Wanderröte tritt erst einige Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich auf in Form eines

Fleckes, ein heller roter Ring oder auch Doppelring wobei im Zentrum blasser als am Rand, der sich von der Einstichstelle der Zecke nach außen ausweitet.

Es gibt noch über 50 weitere Krankheiten, die weltweit von Zecken übertragen werden können. Die meisten sind aber sehr selten. Ein Beispiel ist die Babesiose, auch als Hundemalaria bekannt.

Ruhe bewahren

Krampfanfall hört in den meisten Fällen von alleine auf.

- Beim Kind bleiben und verhindern, dass es sich bei den Bewegungen verletzt, stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit
- Spitze, scharfe oder kantige Gegenstände aus dem Umfeld des Kindes entfernen
- Sicherheitshalber Notarzt anrufen
- Bei über 38 °C Fieber – »Fieberzäpfchen« geben und Kleidung reduzieren.
- Wenn vorhanden und vom Arzt für den Notfall verordnet, krampflösendes Klistier (Diazepam, z. B. Stesolid® rectal) geben.

Im Anschluss an die Erstbehandlung in der Regel Transport in die Kinderklinik zur Abklärung der Ursache und Ausschluss einer Meningitis.

Ein **Fieberkrampf** ist für Kinder zwischen 6 Monaten und 6 Jahren der häufigste Krampfanfall.

Etwa 2 – 4% der Kinder erleben mindestens einmal in ihrem Leben einen Fieberkrampf. Fieberkrämpfe sind eng mit einer genetische Veranlagung verknüpft. Ein Fieberkrampf tritt meistens im ersten Fieberanstieg und deshalb »wie aus heiterem Himmel« auf.

Eine echte **Epilepsie** ist dagegen etwa 10 mal seltener. Sie kann aber beim ersten Auftreten mit den selben Symptomen einhergehen und auch die Notfallbehandlung ist die selbe.

Symptome:

- Versteifung sämtlicher Muskeln des Körpers sowie Krämpfe mit Zuckungen an Armen und Beinen
- Bewusstseinsverlust
- Speicheln
- Fieber über 38,5 °C
- Dauer selten länger als 2 Minuten (auch wenn es den Eltern wie eine Ewigkeit vorkommt).

Kind weint und bewegt sich unauffällig

Trösten und beruhigen, dabei in Ruhe den ganzen Körper abtasten und nachsehen, ob es Verletzungen gibt.

Kind weint, will sich nicht bewegen (Schmerz?)

- Bewusstsein beobachten, zunächst Körper nicht bewegen, bei Verdacht auf Wirbelsäulenverletzung in der Stellung belassen.
- **Notarzt anrufen!**

Offene Verletzung mit starker Blutung

- Druckverband (Autoverbandskasten)
- **Rettungsdienst und Transport in die Klinik**

Verdacht auf Knochenbruch

- provisorische Schiene (z. B. Kochlöffel oder Ast mit einem Halstuch befestigen)
- Chirurg oder Notfallambulanz

Stoß in den Bauch (Fahrradlenker!)

Kinderklinik, Notfallambulanz

Schädelprellung (S. 51-52)

Kühlen (Coldpack), Kind 48 Stunden beobachten

Bewusstseinstäubung oder Bewusstlosigkeit

- **Notarzt anrufen!**
- Stabile Seitenlage, Vorsicht bei Verdacht auf Wirbelsäulenverletzung

Kind weint, keine
Bewusstseinstrübung



- Trösten, Beule kühlen
- Beobachtung über 48 Stunden

Auf folgende Symptome achten



- Erbrechen
- Schwindel
- Bewusstseinstrübung
- Anhaltendes Weinen – Kopfweh?
- Unangemessene Müdigkeit
- »komisches Verhalten«

Kinderarzt anrufen – in die Klinik fahren

Kein Risiko eingehen!

Im Zweifelsfall ist es immer besser, sein Kind in der Klinik überwachen zu lassen.

Bewusstseinstrübung oder andere
deutliche Beschwerden direkt
nach dem Unfall



Kinderarzt, Notarzt, Klinik

Wichtig bei einer Schädelprellung ist vor allem die nachfolgende Beobachtung auch eines zunächst unauffällig erscheinenden Kindes. Denn genauso wie es außen am Schädel zu einem Bluterguss und einer »Beule« kommen kann, ist das auch im Schädelinneren möglich. Dies kann sich langsam entwickeln und deshalb auch erst nach einer Latenzzeit von bis zu 48 Stunden zu Symptomen führen.

Eine Röntgenuntersuchung des Schädels kann meistens unterbleiben, da sie keine Auskunft über die Verletzung im Schädelinneren geben kann. Bei auffälligen Symptomen wird deshalb immer ein Computertomogramm oder ein Kernspintomogramm des Schädels gemacht. Dazu ist bei Kindern eine Narkose nötig und deshalb wird die Untersuchung nur bei konkretem Verdacht auf eine innere Verletzung gemacht.

Sturzunfälle verhindern!



Kein Gehfrei oder »Babywalker« benutzen



- ▶ **Nie ein Kind auf dem Wickeltisch alleine lassen**
- ▶ **Utensilien in Reichweite lagern oder vorher vorbereiten**
- ▶ **Wenn Sie weg müssen, legen Sie Ihr Kind auf den Boden oder nehmen Sie es mit!**

! **Kompression des Nasenflügels von außen (lange genug!)**

! **Kopf nach vorne beugen (sonst läuft Blut in den Rachen, wird verschluckt und führt zum Erbrechen)**

! **Kalter Umschlag in den Nacken**

Nasenbluten kommt nicht irgendwo aus der Tiefe sondern von einem besonders gut durchbluteten Schleimhautareal im Bereich des Naseneingangs. Die wichtigste Maßnahme dagegen ist deshalb wie bei einer äußeren Blutung sonst am Körper das feste Andrücken des Nasenflügels gegen die Nasenscheidewand – und bitte nicht zu früh loslassen!



Ursache ist meistens harmlos:

- »Nasenbohren«
- Trockene Nasenschleimhaut
- Schnupfen
- Selten: Fremdkörper in der Nase

Bei häufigerem Nasenbluten muss der Kinderarzt Krankheiten von Blut und Blutgerinnung sowie einen Tumor in der Nase ausschließen.

Bitte trauen Sie sich!

Wenn ein Kind bewusstlos ist, dann ist schnelle Hilfe auch durch Sie und andere Laien lebensrettend. Bitte haben Sie keine Angst davor, etwas Falsches zu tun oder dem Kind auch noch zu schaden, wenn Sie Wiederbelebungsmaßnahmen durchführen.

Bei Kindern ist häufig eine behinderte Atmung Ursache für die Bewusstlosigkeit. Deshalb stehen die Chancen für eine erfolgreiche Wiederbelebung umso höher, je rascher Sie mit der Atemspende zur Wiederbelebung beginnen.

Rufen Sie um Hilfe!

Machen Sie allen Anwesenden deutlich, dass Ihr Kind bedroht ist und Hilfe benötigt. Rufen Sie laut um Hilfe und fordern Sie einen Anwesenden direkt auf, den Rettungsdienst zu rufen. Tun Sie das notfalls selbst nach der 1. Minute durchgeführter Wiederbelebungsmaßnahmen.

**Notruf-Telefon:
112 oder 19222**

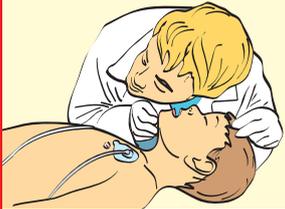
Nützen Sie bitte jede Gelegenheit, einen Notfall-Kurs für Kinder zu besuchen!

Bewusstsein prüfen

- Sprechen Sie das Kind laut an: „Geht es dir gut?“
- Setzen Sie einen Schmerzreiz: Zwicken in Ohr oder Wange
- **Nicht schütteln!**

Um Hilfe rufen

Wenn andere Personen anwesend sind, sofort **Notarzt rufen** lassen.



Atmung prüfen

Maximal 10 Sekunden!

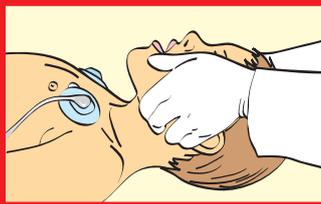
Hören, sehen und fühlen:

- Bewegung des Brustkorbs?
- Atemgeräusche an Nase und Mund?

Atmung behindert

Regelmäßige Atmung

Atmung behindert



Überstrecken Sie vorsichtig den Kopf in den Nacken u. ziehen Sie das Kinn nach vorne. Bei Schwierigkeiten: »Esmarch-Handgriff«

Regelmäßige Atmung



Stabile Seitenlage
Überwachung bis Notarzt kommt

Bei Verdacht auf Verlegung durch Fremdkörper

Siehe Seite 40

Keine regelmäßige Atmung

Auch wenn Sie unsicher sind: **5 Beatmungen** (S. 58, 60)

Kein Erfolg (Kind hustet nicht oder wehrt nicht ab)

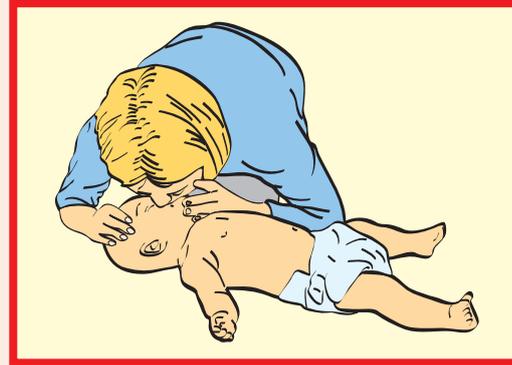
Herzdruckmassage (S. 59, 61)

Nach 1 Minute Reanimation

Notfalls selbst **Notarzt anrufen!**

Fordern Sie gezielt Anwesende zur Hilfe auf!

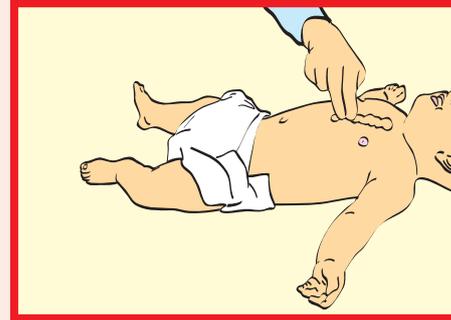
- Halten Sie die Atemwege geöffnet.
- Holen Sie tief Luft und umschließen Sie Mund und Nase des Babys dicht mit Ihrem eigenen Mund.
- Blasen Sie konstant Luft über 1 bis 1,5 Sekunden ein bis sich der Brustkorb hebt.
- Beobachten Sie, wie die Atemluft entweicht und der Brustkorb sich senkt.
- Holen Sie erneut Luft und wiederholen Sie die Atemspende insgesamt 5-mal.



Wenn nach 5 Beatmungen kein Erfolg eingetreten ist (Husten, Abwehr, etc.) dann müssen Sie sofort mit der Herzdruckmassage beginnen.

Verlieren Sie keine Zeit damit, den Puls zu kontrollieren!

- Der Druckpunkt liegt in jedem Alter im unteren Drittel des Brustbeins.
- Suchen Sie die Stelle, an der beide Rippenbögen mit dem Brustbein zusammentreffen. Der Druckpunkt liegt 1 Fingerbreite kopfwärts davon.
- Das Brustbein muss um ein Drittel des Brustkorb-Durchmessers eingedrückt werden.
- **Bitte haben Sie keine Angst vor Verletzungen!**



- Brustkorbkompression mit Zeige- und Mittelfinger durchführen.
- Entlasten Sie das Brustbein nach jeder Kompression vollständig.
- Wiederholen Sie die Kompression **30-mal** (entspricht einer Frequenz 100/min).
- Kombinieren Sie im weiteren Verlauf die Wiederbelebensmaßnahmen im Wechselverhältnis 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen.
- Setzen Sie diese Maßnahmen so lange fort, bis Lebenszeichen feststellbar sind bzw. bis Sie vom Notarzt abgelöst werden.

- Halten Sie die Atemwege geöffnet.
- Verschließen Sie die Nasenlöcher mit Daumen und Zeigefinger.
- Öffnen Sie ein wenig den Mund des Kindes.
- Holen Sie tief Luft und umschließen Sie den Mund des Kindes dicht mit Ihrem eigenen Mund.
- Beobachten Sie, wie die Atemluft entweicht und der Brustkorb sich senkt.
- Holen Sie erneut Luft und wiederholen Sie die Atemspende insgesamt 5-mal.



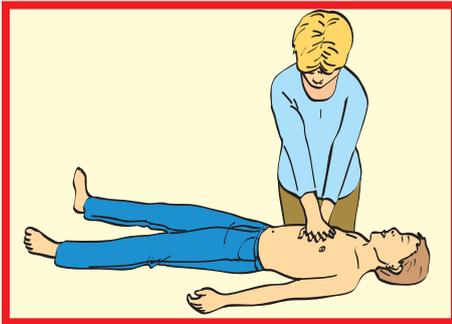
Bei Problemen an verschluckte Fremdkörper denken!

Siehe Seite 40

Wenn nach 5 Beatmungen kein Erfolg eingetreten ist (Husten, Abwehr, etc.) dann müssen Sie sofort mit der Herzdruckmassage beginnen.

Verlieren Sie keine Zeit damit, den Puls zu kontrollieren!

- Der Druckpunkt liegt in jedem Alter im unteren Drittel des Brustbeins.
- Suchen Sie die Stelle, an der beide Rippenbögen mit dem Brustbein zusammentreffen. Der Druckpunkt liegt 1 Fingerbreite kopfwärts davon.
- Das Brustbein muss um ein Drittel des Brustkorb-Durchmessers eingedrückt werden.
- **Bitte haben Sie keine Angst vor Verletzungen!**



- Platzieren Sie den Handballen einer Hand auf den Druckpunkt
- Ihre Schultern senkrecht über den Brustkorbs des Kindes halten
- Kompression mit ausgestrecktem Arm durchführen
- Entlasten Sie das Brustbein nach jeder Kompression vollständig.
- Wiederholen Sie die Kompression **30-mal** (entspricht einer Frequenz 100/min).
- Kombinieren Sie im weiteren Verlauf die Wiederbelebensmaßnahmen im Wechselverhältnis 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen.
- Setzen Sie diese Maßnahmen so lange fort, bis Lebenszeichen feststellbar sind bzw. bis Sie vom Notarzt abgelöst werden.

Berlin Tel. 030/19240

BBGes - Giftnotruf Berlin, Institut für Toxikologie,
Oranienburger Str. 285, 13437 Berlin, **Tel. 030/19240**,
Fax 030/30686721, E-mail@giftnotruf.de, www.giftnotruf.de

Bonn Tel. 0228/19240

Informationszentrale gegen Vergiftungen, Zentrum für
Kinderheilkunde Universitätsklinikum Bonn, Adenauerallee 119,
53113 Bonn, **Tel. 0228/19240**, Fax 0228/2873314,
GIZBN@ukb.uni-bonn.de, www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale

Erfurt Tel. 0361/730730

Gemeinsames Giftinformationszentrum der Länder Mecklen-
burg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen,
Nordhäuser Str. 74, 99089 Erfurt, **Tel. 0361/730730**,
Fax 0361/7307317, info@ggiz-erfurt.de, www.ggiz-erfurt.de

Freiburg Tel. 0761/19240

Zentrum für Kinderheilkunde und Jugendmedizin,
Vergiftungs-Informations-Zentrale,
Mathildenstr. 1, 79106 Freiburg, **Tel. 0761/19240**, Fax 0761/2704457,
giffinfo@uniklinik-freiburg.de, www.giftberatung.de

Göttingen Tel. 0551/19240

Giftinformationszentrum-Nord der Länder Bremen, Hamburg,
Niedersachsen und Schleswig-Holstein (GIZ-Nord),
Universität Göttingen - Bereich Humanmedizin,
Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, **Tel. 0551/19240**,
Fax 0551/3831881, giznord@giz-nord.de, www.giz-nord.de

Homburg/Saar Tel. 06841/19240

Informations- und Behandlungszentrum für Vergiftungen, Klinik
für Kinder- und Jugendmedizin, Kirrberger Straße Gebäude 9,
66421 Homburg/Saar, **Tel. 06841/19240**, Fax 06841/1628438,
kigift@uniklinikum-saarland.de, www.uniklinikum-saarland.de/
de/einrichtungen/andere/giftzentrale

Mainz Tel. 06131/19240 oder -/232466

Klinische Toxikologie und Beratungsstelle bei Vergiftungen der Länder Rheinland-Pfalz und Hessen, Universitätsklinikum, Langenbeckstr. 1, 55131 Mainz,

Tel. 06131/19240 oder -/232466, Fax 06131/232468 oder -/232469, giftinfo@giftinfo.uni-mainz.de, www.giftinfo.uni-mainz.de

München Tel. 089/19240

Giftnotruf München, Toxikologische Abt. der II. Med. Klinik und Poliklinik, rechts der Isar der Technischen Universität München, Ismaninger Str. 22, 81675 München, **Tel. 089/19240**,

Fax 089/41402467

tox@lrz.tum.de, www.toxinfo.org

Nürnberg Tel. 0911/3982451 oder -/3982665

Giftnotrufzentrale Nürnberg, Med. Klinik 2, Klinikum Nürnberg, Lehrstuhl Innere Medizin-Gerontologie, Universität Erlangen-Nürnberg,

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg,

Tel. 0911/3982451 oder -/3982665, Fax 0911/3982192, muehlberg@klinikum-nuernberg.de

Giftinformationszentren

Österreich/Schweiz

Österreich – Wien Tel. ++43 1/4064343

Vergiftungsinformationszentrale, Allgemeines Krankenhaus
Wien Tel. ++43 1/4064343

Schweiz – Zürich Tel. ++41 44/2515151

Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum
Aus dem Ausland: Tel. ++41 44/2515151
Aus dem Inland: Tel. 145

Erste Hilfe-Kasten

Ein Erste-Hilfe-Kasten gehört zur Grundausrüstung im Haushalt.
Überprüfen Sie ihn regelmäßig auf Vollständigkeit!

- Aktivkohle (pulverisiert, 20 Gramm für Vergiftungen, Verabreichung nur nach Anruf bei der Giftnotrufzentrale)
- Baumwolltupfer
- Desinfektionsmittel (z. B. Octenisept®)
- Dimeticon (Entschäumer, 20 Milliliter, für Vergiftungen, Verabreichung nur nach Anruf bei der Giftnotrufzentrale) z. B. Sab® simplex
- Dreiecktücher
- Elastische Binden (verschiedene Breiten)
- Fieberthermometer
- Heftpflaster (verschiedene Größen)
- Leukoplast/Leukosilk (schmal und breit)
- Medikamente
 - Fieber- und Schmerzsaft/-zäpfchen (Paracetamol, Ibuprofen)
 - Antiallergikum (z. B. Cetirizin HEXAL® Tropfen)

- Antibrechmittel (Dimenhydrinat z. B. Vomacur® Zäpfchen)
- Elektrolytlösung (z. B. IXUT®)
- Corticoid-Creme (Hydrocortison z. B. Hydrocortison HEXAL®)

- Pinzette
- Einmalhandschuhe
- Sicherheitsnadeln (verschiedene Größen)
- Splitterpinzette
- Sterile Kompressen (7,5 x 7,5 Zentimeter, einzeln verpackt)
- Verbandsschere
- Zeckenzange

Interessante Links zur Notfallverhütung und -behandlung

- www.kindersicherheit.de
Bundesarbeitsgemeinschaft »Mehr Sicherheit für Kinder e.V.«
- www.paulinchen.de
Elterninitiative brandverletzter Kinder »Paulinchen e.V.«
- www.rund-ums-baby.de
USMedia
- www.eltern.de oder www.elternfamily.de
Redaktion ELTERN
- www.treffpunkteltern.de
Projekt von Hard-Impressions
- www.kindergesundheit-info.de
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- www.drk.de/angebote/erste-hilfe-und-rettung
Deutsches Rotes Kreuz

Wichtige Telefonnummern

Notruf:

112 oder 19222

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Gift-Notruf:

Kinderarzt:

Hausarzt:

Zahnarzt:

Apotheke:

Bitte tragen Sie hier alle für Ihren Wohnort zutreffenden Telefonnummern ein!

Telefon-Checkliste für den Notfall

Wenn ein Notfall passiert ist: rufen Sie je nach Dringlichkeit und Schwere Ihren Kinderarzt, den ärztlichen Bereitschaftsdienst oder die Notrufzentrale an.

Folgende Informationen sind wichtig:

Wer	Nennen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Telefonnummer, unter der Sie im Augenblick zu erreichen sind.
Wo	Sagen Sie, wo Sie sich gerade befinden. Ist der Unfall unterwegs passiert, versuchen Sie den Ort genau zu beschreiben.
Auto	Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, nennen Sie Fahrzeugtyp, Kennzeichen und Farbe.
Was	Beschreiben Sie genau, was passiert ist.
Wie	Beschreiben Sie den Zustand Ihres Kindes möglichst genau.
Erste Hilfe	Beschreiben Sie, was Sie an Erster Hilfe geleistet haben.
Weitere Infos	Fragen Sie am Ende eines Notrufs, ob die andere Seite noch Informationen benötigt.
Ende	Beenden Sie das Gespräch erst, wenn Sie von der Gegenseite dazu aufgefordert werden.