



Kinder in Not

– Ihr Ratgeber bei Kindernotfällen

Grundregeln der Ersten Hilfe:

- » Ruhe bewahren
- » Gefahrensituation einschätzen / Überblick verschaffen
- » das Kind aus der Gefahrenzone retten
- » Gefahrenstelle absichern
- » Ansprechen und Beruhigen des Kindes
- » das Kind auf Verletzungen untersuchen
- » **Notruf 112 absetzen** (so früh wie möglich), ggf. umstehende Personen dazu auffordern
- » Kontrolle der Atmung
- » Suche nach Zeichen eines Kreislaufstillstandes
- » ggf. Herz-Lungen-Wiederbelebung
- » ggf. Blutungen stillen

Denken Sie beim Absetzen des Notrufs an die W-Fragen:

- » **Wer ruft an?**
- » **Wo ist es passiert?** (Name und Anschrift, genaue Beschreibung des Unfallortes)
- » **Was ist passiert?** (Beschreibung des Unfalls)
- » **Wie viele Verletzte?** (Zahl der Verletzten und Alter des Kindes/der Kinder)
- » **Welche Verletzungen?** (Beschreibung der Schwere der Verletzungen, Atmung, Bewusstlosigkeit)
- » **Warten Sie auf Rückfragen!**

Sollte eine Herz-Lungen-Wiederbelebung nötig sein, ist es wichtig, diese sofort einzuleiten und nicht zu unterbrechen! Das Wichtigste ist die Herz-Druck-Massage, um den Kreislauf des Kindes aufrecht zu erhalten. Sie muss bei bewusstlosen und nicht selbst atmenden Kindern solange durchgeführt werden, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Herz-Lungen-Wiederbelebung:

Immer durchführen, wenn das Kind nicht ansprechbar ist und nicht atmet und solange bis der Rettungsdienst eintrifft.

Lagerung:

Kind auf den Rücken legen, Kopf des Kindes nach hinten etwas überstrecken, um für freie Atemwege zu sorgen, Oberkörper des Kindes soweit wie möglich freilegen.

Herz-Druck-Massage:

	Säuglinge/Kinder	Erwachsene
Drucktiefe	3 - 4 cm	mindestens 5 cm
Womit	2 Finger	Handballen
Wo	unteres Drittel des Brustbeins (= Mitte des Brustkorbs)	unteres Drittel des Brustbeins (= Mitte des Brustkorbs)
Rhythmus	30x drücken, 2x beatmen (im steten Wechsel)	30x drücken, 2x beatmen (im steten Wechsel)



Beatmung:

Kopf des Kindes nach hinten etwas überstrecken und den Mund öffnen. Nase des Kindes zuhalten, dabei einatmen. Mund auf den Mund des Kindes legen (bei Säuglingen und Babys Mund und Nase umschließen), gleichmäßig ausatmen (1 Sek.) bis sich der Brustkorb des Kindes leicht hebt. Den eigenen Kopf zur Seite drehen, erneut einatmen und den Vorgang wiederholen.

Wichtige Telefonnummern:

Beachten Sie bei akuten Vergiftungsnotfällen die Reihenfolge: **ERST** den Notruf absetzen, **DANN** ggf. das Giftinformationszentrum anrufen!

1. Notruf 112
2. Bei Vergiftungen rufen Sie bei den Giftinformationszentren an, unter folgenden Notrufnummern:

Giftinformationszentren	Telefon
Berlin	(030) 19240
Bonn	(0228) 19240
Erfurt	(0361) 730730
Freiburg	(0761) 19240
Göttingen	(0551) 19240
Homburg/Saar	(06841) 19240
Mainz	(06131) 19240
München	(089) 19240



Wichtiges für zu Hause und für die Reiseapotheke

Hilfsmittel:

- » Fieberthermometer
- » Verbandschere
- » Pinzette
- » Pipette
- » Einmalhandschuhe
- » Wunddesinfektionsmittel auf wässriger Basis
- » Pflaster in verschiedenen Größen, evtl. mit bunten Motiven
- » sterile Wundverbände und sterile Abdecktücher in verschiedenen Größen
- » Mullbinden und Dreieckstuch
- » Tücher aus Leinen oder Baumwolle für Umschläge
- » Wärme-/Kältekompressen

Medikamente:

- » fiebersenkende/schmerzstillende Zäpfchen
- » abschwellende Nasentropfen (nur für den kurzzeitigen Gebrauch) oder Meersalzlösung
- » Zinkoxid-haltige Salbe gegen wunde Stellen
- » Antihistaminikum-haltiges Gel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- » Glukose-Mineralstoff-Präparate (bei starkem Durchfall oder Erbrechen)
- » Entschäumer (z. B. Dimeticon)



Verbrennungen/Verbrühungen

Bei größeren und schwereren Verbrennungen **sofort den Notarzt rufen!**

Bei Verbrühungen durch heiße Flüssigkeiten und heißen Dampf oder bei Verbrennungen durch z. B. heiße Gegenstände ist Folgendes zu tun:

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen!
- » Kleidung ggf. ausziehen
- » **ACHTUNG: Bei größeren Verbrennungen sind die Kleider nicht zu entfernen. Sie entfernen womöglich größere Haut, was zu stärkeren Schmerzen führen kann!**
- » betroffene Körperstellen unter fließendem, handwarmen Wasser abkühlen, bis der Schmerz gelindert ist
- » nach der Kühlung evtl. durchfeuchtete Kleidung entfernen und das Kind warm und trocken einpacken
- » betroffene Hautstellen mit sterilen und sauberen Abdecktüchern versorgen

Kinder mit Brandwunden ab der Größe ihrer Handfläche sind mit dem Notarzt/Rettungsdienst in die (Fach-)Klinik zu transportieren.

Achtung:

- » Keine Brandsalben und -binden oder Öle auf die Haut geben, da diese für einen Hitzestau sorgen!
- » Keine Puder aufstreuen!
- » Nicht mit Eis oder Eiswasser bzw. zu kaltem Wasser kühlen (Gefahr der Unterkühlung!)

Asthmaanfall

Anzeichen eines Asthmaanfalls:

- » Schwierigkeiten beim Atmen und Sprechen
- » Engegefühl und Schmerzen in der Brust
- » anhaltender Husten
- » Veränderung der Gesichtsfarbe
- » tränende Augen
- » Unruhe

Vorgehen:

- » Ruhe bewahren!
- » Kind setzen lassen, Arme auf den Oberschenkeln aufgestützt (sog. Kutschersitz)
- » Alternativ: im Stehen Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Arme auf einem Tisch abstützen

Richtige Atemtechnik: Lippenbremse

Die Lippen leicht aufeinander legen, so dass die Ausatemluft zwischen den Lippen hindurch entweichen kann. Durch den Widerstand entsteht ein leichter Überdruck in den Atemwegen, der die nächste Einatmung erleichtert.

Tipp: Atmen Sie mit Ihrem Kind!

Sollte keine Besserung eintreten, versuchen Sie in Erfahrung zu bringen, ob das betreffende Kind ein Notfallmedikament (Asthmaspray) mit sich führt, mit dem es einen beginnenden Anfall selbst behandeln kann. Informieren Sie sich, wie das Asthmaspray Ihres Kindes funktioniert, so dass Sie ihm im Notfall helfen können!

Rufen Sie den Notarzt:

- » wenn kein Asthmaspray vorhanden ist
- » wenn nach zwei Versuchen mit dem Notfallmedikament keine Besserung eingetreten ist
- » bei bläulichen Verfärbungen der Lippen und Fingernägel

Pseudokrupp-Anfall

Ein solcher Anfall tritt vor allem im Alter von sechs Monaten bis zum dritten Lebensjahr auf, meistens in den Abendstunden bzw. in der ersten Nachthälfte. Bei einem Anfall kommt es zu einer akuten Schwellung der Kehlkopfschleimhaut und evtl. zu einer Schwellung der Stimmbänder sowie der oberen Luftröhre.

Symptome:

- » akute Luftnot, die durch die Angst des Kindes meistens noch verstärkt wird
- » trockener, bellender und lauter Husten
- » lautes Einziehen der Luft (pfeifendes oder zischendes Geräusch)

Vorgehen:

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen!
- » Das Kind hoch nehmen bzw. aufrecht sitzen lassen.
- » feuchtkalte Luft: Kind entweder vor dem geöffneten Kühlschrank, draußen auf dem Balkon oder auf dem Arm am offenen Fenster atmen lassen, nicht alleine lassen und weiter beruhigen.

- » Wenn sich das Kind wieder beruhigt hat, kleine Schlucke eines kühlen Getränks verabreichen (Wasser, Saftschorlen, kalter Tee).
- » Direkt nach dem Anfall weiterhin das Fenster im Zimmer geöffnet lassen oder mit dem Kind kurz raus an die frische Luft gehen.
- » Sollten sich die Symptome nicht bessern, kann ein vom Arzt verordnetes kortisonhaltiges Zäpfchen oder ein oral zu verabreichendes kortisonhaltiges Medikament helfen. Die Wirkung tritt ungefähr nach 20 - 30 Minuten ein.
- » Sollten Sie keine entsprechenden Medikamente im Haus haben oder sollte keine Besserung eintreten, **rufen Sie den Notarzt!**
- » Unabhängig von der Schwere sollte das Kind nach jedem Anfall kinderärztlich untersucht werden.

Fieberkrämpfe

Fieberkrämpfe treten bei ungefähr 2 - 4 % aller Kinder unter 5 Jahren auf und dauern meist weniger als 10 - 15 Minuten an.

Symptome:

- » Bewusstseinsverlust
- » Blaufärbung der Lippen
- » zuckende Arme und Beine
- » steifer und gestreckter Körper
- » verdrehte Augen, erweiterte Pupillen, starrer Blick
- » plötzliches Wieder-Erschlaffen der Arme und Beine

Risikofaktoren, u. a.:

- » Lebensalter (1 Monat bis 5 Jahre)
- » hohes Fieber
- » Virusinfekte
- » familiäre Häufung



Maßnahmen:

- » Kontrolle der Dauer des Anfalls
- » Kleidung des Kindes lockern
- » Zuckungen nicht unterdrücken!
- » Bei Erbrechen das Kind vorsichtig auf die Seite drehen, den Kopf evtl. so nach unten richten, dass Erbrochenes nicht in die Lunge gelangt.
- » Lassen Sie das Kind unverzüglich von einem Kinderarzt untersuchen.
- » **Rufen Sie bei langandauernden oder sich wiederholenden Krämpfen den Notarzt!**
- » Sollte Ihr Kind bereits häufiger einen Fieberkrampf erlitten haben, kann ein vom Arzt verordnetes Notfallmedikament helfen.

Vergiftungen

Erste Hilfe:

- » Entfernen Sie evtl. Reste aus dem Mund.
- » Geben Sie dem Kind Tee, Wasser oder Saft in kleinen Schlucken zu trinken.
- » Spülen Sie bei Augen- oder Hautkontakt mit viel Wasser!
- » Kontaktieren Sie eine Giftinformationszentrale (24 Stunden besetzt)!
- » Geben Sie nach Absprache mit der Giftinformationszentrale evtl. Entschäumer.
- » Bei einer akuten Verschlechterung des Gesamtzustandes des Kindes wählen Sie bitte unverzüglich den **Notruf 112!**



Achtung:

Geben Sie Ihrem Kind keine Milch zu trinken. Milch gerinnt im Magen und kann unter Umständen eine zunehmende Übelkeit mit Erbrechen hervorrufen.

Lösen Sie auf keinen Fall Erbrechen aus!

Vermeidung:

- » Verzicht auf giftige Pflanzenschutzmittel
- » Spülmittel, Haushaltsreiniger, Wasch- und Weichspüler, WC- und Abflussreiniger, Entkalker und Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren!
- » Verwendung von Reinigungsmitteln mit Bitterstoffen (z. B. Denatoniumbenzoat)
- » Achten Sie beim Einkauf auf kindersichere Verschlüsse!
- » Lassen Sie Zigaretten nicht offen herumliegen und entleeren Sie Aschenbecher mit Tabaksud! (Bereits das Verschlucken einer halben Zigarette kann für Kinder tödlich sein!)

Plötzlicher Kindstod

Die Ursachen eines plötzlichen Kindstods sind nicht eindeutig geklärt. Hierbei scheinen zahlreiche Faktoren eine Rolle zu spielen.

Vorbeugende Maßnahmen:

- » Rauchen Sie nicht während der Schwangerschaft und sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung im Säuglings- und Kleinkindalter.
- » Achten Sie darauf, dass Säuglinge in Rückenlage schlafen.
- » Lassen Sie Säuglinge immer im Baby-Schlafsack schlafen.
- » Lassen Sie kein Bettzeug, keine Kissen und keine Schaffelle im Kinderbett liegen.
- » Heizen Sie das Kinderzimmer nicht zu stark.
- » Lassen Sie Säuglinge in ihrem eigenen Babybett im elterlichen Schlafzimmer schlafen.

Falls Sie Ihr Kind ohne Atmung und ohne Herzfunktion vorfinden, beginnen Sie sofort mit einer Mund zu Mund/ Nase-Beatmung und einer Herz-Druck-Massage. Setzen Sie umgehend einen **Notruf über die 112** ab!



Internetseiten und Apps:

- » BfR-App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“: Als Informations- und Nachschlagewerk enthält sie zahlreiche Informationen, z. B. zur fachgerechten Aufbewahrung von Reinigungsmitteln, zu vielen Giftstoffen, wichtige Hinweise zu Inhaltsstoffen von chem. Produkten, Pflanzen und Pilzen und zu Erste-Hilfe-Maßnahmen im Notfall. Außerdem kann über die Notruffunktion direkt der nächstgelegene Giftnotruf angerufen werden. Der Download erfolgt kostenlos über die Internetseite des BfR www.bfr.bund.de/de/apps.html oder in den App-Stores.
- » kurze, prägnante Anleitungen zur Ersten Hilfe bei unterschiedlichen Szenarien: www.drk.de/angebote/erste-hilfe-und-rettung/erste-hilfe-online.html
- » Hinweise zur Ersten Hilfe, speziell bei Kindern, Kleinkindern und Säuglingen: www.kindernotfall-bonn.de/eltterninfo

Bildquellen:

Teddy: © drubig-photo / Fotolia; Herz-Lungen-Wiederbelebung: CC0 public domain; Rettungswagen: CC0 public domain; Tabletten: © by-studio / Fotolia; Fieberthermometer: © Tim Reckmann / Pixelio; Gefahrenpiktogramm: © Weichel / WIPIG; Blaulicht: © Sebastian Drolshagen / aboutpixel.de

Impressum:

© WIPIG – Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen, Maria-Theresia-Straße 28, 81675 München. Dieser Flyer wurde vom WIPIG in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband München entwickelt. Die vorliegenden Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen. Dennoch übernehmen die Verfasser und Herausgeber keinerlei Gewähr, insbesondere für Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität. Literatur beim Verfasser. Stand: Juni 2016