

Erste Hilfe für Kinder, Kleinkinder und Babys

Im Ernstfall schnell
und richtig reagieren

Mit Hausmitteln
und Hausapotheke

CSS

Inhalt

Erste Hilfe bei Kindern	3
Vorbereitet auf den Ernstfall	3
Einschätzen der Situation	4
Vorgehen im Notfall	6
Notruf alarmieren	7
Erste-Hilfe-Massnahmen	8
Krampfanfall	8
Kleine Wunden	9
Schnittverletzungen und Blutungen	10
Tierbisse	11
Übelkeit und Erbrechen	12
Verstopfte Atemwege/Verschlucken	13
Erste Hilfe am Gewässer	16
Insektenstiche	17
Vergiftungen	18
Verbrennungen und Verbrühungen	19
Sonnenstich und Hitzschlag	20
Unterkühlung und Erfrierungen	21
Knochen- und Gelenksverletzungen	23
Hausmittel für den Notfall	25
Die Notfall-Hausapotheke	28
Notfällen vorbeugen	30
Die häufigsten Unfälle bei Kindern	30
Unfälle verhüten	31

Vorbereitet auf den Ernstfall

Als Eltern, Grosseltern, Tanten, Onkel, Nachbarn oder Freunde möchten wir unseren Kindern einen möglichst grossen Frei- und Spielraum geben, damit sie sich entwickeln und entfalten können.

Die Kleinen sollen sich austoben, springen, neugierig sein, Neues ausprobieren – denn so haben sie Spass, entdecken die Welt und lernen dazu. Gleichzeitig ist es allerdings an uns, darauf achtzugeben, dass ihnen dabei nichts passiert.

Aus diesem Grund ist es wichtig, zu wissen, wo Gefahren lauern. Wir geben Ihnen hier Tipps und bieten einen Überblick über die wichtigsten Notfallnummern und Erste-Hilfe-Massnahmen.



Notfallnummern im Überblick

Sanitätsnotruf	144
Toxikologischer Info-Dienst	145
REGA	1414
Polizei	117
Feuerwehr	118
Europäischer Notruf	112



Leider lässt sich selbst bei bester Aufsicht und Vorbereitung nicht jeder Unfall vermeiden. Als Aufsichtsperson oder Augenzeuge gibt es uns jedoch Sicherheit, wenn wir die Erste-Hilfe-Massnahmen kennen. Denn wir reagieren besser und schneller, wenn wir wissen, was im Ernstfall zu tun ist. Es lohnt sich, einen Erste-Hilfe-Kurs für Eltern zu besuchen. Dort lernen Sie, wie Sie mit welchen Situationen umgehen und wann wirklich ein Notfall vorliegt.

Einschätzen der Situation

Generell gilt in jeder Notfallsituation: sich erst mal einen Überblick verschaffen, die Lage einschätzen.

Ist das Kind von der Schaukel oder dem Skateboard gefallen, schreit es und rappelt sich wieder auf? Dann besteht wahrscheinlich wenig Grund zur Sorge. Bleibt es jedoch liegen und reagiert nicht? Dann ist schnelles Handeln gefragt.

Bei der Einschätzung, wie schlimm es um das Kind steht, unterscheidet die Nothilfe zwischen drei Zuständen:

1. ansprechbar

Hier heisst es Rücksicht nehmen, nach Wunsch lagern und abhängig von der Situation zum Kinderarzt gehen, in die Kinderklinik oder direkt den Notruf unter 144 verständigen.

2. bewusstlos

In diesem Fall den kleinen Patienten in die stabile Seitenlage bringen und sofort den Notfall alarmieren. Säuglinge sollten mit dem sogenannten C-Griff aufgenommen werden. Daumen und Zeigefinger greifen das Kinn des Babys. Der Körper liegt mit dem Bauch auf dem Ellbogen auf. Dabei bleibt das Gesäss etwas höher als der Kopf. Grössere Kinder kommen wie Erwachsene in die stabile Seitenlage (siehe Ablauf auf Seite 5).

3. leblos

Ist das Kind leblos und reagiert nicht, muss sofort der Notfall verständigt werden. Fehlt die Atmung oder erscheint diese nicht normal – es schnappt zum Beispiel nach Luft – dann sollte das Kind unverzüglich reanimiert werden.

Wer sich nicht sicher ist, welchem Zustand das Kind zuzuordnen ist, sollte im Zweifelsfall immer vom Schlimmeren ausgehen.

Wiederbelebung

Wenn Sie alleine sind, beginnen Sie sofort mit der Wiederbelebung und alarmieren den Rettungsdienst circa nach einer Minute.

Säuglinge (< 1 Jahr)

Kinder (> 1 Jahr)

Keine Reaktion?

Um Hilfe rufen!

Atemwege freimachen

Keine normale Atmung?

5 Mal beatmen

Keine Lebenszeichen?

30 Mal Herzdruckmassage (HDM)
2 Mal beatmen
Im Wechsel so lange durchführen,
bis der Notarzt übernimmt

Vorgehen im Notfall

Bevor Sie Erste-Hilfe-Massnahmen ergreifen, sollten Sie sich einen möglichst genauen Überblick über den Zustand des Kindes verschaffen.

1. Kontaktaufnahme

Sprechen Sie ruhig mit dem Kind. Wenn es alt genug ist, fragen Sie es direkt nach Schmerzen und Verletzungen. Beobachten Sie den kleinen Patienten genau. Beim Anfassen der Hand zum Beispiel stellen Sie fest, ob sie warm, kalt, trocken oder feucht ist. Zudem wirkt die Berührung beruhigend.

2. Pulskontrolle

Schlägt der Puls des Kindes schnell oder langsam? Dabei ist zu beachten, dass die Pulsfrequenz von Kindern generell höher ist als die von Erwachsenen. Bei Säuglingen und Kleinkindern liegt der Ruhepuls bei 100 bis 140 Herzschlägen pro Minute.

3. Suchen nach Verletzungen

Nicht jedes Kind kann bereits sprechen. Und gerade die Kleinen neigen dazu, zum Beispiel über Bauchschmerzen zu klagen, obwohl es eigentlich woanders wehtut, oder leugnen die Schmerzen gar komplett. Schauen Sie deshalb nicht nur auf die augenscheinlichen Verletzungen, sondern auch darauf, ob Kleidung oder Lage des Kindes weitere Wunden verdecken. Blutflecken, Unfallsituation und Augenzeugen liefern Ihnen dabei Anhaltspunkte.

4. Zudecken

Kinder haben einen weniger stabilen Wärmehaushalt als Erwachsene und frieren schnell – auch bei normalen Temperaturen. Aus diesem Grund ist es wichtig, kleine Patienten warm zu halten. Am besten legen Sie das Kind auf die (Rettungs-)decke und wickeln es im Anschluss darin ein. Dazu drehen Sie das Kind erst zur Seite und dann auf den Rücken.

5. Zuwendung und Trost

Sorgen Sie für Ruhe am Unfallort. Zeigen Sie dem Kind, dass Sie da sind und zuhören. Sprechen Sie dem kleinen Patienten Trost zu und lassen Sie das Kind nicht allein.

6. Notruf 144

Den Schweizer Sanitätsnotruf erreichen Sie unter der Nummer 144. Bei Vergiftungen rufen Sie den Toxikologischen Info-Dienst unter 145 an. Legen Sie keinesfalls nach den ersten Fragen auf! Bleiben Sie am Telefon, bis der Notfall das Gespräch beendet. Allenfalls kann er Sie telefonisch mit Anweisungen unterstützen.



Gezielt vorgehen

Bei bewusstlosen Kindern erst die lebensrettenden Massnahmen (siehe Seite 5) vornehmen und dann nach weiteren Verletzungen suchen.

Notruf alarmieren

Wenn Sie die 144 anrufen, teilen Sie mit:

Wo sich der Unfallort befindet mit möglichst genauen Angaben zur Örtlichkeit wie Zufahrtswegen und Stockwerk

Wer Sie sind mit Namen, Ihrer Beziehung zum Kind und Ihrer Telefonnummer, auf der man Sie zurückrufen kann

Was geschehen ist

Wann sich der Unfall ereignet hat

Wie viele Verletzte es gibt

Wie der Zustand der Betroffenen ist, welche Verletzungen sie erlitten haben, ob Lebensgefahr besteht

Weiteres Wissenswertes wie zum Beispiel, ob die Unfallstelle mit dem Rettungswagen gut erreichbar und leicht zugänglich ist

Nothilfepflicht

Für Kinder wie für Erwachsene gilt in der Schweiz eine grundsätzliche Nothilfepflicht, die im Schweizerischen Strafgesetzbuch gesetzlich geregelt ist: Wer einem Menschen, den er verletzt hat oder einem Menschen, der in unmittelbarer Lebensgefahr schwebt, nicht hilft, obwohl es ihm den Umständen nach zugemutet werden könnte, wer andere davon abhält, Nothilfe zu leisten, oder sie dabei behindert, wird mit einer Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder einer Geldstrafe bestraft (Art. 128 StGB). Nur wer sich als HelferIn oder Helfer selbst in (Lebens-)Gefahr begeben würde, ist davon ausgenommen.

Krampfanfall

Bei einem Krampfanfall breitet sich plötzlich eine elektrische Aktivität im Gehirn aus, durch die das Kind das Bewusstsein verliert. Die meisten Krampfanfälle rufen keine Folgeschäden hervor und das Kind oder Baby krampft nur kurz. Dennoch wirkt ein solcher Krampfanfall oft sehr bedrohlich.

Mögliche Anzeichen eines Krampfanfalls:

Plötzlicher Bewusstseinsverlust

Erschlaffen der Muskulatur (Kind fällt in sich zusammen)

Oder: blitzartiges, rhythmisches «Nicken» mit dem Kopf, Auseinanderreißen der Arme, Arm- oder Beinzuckungen

Starrer Blick oder Verdrehen der Augen, Schielen

Atempausen, röchelnde Atmung oder andere Atemveränderungen

Plötzliches Erblassen oder gräulich-bläuliche Hautfarbe

Was tun bei einem Krampfanfall?

Das Kind sichern

(auf den Boden legen, umpolstern)

Zuckende Gliedmassen nicht festhalten, um Verletzungen zu vermeiden

Notfall 144 anrufen

Krampfanfall beobachten:

Wie lange dauert der Anfall?

Nach dem Krampfanfall das Kind in die stabile Seitenlage bringen

Das Kind beruhigen, warmhalten und nicht allein lassen, bis der Notarzt eintrifft

Fühlt sich das Kind sehr warm an, besteht der Verdacht auf einen Fieberkrampf oder eine Infektion. Wadenwickel oder kalte Umschläge senken das Fieber.

Kleine Wunden

Eher oberflächliche Schürfwunden sowie Riss-, Quetsch- und Platzwunden sollten Sie wie folgt behandeln:

Hände sorgfältig waschen

Etwaige Fremdkörper mit **Pinzette** entfernen

Mit etwas **Wasser reinigen** und dann trocknen lassen oder vorsichtig abtupfen

Grosszügig **Desinfektionsmittel** auftragen, 2 bis 3 Minuten einwirken lassen

Pflaster oder **Verband** anbringen

Alle 24 Stunden Pflaster oder Verband wechseln und desinfizieren



Tipp

Reimen Sie zum Trösten. Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit? Bei Bobos helfen Reime den kleinen Patienten! «Heile, heile Säge, drei Tag Räge, drei Tag Schnee, tuet em Chindli scho nümme weh.»



Wunden beobachten

Alle Wundarten sollten beobachtet werden. Als Zeichen für Entzündungen gelten Rötungen, Schwellungen sowie pulsierende Schmerzen. In diesen Fällen ist auch bei oberflächlichen Wunden ein Arztbesuch erforderlich.



Schnittverletzungen und Blutungen

Es kommt auch vor, dass Schnittwunden tiefer gehen als oberflächliche Schürf- oder Platzwunden. Sind sie länger als 1,5 Zentimeter oder im Gesicht, Nackenbereich oder in der Nähe von Gelenken, sollte ein Arzt aufgesucht werden, um die Wunde eventuell nähen oder kleben zu lassen.

Bei Stichwunden gilt: Gegenstand stecken lassen und sofort zum Arzt gehen. Blutet eine Wunde stark, sollte sich das Kind flach hinlegen, verletzten Körperteil höher als das Herz halten, saugfähiges Material auf die Wunde drücken und Druckverband anlegen. Danach schnellstmöglich den Notfall alarmieren.

Tipp

Kindern kann der Anblick des eigenen Blutes Angst machen. Fängt man das Blut zum Beispiel mit einem roten Wickeltuch auf, fällt es weniger auf.



Schnitt- oder Stichwunden: wann zum Arzt?

Wenn die Tetanus-Impfung fehlt

Bei grossen Wunden in Gelenksnähe, am Hand- oder Fussrücken

Bei Verletzungen am Auge, Kopf oder Rumpf

Bei Wunden, in denen Fremdkörper stecken



Nasenbluten

Nasenbluten ist im Normalfall harmlos.

Der Kinderarzt sollte erst aufgesucht werden, wenn die Blutung nach 10 bis 15 Minuten nicht wie folgt gestoppt werden kann:

Aufrecht hinsetzen, Babys und Kleinkinder auf dem Schooss eines Erwachsenen

Kopf nach unten halten

Blut möglichst nicht schlucken lassen, da das zu Übelkeit führen kann

Kaltes Tuch in den Nacken legen, das zieht die Blutgefässe zusammen

Tierbisse

Bisswunden sind hochinfektiös. Durch den Speichel der Tiere können Erreger in die Wunde übertragen werden.

Aus diesem Grund sollten Sie als Ersthelfer(in) wie folgt vorgehen:

.....
Einmalhandschuhe anziehen bei blutenden Wunden

.....
Ausspülen der Wunde mit Seifen- oder Leitungswasser (Seifenwasser ist effizienter, aber auch relativ schmerzhaft)

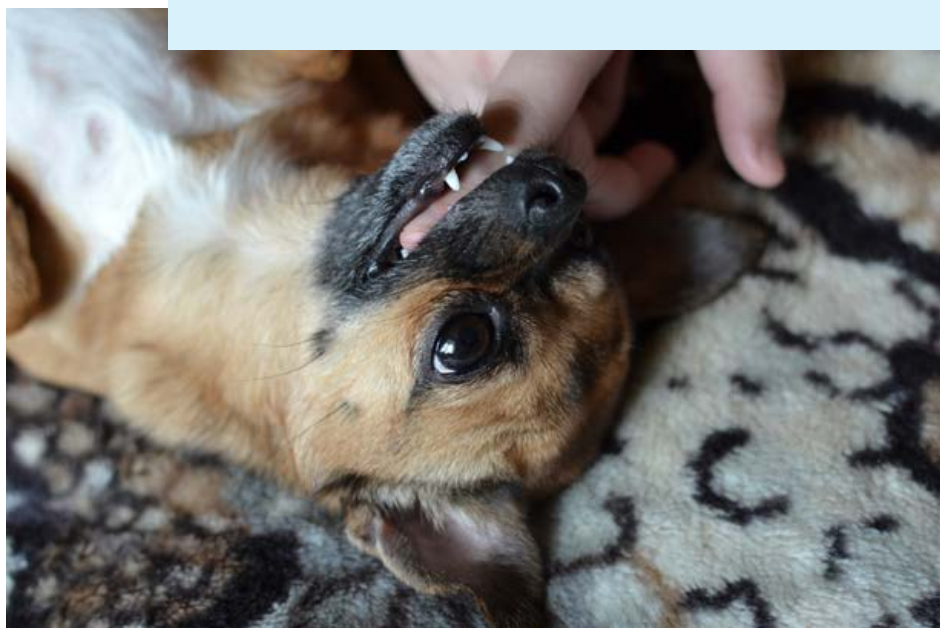
.....
Wunde möglichst **keimfrei verbinden**

.....
Innert einer Stunde **Arztpraxis oder Krankenhaus** aufsuchen

i

Tetanus-Infektion

Jedes Kind sollte gegen Tetanus geimpft sein. In der Schweiz wird die Impfung gegen Wundstarrkrampf je einmal im Alter von 2, 4 und 12 Monaten, zwischen 4 und 7 Jahren und zwischen 11 und 15 Jahren empfohlen und direkt von den Kinderärzten vorgenommen (BAG, 12.10.2021).



Übelkeit und Erbrechen

Dazu kommt es in der Regel, wenn Kinder zu viel, zu fettige Speisen oder zu schnell essen. Der Verdauungsvorgang wird damit überfordert, der Bauch tut weh, es kann zum Erbrechen kommen.

Folgende Massnahmen sind angeraten:

Das Kind in eine möglichst **angenehme Lage** bringen, liegend oder sitzend

Bei Bauchschmerzen mit **angewinkelten Beinen** lagern

Bei Erbrechen oder Anzeichen dafür sitzen oder liegend in **Seitenlage**

Bei langanhaltendem Erbrechen **Arztpraxis oder Krankenhaus** aufsuchen



Verstopfte Atemwege/ Verschlucken

Besonders kleine Kinder erkunden ihre Umgebung, indem sie alles Mögliche in den Mund stecken. Wichtig: Auch ein Gegenstand in der Speiseröhre kann die Luftröhre einengen und zu Atemproblemen führen.

Solange das Baby oder (Klein-)Kind hustet, ist das ein Zeichen dafür, dass Luft durchkommt. Fordern Sie das Kind weiter auf, zu husten. Manchmal reicht das, um den Fremdkörper wieder herauszubringen.

Notwendiger Check-up

Auch wenn sich der Gegenstand löst, sollte im Anschluss ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden für den Fall, dass jener in einen Lungenflügel des Kindes gerutscht ist.



Bleibt der Fremdkörper weiter stecken und das Kind hat weiter Probleme mit der Atmung, gehen Sie wie folgt vor:

Das Kind in eine **aufrechte Position** bringen und nach vorn beugen.

Babys oder Kleinkinder, die zu ersticken drohen, mit dem **Gesicht nach unten** auf den Unterarm oder Oberschenkel legen. Der Kopf soll unterhalb der Brust zu liegen kommen.

Mit der hohlen Hand **fünf Schläge zwischen die Schulterblätter** verabreichen.

Besteht weiter Erstickungsgefahr, bei grösseren Kindern fünf **Heimlich-Manöver** (siehe Seite 14, Heimlich-Handgriff) durchführen.

Babys jedoch mit zwei Fingern fünf Mal in die Brustmitte drücken und dann wieder fünf Schläge auf den Rücken verabreichen. Diesen Vorgang wiederholen.

Bleibt der Erfolg aus, alarmieren Sie den **Notruf**.

Sollte das betroffene Kind dabei bewusstlos werden, beginnen Sie unverzüglich mit der Wiederbelebung!

So reagieren Sie richtig:

Säuglinge (< 1 Jahr)

Kinder (> 1 Jahr)



Ermuntern Sie Ihr Kind,
zu husten!

Wenn Ihr Kind nicht
(mehr) effektiv hustet:

5 Schläge zwischen die
Schulterblätter



Wenn kein Erfolg:

5 Kompressionen
des Brustkorbes

Heimlich-Handgriff
(nur älter als 1 Jahr!)



Wenn Ihr Kind bewusstlos
wird, machen Sie die
Atemwege frei und beginnen
mit der Wiederbelebung





Verschlucken von Batterien

Verschluckt Ihr (Klein-)kind eine Knopfzellen-Batterie, müssen Sie sofort ins Krankenhaus! Je länger die Batterie in der Speiseröhre bleibt, desto höher ist das Risiko für Folgeschäden. Laut einer US-amerikanischen Studie kann «ein ernsthafter Schaden innerhalb von zwei Stunden nach der Einnahme einer Batterie auftreten».

Knopfzellen-Batterien

Knopfzellen-Batterien sind klein, flach, rund und stecken zum Beispiel in Fernbedienungen. Sie besitzen eine glänzende Metalloberfläche, und ihre Form erinnert an Süßigkeiten. Landet eine solche Batterie in der Speiseröhre, entsteht eine Lösung, die das Gewebe schädigt.

Mögliche Symptome sind: Halsschmerzen, Husten, Fieber, Schluckbeschwerden, Schwierigkeiten beim Essen und geräuschvolle Atmung.

Im Krankenhaus

Durch Röntgen ermitteln Arzt oder Ärztin die genaue Position der Batterie und entfernen sie mit einem Gastroskop. Dabei handelt es sich um einen Schlauch, der durch den Mund in die Speiseröhre geschoben wird. Durch diesen «Kanal» wird zum Beispiel eine Zange eingeführt und so die Batterie herausgezogen.



Erste-Hilfe-Massnahme

Dem Kind einen Esslöffel Honig geben. Die zähe Flüssigkeit fungiert als Barriere und neutralisiert gleichzeitig. Das verlangsamt den Prozess.

Erste Hilfe am Gewässer

Kleinkinder verlieren bereits in sehr flachem Wasser wie einer Pfütze die Orientierung. Aus diesem Grund zählt leider bis heute Ertrinken bei Kleinkindern zu den häufigsten tödlichen Unfallursachen.

In der Schweiz kam es in den Jahren 2015 bis 2019 pro Jahr im Durchschnitt zu drei Todesfällen durch Ertrinken.

Sicherheitsregeln für Kinder beim Baden



Nie allein schwimmen gehen

Nur ins Wasser springen, wenn du weisst, wie tief es ist

Nur dann tauchen, wenn du das Gewässer kennst

Nicht schubsen oder auf andere draufspringen

Informiere dich, wo du im Notfall Hilfe bekommst



Erste Hilfe bei aus dem Wasser geretteten Kindern

Notfall alarmieren

Kopf leicht überstrecken, um Atemwege freizumachen

Atmung überprüfen

Atmet das Kind normal: stabile Seitenlage

Atmet das Kind nicht: Beatmung beginnen, wie auf Seite 13 erklärt

Sind Profis wie ein Bademeister vor Ort, dann überlassen Sie diesen die Erste-Hilfe-Massnahmen!

Insektenstiche

Wird ein Kind oder Baby von einer Wespe, Biene, Hummel oder Hornisse gestochen, sollte wie folgt reagiert werden:

Den **Stachel**, falls noch vorhanden, mit einer Pinzette **entfernen**

Stichstelle kühlen, Körperteil eventuell hochlagern

Bei bekannten **Allergien** eigene Medikamente einnehmen

Treten **allergische Reaktionen** auf, insbesondere Atemnot, sollte umgehend der Notfall unter der Nummer 144 verständigt werden!



Insektenstiche im Mund-Rachen-Raum

Im Sommer ist es schnell passiert: Im süssen Getränk schwimmt ein Insekt, findet so den Weg in die Mundhöhle und sticht direkt zu. Das Insektengift kann dazu führen, dass die Schleimhäute im Mund-Rachen-Raum und infolgedessen auch die Atemwege anschwellen. So gehen Sie dann vor:

Den Notruf 144 alarmieren

Den Hals mit Eisbeutel oder kalten Umschlägen kühlen

Dem Kind Speiseeis oder Eiswürfel zum Lutschen geben



Vergiftungen

Gerade Kleinkinder stecken sich gern alles Mögliche in den Mund. Das kann gefährlich sein.

Bei Verdacht auf Vergiftung:

Feststellen, was das Kind eingenommen hat, wenn möglich was, wann und wie viel

Möglichst schnell das Tox-Zentrum unter der Nummer 145 verständigen und dessen Anweisungen befolgen

Auf keinen Fall das Erbrechen herbeiführen

Dem Kind nichts zu trinken geben, auch keine Milch



Sichere Aufbewahrung

Putzmittel, Medikamente, Pflanzenschutzmittel usw.: Alle Arten von chemischen Substanzen müssen für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden.



Die 6-W-Fragen für das Tox-Zentrum

Wer?	wer, inklusive Alter und Gewicht
Womit?	welches Gift
Wie viel?	Menge und Konzentration des Giftstoffes
Wann?	genauer Zeitpunkt
Welche?	erkennbare Vergiftungsanzeichen
Was?	bereits erfolgte Erste-Hilfe-Massnahmen

Falls sich das Kind auffällig verhält, bewusstlos wird oder in Atemnot gerät, sollte umgehend der Notfall unter 144 verständigt werden.

Verbrennungen und Verbrühungen

Verbrennungen entstehen beim Kontakt mit heissen Gegenständen, Verbrühungen durch Dampf oder heisse Flüssigkeit. Die hohen Temperaturen schädigen die Haut und das tiefer liegende Gewebe. Verletzungen dieser Art sind äusserst schmerzhaft und können zu einem Schock führen.

Verbrennungen teilt man in drei verschiedene Grade ein. Zu den Verbrennungen ersten Grades gehört bereits ein starker Sonnenbrand.

Drei Verbrennungsgrade:

- 1. Grad:** Die oberste Hautschicht ist geschädigt. Die betroffene Stelle ist gerötet, angeschwollen und schmerzt.
- 2. Grad:** Zusätzlich zu Rötungen und Schwellungen können sich Brandblasen bilden. Starke Schmerzen treten auf.
- 3. Grad:** Die Haut ist trocken, lederartig verdickt und kann weiss-bräunliche Verfärbungen aufweisen. Der kleine Patient empfindet Berührungen an den verbrannten Stellen nicht mehr als schmerzhaft, da die entsprechenden Sensoren in der Haut zerstört sind.

Keine Hausmittel

Alle Arten von Hausmitteln sind sowohl bei Verbrennungen als auch Verbrühungen verboten.



Folgendes Vorgehen ist angeraten:

Brennende Kleidung **mit Wasser oder Decke löschen.**

Kleinere Verbrennungen sofort und während **mindestens 10 bis 15 Minuten in 18 bis 22 Grad warmes Wasser** halten, wenn möglich im Waschbecken oder in einer Schüssel. Vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern auf die Temperatur achten, um keine Unterkühlung auszulösen.

Wird dem Kind kalt, das Kühlen sofort stoppen und es mit einer (Rettungs-)decke aufwärmen. Grossflächige Verbrennungen sollten generell nicht gekühlt werden, da sonst die Wärmeregulation des Körpers gestört wird.

Brandblasen belassen und nicht öffnen.

Klebt Kleidung an der Wunde, sie nicht entfernen.

Wunde verbinden oder, falls ein Arztbesuch folgt, trocken abdecken.

Bei einer Verbrennung, die grösser als ein 1-Franken-Stück ist oder die an Händen, Füssen, Gesicht oder im Genitalbereich auftritt, ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

Sonnenstich und Hitzschlag

Die Erste-Hilfe-Massnahmen sind dieselben, die Symptome jedoch nicht. Beim Sonnenstich wird die Hirnhaut durch starke Sonneneinstrahlung auf dem Kopf gereizt. Der Hitzschlag jedoch entsteht durch körperliche Anstrengung in einer feuchtwarmen Umgebung.

Typische Anzeichen für einen Sonnenstich oder Hitzschlag:

Schwindel

Kopfschmerzen

Nackensteifigkeit

Übelkeit, Erbrechen

Fehlendes Schwitzen

Erhöhte Müdigkeit

So reagieren Sie bei Sonnenstich und Hitzschlag:

Kind in den Schatten oder einen kühlen Raum bringen, Kopf hochlagern

Mit kalten Umschlägen vor allem den Kopf kühlen

Bei Bewusstlosigkeit Kind in stabile Seitenlage bringen und Notfall alarmieren

Hirnhaut-entzündung



Bei Kindern kann es nach ein paar Stunden zu plötzlichem Erbrechen oder Fieber kommen. Dann sofort den Arzt oder die Ärztin aufsuchen, um dem Risiko einer Hirnhautentzündung vorzubeugen.



Unterkühlung und Erfrierungen

Unterkühlung entsteht, wenn der Körper mehr Wärme abgibt, als er über einen längeren Zeitraum produziert. Die Temperatur des Körpers sinkt kontinuierlich. Als kritische Marke gelten 32° Celsius.

Zu Unterkühlungen kommt es typischerweise bei Skiunfällen oder Wetterwechsel im Gebirge, aber auch bei Stürzen in kalte Gewässer.

So gehen Sie bei Unterkühlungen vor:

.....
Das Kind an einen warmen Ort bringen

.....
Ihm nasse Kleider ab- und warme anziehen

.....
Kind in warme Decken – oder was sonst verfügbar ist – wickeln

.....
Warme, gezuckerte Getränke einflößen

.....
Sollte sich der Zustand des Kindes nicht bessern, alarmieren Sie den Notruf!



Wann Sie keine Aufwärmversuche mehr starten dürfen

Sinkt die Körpertemperatur deutlich unter 30° Celsius, kann der Körper nicht mehr gegen die Unterkühlung kämpfen. In diesem Fall verlangsamen sich Atmung und Puls. Das Schmerzempfinden lässt nach. Muskelstarre tritt ein. In diesem Stadium sollten Sie schnellstmöglich den Notruf 144 verständigen. Unterlassen Sie Aufwärmversuche sowie starke Bewegungen. Verliert das Kind das Bewusstsein, bringen Sie es in die stabile Seitenlage und decken es zu. Tritt ein Atem- oder Kreislaufstillstand ein, starten Sie die Wiederbelebung (siehe Seite 5).

Unterschied zwischen Unterkühlung und Erfrierungen

Bei Unterkühlungen ist der gesamte Körper betroffen. Bei Erfrierungen handelt es sich um lokal begrenzte Gewebeschädigungen. Diese entstehen meist an schlecht geschützten Stellen: Fingern, Zehen, Nase, Ohren, Wangen und Kinn. Diese färben sich zuerst bläulich bis rot, dann weiss-gelb wie Brandblasen und schliesslich weissgrau. Die schmerzhaften, weichen Stellen werden hart und gefühllos.

Das machen Sie bei Erfrierungen:

Unverzüglich den Notruf 144 alarmieren

Die von Erfrierungen betroffenen Stellen nicht bewegen und möglichst keimfrei abdecken

Bei Rötung oder Blasenbildung Finger oder Zehen einzeln locker verbinden, ohne Druck auszuüben



Erfrierung und Unterkühlung

Erfrierungen sollten Sie nicht mit warmem Wasser oder Wärmflaschen behandeln. Oft tritt in Kombination mit Erfrierungen jedoch auch eine allgemeine Unterkühlung auf. In diesem Fall hat das Wiederaufwärmen Vorrang.



Knochen- und Gelenksverletzungen

Kinder bewegen sich gern! Beim Spielen, Sich-austoben und Sport kommt es immer wieder zu Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Quetschungen, Muskel- und Bänderrissen oder Überdehnungen.

Die Symptome:

Unmittelbare, starke Schmerzen

Kraftlosigkeit, Bewegungseinschränkung oder -unfähigkeit

Schwellung

Erste Hilfe nach der PECH-Formel

Pause: Bewegung stoppen und betroffene Gliedmassen ruhigstellen

Eis: so schnell wie möglich kühlen, mindestens 10 bis 15 Minuten

Compression: Kompressionsverband um den Eisbeutel anbringen

Hochlagerung: betroffene Gliedmassen hochlagern, wenig und nur sanft bewegen
ärztliche Behandlung zur genauen Diagnose

Sofort kühlen



Je schneller man kühlt, desto eher lassen sich die entstehenden Blutergüsse minimieren. Dabei dürfen Eisbeutel jedoch nicht in direkten Kontakt mit der Haut kommen.

Gelenksverletzungen

Dazu zählen Verstauchungen und Verrenkungen.
Diese behandeln Sie als Ersthelfer/in wie folgt:

.....
Gelenk ruhigstellen, kühlen und hochlagern

.....
Kind beruhigen und trösten

.....
Direkt zum Arzt oder zur Ärztin

.....
Einrenkversuche dürfen nur ausgebildete
Medizinerinnen und Mediziner vornehmen.

Erste Hilfe bei offenen Knochenbrüchen

.....
Mit keimfreiem Wundverband versorgen

.....
Bruchbereich mit weichem Material
ruhigstellen

.....
Mit Decken, Kleidern, Taschen, Kissen usw.
umpolstern

Erste Hilfe bei geschlossenen Knochenbrüchen

.....
Bruchbereich kühlen, um Schwellung
zu vermeiden

Weitere Massnahmen

.....
Kind zudecken und flach lagern

.....
Trösten, betreuen und beobachten

Nicht abwarten

Bei jeder Art von Bruch den Notfall alarmieren



Schnelle Helferchen aus der Schublade

Viele Hausmittel sind altbewährt, günstig und in jedem Haushalt zu finden. Es handelt sich zum Beispiel um Tees, Wickel, Tinkturen oder Salben.

Nützlich für die Zubereitung von Hausmitteln:

Gefrierbeutel

Küchenpapier

Baumwolltuch

Handtuch

Wattebausch

Kochtopf

Becher

Mixer

Mörser

Wann man nicht zum Hausmittel greifen sollte

Bei Verbrennungen und Verbrühungen gilt: keinerlei Hausmittel anwenden! Auch frische, offene Wunden sollten Sie nicht mit Hausmitteln versorgen. Erst wenn die Wunden zu sind, können Hausmittel die Wundheilung unterstützen.



Finger nicht in den Mund

Oft steckt man aus Reflex den verletzten Finger in den Mund. Dies reinigt jedoch nicht, sondern sorgt vielmehr dafür, dass Bakterien aus der Mundhöhle in die Wunde gelangen.



Kokosöl, Honig oder Aloe vera für eine bessere Wundheilung

Ein Aloe-vera-Blatt abschneiden und den Saft auf die Wunde drücken. Er wirkt entzündungshemmend, hält die Wunde feucht und beschleunigt die Heilung. Alternativ haben Kokosöl und Honig eine ähnliche Wirkung.



Kalter Waschlappen bei Nasenbluten

Bei leichtem Nasenbluten legen Sie einen kalten Waschlappen für einige Minuten auf den Nacken des Kindes. Das mindert die Durchblutung in der Nasenschleimhaut.



Frischer Ingwertee bei Reiseübelkeit

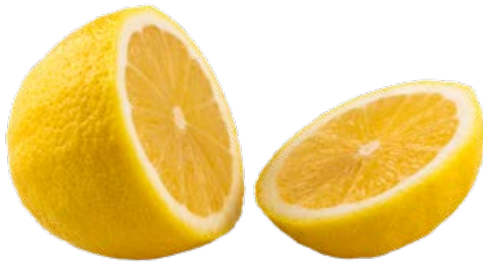
Frischen Ingwer schälen und reiben. Einen Teelöffel in kochendes Wasser geben, optional mit Honig süßen. Das Kind sollte den abgekühlten Tee 30 Minuten vor der Autofahrt trinken. Achten Sie auf die Dosierung, denn zu viel Ingwer kann die gegenteilige Wirkung haben.

Quark bei Sonnenbrand

Speisequark für 10 bis 15 Minuten auf die verbrannten Hautstellen geben. Er kühlt und spendet Feuchtigkeit. Achtung: keinesfalls bei Blasen oder offenen Stellen!



Die Wirkung von Hausmitteln ist nicht immer wissenschaftlich erwiesen. Verwenden Sie deshalb Hausmittel mit Vorsicht und beobachten Sie Ihr Kind dabei gut.



Gefrorene Zitronenschnitze bei Übelkeit

Eine gewaschene Zitrone in Schnitze schneiden und einfrieren. Bei Übelkeit lassen Sie das Kind an einem gefrorenen Zitronenschnitt lutschen.

Petersilienbrei bei blauen Flecken

Mithilfe des Mörsers Petersilie zerkleinern. Streichen Sie die Petersilienmasse auf den blauen Fleck. Sie können ihn dann mit einem Tuch abdecken und mit einer Bandage fixieren. Einwirkzeit: ein bis zwei Stunden.



Auflagen und Umschläge bei Insektenstichen

Sie können Scheiben von rohen Zwiebeln, Äpfeln, Pastinaken oder Knoblauchzehen auf den Mückenstich legen. Wohltuend sind ausserdem Umschläge mit Essig- oder Eiswasser, Quark oder ein Brei aus Haushaltsnatron und Wasser. Einwirkzeit: ein bis zwei Stunden.

Kohlwickel bei Schwellungen

Dicke Mittelrippe von den frischen Weisskohlblättern wegschneiden. Blätter mit einem Nudelholz walzen, bis Saft austritt. Decken Sie die Kohlblätter mit einem Haushaltstuch ab und erwärmen Sie sie kurz mit einem Bügeleisen. Legen Sie den Kohl auf die Schwellung und fixieren Sie die Blätter mit einer elastischen Binde. Einwirkzeit: mindestens eine Stunde.



Erste-Hilfe-Set für daheim und unterwegs

Damit Sie für kleinere und grössere Notfälle aller Art gewappnet sind, richten Sie sich daheim eine Hausapotheke ein und stellen sich ein Erste-Hilfe-Set für unterwegs zusammen. Prüfen Sie regelmässig, dass sie vollständig und die Medikamente nicht abgelaufen sind.

Das Erste-Hilfe-Set – auch für unterwegs:

- Desinfektionsmittel (nicht brennend)
- Hautfreundliche Heftpflaster
- Wundverbände, -kompressen und -auflagen
- Verbandsschere
- Spitze Pinzette
- Einweghandschuhe
- Dreieckstuch
- Wundheilcreme
- Insektenstift
- Physiologische Kochsalzlösung
- Rettungsdecke

Zusätzlich für die Apotheke zu Hause:

- Fieberthermometer
- Medikament gegen Schmerzen
- Medikament gegen Fieber
(Zäpfchen für Säuglinge und Kleinkinder)
- Kälte-Wärme-Beutel
- Kohletabletten
- Kapseln gegen Durchfall
- Hustensirup
- Erkältungssalbe



Der ideale Ort für Ihre Hausapotheke

Ist nicht im Badezimmer! Die feuchte Luft tut den Medikamenten, Pflastern und Verbänden nicht gut. Besser lagern Sie Ihre Hausapotheke in einem gut zugänglichen Abstellraum. Sie darf für Kinder nicht zugänglich sein. Am besten schliessen Sie sie immer ab.

Praktische Links



«OUUPS!» – die [Broschüren-Kollektion](#) von der Beratungsstelle für Unfallverhütung

Unfälle verhindern – die [Ratgeber des BFU](#)

[Erste-Hilfe-Broschüren und Merkblätter](#) des Schweizerischen Samariterbundes

Quellen

BAG (12.10.2021). Tetanus / Starrkrampf. Abgerufen von <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/tetanus.html>

BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung (2022). Status 2022: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Bern: DOI:10.13100/BFU.2.465.01.2022

BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung (o. D.). Dossier: Kinder zu Hause und im Garten. Abgerufen von <https://www.bfu.ch/de/dossiers/kinder-zu-hause-und-im-garten>

Kinder- und Jugendärzte im Netz (06.08.2018). Kann Honig die schweren Folgen einer geschluckten Knopfatterie lindern? Abgerufen von <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/kann-honig-die-schweren-folgen-einer-geschluckten-knopfbatterie-lindern/>

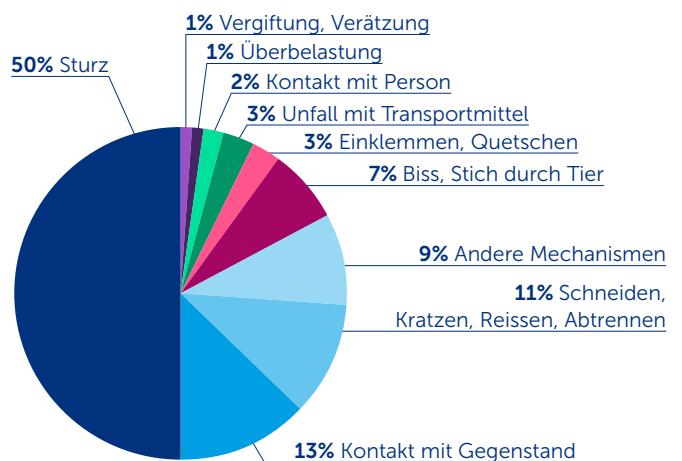
USZ Universitätsspital Zürich (o. D.). Verbrennungen. Abgerufen von <https://www.usz.ch/krankheit/verbrennungen-verbruehungen/>

Die häufigsten Unfälle bei Kindern

Der Grossteil der Unfälle passiert Kindern zu Hause. Dies zeigt eine Studie der Schweizer Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) aus dem Jahr 2022:

«Im privaten Wohnbereich verunfallen pro Jahr rund 61 000 Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre aus der Schweizer Bevölkerung. Hotspots sind das Wohn- und das Schlafzimmer: Hier kommt es pro Jahr zu rund 22 000 Unfällen. Auch im eigenen Garten oder Schwimmbecken verunfallen pro Jahr rund 12 000 Kinder und Jugendliche. In der Küche ist die Anzahl Unfälle mit ca. 6 600 etwas tiefer. Genauso wie auf privaten Zufahrtsstrassen, Parkplätzen oder in der Garage – hier passieren 4 700 Unfälle pro Jahr.»

Anteil der zu Hause oder bei Freizeitaktivitäten verletzten Kinder und Jugendlichen (0 bis 16 Jahre) nach Unfallhergang



Quelle: BFU, 2022, S. 55

Bei rund 50% der Unfälle handelt es sich um Stürze. «Oft bleibt es bei leichten Verletzungen. Doch jedes Jahr kommt es auch zu tödlichen Sturzunfällen, z. B. durch Stürze aus dem Fenster» (BFU, o. D.).

Alter	Verletzte				Total	Getötete	Letalität
	Leichtverletzte	Mittelschwerverletzte	Schwerverletzte	Invalide			
0–16	62 580	6 050	628	2	69 530	4	1
14–64	106 700	16 560	6 970	270	127 500	86	7
65+	73 730	13 480	3 371	249	93 830	1610	169
Total	243 280	33 090	13 969	521	290 860	1700	58

Quelle: BFU, 2022, S. 63

Unfälle verhüten

Ein Grossteil der verunfallten Kinder ist unter sechs Jahre alt. Sie können Gefahren noch nicht richtig einschätzen. Umso wichtiger ist es, dass wir Erwachsene als Aufsichtspersonen möglichst aufmerksam sind, um Unfälle zu verhindern.

Die psychische Komponente der Ersten Hilfe ist für die kleinen Patienten ganz besonders wichtig. Hören Sie dem Kind aufmerksam zu, spenden Sie Trost und sorgen Sie dafür, dass die Umgebung möglichst ruhig ist.

Während Sie Erste-Hilfe-Massnahmen durchführen, erklären Sie dem Kind bei jedem Schritt, was Sie gerade machen.



Unfallrisiken minimieren:

(Klein-)kinder nie unbeaufsichtigt lassen, wenn sich Gefahrenherde wie ein heisser Kochtopf, ein Swimmingpool oder ein scharfer Gegenstand in Reichweite befinden

Wohnung und Einrichtung kindgerecht sichern: Herdschutzgitter mit Schalterabdeckung, Ecken- und Handschutz an Türen, Schutzgitter für Treppen, Balkonbrüstungen und Fenster, Kindersicherung für Steckdosen

Einrichtung sturzsicher machen: Regale oder Schränke an die Wand schrauben; Etagenbetten sichern

Medikamente und Chemikalien wie Putzmittel für Kinder unzugänglich aufbewahren

Umgang mit Spielgeräten, Werkzeugen, aber auch scharfen Gegenständen wie Messern unter Aufsicht und Anleitung eines Erwachsenen lernen

Helm sowie Gelenkschützer tragen beim Velo-, Skateboard-, Skifahren etc.

Teich, Pool, Regentonne mit Abdeckung oder Umzäunung absichern

Keine Giftpflanzen in Haus und Garten