

Julia Rehme-Röhl

Die Notarztmami

Prävention, Sicherheit & Erste Hilfe
für Babys und Kinder

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: ZeroSoft, SRL
Herstellung: PBtisk a.s, Příbram
Printed in Czech Republic

Illustrationen: Sabine Hanel

ISBN Print 978-3-451-60177-4
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83476-9

Inhalt

Vorwort	9
1. Sicherheitskultur	13
1.1 Was ich mit Sicherheit meine	13
1.2 Kommunikation ist das A und O	18
1.3 Vorbereitung und Simulation	19
2. Sicherer Babyschlaf	23
2.1 Plötzlicher Kindstod (SIDS)	23
2.2 Das Risiko für SIDS minimieren	24
2.3 Babyschlaf aus unfallchirurgischer und orthopädischer Sicht	29
3. Sicher essen und trinken	33
3.1 Perzentilen	33
3.2 Wie viel und was muss mein Kind essen?	35
3.3 Beikostreife	36
3.4 Verschlucken und Erstickten	39
3.5 Wasservergiftung	41
3.6 Verdauung, Ausscheidung und Sauberwerden	43
3.7 Durchfall, Erbrechen und Harnwegsinfekte	48
4. Ein sicheres Zuhause	55
4.1 Unfallprävention	55
4.2 Sichere Kleidung von Anfang an	56
4.3 Sicheres Spielzeug	57
4.4 Sturz von Hochstuhl, Hochbett oder Treppe	60
4.5 Sicheres Wickeln	63
4.6 Messer, Gabel, Schere: spitze Gegenstände	65
4.7 Licht, Strom, Batterie	66
4.8 Hitze, Feuer, Verbrennungsgefahren	68
4.9 Laufstall, Gehfrei, Türhopser	73

5. Sicherheit draußen	77
5.1 Autofahren	77
5.2 Sicher reisen mit dem Flugzeug	82
5.3 Gefahren im Straßenverkehr	83
5.4 Schlittenfahren	86
5.5 Sicherheit im Garten	87
5.6 Sicherheit auf dem Spielplatz	88
5.7 Unterschätzte Gefahr: Trampolin	91
5.8 Sicherheit am Wasser	92
5.9 Sonnenstich und Hitzschlag	95
5.10 UV-Strahlung	97
6. Richtiges Verhalten im Notfall	105
6.1 Notruf absetzen	106
6.2 Fremdkörperaspirationen und Erstickten	107
6.3 Wiederbelebung (Reanimation)	111
6.4 Stabile Seitenlage	115
6.5 Strangulation	117
6.6 Body Check	118
7. Häufige Kinderkrankheiten, aus denen Notfälle werden können	121
7.1 Fieber und Fieberkrampf	121
7.2 Brüche	126
7.3 Pseudokrupp/Kruppanfall	130
7.4 Wunden	134
7.5 Sepsis	139
7.6 Amputationen	141
7.7 Fremdkörper in Körperöffnungen	142
7.8 Nasenbluten	145
7.9 Zahnunfall	146
7.10 Tourniquet	148
7.11 Vergiftungen und Verätzungen	149
7.12 Insektenstiche und -bisse	153
7.13 Allergie	154

7.14 Hautausschlag	157
7.15 Hausmittel und Medikamente	162
8. Entwicklung begleiten – Krankheiten vorbeugen	169
8.1 Kindliche Entwicklung und U-Untersuchungen	169
8.2 Impfen	172
8.3 Kinderrechte	173
8.4 Kinderschutz	174
8.5 Shaken-Baby-Syndrom	178
8.6 Sexualerziehung	180
8.7 Mediensicherheit	181
9. Elternsicherheit	185
9.1 Eigenschutz in Gefahrensituationen	185
9.2 Physische Gesundheit	187
9.3 Überforderung	189
9.4 Lösungsstrategien	190
Nachwort	193
Stichwortverzeichnis	195
Quellen und Literatur	199
Checklisten	202

Vorwort

Seit vielen Jahren bin ich als Notärztin im Einsatz. Wenn ich nachts wegen Fieber oder Atemnot zu einem Kind gerufen wurde, war ich stets abgeklärt, ruhig und cool. Doch als ich selbst Mutter wurde, stellte ich mir plötzlich andere Fragen als zuvor. Dabei hatte ich angenommen, ich wäre mit meinen Kenntnissen aus der Medizin und dem Notarzt- und Rettungswesen bestens für alles gewappnet, was man mit dem eigenen Kind erleben kann. Doch Pustekuchen! Genau wie vermutlich du lag auch ich nachts wach und fragte mich unendlich viele Dinge: Habe ich mein Baby heute zu wild geschaukelt? Wie war das noch mit dem kindlichen Fieber? Wann sollte ich mit meinem Kind zum Arzt gehen? Ist es gut oder schlecht, die Hausmittel aus meiner Kindheit anzuwenden? Ist dieser Husten noch normal, oder muss ich den Notarzt rufen? (Moment mal, das wäre ja dann ... ich selbst?!)

All diese Fragen lassen sich mit der Emotionalität und Sorge, die einen als Eltern erfüllen, nicht mehr nüchtern betrachten. Meine Perspektive hat sich grundlegend verändert: von der toughen Notärztin zur mitfühlenden Mami. Meistens treffen einen diese Fragen auch völlig unvorbereitet, zum Beispiel nachts um drei, am besten an einem Sonntag. Ich ertappte mich mitunter selbst dabei, wie ich anfang, im Internet zu recherchieren und dabei nicht immer auf seriöse, manchmal sogar auf gefährliche Informationen stieß. Jede und jeder von uns will nur das Beste für ihr bzw. sein Kind. Insbesondere beim Erstgeborenen erfüllen uns aber viele Unsicherheiten und Ängste. Also begann ich systematisch, mir Informationen zu suchen und diese dann auch über meinen Social-Media-Kanal @notarztmami mit anderen zu teilen. Da ich als Notärztin weiß, dass Vorbereitung für einen positiven Ausgang von Notfällen ein ausschlaggebender Faktor ist, entschied ich mich, immer mehr Informationen zum Thema Kindersicherheit zusammenzutragen und über Internet, Radio und Podcasts zur Verfügung zu stellen. Dieses Buch – liebe Eltern – ist für euch! Mit ihm möchte ich euch noch mehr an die Hand geben, damit ihr auf den Notfall vorbereitet seid und die Gesundheit von Kindern gewährleisten könnt. Es würde mich über alles freuen, wenn euch dieses Buch als Wegweiser dient. Als eine

VORWORT

Art Kompass, wenn auch ihr – wie ich – die Sicherheit eures Kindes an die erste Stelle setzt.

Die Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen und entsprechend dem aktuellen Forschungsstand zusammengetragen. Natürlich erhebt das Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keinen Arztbesuch. Es stellt die wichtigsten Aspekte rund um die Sicherheit von Babys und Kindern zusammen, damit du souveräner handeln kannst. Die Darstellung orientiert sich am familiären Tagesablauf und an der kindlichen Entwicklung vom Thema Schlaf über die Ernährung und die Sicherheit drinnen und hin zu den häufigsten Kindernotfällen und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Außerdem gebe ich dir ein paar Einblicke aus dem Rettungsdienst und praktische Tipps aus dem Mami-Alltag. Denn in jeder von uns steckt eine Notarztmami (oder in jedem von uns ein Notarztmami), die bzw. der mit den großen und kleinen Katastrophen klarkommen muss!

Ich bin Ärztin geworden, weil ich helfen und unterstützen will. Deshalb war ich Feuer und Flamme, dieses Buch für dich zu schreiben. Was dieses Buch selbstverständlich nicht soll, ist erstens: Es soll dich nicht daran hindern, deinem Bauchgefühl zu folgen, und wenn es dir oder deinem Kind schlecht geht, einen Arzt aufzusuchen! Ein Buch ersetzt keinen diagnostischen Blick und auch keine körperliche Untersuchung. Und obwohl dieses Buch auf Basis des aktuellen Forschungs- und Erkenntnisstands angefertigt worden ist, kann es niemals die jahrelange klinische Erfahrung von medizinischem Personal ersetzen. Es soll auch nicht dazu führen, dass du erst verzögert zum Arzt gehst. Vielmehr soll es dir ein Leitfaden und Wegweiser sein und dich in deiner Kompetenz stärken und unterstützen.

Die Nutzung der Inhalte erfolgt dabei auf eigene Gefahr. Die verfügbar gemachten Informationen sind akademischer Natur und dienen der Information für Laienzwecke. Ich kann hier keine individuellen Diagnosen stellen und auch keine persönlichen Ratschläge oder Empfehlungen hinsichtlich der Therapie konkreter Erkrankungen erteilen, da ich dich und dein Kind nicht sehen und untersuchen kann. Die Verantwortung dafür, wie du mit den bereitgestellten Informationen umgehst, liegt außerhalb des Haftungsbereichs.

Zweitens soll dieses Buch dir auch nicht unnötig Angst machen oder Stress erzeugen! Natürlich habe ich während meiner jahrelangen Tätig-

VORWORT

keit als Ärztin und Notärztin viele Dinge gesehen und erlebt und kenne deshalb einige Faktoren, die einem Unfall vorbeugen oder einen schwerwiegenden Schaden verhindern können. Ich möchte diese Erfahrungen und diese Details mit dir teilen und dich dazu anregen, diese Dinge an so viele Menschen wie möglich weiterzugeben und umzusetzen. Ich bin davon überzeugt: Je sicherer wir das Umfeld für Kinder gestalten, desto freier können sie sich darin entwickeln.

Das Buch soll aber nicht dazu führen, dass du dir vor lauter Sorge die Nächte um die Ohren schlägst und dein Kind nur noch in Luftpolsterfolie eingewickelt, mit Warnweste bekleidet und mit Helm auf dem Kopf zu Hause im Zimmer lässt. Für seine Entwicklung braucht das Kind ein ausreichendes Maß an Freiheit und Möglichkeiten, sich entsprechend seines Alters und Entwicklungsstandes auszuprobieren. Vor allem aber braucht es eine sichere Umgebung und geschützte Rahmenbedingungen, in denen es seinem natürlichen Drang nach neuen Erfahrungen und Selbstständigkeit gefahrlos nachgehen kann.

Ich hoffe und wünsche mir deshalb, dass du dieses Buch und die darin enthaltenen Expertentipps mit gesundem Menschenverstand annimmst. Jedes Kind ist anders und jede Familie auch. Wie du im Einzelnen mit den hier angebotenen Empfehlungen umgehst und verfährst, sollte ganz klar von deiner Intuition und auch von der Entwicklung des Kindes und der Dynamik eurer Familie abhängen. Es geht hier auch nicht um Perfektionismus und das völlige Ausräumen jedes Risikos. Wir wissen alle, dass das mit Kleinkindern absolut unmöglich ist. Es wird Unfälle geben. Egal, wie sicher du alles gestaltest. Damit du auch in solchen Situationen einen kühlen Kopf behältst und vorbereitet bist, findest du die nötigen Anleitungen.

Die absoluten Notfälle sind in diesem Buch mit Notfall-Lampe gekennzeichnet und schnell auffindbar. Sollte etwas von diesen Dingen passieren: Nicht lange überlegen und ab mit euch zum Arzt oder den Notarzt rufen! Ich möchte dir mit diesem Buch das Leben erleichtern und deine Gesundheitskompetenz stärken. Damit du deine Liebsten schützen und im Ernstfall Erste Hilfe leisten kannst und auch weißt, wann die 112 zu wählen ist.