

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