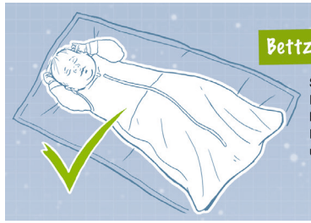
## Rückenlage

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.

Auch die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.

## Babybett im Elternschlafzimmer

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen im Elternschlafzimmer.



## Bettzeug eher sparsam

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:
Besser Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen!

## Nicht rauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.

## Keine Überwärmung

Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.

Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de | Stand: Februar 2016

## KONTAKT

*Ihr Team der Stationen 0132 und 0133*

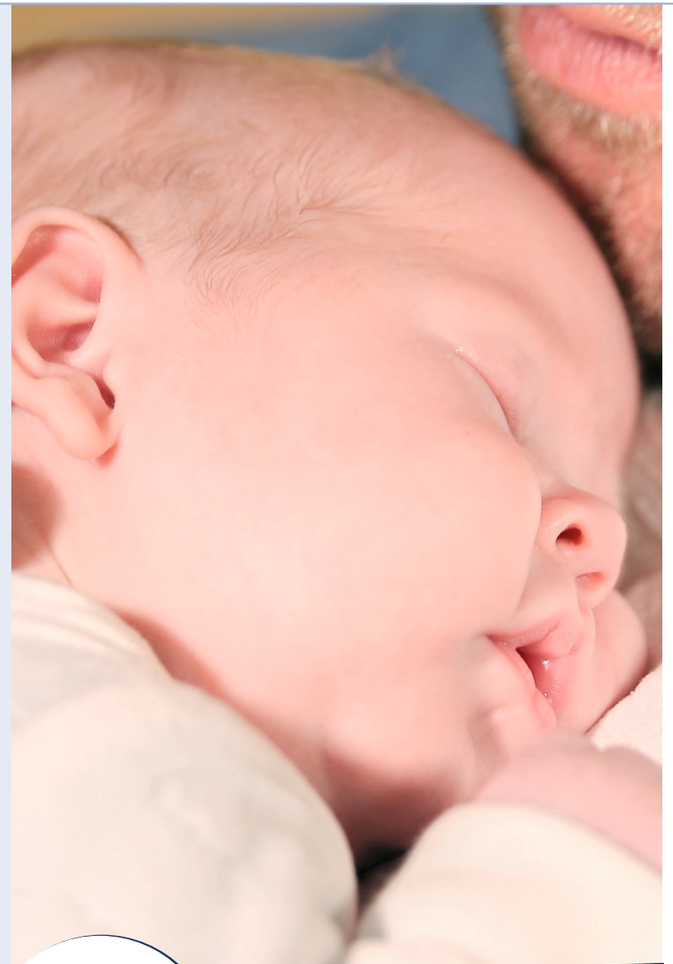
Universitätsmedizin Göttingen
Klinik für Pädiatrische Kardiologie und Intensivmedizin

Robert-Koch-Straße 40 • 37075 Göttingen
Telefon Pädiatrische Intensivstation: 0551/39-65030
Telefon Neonatologische Intensivstation: 0551/39-66212
Telefax: 0551/39-12643
www.neonatologie.med.uni-goettingen.de

Inhaltliche Mitarbeit: Felix Domschikowski

Kinder Herz Klinik

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN UMG



Neonatologie im Perinatalzentrum Göttingen

# Sicher schlafen - sicher helfen

# SICHERER SCHLAF FÜR NEUGEBORENE UND SÄUGLINGE

Kinder schlafen im Säuglingsalter besonders viel und gerne – bis zu 20 Stunden pro Tag!
Erfahren Sie hier die wichtigsten Fakten zum sicheren Schlaf Ihres Kindes.

### Vor dem Schlafen:

- ☑ Gestillte Kinder schlafen sicherer.
- ☑ Achten Sie auf feste Zeiten zum Schlafengehen.
- ☒ Bei Ihnen zuhause braucht Ihr Kind kein Mützchen.

### Schlafposition:

- ☑ Legen Sie ihr Kind zum Schlafen immer auf den Rücken. Auch die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, Ihr Kind kann sich im Schlaf auf den Bauch drehen.
- ☑ Ein Nuckel/Schnuller könnte den Schlaf sicherer machen.

### Schlafzimmer:

- ☑ Ihr Kind schläft am besten in Ihrem Zimmer, aber im eigenen Kinderbett!
- ☑ Die optimale Raumtemperatur für Ihr Kind liegt bei 16-18°C.
- ☑ Lüften Sie Ihr Schlafzimmer täglich!

### Kinderbett:

- ☑ Achten Sie auf eine feste, luftdurchlässige Matratze.
- ☑ Ihr Kind schläft am sichersten in einem Babyschlafsack.
- ☒ Bauen Sie keine „Nestchen“ mit dicken Decken, Tüchern, Kuscheltieren oder Fellen.

### Rauchen:

- ☒ Verzichten Sie ganz auf das Rauchen, auch auf dem Balkon.

# WIEDERBELEBUNG BEI NEUGEBORENEN UND KLEINKINDERN

Wie weiß ich, dass mein Kind das Bewusstsein verloren hat?

Sprechen und fassen Sie Ihr Kind an, kneifen Sie gegebenenfalls sanft in die Oberarminnenseite.
Achtung: Schütteln Sie niemals Ihr Kind!
Sollte Ihr Kind nicht reagieren, holen Sie sich Hilfe: Rufen Sie den Notruf 112 und helfen Sie dann Ihrem Kind.

Wie überprüfe ich die Atmung meines Kindes?

Machen Sie die Atemwege Ihres Kindes frei, halten Sie Ihr Gesicht dicht an das Ihres Kindes und schauen dabei auf seinen Brustkorb und Bauch.

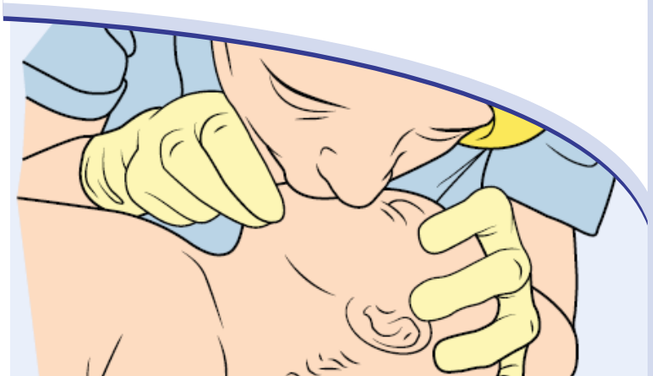
Sehen: Atembewegungen von Brustkorb und Bauch.
Hören: Atemgeräusche
Fühlen: Luftbewegungen an Ihrer Wange

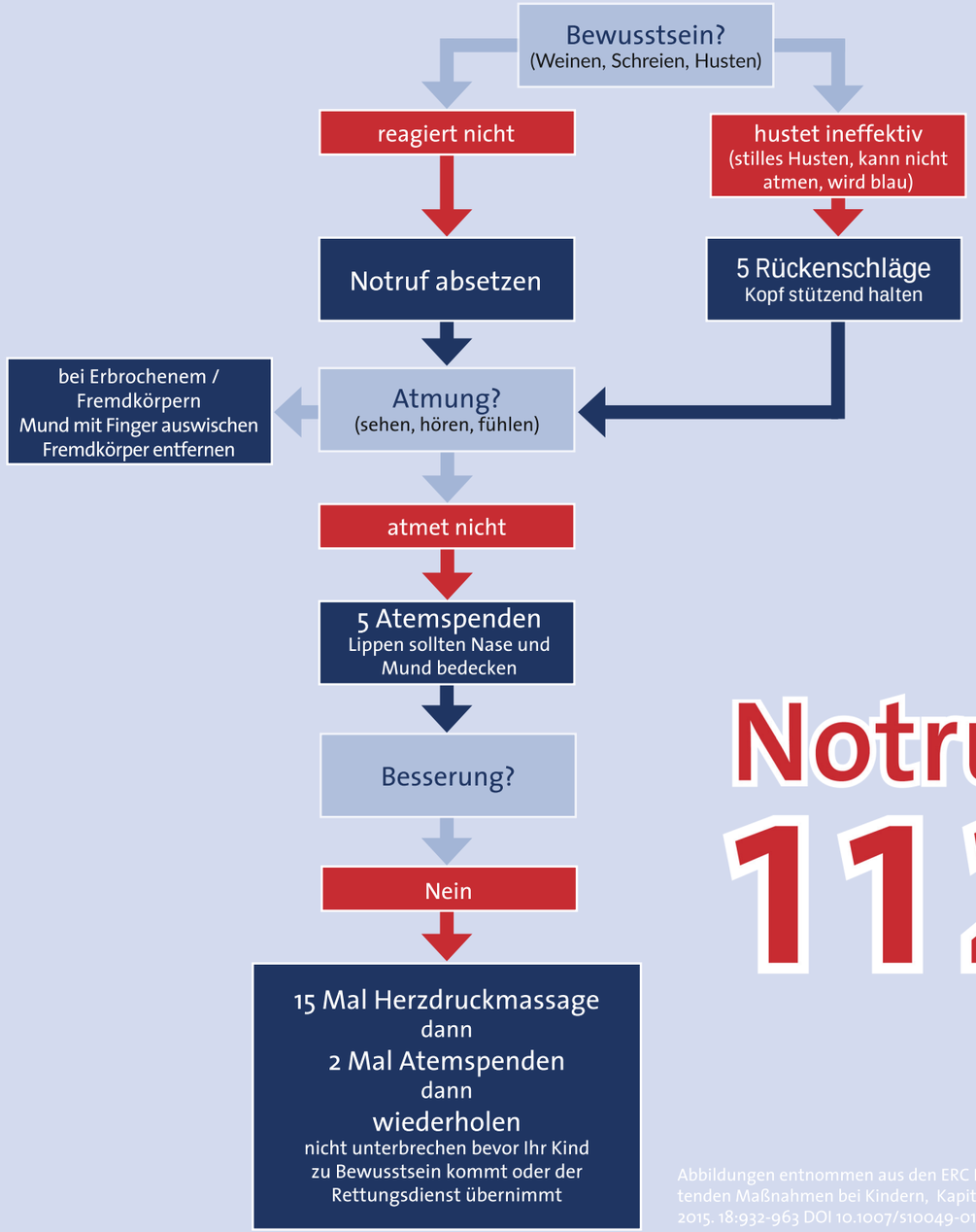
Lassen Sie sich hierfür allerhöchstens 10 Sekunden Zeit!

Mein Kind atmet nicht, wie soll ich mein Kind beatmen?

Atmen Sie ein und bedecken sie Mund und Nase des Kindes mit Ihrem Mund wie in der Abbildung gezeigt. Atmen Sie gleichmäßig in Mund und Nase ihres Kindes, sodass sich die Brust sichtbar hebt.

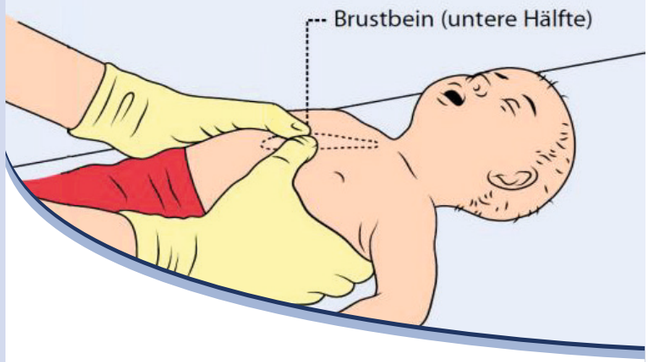
Atmen Sie erneut ein und wiederholen den Vorgang fünfmal. Wenn Sie nach den fünf Beatmungen keine Lebenszeichen (Husten, Abwehr) beobachten, müssen Sie sofort mit einer Herzdruckmassage beginnen.






**Notruf: 112**

Abbildungen entnommen aus den ERC Leitlinien 2015 zu Lebensrettenden Maßnahmen bei Kindern, Kapitel 6, (Notfall Rettungsmed 2015. 18:932-963 DOI 10.1007/s10049-015-0095-8)




Wann tätige ich den Notruf?

Denken Sie daran, sich rechtzeitig Hilfe zu holen, rufen Sie auch stets den Notruf 112!

Wenn Sie zu zweit sind, sollte einer der Anwesenden einen Notruf absetzen, bevor er oder sie weiter bei der Wiederbelebung mithilft.

Sind Sie alleine, sollten Sie ihr Kind etwa 1 Minute lang wiederbeleben, bevor Sie den Notruf tätigen.

Wie gebe ich eine Herzdruckmassage?

Legen Sie beide Hände um den Brustkorb Ihres Kindes wie in der Abbildung gezeigt.

Drücken sie den Brustkorb etwa 3-4 cm ein, achten Sie auch darauf, den Brustkorb nach jedem Eindrücken wieder zu entlasten. Sie sollten den Brustkorb etwa 2-mal pro Sekunde eindrücken (100-120 mal pro Minute, etwa der Rhythmus des Liedes „Stayin' alive" der Bee Gees).

Seien Sie nicht zögerlich, haben Sie keine Angst vor Verletzungen!

Drücken Sie 15 mal den Brustkorb und verabreichen dann 2 Atemspenden.
Wiederholen Sie anschließend den Vorgang.
Hören sie erst auf, wenn Hilfe eintrifft oder Ihr Kind wieder zu Bewusstsein kommt.

Wenn Sie zu zweit sind, achten Sie darauf, sich gegenseitig bei Erschöpfung abzuwechseln, zählen Sie beim Drücken laut mit!