

Was heute für Babys empfohlen wird

Ein Blatt für Großeltern, die ihr Enkelkind betreuen. Manche Empfehlung rund um Babys hat sich in den letzten Jahrzehnten geändert, weil man heute mehr über Unfälle und den plötzlichen Kindstod weiß. Hier stehen die wichtigsten – mit dem Grund dafür.



Schlafen auf dem Rücken – im ersten Lebensjahr immer, nicht auf dem Bauch und nicht auf der Seite. Im eigenen Bett, im Schlafsack statt unter einer Decke, ohne Kissen, Nestchen oder Kuscheltiere, in einem rauchfreien Raum bei etwa 18 Grad.

Warum: So sinkt das Risiko für den plötzlichen Kindstod.



Niemals schütteln – auch nicht kurz. Wenn das Schreien zu viel wird: das Baby sicher ins Bett legen, kurz den Raum verlassen, durchatmen, die Eltern anrufen.

Warum: Schon wenige Sekunden Schütteln können lebenslange Schäden verursachen.



Kein Honig im ersten Lebensjahr.

Warum: Honig kann Sporen von Bakterien enthalten, die bei Babys unter einem Jahr eine gefährliche Vergiftung auslösen können, den Säuflingsbotulismus.



Im Auto immer im passenden Kindersitz – Babys in der Babyschale entgegen der Fahrtrichtung, nach der aktuellen Norm mindestens bis 15 Monate. Die Babyschale ist zum Fahren da, nicht zum Schlafen danach.

Warum: Rückwärts schützt Kopf und Nacken am besten.



Keine Lauflernhilfe.

Warum: Unfallexperten und Kinderärzte raten ab. Die Geräte führen zu schweren Stürzen und helfen nicht beim Laufenlernen.



Im ersten Lebensjahr keine direkte Sonne – Schatten statt Sonnencreme.

Warum: Babyhaut ist besonders empfindlich und kann UV-Schäden schlecht reparieren.



Rauchfrei – in der Wohnung und im Auto, auch wenn das Kind gerade nicht da ist.

Warum: Rauchen erhöht das Risiko für den plötzlichen Kindstod deutlich, und der Rauch setzt sich in Möbeln und Textilien fest.



Medikamente, Putzmittel, Zigaretten und Alkohol außer Reichweite – auch in Handtasche und Nachttisch.

Warum: Kleine Kinder stecken alles in den Mund.

**112****Wenn etwas passiert: 112****Sofort den Rettungsdienst rufen, wenn das Kind:**

- **bewusstlos** ist, **nicht normal atmet** oder einen **Krampfanfall** hat;
- sich großflächig **verbrüht** oder verbrannt hat oder **stark blutet**;
- aus der Höhe **gestürzt** ist oder danach erbricht oder ungewöhnlich schläfrig ist;
- etwas **Giftiges geschluckt** hat und Beschwerden zeigt.

Ohne Beschwerden nach einer möglichen Vergiftung: den Giftnotruf anrufen, siehe Notfallblatt. Bei Krankheit außerhalb der Sprechzeiten: 116117. Und danach immer die Eltern.

**Unsere Nummern****Eltern erreichbar unter:** _____**Kinderarztpraxis:** _____**Giftnotruf unserer Region:** _____**Kein Vorwurf, sondern neues Wissen**

Wer früher Kinder großgezogen hat, hat es nach dem damaligen Wissen gut gemacht. Dass sich Empfehlungen ändern, liegt an neuen Erkenntnissen, nicht daran, dass jemand etwas falsch gemacht hat. Das Blatt eignet sich gut, um gemeinsam mit den Eltern darüber zu sprechen.

Quellen

1. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), kindergesundheit-info.de: Dem Plötzlichen Kindstod vorbeugen. Stand: 14.09.2024. kindergesundheit-info.de
2. Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH): Flyer „Schütteln ist lebensgefährlich“. Stand: September 2023. elternsein.info
3. Robert Koch-Institut: RKI-Ratgeber Botulismus. Stand: 24.06.2022. rki.de
4. Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES), Institut für Bienenkunde Celle: Honig und Botulismus. 03/2003. laves.niedersachsen.de
5. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), kindergesundheit-info.de: Kinder-Rückhaltesysteme fürs Auto. Stand: 10.09.2026. kindergesundheit-info.de
6. Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder, kindersicherheit.de: Lauflernhilfe, Babywalker, Gehfrei. kindersicherheit.de
7. Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), kinderaerzte-im-netz.de: Kinder- und Jugendärzte raten dringend von Lauflernhilfen ab. kinderaerzte-im-netz.de
8. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), kindergesundheit-info.de: Kinderhaut schützen. Stand: 14.09.2024. kindergesundheit-info.de
9. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), kindergesundheit-info.de: Risiko Passivrauchen. Stand: 20.09.2024. kindergesundheit-info.de
10. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), kindergesundheit-info.de: Sicherheit bei Großeltern und Co. Stand: 17.07.2024. kindergesundheit-info.de
11. Kassenärztliche Bundesvereinigung: Der ärztliche Bereitschaftsdienst 116117. 116117.de