

Was tun, wenn mein Kind krank ist...

Aus Sicht der Mütter- und Väterberaterinnen ist es wichtig, das Kind während einer Erkrankung eng zu begleiten. Der adäquate Umgang mit kranken Kindern erfordert Zeit, Ruhe und die Verfügbarkeit von vertrauten Personen. Wenn Kinder krank sind, sind sie oft unruhig, weinen schneller und brauchen mehr Nähe. Sie wünschen sich vor allem Geborgenheit, Trost und Sicherheit. Umsorgen Sie Ihre Kinder, lesen Sie ihnen Geschichten vor, lassen Sie Musik oder Hörbücher laufen, die Ihr Kind besonders mag. Bereiten Sie für Kleinkinder leichtverdauliche Speisen wie z.B. eine Suppe zu, aber drängen Sie Ihr Kind nie zum Essen. Hat Ihr Kind bereits mehr Energie, können Sie ihm ruhige Spiele vorschlagen, z. B. ein Puzzle, etwas zum Malen oder Basteln. Richten Sie ihm eine Liegemöglichkeit in Ihrer Nähe ein. Lüften Sie die Räume häufig, so stecken auch Sie sich weniger an.

Bei Fieber...

Wir sprechen von Fieber, wenn die Körpertemperatur bei Säuglingen unter 3 Monaten 38°C und bei älteren Kindern 38,5°C übersteigt.

Wie messen Sie bei Ihrem Kind die Temperatur?

- Bei Säuglingen unter 12 Monaten empfehlen wir, die Temperatur im After zu messen
- Bei Kindern über 1 Jahr kann die Temperatur unter der Achsel, im Mund unter der Zunge oder auch im Ohr mittels Ohrthermometer gemessen werden

Wenn Ihr Kind in einem guten Allgemeinzustand ist (mag noch spielen, wirkt zufrieden) müssen Sie das Fieber nicht unbedingt senken. Sie können ihrem Kind kalte Umschläge um Waden und Beine machen, wenn es dem Kind dabei wohl ist.

Hohes Fieber kann zur Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes Ihres Kindes führen. Wenn Ihr Kind durch das hohe Fieber im Allgemeinzustand beeinträchtigt ist (schlapp, müde, empfindlich, trinkschwach):

- Ziehen Sie Ihr Kind aus und bekleiden oder bedecken Sie es nur leicht
- Hohes Fieber kann zu Flüssigkeitsverlust führen, deshalb geben Sie häufig kleine Flüssigkeitsmengen von Getränken wie Wasser oder Tee
- Geben Sie Paracetamol in Form von Zäpfchen oder Sirup in der korrekten für das Alter berechneten Dosis gemäss Packungsbeilage maximal alle 6 Stunden pro Tag
- Beobachten Sie den Verlauf: Das Fieber sollte sinken und der Allgemeinzustand des Kindes sich darunter verbessern. Falls dies nicht eintreffen sollte, melden Sie sich bei einer ärztlichen Praxis.
- Geben Sie Paracetamol nicht länger als 2 Tage alle 6 Stunden ohne ärztliche Begleitung.

Falls Ihr Kind Fieber mit folgenden Symptomen hat, sollten Sie unverzüglich eine ärztliche Praxis aufsuchen:

- Ihr Kind ist unter 3 Monate alt und hat über 38°Celsius Fieber
- Ihr Kind beklagt sich über Kopfschmerzen und hat einen steifen Nacken und ist lichtscheu
- Ihr Kind erbricht ständig und verweigert Flüssigkeitsaufnahme
- Ihr Kind hat Atemnot
- Ihr Kind wird zunehmend energie- und teilnahmslos
- Der Zustand Ihres Kindes verbessert sich trotz regelmässiger Paracetamolgabe nicht
- Ihr Kind hat länger als 2 Tage Fieber und Sie verabreichen alle 6 Stunden Paracetamol
- Ihr Kind hat einen Fieberkrampf
- Ihr Kind hat einen Ausschlag am Körper mit flohstichartigen, nicht wegdrückbaren, nicht erhobenen roten Punkten/Flecken

Quelle Kinderspital Zürich

Bei Husten...

Der Hustenreflex wird ausgelöst durch verschiedene Reize, vor allem im Bereich der Nase, des Rachens und der Luftröhre. Er ist ein wichtiger Reflex und dient der Befreiung der Atemwegsschleimhaut von Fremdkörpern und Schleim.

Das können Sie tun:

- Geben Sie Ihrem Kind viel zu Trinken
- Es gibt viele Hausmittel, die den Hustenreiz lindern können; dazu zählen Honigmilch (nicht für Säuglinge unter 1 Jahr), verschiedene Kräutertees (z.B. Thymian, Lindenblüte, Spitzwegerich), aufgeschnittene Zwiebeln neben dem Bett und Kartoffelwickel.
- Bei vor allem nächtlichem Husten und Schnupfen mit laufender oder verstopfter Nase können eine gute Nasentoilette mit Einsatz von Kochsalzlösung und eventuell abschwellenden Nasentropfen sowie Oberkörperhochlagerung beim Schlafen den Hustenreiz lindern.
- Vermeiden Sie, dass das Kind Zigarettenrauch ausgesetzt ist.
- Es wurde gezeigt, dass sowohl chemische als auch pflanzliche Hustenmedikamente gegen Erkältungen nicht wirksam sind. Wegen möglicher Nebenwirkungen (Müdigkeit, Unterdrückung des Atemantriebs) wird vor allem bei kleineren Kindern von ihrem Gebrauch in den meisten Fällen abgeraten.
- Salben mit ätherischen Ölen können die Nasenatmung etwas verbessern, den Husten beeinflussen sie aber in der Regel nicht und sollen wegen möglichen Nebenwirkungen (Hautausschläge) ebenfalls zurückhaltend eingesetzt werden.
- Schmerzmittel (z.B. Paracetamol) können allfällige Schmerzen beim Husten reduzieren und sind daher bei gewissen Kindern eine hilfreiche Behandlungsergänzung.

Quelle Kinderspital Zürich