

Mütter- und Väterberatung Rheintal

Erkältung und Husten bei Säuglingen und Kleinkindern



Wann sollten sie zum Arzt?

- Bei schlechtem Allgemeinzustand: Kind schläft fast nur noch, schreit viel, spielt nicht, ist teilnahmslos.
- Wenn ihr Kind über mehrere Tage hohes Fieber hat, über 38.5°C (im After gemessen).
- Bei erschwerter Atmung und Atemgeräusche beim Ein- und Ausatmen.
- Bei starkem Husten.
- Wenn ihr Kind fast nichts mehr trinkt und wenig ausscheidet.
- Wenn grüner zäher Schleim aus der Nase fließt.

Je jünger das Kind, desto früher zum Arzt!

Sanfte Therapie bei Erkältung und Husten

Ruhe und Zuwendung

Reduzieren sie ihr Programm auf das Notwendigste.
Erkältungskrankheiten können mehrere Tage, ev. Wochen dauern.

Raum lüften

2x / Tag gut lüften

Feuchte Luft im Zimmer (40-50%)	Feuchte Wäsche aufhängen oder Luftbefeuchter (nicht laufen lassen, wenn das Kind im Raum ist)
Nasentropfen NaCl 0,9% (Kochsalzlösung)	Aus der Ampulle direkt in die Nase tropfen, ab Geburt. Anwendung so viel wie nötig, aber keine Dauertherapie.
Spaziergehen an der frischen Luft	
Flüssigkeit/Essen	Auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten. Tee: Kamillenblütentee, Fencheltee, Anissamentee Ab 1 Jahr Thymiantee, Lindenblütentee, Erkältungstee (Sidroga)
Oberkörper und Kopf zum Schlafen hochlagern	z.B. Ordner unter die Matratze vom Kind legen
Zwiebel aufstellen	Zwiebeln schneiden und aufstellen, ca. 1m vom Kind entfernt
Thymiansalbe, Kartoffelbalsam	Ab 3-4 Monaten Brust und Rücken 2x tgl. eincremen
Waschungen bei Fieber	Beine und Arme abwaschen, Temperatur sollte nur 2-3 Grad kühler sein, als Körpertemperatur
Wickel	Keine Wickel unter 6 Monaten Keine Wickel, wenn ihr Kind kalte Hände und Füße hat und/oder das Fieber noch steigt
Essigsöckli bei Fieber	Um die warmen! Unterschenkel kühle nasse Umschläge machen, mit oder ohne Essig. Falls Kinder den Essiggeruch nicht so gerne haben, können alternativ auch einige Zitronensafttropfen ins Wasser gegeben werden.
Zwiebelwickel	Ab 1 Jahr bei Husten, Erkältung, Halsentzündung, Ohrenentzündung Zwiebeln hacken und in ein Baumwolltuch wickeln, auf umgekehrten Pfannendeckel über kochendem Wasser oder auf der Heizung leicht wärmen.
Kartoffelwickel	Ab 3. Lebensjahr bei Husten, Halsweh, Nackenver- spannungen
Homöopathie, Alternativmedizin	Beratung in der Apotheke oder bei Fachpersonen
Fieberzäpfchen	Nach Absprache mit dem Arzt können sie ihrem Kind auch ein Fieberzäpfchen geben. Bitte halten sie sich bei der Dosierung an die Empfehlung ihres Arztes.

Februar 2015