

## 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 oder Spray  
NaCl 0,9%  
(Kochsalzlösung)

Aus der Ampulle direkt in die Nase tropfen/sprayen, ab Geburt.  
Anwendung so viel wie nötig, aber keine Dauertherapie.

Spaziergehen an der frischen Luft

Flüssigkeit/Essen

Auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten.  
**Tee:** Kamillenblütentee, Anissamentee  
Ab 1 Jahr Thymiantee, Lindenblütentee, Erkältungstee (Sidroga)  
Ab 4 Jahren Fencheltee

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  
Engelwurz Balsam

Ab 3-4 Monaten Fusssohlen, 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

Essigwickel bei Fieber

Um die **warmen!** Unterschenkel kühle nasse Umschläge machen (Gelenke aussparen), 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 Olivenöl glasig dünsten, in ein Baumwolltuch wickeln, etwas auskühlen lassen, ca. 15min auf die Brust oder Fusssohlen auflegen

Quarkwickel

Raumtemperierter Quark auf Baumwolltuch, dann auf den Hals auflegen

Kartoffelwickel

Ab 3. Lebensjahr bei Husten, Halsweh, Nackenverspannungen

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.

**ACHTUNG: Eucalyptus nicht vor 6. LJ anwenden, enthält Kampfer!**

November 2023