

# DIE GESUNDHEIT IHRES KINDES

---

Ratschläge für Eltern



# Glossar Deutsch - Französisch

---

Hallo	Bonjour
Mein Kind heisst...	Mon enfant s'appelle
Mein Kind ist ... Monate alt.	Mon enfant a .... mois
Mein Kind ist ... Jahre alt.	Mon enfant a .... ans
Ich bin schwanger	Je suis enceinte
Mein Kind ist krank	Mon enfant est malade
Mein Kind hat Fieber	Mon enfant a de la fièvre
Mein Kind hustet	Mon enfant tousse
Mein Kind hat Atembeschwerden	Mon enfant a de la peine à respirer
Mein Kind hat sich übergeben	Mon enfant a vomi
Mein Kind hat Durchfall	Mon enfant a des diarrhées
Mein Kind hat Bauchschmerzen	Mon enfant a mal au ventre
Mein Kind hat Schmerzen beim Pinkeln	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
Mein Kind fühlt sich unwohl	Mon enfant a fait un malaise
Mein Kind hat ein Hautproblem	Mon enfant a un problème de peau
Mein Kind hat sich verletzt	Mon enfant s'est blessé
Mein Kind leidet an einer Verstopfung	Mon enfant est constipé
Mein Kind weint	Mon enfant pleure
Mein Kind isst/trinkt nicht mehr	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
Mein Kind ist hungrig/durstig	Mon enfant a faim/soif
Mein Kind blutet	Mon enfant saigne
Mein Kind hat eine laufende Nase	Mon enfant a le nez qui coule
Mein Kind ist hingefallen	Mon enfant est tombé
Mein Kind ist allergisch gegen...	Mon enfant est allergique à...
Ich brauche Hilfe	J'ai besoin d'aide
Ich muss zur Notaufnahme	Je dois aller aux urgences
Ich muss einen Arzt/Zahnarzt aufsuchen	Je dois voir un médecin/dentiste
Wo befindet sich das Krankenhaus?	Où se trouve l'hôpital?
Das ist ein Notfall!	C'est une urgence!
Medikamente	Médicaments
Thermometer	Thermomètre
Verbandsmaterial	Pansement

# Inhaltsverzeichnis

---

Der Körper .....	4
------------------	---

## Vorbeugung

Säuglings- und Kleinkinderernährung .....	6
Zahnhygiene .....	11
Vitamin D .....	12
Eisen .....	13
Schutzimpfungen .....	14
Plötzlicher Kindstod .....	15
Gefahren im Alltag .....	16

## Häufige medizinische Probleme

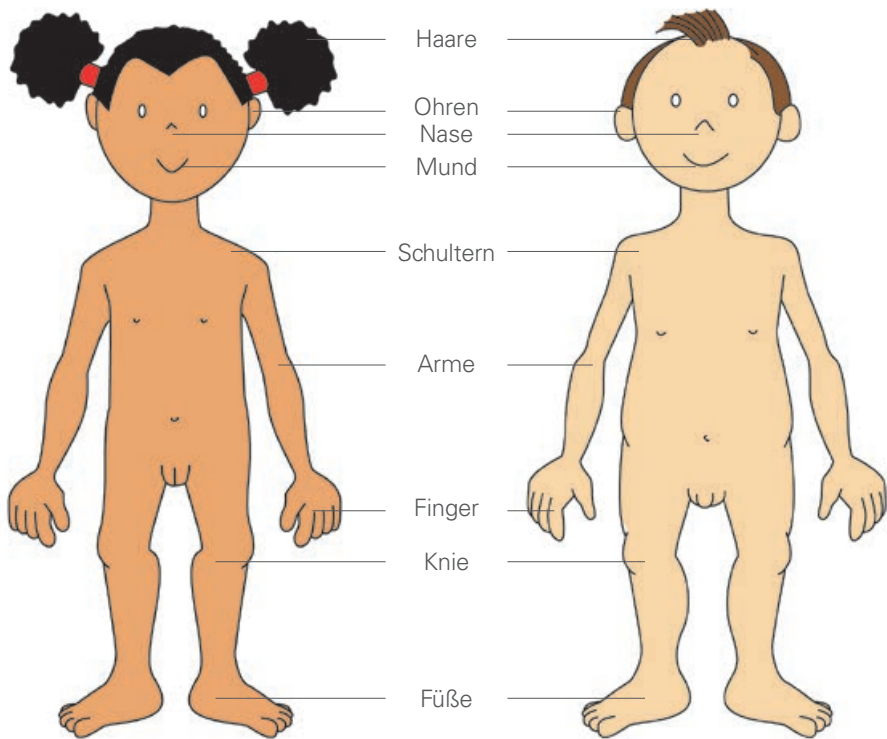
Fieber .....	20
Erkältung .....	23
Husten .....	26
Halsschmerzen .....	27
Verstopfung .....	28
Durchfall und Erbrechen .....	30
Hautrötungen am Gesäß .....	33
Läuse .....	34
Das Weinen des Säuglings .....	36

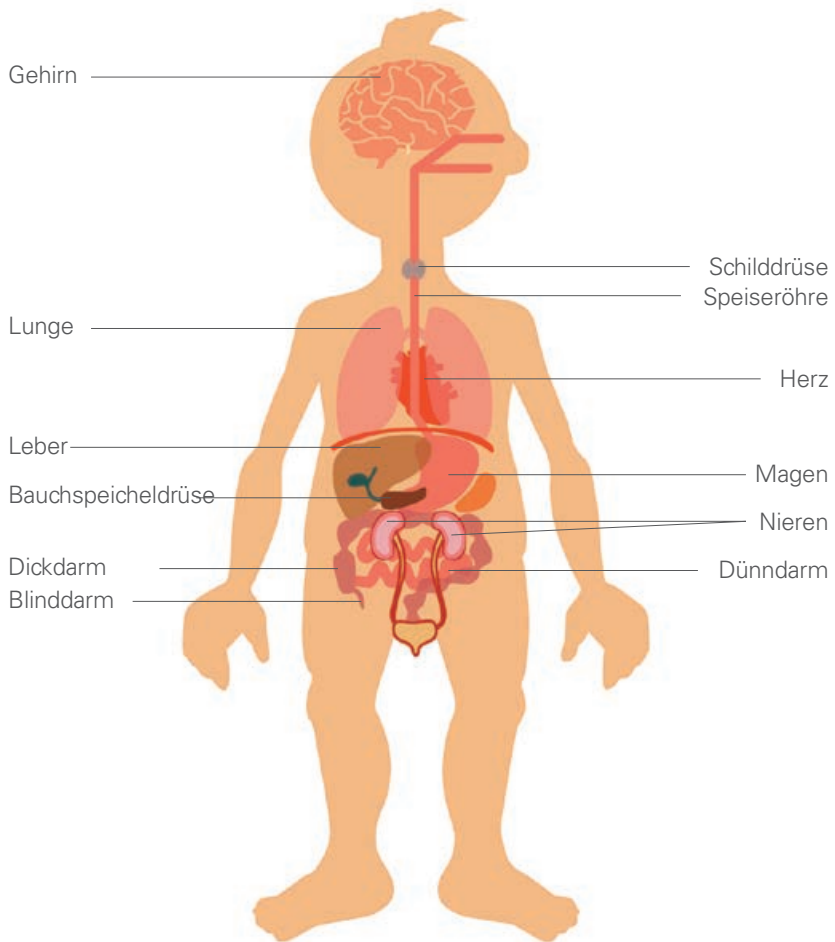
## Notfälle

Warnzeichen .....	38
-------------------	----

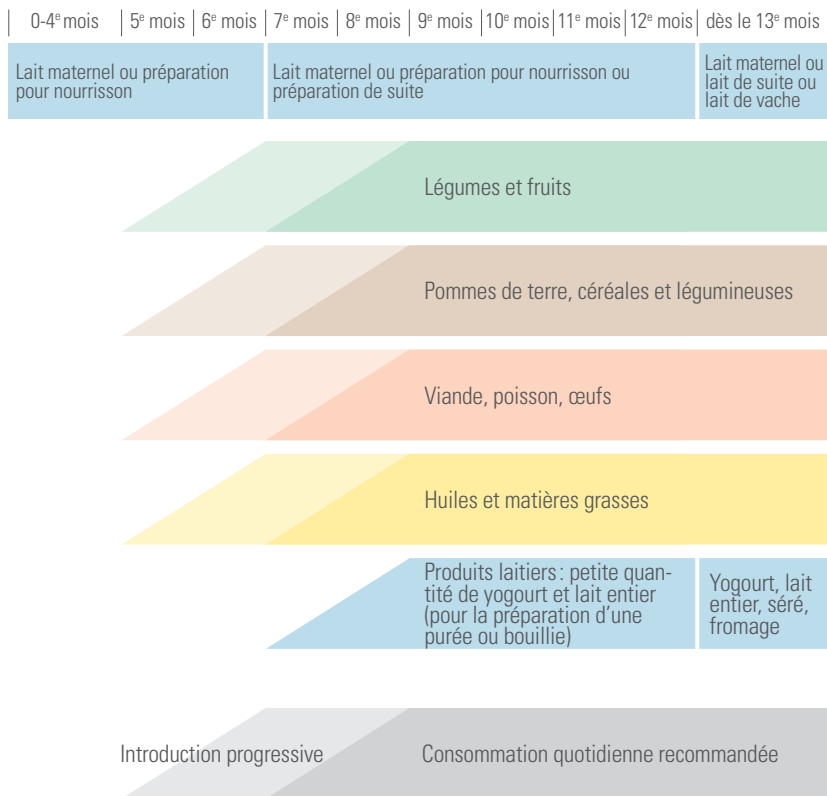
# Der Körper

---





# Säuglings- und Kleinkinderernährung



Quelle: „Einführung der Lebensmittel beim Säugling“, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2011.



### Milch und Milchprodukte

Muttermilch ist die beste Ernährung für Säuglinge. Muttermilch oder Säuglingsmilch genügt in den ersten 5-6 Monaten und enthält die vom Baby benötigte Menge an Wasser. Daher braucht es keine zusätzliche Wasser.

- ▶ 6-7 Monate: mischen Sie eine kleine Menge Joghurt in ein Fruchtpüree oder etwas Vollmilch in den Brei.
- ▶ Ab dem 1. Lebensjahr: geben Sie dem Kind täglich 3 bis 4 Deziliter Kuhvollmilch oder andere Milchprodukte (Joghurt, Milchdesserts, Petit-Suisse, Käse, Quark, etc.).

### Getränke

- ▶ Ab dem 4. bis 6. Monat: ergänzen Sie die Milch mit anderen Getränken. Bevorzugen Sie Wasser oder ungesüßten, hausgemachten Kräutertee (außer Tee). Geben Sie nur kleine Mengen der anderen Getränke. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, da diese Karies verursachen (siehe Kapitel "Zähne", Seite 11).
- ▶ Vermeiden Sie die Babyflasche oder das Stillen in der Nacht, wenn Ihr Kind die gesamte benötigte Menge an Flüssigkeit im Laufe des Tages zu sich genommen hat.





### Obst

- ▶ Ab dem 5. bis 6. Monat: geben Sie Ihrem Kind, je nach Jahreszeit, Bananen, Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen und Melonen, etc.

### Gemüse

- ▶ Ab dem 5. bis 6. Monat: geben Sie Ihrem Kind, je nach Jahreszeit, Karotten, Zucchini, Fenchel, Kürbis, Salat, Rüben, Spinat, Rote Beete, Endivien, Auberginen, Brokkoli, Tomaten, usw.
- ▶ Ab dem 6. Monat: alle Gemüse, je nach Geschmack Ihres Kindes.







### Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte

- ▶ Zwischen dem 5. und 6. Monat: fügen Sie der Ernährung Ihres Kindes Getreidemehl oder -flocken für Säuglinge hinzu, im Idealfall als Ergänzung zum Stillen.
- ▶ Ab dem 9. Monat: ergänzen Sie die Ernährung, je nach Toleranz Ihres Kindes, mit stärkehaltigen Lebensmitteln (Kartoffeln, Süßkartoffeln, Maniok, Nudeln, Brot), verschiedenen Getreidearten (Couscous, Reis, Hirse, Quinoa, Polenta, etc.) und Hülsenfrüchten (Linsen, etc.).

### Fette

- ▶ Ab dem 5. bis 6. Monat: mischen Sie etwas Rapsöl unter den Brei (1 Teelöffel pro Tag). Kochen Sie die Lebensmittel ohne Zugabe von Fett (Öl, Butter, etc.).



### Fleisch, Fisch und Ei

- ▶ Ab dem 5. Monat: ergänzen Sie die Ernährung mit ca. 1 EL Fleisch- oder Fischbrühe, oder 1/4 Ei (Eiweiß und Eigelb) pro Tag.
- ▶ Ab dem 12. Monat: geben Sie Ihrem Kind ca. 2 EL Fleisch- oder Fischbrühe, oder 1/2 Ei (Eiweiß und Eigelb) pro Tag.

Wählen Sie zartes, fettarmes Fleisch (Geflügel, Kalb, Rind, etc.) und entgräteten Fisch.

Im Falle von Allergien oder anderen spezifischen Situationen, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt.



## EMPFEHLUNGEN

- ▶ Beschränken Sie sich bis zum 1. Lebensjahr auf Kräuter oder Gewürze, um die Nahrung zu würzen.
- ▶ Vermeiden Sie Süßigkeiten.
- ▶ Auch Soja-Produkte (Gemüsegetränke, Joghurt, Tofu, etc.) sollten vor dem 1. Lebensjahr vermieden werden.
- ▶ Die Textur der Lebensmittel sollte den Zähnen und dem Geschmack Ihres Kindes entsprechen.
- ▶ Führen Sie die Beikost nach und nach ein: jeweils ein neues Lebensmittel pro Mahlzeit.
- ▶ Ihr Kind sollte so früh wie möglich seinen Platz am Essenstisch haben und bei den Familienmahlzeiten teilnehmen.
- ▶ Um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, sollten ölige Speisen (Frittiertes, Wurstwaren) erst nach dem 1. Lebensjahr gegeben werden, aber lediglich in Ausnahmefällen und jeweils nur eine Portion.
- ▶ Es wird geraten, die Ernährung Ihres Kindes ab der Geburt bis zum 3. Lebensjahr mit Vitamin D zu ergänzen (siehe Kapitel "Vitamin D", Seite 12).

Die Menge der Nahrung, die Kinder zu sich nehmen, kann von Tag zu Tag erheblich variieren. Das ist völlig normal.



## VORSICHT

Geben Sie Ihrem Kind vor dem 3. Lebensjahr keine Nüsse, Erdnüsse oder Vollnüsse, Nussbrot, Vollfruchtstücke, Beeren, ganze Trauben oder Fisch mit Gräten, da Erstickungsgefahr besteht.

# Zahnhygiene

---

Saubere und kariesfreie Zähne sind wichtig, damit Ihr Kind seine Nahrung richtig kauen kann.

Karies sind Löcher in den Zähnen, die Schmerzen provozieren. Diese werden durch unregelmäßiges Zähneputzen verursacht. Kariesbefallene Milchzähne sind sehr schmerzhaft und müssen behandelt werden, da sie der Gesundheit der bleibenden Zähne schaden können.

## Milchzähne richtig putzen

Ab dem Durchbruch des ersten Zahns sollten Sie die Zähne mindestens zweimal täglich mit einer weichen Baby- oder Kinderzahnbürste und einer kleinen Menge Fluorid-Zahnpasta für Kinder putzen.

## Eine gute Zahnhygiene vermeidet Probleme

Lassen Sie Ihr Kind seine Zähne selbst putzen, sobald dieses dazu in der Lage ist.

Bei kleinen Kindern sollten Sie zu Beginn die Zähne noch nachputzen und überprüfen, ob sie sauber sind. Bei größeren Kindern (bis zum Alter von etwa 8 Jahren) wird empfohlen, die Zähne zumindest abends nachputzen.



## REEMPFEHLUNGEN

- ▶ Ihr Kind sollte sich die Zähne nach jeder Mahlzeit und auch nach dem Naschen putzen.
- ▶ Vermeiden Sie, den Löffel, den Schnuller oder die Babyflasche Ihres Kindes in Ihrem Mund zu nehmen, da dadurch kariesverursachende Bakterien übertragen werden.
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind nicht mit der Milchflasche im Mund schlafen, da dies ebenfalls Karies verursacht.

# Vitamin D

Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Kalziumaufnahme und hilft die Knochen zu stärken.

Es wird durch Sonnenlicht in der Haut gebildet. Allerdings sollten Sie Ihr Baby möglichst nie der direkten Sonne aussetzen.

Um diesen Vitaminbedarf zu decken, kann der Kinderarzt Ihrem Kind Vitamin-D-Tropfen verschreiben. Diese wird ab der 2. Lebenswoche bis zum 3. Lebensjahr täglich und wenn nötig noch länger verabreicht, sollte der Vitamin-D-Mangel nicht behoben sein.

## Medikamente

Es gibt mehrere Vitamin-D-Dosierungen.

Überprüfen Sie, welche Dosierung Ihr Kinderarzt Ihrem Kind verschrieben hat, um die richtigen Mengen zu verabreichen.

Name		
Verpackung		
Hinweis	Für alle Kinder zwischen 0 und 3 Jahren geeignet. Ab dem 3. Lebensjahr: falls weiterhin ein Vitaminmangel besteht.	Für alle Kinder zwischen 0 und 3 Jahren geeignet. Ab dem 3. Lebensjahr: falls weiterhin ein Vitaminmangel besteht.
0-1 Jahr	1 Tropfen pro Tag, verdünnt in einem Löffel Säuglings- oder Muttermilch.	4 Tropfen pro Tag, verdünnt in einem Löffel Säuglings- oder Muttermilch.
1-3 Jahre	1 Tropfen pro Tag, verdünnt in einer Flüssigkeit.	6 Tropfen pro Tag, verdünnt in einer Flüssigkeit.

# Eisen

---

Eisen ist für die Produktion von roten Blutkörperchen unverzichtbar. Meistens genügt eine ausgewogene Ernährung mit Lebensmitteln, die ausreichend Eisen enthalten, um die Bedürfnisse Ihres Kindes zu decken.

Aber manchmal kann es bei Kindern zu Eisenmangel kommen, wodurch sie nicht mehr in der Lage sind, die roten Blutkörperchen zu produzieren. Sie werden schwach und blass, ermüden schnell und haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Dabei handelt es sich um Anämie.

Sollte Ihr Kind unter Eisenmangel leiden, kann der Kinderarzt Ihnen Eisen in Form von Tropfen oder Tabletten verschreiben.



# Schutzimpfungen

Die Impfstoffe schützen Ihr Kind wirksam vor Krankheiten, die sehr ernst sein können und manchmal zum Tod führen.

Alle Impfungen, die nicht im vorgeschriebenen Alter verabreicht wurden, müssen nachgeholt werden. Je nach Risiko können auch einige andere Impfstoffe, wie z.B. eine Hepatitis-A-Impfung, verabreicht werden.

Ihr Kinderarzt bzw. Ihre Kinderärztin kann Ihnen den Impfplan für Ihren Säugling oder Ihr Kleinkind erklären.



## INFO

Den Schweizerischen Impfplan finden Sie auf

➔ [www.infovac.ch/de/](http://www.infovac.ch/de/)

Auf ➔ [www.meineimpfungen.ch](http://www.meineimpfungen.ch) können Sie sich für das elektronische Impfbüchlein anmelden.



# Plötzlicher Kindstod

Der plötzliche Kindstod bezeichnet den unerwarteten Tod eines Kindes im ersten Lebensjahr. Der Tod tritt im Schlaf ein und die Ursachen sind bis heute unbekannt.

Aber die folgenden Empfehlungen verringern das Risiko erheblich.

- ▶ Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen grundsätzlich auf den Rücken, in einem Baby-Schlafsack, auf einer festen Matratze, ohne Decke oder Bettdecke, Kissen oder Stofftiere.
- ▶ Lüften Sie den Raum täglich.
- ▶ Kleiden Sie Ihr Kind bei heißem Wetter nicht zu warm an.
- ▶ Rauchen Sie nicht in der Umgebung Ihres Kindes.

Stillen reduziert das Risiko eines plötzlichen Kindstods.



## WICHTIG

Wenn Ihr Baby munter ist und sich in Ihrer Gegenwart befindet, legen Sie es auf den Bauch und achten Sie darauf, dass seine Arme nach vorne zeigen, damit es sich abstützen kann und lernt, seinen Kopf zu halten. Dadurch wird eine Deformation des Schädels („Flachkopf“) verhindert und der Kopf Ihres Kind behält eine schöne runde Form.

# Gefahren im Alltag

## Vermeidung von Stürzen



Behalten Sie Ihr Kind immer im Auge.

Treppen bergen die Gefahr schlimmer Stürze und dies unabhängig vom Alter des Kindes.



Beim Fahrradfahren sollte Ihr Kind ständig einen Helm tragen, um seinen Kopf zu schützen.

Wenn Sie das Fenster in einem Raum öffnen, stellen Sie sicher, dass Ihr Kind es nicht erreichen kann indem es auf einem Stuhl klettert.





## Vermeidung von Stromschlägen, Verbrennungen und Ertrinken



Sichern Sie alle leicht erreichbaren Steckdosen mit einer Abdeckkappe oder dickem Klebeband.

Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nicht dem heißen Ofen oder Herdplatten nähert.



Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt, wenn es sich in der Badewanne oder in der Nähe von einem Teich, Fluss, See oder Schwimmbad befindet.




## Vermeidung von Vergiftungen

Bewahren Sie alle Arzneimittel und Haushaltsprodukte außerhalb der Reichweite Ihres Kindes auf.

Bevor Sie eine Zimmer- oder Gartenpflanze kaufen, sollten Sie sich beim Verkäufer erkundigen, ob diese giftig ist.



### VORSICHT

Rufen Sie die Notfallnummer  145 an, wenn die Gefahr einer Vergiftung besteht oder begeben Sie sich umgehend in die nächstliegende Notaufnahme.

## Vermeidung von Gefahren des Straßenverkehrs



Bringen Sie Ihrem Kind bei, auf dem Bürgersteig zu gehen. Nehmen Sie Ihr Kind beim Gehen und Überqueren der Straße an der Hand.

## Vermeidung von Passivrauch

Zigarettenrauch kann Atemwegserkrankungen verursachen.

Vermeiden Sie im Haus zu rauchen und bewahren Sie die Zigaretten und Aschenbecher außerhalb der Reichweite Ihres Kindes auf.



## Einschränkung des TV- und Medienkonsums

Ein vorzeitiger oder übermäßiger Medienkonsum (TV, Tablet, etc.) kann sich negativ auf die Entwicklung Ihres Kindes auswirken.

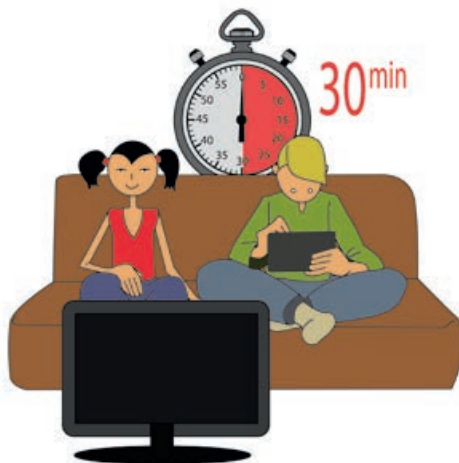
### **Vor dem 2. Lebensjahr:**

Fernsehen sollte bei Kleinkindern grundsätzlich vermieden werden.

### **Vom 3. bis zum 6. Lebensjahr:**

Maximal 30 Minuten Fernsehen pro Tag.

Kein Fernseher im Kinderzimmer.



# Fieber

---

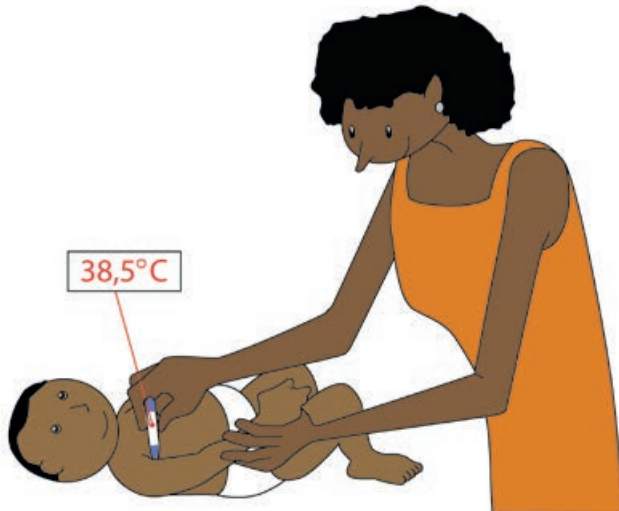
Man spricht von Fieber, wenn die Körpertemperatur über 38°C beträgt.

Es handelt sich um eine normale Reaktion des Körpers, um Krankheiten abzuwehren. Oft steckt eine banale Krankheit wie eine Erkältung hinter dem Temperaturanstieg. In den meisten Fällen ist Fieber harmlos.

Es verschwindet meist ohne jegliche Behandlung innerhalb von wenigen Tagen.

## Wie messe ich bei meinem Kind die Körpertemperatur?

Es gibt zwei Möglichkeiten, um die Temperatur Ihres Kindes zu messen: unter der Achsel oder die rektale Messung. Bei beiden Methoden sollte die Haut trocken sein und nicht schwitzen.



## Was tun, wenn mein Kind Fieber hat?

### Bei Säuglingen unter 3 Monaten

Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt, auch wenn Ihr Kind nicht zu krank zu sein scheint.

### Bei Kindern ab 3 Monaten

- ▶ Entkleiden Sie Ihr Kind.
- ▶ Geben Sie ihm reichlich Flüssigkeit (frische Getränke).
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass die Zimmertemperatur ungefähr zwischen 18°C und 20°C beträgt.
- ▶ Messen Sie die Körpertemperatur alle 30 Minuten.  
Sollte sich Ihr Kind unwohl fühlen und/oder seine Temperatur 39°C überschreiten, verabreichen Sie ihm ein fiebersenkendes Medikament. Dies sollte, wenn möglich, von Ihrem Kinderarzt verordnet worden sein. Wenn trotz dieser alternativen Fiebersenkungsprozeduren keine Besserung eintritt, sollten Sie umgehend Ihren Kinderarzt oder einen Notarzt aufsuchen.  
Auch wenn Ihr Kind sich den Umständen entsprechend wohl fühlen sollte und die Temperatur unter 39°C bleibt, sollten Sie es trotzdem weiterhin unter Beobachtung halten und einen Kinderarzt aufsuchen, wenn keine Besserung eintritt.

Sie brauchen keine Angst davor zu haben, mit einem fiebrigen Kind einen Arzt aufzusuchen

## Wann sollte der Kinderarzt aufgesucht werden?

### Sofort:

- ▶ Wenn Sie sich Sorgen um den Zustand Ihres Kindes machen.
- ▶ Wenn Ihr Kind blass ist und nicht auf seine Umgebung reagiert.
- ▶ Wenn es viel hustet und schnell atmet.
- ▶ Wenn es kleine lila-rote Punkte auf der Haut hat, die sich schnell verbreiten.
- ▶ Wenn Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auftreten oder es einen steifen Nacken hat.

### Im Laufe des Tages:

- ▶ Wenn das Fieber länger als 3 Tage andauert.
- ▶ Wenn das Fieber mehrere Tage nach einer Erkältung oder zu Beginn eines Hustens auftritt.
- ▶ Wenn das Fieber von Schmerzen begleitet wird: Hals, Ohren, Magen oder beim Urinieren.

## Fieberkrämpfe

Ihr Kind hat Fieber, es verliert das Bewusstsein (verdreht seine Augen), sein Körper wird ganz schlaff oder im Gegenteil, es versteift sich und zuckt krampfartig mit Armen und Beinen. Dann handelt es sich mit größter Wahrscheinlichkeit um Fieberkrämpfe. Diese ereignen sich meist im Alter von 6 Monaten bis 6 Jahren.

In den meisten Fällen dauern solche Episoden nur wenige Minuten. Obwohl sie beeindruckend sind, verursachen sie keine dauerhaften Schäden.

## Wie kann man auf solche Krampfanfälle reagieren?

1. Bewahren Sie Ruhe.
2. Verhindern Sie, dass Ihr Kind sich verletzt.
3. Lagern Sie es auf der Seite.
4. Versuchen Sie das Fieber zu senken, indem Sie es entkleiden. Sollte es bewusstlos sein, stecken Sie ihm nichts in dem Mund.

### Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

- ▶ Wenn es sich um den ersten Fieberkrampf handelt: konsultieren Sie sofort Ihren Kinderarzt.
- ▶ Falls der Schüttelkrampf mehrere Minuten dauert, überwachen Sie Ihre Kind und rufen Sie eine Ambulanz (☎144).
- ▶ Wenn Ihr Kind zuvor schon Fieberkrämpfe gehabt hat und sein Allgemeinzustand gut ist, genügt es den Kinderarzt zu benachrichtigen, sobald die Krise überwunden ist.

# Schnupfen

---

Erkältungen und Grippe werden durch Viren verursacht. Kinder unter 2 Jahren können sich bis zu zehn Erkältungen pro Jahr einfangen.

Wenn ein Kind eine Erkältung hat, kann es Niesen, Husten, leichte Halsschmerzen, Appetitlosigkeit, leichtes Fieber und eine verstopfte oder laufende Nase haben. In der Regel sind diese Symptome nach 1 bis 2 Wochen wieder abgeklungen. Obwohl die Symptome von einer Erkältung und einer Grippe sehr ähnlich sind, beginnt eine "echte Grippe" in der Regel sehr plötzlich und heftig.

Fühlt sich das erkältete Kind relativ gut, kann es weiterhin spielen und seine üblichen Aktivitäten ausüben.

## Was tun bei Erkältung?

Nichts heilt eine Erkältung: sie verschwindet von alleine. Aber Sie können einige Symptome lindern:

- ▶ Wenn nötig, reinigen Sie seine verstopfte oder laufende Nase (siehe weiter unten).
- ▶ Geben Sie Ihrem Kind genug zu trinken, vor allem, wenn es Fieber hat.
- ▶ Sollte sich Ihr Kind unwohl fühlen und Fieber haben, können Sie ihm Paracetamol verabreichen. Dieses Medikament lindert zwar die Symptome, heilt aber die Erkältung nicht.

## + INFO

Rezeptfreie Medikamente gegen Husten und Erkältungen sind für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet und können für sie gefährlich sein.

## Was tun, wenn die Nase verstopft ist?

Ihr Baby kann Probleme beim Atmen haben, wenn es erkältet ist und eine verstopfte Nase hat.

Vor allem beim Essen kann es Ihr Kind stören, da es dabei hauptsächlich durch die Nase atmet. Deshalb wird empfohlen, dem Kind vor dem Essen die Nase zu spülen.

## Wie spült man die Nase bei Schnupfen?

Die Kindernase ist zart und empfindlich. Führen Sie die folgenden Schritte mit Vorsicht durch.



Schritt 1: Öffnen Sie die Kochsalzlösung vor und lagern Ihr Baby auf der Seite.



Schritt 2: Tröpfeln Sie die Lösung (ca. 2 ml) mit Hilfe einer Pipette in das oben liegende Nasenloch. Warten Sie 2-3 Sekunden. Die Flüssigkeit und der Nasenschleim werden dann zum unteren Nasenloch und aus dem Mund herauslaufen.





Schritt 3: Setzen Sie Ihr Baby damit es durchatmen kann.



Schritt 4: Lagern Sie es auf der anderen Seite und wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Nasenloch.



Schritt 5: Reinigen Sie die Nase Ihres Babys mit einem Taschentuch.



## WICHTIG

Achten Sie darauf, Ihr Baby während der Nasenspülung gut zu halten, um es nicht zu verletzen. Verwenden Sie nicht mehr als 2 ml Kochsalzlösung pro Nasenloch.

# Husten

---

Husten ist ein nützlicher Schutzreflex, der dazu dient die Atemwege von Fremdkörpern wie Schleim zu befreien.

Meistens wird der Husten durch ein Virus verursacht und von Sekretionen aus der Nase begleitet (siehe Kapitel «Erkältung», Seite 23). In seltenen Fällen kann er durch eine Entzündung der Bronchien oder der Lunge verursacht werden.

## Was tun, wenn mein Baby Husten hat?

1. Wenn es ebenfalls Schnupfen hat, empfiehlt es sich, den Kopf des Kindes höher zu lagern und wenn nötig, seine Nase zu spülen (siehe Seite 24-25).
2. Sollte Ihr Kind Asthma haben, verabreichen Sie ihm zunächst seine üblichen Medikamente.
3. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel Wasser oder Kräutertee trinkt, am besten wiederholt und in kleinen Mengen.

In der Regel geht der Husten von alleine weg.



## WICHTIG

Kontaktieren Sie Ihren Arzt:

- ▶ Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten beim Atmen hat.
- ▶ Wenn der Husten länger als 10 Tage anhält.
- ▶ Wenn der Husten von einer schnellen Atmung, Schmerzen in der Brust oder von einem Fieber, das länger als drei Tage andauert, begleitet wird.

Rufen Sie die Notrufnummer  144 an:

- ▶ Wenn Ihr Kind große Schwierigkeiten beim Atmen hat.
- ▶ Wenn Ihr Kind zum ersten Mal einen Asthmaanfall hat oder die Behandlung wirkungslos bleibt.
- ▶ Wenn es ein kleines Objekt verschluckt hat und Probleme beim Atmen hat.
- ▶ Wenn es viel sabbert und sehr starke Halsschmerzen hat.

Schützen Sie Ihr Kind vor Tabakrauch.

# Halsschmerzen

Halsschmerzen werden in den meisten Fällen durch Viren verursacht. Oft werden sie von einer Erkältung, Augenbrennen und eventuell auch von Husten und Fieber begleitet.


Halsschmerzen können aber auch ein Symptom für eine Streptokokken-Angina sein, eine Mikrobe, die in der Regel mit Antibiotika behandelt werden muss. In diesem Fall hat das Kind oft hohes Fieber und manchmal Brechreiz. Zusätzlich kann ein kreisförmiger, rötlicher Hautausschlag auftreten. In diesem Fall handelt es sich um Scharlach.

## Was tun gegen Halsschmerzen?

1. Wenn Ihr Kind älter als 4 Jahre ist, können Sie ihm Lutschtabletten geben, um den Schmerz zu lindern. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten. Dieser wird Ihnen ein altersgerechtes Produkt anbieten.
2. Sollte Ihr Kind Fieber haben, verabreichen Sie ihm Paracetamol.
3. Wichtig ist, dass Ihr Kind viel kühle Flüssigkeit zu sich nimmt. Vermeiden Sie Fruchtsäfte oder Limonaden die im Hals kratzen.



### WICHTIG

Kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt, sollte der Schmerz länger als 3 Tage andauern, Ihr Kind Fieber oder einen Hautausschlag haben. Sollte Ihr Kind sehr starke Schmerzen haben und keine Flüssigkeiten schlucken können, sehr viel sabbern und Schwierigkeiten beim Atmen haben, halten Sie es in einer sitzenden Position und wählen Sie die Notrufnummer  144, damit eine Ambulanz Ihr Kind ins Krankenhaus bringt.

# Verstopfung

---

Gestillte Säuglinge haben selten Verstopfungen, da die Muttermilch vollständig verdaut wird. Wenn Sie Ihr Baby stillen und es nur einmal pro Woche einen Stuhlgang hat, genügt es, diesen zu überprüfen; wenn er weich ist und Ihr Kind keine Magenschmerzen hat, besteht kein Verdacht auf Verstopfung.

## Was ist Verstopfung?

Man redet von Verstopfung, wenn ein Kind einen unregelmäßigen, harten und erschwerten Stuhlgang hat. Manche Kinder leiden unter Verstopfung, obwohl sie regelmäßig kleine Stuhlportionen entleeren, da die ausgeschiedene Stuhlmenge kleiner als die Stuhlproduktion des Darms ist.

Manchmal verursacht ein harter Stuhl kleine Risse im Anus und frisches Blut ist sichtbar. Diese Risse sind sehr schmerzhaft und verhindern eine regelmäßige Stuhlentleerung Ihres Kindes. Durch die Schmerzen neigt das Kind eher dazu den Stuhlgang zurückzuhalten, anstatt ihn auszuscheiden.

## Was können Sie tun?

**Ernährung** (siehe Kapitel „Säuglings- und Kleinkinderernährung“, Seite 6)

- ▶ Ihr Baby ist jünger als drei Monate alt:  
Wenn es einen harten Stuhlgang hat, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt und bitten Sie ihn um Rat, was Ihrem Säugling helfen könnte.
- ▶ Ihr Baby ist mindestens 3 Monate alt:  
Geben Sie ihm Aprikosen, Pfirsiche, Birnen oder Getreidemehle (püriert).
- ▶ Ihr Kind ist mindestens 1 Jahr alt:  
Geben Sie ihm täglich mindestens 5 Mal eine Frucht oder ein Gemüse (Rosinen, Datteln, Pflaumen, Feigen, Fenchel, Zucchini, etc.). Sie können ihm auch Vollkornprodukte, Vollkornkekse oder braunen Reis geben.

Reduzieren Sie den Verzehr von Milch, Eis, Schokolade oder Käse, da ein Übermaß an Milchprodukten Verstopfung verursacht.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind viel Flüssigkeit zu sich nimmt und einen Fruchtsaft zum Frühstück trinkt.

### **Eine gesunde Lebensweise**

Ihr Kind sollte einen regelmäßigen Stuhlgang haben, ohne sich zurückzuhalten. Gewöhnen Sie es daran, in regelmäßigen Abständen auf die Toilette zu gehen.

**Sollte die Verstopfung trotz dieser Hinweise andauern, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt: er wird Ihnen Medikamente verschreiben, um den Stuhl zu erweichen.**



### **WICHTIG**

Sollte die Verstopfung weiterhin andauern, Ihr Baby erbrechen, Blut im Stuhl vorweisen oder eine zu langsame Gewichtszunahme haben, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt. Verabreichen Sie Ihrem Baby nie ein Abführmittel oder Faserstoffe ohne ärztlichen Rat.

# Durchfall und Erbrechen

---

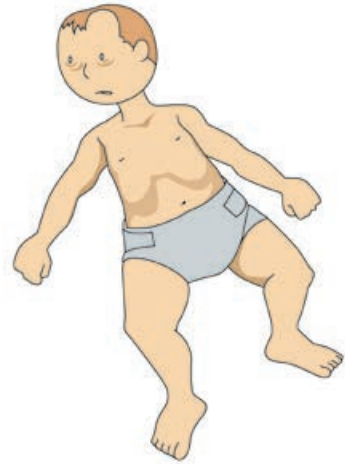
Ihr Kind erbricht alles was es zu sich nimmt? Es hat einen flüssigen und übelriechend Stuhl (Durchfall), Fieber, krampfartige Bauchschmerzen (Kolik) und den Appetit verloren?

Dann hat es wahrscheinlich eine Gastroenteritis, auch „Magen-Darm-Grippe“ genannt. Dabei handelt es sich um eine Infektion des Magens und des Darms. Sie wird meist durch Viren ausgelöst.

Durch Erbrechen und Durchfall verliert Ihr Kind sehr viel Flüssigkeit. Dies kann eine gefährliche Dehydrierung zur Folge haben. Je jünger das Kind ist, desto schneller tritt die Dehydrierung ein.

## Was sind die Anzeichen eines Flüssigkeitsmangel?

- ▶ Ihr Kind ist müde, es weigert sich zu spielen und bleibt liegen.
- ▶ Es verliert an Gewicht. Es hat Augenringe.
- ▶ Seine Haut, sein Mund und seine Zunge sind trocken.
- ▶ Wenn es weint, kommen keine Tränen.
- ▶ Es uriniert wenig und seine Nachtwindel ist trocken.



## Wie kann ich meinem Kind helfen?

Eine Magen-Darm-Infektion dauert in der Regel 5 bis 7 Tage und geht dann spontan vorbei.

Wenn Sie Ihr Kind stillen, tun Sie dies in kürzeren Abständen und in kleinen Mengen. Falls Sie Ihr Kind nicht stillen, bieten Sie ihm so oft wie möglich in kleinen Mengen seine übliche Milch an.

Sollte Ihr Kind Anzeichen einer Dehydrierung zeigen, wird eine orale Lösung zur Rehydrierung es rehydrieren und gleichzeitig verlorene Elektrolyte auffüllen. Fragen Sie Ihren Kinderarzt nach der minimalen Menge an Flüssigkeit, die Sie innerhalb von 24 Stunden verabreichen müssen.



Schritt 1: Verdünnen Sie, den Anleitungen entsprechend, ein Päckchen der oralen Lösung zur Rehydrierung. Bewahren Sie diese im Kühlschrank auf.



Schritt 2: Verabreichen Sie Ihrem Kind alle 3 Minuten kleine Mengen der Lösung. Nutzen Sie einen Löffel oder eine Spritze.

Schritt 3: Erhöhen Sie die Mengen nach und nach, wenn Ihr Kind nicht erbricht. Sollte es erbrechen, reduzieren Sie erneut die Mengen.



Schritt 4: Beginnen Sie nach 4 Stunden wieder zu stillen oder unverdünnte Milch zu verabreichen.

Sobald das Erbrechen unter Kontrolle ist, kann Ihr Kind wieder anfangen kleine Mengen zu essen. Geben Sie ihm einfaches Essen. Reis, Karotten und Bananen helfen, die Stuhlkonsistenz zu erhöhen.

### Welches Medikament sollte verabreicht werden?

Wenn Ihr Kind Fieber hat, können Sie ihm Paracetamol geben.

### Ist es ansteckend?

Ja, eine Gastroenteritis ist ansteckend, da die Erreger über Stuhl und Erbrochenes ausgeschieden werden. Sie tritt vor allem in Kindergärten, innerhalb einer Familie oder Gemeinschaft in Form einer Mini-Epidemie auf. Sie wird durch kontaminierte Hände, Lebensmittel oder Wasser übertragen.

Waschen Sie Ihre Hände nach jedem Windelwechsel oder Durchfall.

### Wann kann mein Kind wieder in den Kindergarten oder in der Schule?

Sobald Ihr Kind kein Fieber mehr hat und sich nicht mehr übergibt.



### WICHTIG

Wenden Sie sich sofort an einen Kinderarzt oder Notarzt:

- ▶ Wenn der Zustand Ihres Kindes Sie beunruhigt.
- ▶ Wenn es schwierig ist, es wach zu halten.
- ▶ Wenn es keine Tränen mehr hat.
- ▶ Wenn es seit 8 Stunden nicht uriniert hat.
- ▶ Wenn es an Gewicht verloren hat.
- ▶ Wenn sein Erbrechen grünlich ist oder Blut enthält.
- ▶ Wenn der Stuhl Spuren von Blut enthält.

Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder einen Notarzt, wenn der Durchfall Ihres Kindes länger als 2 Wochen andauert.



# Hautrötungen am Gesäß

Rote Flecken können am Gesäß Ihres Kindes erscheinen und sich nach und nach unter der Windel verbreiten. Diese Flecke werden durch Urin oder Kot verursacht, die an diesen Stellen die empfindliche Haut reizen. Bei Durchfall irritiert der Stuhl die Haut noch mehr.

Dieser Ausschlag ist nicht gefährlich und kann mit Hilfe von einfachen Mitteln schnell verschwinden.

## Was können Sie tun?

- ▶ Überprüfen Sie die Windeln stündlich und wechseln Sie diese, sobald sie nass sind.
- ▶ Reinigen Sie das Gesäß mit Lauwarmem Wasser und ohne Seife.
- ▶ Lassen Sie die Haut Ihres Babys an der Luft trocknen.
- ▶ Sobald die Haut Ihres Kindes vollständig trocken ist: tragen eine dicke Schicht Heilsalbe auf Zinkbasis auf.



## WICHTIG

Fragen Sie Ihren Kinderarzt um Rat:

- ▶ Wenn die Rötung trotz der beschriebenen Behandlungen nicht verschwindet und sich Krusten oder Blasen bilden.
- ▶ Wenn sich der Ausschlag ausserhalb der Windel ausbreitet.

# Läuse



## WUSSTEN SIE DAS?

Läuse mögen saubere Haare genauso sehr wie dreckige und werden durch engen Kopfkontakt übertragen. Außerhalb des Kopfes sterben sie innert 48 Stunden.

Läuse sind winzige, graue Insekten. Sie halten sich an den Haaren fest und ernähren sich von menschlichem Blut.

### Wann besteht die Gefahr eines Läusebefalls?

- ▶ Wenn ein Läusebefall im näheren Umfeld besteht (Schule, Kindergarten, innerhalb der Familie, unter Freunden, etc.).
- ▶ Wenn die Kopfhaut juckt.
- ▶ Wenn Eier (Nissen) an den Haaren haften. Nissen sehen aus wie Schuppen und lassen sich nur schwer entfernen.

### Wie kann man Kopfläuse erkennen und richtig entfernen?

Erwerben Sie in einer Apotheke einen Läusekamm und führen Sie folgende Kontrolle bei jedem Familienmitglied durch



Befeuchten Sie das Haar.



Massieren Sie eine großzügige Menge Haarspülung ein.



Kämmen Sie die Haare mit Ihrem normalen Kamm.



Kämmen Sie die danach die Haare mit dem Läusekamm Strähne für Strähne vom Haaransatz bis zum Haarende durch.



Wischen Sie nach jeder Strähne den Kamm auf einem Papiertuch ab, um die Läuse oder Nissen zu entfernen.



Danach die Haare gründlich ausspülen.

Sollten Sie Läuse finden, wiederholen Sie diese Behandlung einen Monat lang, 2 oder 3 Mal pro Woche.

Sollten Sie keine Läuse finden:

- ▶ Wiederholen Sie diese Kontrolle nach einer Woche.

Sollten Sie Nissen finden:

- ▶ Kontrollieren Sie die Haare 2 Mal pro Woche.
- ▶ Bleiben Sie wachsam, denn Läuse können erscheinen.

Sie haben Kopfläuse gefunden:

- ▶ Informieren Sie die Schule oder den Kindergarten Ihres Kindes.
- ▶ Am selben Tag: überprüfen Sie alle Familienmitglieder und behandeln Sie diejenigen, die Kopfläuse haben.
- ▶ Verwenden Sie eine andere Haarbürste für jedes Familienmitglied.



## INFO

Bei einem Läusebefall ist eine Reinigung der Bettwäsche, der Kleidung, des Spielzeugs, etc., nicht nötig.

## Was tun, wenn es nicht funktioniert?

- ▶ Wenn trotz dieser Maßnahmen die Läuse nicht verschwinden sollten, kaufen Sie in der Apotheke ein Dimeticon-haltiges Produkt, das die Läuse erstickt. Im Allgemeinen sind zwei bis drei Anwendungen notwendig (am 1., 8. und 15. Tag). Es gibt keine präventive Behandlung.
- ▶ Sollte das Produkt wirkungslos bleiben, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt, damit dieser Ihnen eine andere Anti-Läuse-Behandlung verschreibt.

# Das Weinen des Säuglings

---

Weinen ist das Ausdrucksmittel Ihres Babys. Es ist seine Art und Weise, Aufmerksamkeit zu erregen. Ein gesundes Kind kann bis zu 2 - 3 Stunden am Tag weinen, oft am späten Nachmittag oder am Abend.

Nach und nach werden Sie lernen, die unterschiedlichen Klagelaute für Hunger, Schmerzen oder Unbehagen auseinanderzuhalten.

In den ersten Monaten haben Babys noch keine Wutanfälle. Manchmal können sie trotzdem einfach nicht beruhigt werden, aber dies ist meist nichts Ernstes. In diesem Fall empfiehlt es sich, das Kind bei gedimmtem Licht auf den Rücken in sein Bett legen und alle 10 bis 15 Minuten nachzuschauen, bis es sich beruhigt hat.

## Warum weint Ihr Baby?

- ▶ Es ist hungrig.
- ▶ Es ist müde.
- ▶ Ihm ist warm oder kalt.
- ▶ Es fühlt sich unwohl, weil seine Windel voll ist.
- ▶ Es wird durch Lärm oder Licht gestört.
- ▶ Es ist schlecht oder unbequem positioniert.
- ▶ Es evakuiert vor dem Einschlafen die Anspannung, die es im Laufe des Tages angesammelt hat.
- ▶ Es möchte beruhigt werden und sich geschützt und geborgen fühlen.

Es kann auch ohne Grund weinen.

## Wie kann man es beruhigen?

- ▶ Überprüfen Sie, ob es Hunger hat, ihm kalt ist oder es eine neue Windel braucht.
- ▶ Nehmen Sie es in den Arm um es zu beruhigen, indem Sie es leicht wiegen und ein paar Schritte dabei gehen.
- ▶ Sprechen Sie ihm beruhigend zu oder singen Sie ihm leise etwas vor. Geben Sie ihm ein Bad, um es zu entspannen. Massieren Sie es, vor allem den Magen, wenn es Koliken hat.
- ▶ Geben Sie ihm seinen Schnuller, wenn es einen besitzt, da das Saugen beruhigen kann.



## WICHTIG

Ihr Babys scheint exzessiv und anders als üblich zu schreien:

- ▶ Bringen Sie Ihr Kind zum Kinderarzt oder in ein Krankenhaus.

Sie können das Schreien Ihres Kindes nicht mehr aushalten:

- ▶ Schütteln Sie Ihr Kind niemals: wenn ein Baby geschüttelt wird, bewegt sich der Kopf heftig hin und her, was schwere Gehirnschäden verursachen oder sogar tödlich sein kann.
- ▶ Schreien Sie nicht.
- ▶ Positionieren Sie Ihr Kind bequem in seinem Bett und verlassen Sie den Raum. Bitten Sie eine vertrauenswürdige Person (Familie, Nachbarn, Freunde, etc.) Ihnen dabei zu helfen, sich um Ihr Kind zu kümmern.

Zögern Sie nicht, eine Kindernotfallzentrum zu kontaktieren, damit dieses auf Ihr Kind aufpasst und Sie sich etwas ausruhen können.

# Warnzeichen

---

Im Falle einer dieser Warnzeichen sollten Sie so rasch wie möglich Ihren Kinderarzt oder ein Kindernotfallzentrum aufsuchen.

## Anzeichen von schweren Krankheiten

Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn Sie trotz einer Fieberbehandlung folgende Anzeichen sehen:

- ▶ Ihr Kind hat eine blaugraue Hautfarbe oder blaue Lippen.
- ▶ Es ist sehr müde, ängstlich und fühlt sich sehr schlecht.
- ▶ Es ist weich wie eine Stoffpuppe oder weigert sich, sich zu bewegen.
- ▶ Es ist zu schwach, um zu weinen oder schreit, wenn Sie versuchen es zu berühren oder zu bewegen.
- ▶ Es schreit kontinuierlich und ohne ersichtlichen Grund und ist auch in Ihren Armen untröstlich.
- ▶ Es hat Probleme munter zu werden, antwortet Ihnen nicht.
- ▶ Es starrt ins Leere und weigert sich zu spielen.
- ▶ Es hat ein anormales Verhalten oder ist desorientiert.

## Anzeichen von Dehydrierung

Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn Ihr Kind trotz Ihrer Rehydrierungsversuche (siehe Kapitel "Durchfall und Erbrechen", Seite 30) folgende Anzeichen zeigt:

- ▶ Es hat seit über 8 Stunden nicht mehr uriniert.
- ▶ Es weint ohne Tränen.
- ▶ Es hat Augenringe.
- ▶ Es ist müde und lethargisch.
- ▶ Sein Mund und seine Lippen sind trocken und rissig.

## Atemprobleme

Suchen Sie sofort einen Arzt auf:

- ▶ Wenn Ihr Kind eine schwere Atmung hat.
- ▶ Wenn es bei jedem Atemzug stöhnt.
- ▶ Wenn es schnell und keuchend atmet.
- ▶ Wenn es blaue Lippen hat.
- ▶ Wenn es Atemaussetzer und Probleme beim Einatmen hat.
- ▶ Wenn es ausgelaugt ist.

## Einseitige Hodenschmerzen

Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn Ihr kleiner Junge:

- ▶ Schmerzen in einem Hoden hat.

## Laufverweigerung

Suchen Sie umgehend einen Arzt auf wenn:

- ▶ Ihr kleines Kind sich weigert zu laufen.
- ▶ Es jedes Mal weint, wenn es versucht zu laufen.

## Anzeichen von Diabetes

Suchen Sie umgehend einen Arzt auf:

- ▶ Wenn Ihr Kind sehr häufig und in großen Mengen uriniert.
- ▶ Wenn es die ganze Zeit über durstig ist.
- ▶ Wenn es mehrere Liter Flüssigkeit pro Tag trinkt.
- ▶ Wenn es leichter ermüdet und an Gewicht verloren hat.



## VORSICHT

### 0 - 3 Monate

Suchen Sie sofort einen Arzt auf:

- ▶ Wenn die Körpertemperatur Ihres Babys 38°C übersteigt.
- ▶ Wenn Ihr Baby sehr blass wird.
- ▶ Wenn es ein ungewöhnliches Verhalten hat (z.B. schwaches Weinen, Jammern).
- ▶ Wenn es häufig oder schwallartig erbricht.
- ▶ Wenn es einen sehr flüssigen und sehr häufigen Stuhlgang hat.
- ▶ Wenn es einen roten oder violetten Bauchnabel mit Eiter hat.

# Praktische Informationen

---

Kinderkrankenhaus  
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève  
☎ 022 372 40 00

Pädiatrische Notfallstation  
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève  
☎ 022 372 45 55

## Impressum

Diese Broschüre wurde von Dr. Noémie Wagner, Prof. Klara Posfay-Barbe und Frau Olivia Fahrni in Zusammenarbeit mit der GIPP (Groupe d'information pour patients et proches) der HUG (Universitätsspitalern Genf), sowie der Unterstützung der folgenden Institutionen oder Quellen realisiert:

- ▶ Die Website [www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch) für die Kapitel über Durchfall und Erbrechen, Hautrötungen am Gesäß und Warnzeichen.
- ▶ Das Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt für die Kapitel über Zähne, Schutzimpfungen, Verstopfung und Gefahren im Alltag.
- ▶ Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie für die Kapitel über Fieber, Husten, Halsschmerzen und Warnzeichen.
- ▶ Das CRIPE (Referenzzentrum für Mütter- und Väterberaterinnen) des Kantons Waadt - AVASAD ([www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)), insbesondere für die Texte über: „Säuglings- und Kleinkinderernährung“, „Fieber bei Kindern“, „Verstopfte Nase: Nasenspülung“, „Das Weinen des Säuglings“, „Prävention des plötzlichen Kindstodes“.
- ▶ Das Nationale Institut für öffentliche Gesundheit in Quebec für die Kapitel über Vitamin D, Eisen und Erkältung.
- ▶ Das Kinder- und Jugendamt (SSEJ) DIP, Genf, für das Kapitel über Läuse ([ge.ch/enfance-jeunesse/publications](http://ge.ch/enfance-jeunesse/publications)).
- ▶ Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung für die Tabelle im Kapitel über Säuglings- und Kleinkindernahrung.

Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch migesplus  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen