



**Mein Kind ist krank –
Erkältung, was tun?**



Was ist eine Erkältung?

Eine Erkältung ist eine Infektion von Nase (Rhinitis) und Rachen (Pharyngitis), die durch zahlreiche unterschiedliche **Viren** ausgelöst werden kann. Erkältungen sind ansteckend und sehr häufig. Kinder erkälten sich meist 8 bis 10-mal pro Jahr. Die ersten Symptome sind oft mäs-siges Fieber während 2 bis 3 Tagen, manchmal begleitet von Kopfschmerzen.

Säuglinge leiden besonders unter Erkältungen. Einerseits sind ihre Abwehrkräfte gegen zahlreiche Infektionen noch nicht entwickelt, andererseits atmen sie vor allem durch die Nase, was ihnen bei verstopfter Nase das gleichzeitige Atmen, Trinken und Schlucken stark erschwert.



Was tun?

- **Die Nase des Babys befreien**

- Die Nase mit einer **physiologischen Kochsalzlösung** (steriles Salzwasser) spülen. Die Kochsalzlösung kann so oft und so lange wie nötig angewendet werden. Bei Säuglingen ist es wichtig, die Nase jeweils vor den Mahlzeiten zu befreien, damit sie während des Trinkens besser atmen können.
- Entfernen Sie die Nasensekrete bei Bedarf mit einer Nasenpumpe.
- Nach dem Spülen können Sie höchstens 3-mal täglich einen **schleimhautabschwellenden Spray oder Tropfen** in die Nase geben. Achten Sie darauf, eine dem Alter des Kindes entsprechende Dosis zu verabreichen, damit die Schleimhäute nicht zusätzlich gereizt werden. Diese Art von Medikament darf nicht länger als 5 Tage in Folge und bei Kindern unter 6 bis 12 Monaten generell nicht ohne ärztliche Anweisung verwendet werden.

- Klagt das Kind über **Kopf- oder Halsschmerzen** oder hat es über **38,5°C Fieber**, kann **Paracetamol** verabreicht werden (Verschreibung siehe unten).

- **Husten** ist oft nützlich, da er die Bronchien befreit und schützt. Wenn Ihr Kind aber wegen des Hustens nicht schlafen kann, können Sie ihm abends **Hustensirup** geben. Die meisten Hustensirupe dürfen jedoch bei Kindern unter 2 Jahren nicht verwendet werden.

Paracetamol: Dieses Medikament existiert in der Schweiz unter verschiedenen Namen (Dafalgan®, Benuron®, Panadol®, Tylenol® usw.) und in verschiedenen Formen (Zäpfchen, Tropfen, Sirup, Tabletten). Paracetamol kann bis zu 4-mal täglich in einer Dosis von 15–20 mg/kg/Dosis verabreicht werden und ist in der Apotheke rezeptfrei erhältlich.

Der gute Rat

Wenn **Säuglinge** eine verstopfte Nase haben, werden sie beim Trinken rascher müde. Oft trinken sie pro Mahlzeit auch weniger als sonst. Bieten Sie Ihrem Baby daher öfter zu trinken an, damit es genügend Flüssigkeit erhält.

Schule, Krippe?

Ein Kind mit einer einfachen Erkältung braucht nicht zu Hause zu bleiben.

Wann zum Arzt?

Sofort, wenn:

- das Kind jünger als 3 Monate ist und über 38°C Fieber hat
- ihm das Atmen selbst bei befreiter Nase schwerfällt
- der Zustand Ihres Kindes Sie beunruhigt

Innerhalb von 24 Stunden, wenn:

- das Kind über Ohrenscherzen klagt
- das Fieber länger als 3 Tage anhält
- das Kind länger als 3 Tage Halsschmerzen hat
- der Nasenausfluss seit über 10 Tagen gelb und dickflüssig ist

freiburger spital
Klinik für Pädiatrie
Postfach
1708 Freiburg

Mit freundlicher Unterstützung von:



Swiss Power Group.