



1

2

3

4

5

6

# Fieber & Co.:

## Krankheitswissen und erste Hilfen

Vorsorge macht stark	S. 4
Die häufigsten Krankheitssymptome im Säuglings- und Kleinkindalter	S. 5
Bauchschmerzen	S. 5
Dreimonatskoliken	S. 6
Durchfall	S. 9
Entzündung im Windelbereich (Windeldermatitis)	S. 11
Erbrechen	S. 13
Fieber	S. 14
Grippale Infekte	S. 17
Mittelohrentzündung	S. 19



# Stichwortregister

## Schnell zu finden:

- Bauchschmerzen S. 5ff
- Bewegung S. 4
- Blähungen S. 7
- Blinddarmentzündung S. 5
- Dreimonatskoliken S. 6ff
- Durchfall S. 6, 9, 10ff
- Entzündung, Windelbereich S. 11ff
- Erbrechen S. 6, 10, 13ff
- Erkältung s. Grippale Infekte
- Fieber S. 6, 10, 14ff
  - Krämpfe, S. 17
- Fiebermessen S. 15
- Grippale Infekte S. 17ff
- Hausmittel S. 5
- Husten S. 118
- Immunsystem S. 4
- Körpertemperatur S. 16
- Krampfanfall S. 17
- Mittelohrentzündung S. 16
- Pilzinfektion S. 12
- Po, wunder S. 11
  - Vorbeugung S. 11
- Schlafmangel, kindlicher S. 7
- Schnupfen S. 18
- Schreiattacken S. 6
- Schreibaby S. 6
- Schüttelfrost S. 6
- Stuhlgang, normaler S. 9
- Verdauung S. 7
- Windelausschlag S. 11ff
- Windeldermatitis S. 11ff
- Windelsoor S. 11



### Trotz aller Umsicht und Fürsorge ...

... werden Kinder auch krank – bekommen Fieber, haben Husten, Schnupfen, Durchfall, Erbrechen oder Bauchweh. Gerade im Säuglings- und Kleinkindalter ist es für Eltern oft nicht einfach, richtig auf Krankheitszeichen zu reagieren und zu erkennen, ob es sich um eine behandlungsbedürftige Erkrankung oder um eine „Unpässlichkeit“ handelt, mit der sie auch allein zurechtkommen können.

In diesem Infoheft möchten wir Sie über die häufigsten Krankheitssymptome im Säuglings- und Kleinkindalter informieren. Es soll Sie darin unterstützen, Krankheitszeichen Ihres Kindes möglichst früh zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

## Vorsorge macht stark



Bei aller Fürsorge und Umsicht können Eltern nicht verhindern, dass ihr Kind hin und wieder Fieber, Schnupfen und Husten hat oder erbricht. Aber sie können einiges dafür tun, dass es weniger anfällig für Krankheiten wird: Viel frische Luft, viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung helfen, das Immunsystem zu stärken und die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren.

### So können Sie die Abwehrkräfte Ihres Kindes stärken

- › Geben Sie Ihrem Kind von Anfang an Gelegenheit, sich viel und ausgiebig zu bewegen.
- › Gehen Sie eher zu Fuß (z. B. zur Kindertagesstätte, zu Freunden), statt überall hinzufahren.
- › Lassen Sie Ihr Kind auch bei Wind und Wetter täglich ein bis zwei Stunden frische Luft tanken – am besten im Grünen.
- › Lüften Sie das Kinderzimmer vor dem Schlafenlegen immer gut durch. Nachts sollte die Zimmertemperatur nicht mehr als 18° C betragen.
- › Vermeiden Sie, dass Ihr Kind durch zu warme Kleidung schwitzt.
- › Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Süßem und Fettem.
- › Lassen Sie Ihr Kind im Sommer viel barfuß laufen.

Information  
und Hilfe



### Internet-Tipp

› [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

■ Rubrik: Wenn das Kind krank ist/Fieber & Co.

## Die häufigsten Krankheitssymptome im Säuglings- und Kleinkindalter

In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie die Krankheitssymptome, die im Säuglings- und Kleinkindalter am häufigsten vorkommen. Dies soll Ihnen helfen, kleine Veränderungen und erste Krankheitszeichen möglichst früh zu erkennen und angemessen damit umzugehen.

### Gut zu wissen

- › Ein krankes Kind braucht nicht nur medizinische Hilfe, sondern mehr denn je Zuwendung und Aufmerksamkeit, um schnell wieder gesund zu werden!
- › Gegen viele Beschwerden gibt es auch bewährte und wirkungsvolle Hausmittel.
- › Nicht jedes Hausmittel ist für jedes Kind gleichermaßen geeignet. Eltern sollten sich hierzu von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin beraten lassen.

### Hausmittel

## Bauchschmerzen

Kinder leiden häufig unter Bauchschmerzen. In der Regel sind solche Bauchschmerzen eher harmlos und verschwinden wieder, wenn die Ursache behoben ist.

Manchmal können Bauchschmerzen aber auch Alarmsignal einer ernsthaften Erkrankung sein, z. B. einer akuten Blinddarmentzündung oder einer beginnenden Lungenentzündung.

- › Meist Verdauungsprobleme, Verstopfung oder eine Darminfektion.
- › Im Kleinkind- und Kindergartenalter oft auch übermäßiges Essen oder verdorbene Lebensmittel.
- › Vor allem bei älteren Kindern können sich auch seelische Probleme und Ängste in Bauchschmerzen äußern.

### Mögliche Ursachen

### Symptome für starke Bauchschmerzen

- › Das Kind bewegt sich kaum, zieht die Beine an den Körper.
- › Blasses Aussehen.
- › Anhaltendes Schreien oder Weinen.
- › Stark gewölbter oder eingezogener Bauch.

### Was tun?

- › Fieber messen.
- › Versuchen Sie, Ihr Kind zu beruhigen und ihm etwas Tee zu geben.



### In die kinder- ärztliche Praxis

- › Wenn sich die Bauchschmerzen nach etwa einer Stunde nicht bessern oder sich ein Schmerzanfall wiederholt.
- › Bei weiteren Symptomen wie leichtes Fieber, Durchfall oder Erbrechen.
- › Wenn die Bauchschmerzen schon länger und ohne für Sie erkennbaren Grund bestehen.
- › Wenn Sie unsicher sind und die Bauchschmerzen nicht einschätzen können.

### Dringend in die kinderärztliche Praxis

- › Bei akuten schweren Bauchschmerzen.
- › Bei stark angespannter Bauchdecke.
- › Bei schlechtem Allgemeinzustand.

### Zum kinderärztlichen Notfalldienst

- › Bei weiteren Symptomen wie hohes Fieber, Schüttelfrost, blutige Stühle.

## Dreimonatskoliken

Das ansonsten gesunde Baby hat ohne erkennbaren Grund heftige Schreiatacken, ist unruhig und lässt sich nicht beruhigen. Meist beginnen die Schreiphasen zu einer bestimmten Uhrzeit am Nachmittag und können sich bis tief in die Nacht hineinziehen. Die genauen Ursachen dieser sogenannten Dreimonatskoliken sind nicht eindeutig geklärt. Sie gehen jedoch zeitlich einher mit den Reifungs- und Anpassungsprozessen, die der Säugling in

seinen ersten Lebensmonaten leisten muss. In der Regel sind die Schrei- und Unruheepisoden harmlos, sie können aber sehr belastend sein.

- › Die Schreiattecken setzen meist um die zweite Lebenswoche ein und nehmen etwa bis zur sechsten Lebenswoche zu.
- › In der Regel gehen sie bis zum Ende des dritten Monats völlig zurück.
- › Gelegentlich können sie sich auch durch das ganze erste Lebenshalbjahr hinziehen.

- 
- › In den ersten drei Monaten kann Babys die Verdauung zu schaffen machen, weil ihr Verdauungssystem erst noch ausreifen muss.
  - › Die Schreiattecken sind jedoch nur bei einem geringen Teil der betroffenen Säuglinge die Folge von Magen-Darm-Problemen.
  - › In fast allen Fällen liegt ein Schlafmangel vor: Die Säuglinge haben Probleme, in den Schlaf zu finden, kommen während des Tages bis in die Abendstunden kaum zu erholsamem Schlaf und werden zunehmend überreizt.

- 
- › Immer wiederkehrende Schreiattecken, oft über Stunden;
  - › aufgeblähter Bauch;
  - › Veränderung der Gesichtsfarbe;
  - › das Baby streckt und krümmt sich.

- 
- › Probieren Sie die verschiedenen Tipps zur Beruhigung aus und versuchen Sie, selbst möglichst die Ruhe zu bewahren:
    - Hin- und Herwiegen, leise Musik, Vorsingen.
    - Den Bauch im Uhrzeigersinn um den Nabel herum sanft massieren.
    - Das Baby, mit dem Bauch auf Ihrem Unterarm liegend, herumtragen (mit der anderen Hand abstützen).

- 
- › Sie sind unsicher und möchten andere Ursachen ausschließen lassen.
  - › Die Situation belastet Sie sehr, vor allem das Schreien.

### Mögliche Ursachen

### Symptome

### Was tun?

**Dringend in die  
kinderärztliche Praxis**





Schütteln Sie Ihr Baby niemals. Schon ein kurzes Schütteln kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen und sogar zum Tod des Babys führen.

Information  
und Hilfe



Suchen Sie rechtzeitig Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, Sie verkraften das Schreien nicht mehr.

In vielen Orten gibt es sogenannte „Schreiambulanzen“ und Beratungsstellen für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, die schnell und unbürokratisch Beratung und Hilfe anbieten.

### Internet-Tipp

#### › [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

- Rubrik: Die kindliche Entwicklung/Vom Säugling zum Kleinkind:  
Das 1. Lebensjahr
- Kanal: Rat & Hilfe

#### › [www.schuetteln-ist-lebensgefaehrlich.de](http://www.schuetteln-ist-lebensgefaehrlich.de)

Informationsangebot einer gemeinsamen Initiative der Medizinischen Hochschule Hannover und der Techniker Krankenkasse

#### › [www.trostreich.de](http://www.trostreich.de)

Trostreich – Interaktives Netzwerk Schreibabys

Zum Weiterlesen  
im Eltern-Ordner



**Infoheft 1: Schreien**

**Infoheft 4: Schreibabys**

## Durchfall

Gestillte Babys leiden eher selten an Durchfall, während er bei Kleinkindern häufiger vorkommt.

**Durchfall bedeutet immer Verlust von Wasser und Salzen. Wegen der Gefahr der Austrocknung kann dies gerade für Säuglinge und kleine Kinder sehr schnell gefährlich werden.**

**Wichtig ist deshalb, dem Kind viel Flüssigkeit zu geben. Wenn dies nicht gelingt, ist eine rechtzeitige ärztliche Behandlung unbedingt erforderlich.**



## Normaler Stuhl

- › Pastenartig bis wässrig, manchmal mit etwas Schleim.
- › Meist gelblich, manchmal auch grünlich gefärbt, nicht übelriechend.
- › Besonders in den ersten vier bis sechs Wochen haben Stillbabys fast bei jeder Mahlzeit Stuhlgang, danach können auch mal drei bis vier Tage dazwischenliegen.



Stillbabys

- › Meist breiig oder geformt und ohne Schleim; hellgelb bis lehmfarben, manchmal auch bis dunkelgrün gefärbt.

Flaschenbabys

**Wenn die Stuhlfarbe des gestillten Babys weiß ist, bitte den Kinderarzt oder die Kinderärztin aufsuchen.**



### Durchfall bei Säuglingen und Kleinkindern

#### Mögliche Ursachen

- › Die häufigste Ursache für Durchfall ist eine Infektion.
- › Durchfall kann auch Anzeichen einer anderen Krankheit sein.

#### Symptome

- › Der Stuhl riecht unangenehm.
- › Er wird erheblich häufiger als normal oder flüssiger entleert, als für das Alter und die Ernährung des Kindes zu erwarten ist.
- › **Säugling:** Mehr als fünf dünne Stühle/Tag
- › **Kleinkind:** Mehr als drei dünne Stühle/Tag

#### Was tun?

- › Körpertemperatur messen. (Gleichzeitiges Fieber und/oder Erbrechen lassen eine Infektion vermuten.)
- › **Säugling:** Auf jeden Fall weiterstillen. Bei Flaschenkindern für sechs bis acht Stunden keine Säuglingsmilch geben. Stattdessen dünnen Tee (Fenchel- oder Kamillentee) mit einer Prise Salz und einem Teelöffel Traubenzucker, damit der Körper nicht austrocknet.
- › **Kleinkind:** Für sechs Stunden keine feste Nahrung geben. Viel Flüssigkeit geben (dünnen Fenchel- oder Kamillentee mit einer Prise Salz und einem Teelöffel Traubenzucker).

#### Dringend in die kinderärztliche Praxis

- › Bei gleichzeitigen Bauchschmerzen und/oder hohem Fieber.
- › Wenn der Durchfall länger anhält:
  - beim Säugling seit 6 Stunden,
  - beim Kleinkind seit 12 Stunden,
  - beim Schulkind seit 18 Stunden.

### Wichtige Beobachtungen und Hinweise für den Arzt oder die Ärztin

Durchfall kann viele Ursachen haben. Deshalb sollten Sie Ihr Kind gut beobachten und dem Kinderarzt berichten:

- › Hat Ihr Kind Fieber, Bauchschmerzen oder erbricht es?
- › Wie oft und wie viel macht es in die Windel? Wie ist die Beschaffenheit des Stuhlgangs?
- › Entleert es regelmäßig die Blase?
- › Hat es Schnupfen oder Husten?
- › Zeigen andere Familienmitglieder die gleichen Symptome?
- › Wirkt das Kind besonders geschwächt oder beeinträchtigt?
- › Welche Farbe hat der Stuhl?

### Entzündung im Windelbereich (Windeldermatitis)

Ein wunder Po bietet Bakterien oder Pilzen eine leichte Angriffsfläche für schmerzhafte Entzündungen und Pilzinfektionen (Windelsoor).

#### Vorbeugung

- › Die Windeln häufig und nach jeder Stuhlentleerung wechseln.
- › Den Po immer sorgfältig mit warmem Wasser reinigen und abtrocknen.
- › So oft wie möglich Luft und Licht an den Po lassen.



- 
- › Die Windel wird nicht oft genug gewechselt.
  - › Auch im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen können Entzündungen im Windelbereich entstehen.
- 

#### Mögliche Ursachen

**Symptome**

- › Flächenhaft geröteter Po, evtl. über den gesamten Windelbereich.
- › Der Po schmerzt oder juckt; die Haut entzündet sich.
- › Es bilden sich schuppige Hautstellen oder nässende Pusteln, die meist auf eine Pilzinfektion zurückzuführen sind.
- › Die Windel riecht nach Ammoniak.

**Was tun?**

- › Bei ersten Anzeichen häufig die Windel wechseln, vor allem direkt nach der Stuhlentleerung.
- › Den Windelbereich nach dem Reinigen oder Baden sorgfältig abtrocknen, vor allem in den Hautfalten.
- › So oft wie möglich Licht und Luft an die Haut lassen.
- › Luftdurchlässige Wegwerfwindeln verwenden.

**Den Heilungsprozess fördern:**

- › Kamillenbäder beruhigen die Haut.
- › Zinkhaltige Hautcremes halten Feuchtigkeit fern.
- › Ein paar Tropfen Muttermilch auf wunde Hautstellen lindern die Hautreizung.



**Dringend in die  
kinderärztliche Praxis**

- › Die Entzündung im Windelbereich ist sehr stark.
- › Die Entzündung klingt nicht ab.

Zum Weiterlesen  
im Eltern-Ordner >>

**Infoheft 3: Körperpflege**

## Erbrechen

Wenn Ihr Baby nach den Mahlzeiten kleine Nahrungsreste aufstößt, ist das kein Erbrechen. Wenn es größere Mengen Nahrung von sich gibt, kann dies viele Ursachen haben.

**Bei Erbrechen verliert der Körper viel an Wasser und Salzen. Wegen der Austrocknungsgefahr kann dies gerade für Säuglinge und kleine Kinder sehr schnell gefährlich werden. Wichtig ist deshalb, dem Kind viel Flüssigkeit zu geben. Wenn dies nicht gelingt, ist eine rechtzeitige ärztliche Behandlung unbedingt erforderlich.**

- › Häufigste Ursache ist eine Virusinfektion des Magen-Darm-Traktes, die mit leichtem Fieber und Durchfall einhergehen kann.
- › Das Kind erbricht eine größere Menge Nahrung und bei weiterem Erbrechen eine schleimige, gelbliche Flüssigkeit.
- › Eventuell leichtes Fieber und Durchfall.
- › Keine feste Nahrung geben.
- › Über etwa vier Stunden schluckweise und in kurzen Abständen nur kleine Mengen Tee trinken lassen.
- › Nach etwa vier Stunden die Flüssigkeitsmenge langsam auf etwa ½ Tasse steigern (etwa 20–30 ml).
- › Erst dann feste Nahrung anbieten, wenn das Kind selbst dies möchte.

- › Bei gleichzeitigem Durchfall und/oder Fieber.
- › Das (sehr junge) Baby erbricht auch nach vier Stunden wiederholt.
- › Das Kind übergibt sich nach einem Sturz oder Unfall.
- › Bei starken Bauchschmerzen.
- › Wenn das Kind teilnahmslos erscheint.



### Mögliche Ursachen

### Symptome

### Was tun?

### Dringend in die kinderärztliche Praxis





### Wichtige Beobachtungen und Hinweise für den Arzt oder die Ärztin

Erbrechen kann viele Ursachen haben. Deshalb sollten Sie Ihr Kind gut beobachten und dem Kinderarzt berichten:

- Hat Ihr Kind Fieber?
- Hat es Bauchschmerzen, auch wenn es nicht erbricht?
- Hat es Verstopfung oder Durchfall?
- Erbricht es kurz nach dem Essen?
- Wie oft erbricht es?
- Hat das Kind einen Schlag auf Schädel oder Bauch bekommen?
- Gab es einen Unfall in den letzten Stunden?
- Hat es Hals- oder Ohrenschmerzen?
- Bekommt es Medikamente?
- Befürchten Sie, dass es Giftstoffe aufgenommen haben könnte, und wenn ja, welche?
- Hat Ihr Kind häufig Kopfschmerzen?
- Erbricht Ihr Kind wiederholt, auch nachts oder kurz nach dem Aufstehen?



### Fieber

Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt an, dass der Organismus auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert, z. B. bei Husten und Schnupfen.

- Fieber ist ein wichtiger natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers.
- Nur in Ausnahmefällen und möglichst erst ab einer Körpertemperatur von 38,5° C sollten fiebersenkende Maßnahmen ergriffen werden.
- Ein trotz des Fiebers „gut gelauntes“ Kind gibt weniger Anlass zur Sorge, als wenn es insgesamt einen kranken Eindruck macht!
- Wenn Ihr Kind Fieber hat, bleiben Sie in jedem Fall ruhig und bedenken Sie, dass gerade bei Kleinkindern Temperaturen von 38–39° C keine Seltenheit sind.

## Richtig Fieber messen

- › Am besten geeignet sind digitale Fieberthermometer. Zur Orientierung reicht es, damit am Ohr oder an der Haut Fieber zu messen.
- › Um genaue Werte zu erhalten, sollte immer im Po (rektal) Fieber gemessen werden: Das Fieberthermometer an der Spitze etwas eincremen, vorsichtig einführen und den Po etwas zusammenge-drückt halten, damit es nicht wieder herausrutscht. Nach etwa 1,5 Minuten wieder herausziehen.
- › Das Fiebermessen im Po tut nicht weh. Viele Kinder empfinden dies jedoch als Zumutung und wehren sich heftig dagegen. Sprechen Sie beruhigend mit Ihrem Kind, erklären Sie ihm, was Sie weshalb tun.



**Zu warme Kleidung, eine zu warme Zudecke oder starkes Herumtoben können auch zu einer erhöhten Körpertemperatur führen.**

- › Heißes und gerötetes Gesicht, kühle, blasser Haut, müde Augen.
- › Manche Kinder sind quengelig, schläfrig oder verweigern die Nahrung.

- › Fieber messen.
- › **36,5–37,5° C: Normale Körpertemperatur** eines gesunden Kindes.
- › **37,6–38° C: Erhöhte Temperatur**; normalerweise keine Therapie notwendig.
  - Das Kind nicht zu warm einpacken.
  - Den Raum nicht überheizen.
  - In kleinen Schlucken alle halbe Stunden etwas Tee zu trinken geben, damit der Körper ausreichend Flüssigkeit hat.
- › **Ab 38° C: Fieber** (ab 39° C spricht man von hohem Fieber).
- › **Ab 38,5° C:** fiebersenkende Maßnahmen ergreifen.



## Symptome

## Was tun?

## Was tun?

## Fiebersenkende Maßnahmen

Ab einer Körpertemperatur von  $38,5^{\circ}\text{C}$  (im Po gemessen):

- › Frische, nicht zu kalte Umschläge oder Wickel um Handgelenke oder Waden oder einen feuchten, lauwarmen Waschlappen auf die Stirn legen.

**Wichtig:** Grundsätzlich nur auf warmer Haut kühle Wickel auflegen. Bei kühlen Armen und Beinen keinesfalls Wadenwickel verwenden!



- › Die Tücher etwa alle drei Minuten wechseln, insgesamt über 20 Minuten.
- › Niemals Folie oder anderes wasserundurchlässiges Material über den Wickel legen. Dies könnte einen Hitzestau verursachen.
- › Viel zu trinken geben, damit der Körper nicht austrocknet.
- › Bettwäsche und Handtücher häufig wechseln.
- › Auf Bettruhe achten.
- › Fiebersenkende, für Kinder geeignete Tabletten, Tropfen oder Zäpfchen nach Anweisung des Arztes verabreichen.
- › Leicht verdauliche Speisen, z. B. Kompott, anbieten, aber nicht zum Essen zwingen.



### Dringend in die kinderärztliche Praxis

- › Das Fieber hält länger als drei Tage an.
- › Trotz fiebersenkender Maßnahmen geht das Fieber nicht zurück.
- › Weitere Krankheitszeichen tauchen auf (z. B. Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Hautausschläge).
- › Trotz fiebersenkender Maßnahmen und Rückgang der Körpertemperatur ist das Kind teilnahmslos und reagiert nicht normal.
- › Das Kind bekommt einen Krampfanfall.
- › Trotz sinkenden Fiebers ist das Kind immer noch deutlich beeinträchtigt.

### Krämpfe

Manche Kinder bekommen bei Fieber Krämpfe, die auch wiederholt auftreten können. Dies ist eine besondere Reaktion des Nervensystems, wenn die Körpertemperatur rasch ansteigt.

- › Wenn Ihr Kind zu solchen Krampfanfällen neigt, kann es sinnvoll sein, bereits ab einer Körpertemperatur von  $37,5^{\circ}\text{C}$  fiebersenkende Maßnahmen durchzuführen, um den raschen Anstieg der Körpertemperatur zu vermindern.
- › Vor allem sollte dem Kind reichlich Flüssigkeit gegeben werden.
- › Lassen Sie sich vom Kinderarzt oder von der Kinderärztin beraten, wie Sie sich verhalten und ob Sie zur Vorbeugung ein entsprechendes Medikament im Haus haben sollten.

### Grippale Infekte

Grippale Infekte gehören zu den häufigsten Erkrankungen von Kindern. Viel Bewegung im Freien und eine vitaminreiche Kost sind die beste Vorbeugung!

Gegen die auslösenden Viren gibt es kein Medikament. Deshalb braucht ein grippaler Infekt – mit oder ohne Behandlung – meist etwa 7–10 Tage, bis er wieder vorübergeht. Mit entsprechenden Maßnahmen können die Symptome allerdings gelindert werden.



- 
- › Schnupfen, Niesreiz, Husten, evtl. Schluckbeschwerden, Fieber.
- 

Symptome

**Was tun?**

- › Zum Schleimlösen viel zu trinken geben (lauwarmes Wasser oder Kräutertee).
- › Für hohe Luftfeuchtigkeit im Raum sorgen, z. B. mit aufgehängter feuchter Wäsche oder feuchten Tüchern auf der Heizung.
- › Auf genügend Ruhe und Schlaf achten. Manche Kinder sind auch trotz eines grippalen Infekts munter. Hier hilft ein ruhiger Tagesablauf.

**Husten**

- › Bei Hustenanfällen selbst Ruhe bewahren und versuchen, das Kind zu beruhigen.
- › Viel zu trinken geben, um den Hustenreiz zu lindern.
- › Babys in die Seitenlage bringen.
- › Kinder mit dem Oberkörper hochlegen, damit sie leichter abhusten können.

**Schnupfen**

- › Eine verstopfte Nase gegebenenfalls mit einem gedrehten Zellstofftuch oder Wattestäbchen reinigen. Dabei nicht die Absonderungen hochschieben.
- › Zum Anschwellen der Nasenschleimhaut eine Kochsalzlösung (1 g Speisesalz in 100 ml Wasser auflösen) als Nasentropfen verabreichen.
- › Nasentropfen oder -sprays – wenn nicht anders verordnet – nur kurzfristig verabreichen. Alters- und Dosierungsangaben beachten.

**Dringend in die kinderärztliche Praxis**

- › Mit fiebernden oder hustenden Säuglingen unter drei Monaten.
- › Das Kind zeigt einen schlechten Allgemeinzustand (ist z. B. teilnahmslos).
- › Das Kind hat seit mehr als drei Tagen Fieber.
- › Das Kind hustet länger als zwei Wochen.
- › Das Kind wird heiser, hat Atembeschwerden, atmet schnell oder klagt über Schmerzen.
- › Bei zusätzlichen Symptomen wie Durchfall oder Erbrechen.
- › Der Schleim verfärbt sich gelblich oder durch Blutbeimengungen rötlich.
- › Das Kind hat sehr häufig oder über einen längeren Zeitraum Schnupfen oder Husten. Es könnte sich um eine Allergie handeln.

## Mittelohrentzündung

Viele Kinder machen mindestens einmal eine Mittelohrentzündung durch. Betroffen sind vor allem Kleinkinder.

Eine Mittelohrentzündung kann sehr schmerzhaft sein. Sie kündigt sich meist mit einem „Völlegefühl“ im Ohr an und bewirkt anschließend stechende, pulsierende Ohrenscherzen, die häufig nachts auftreten.



› Meist tritt eine Mittelohrentzündung während oder nach einer Virusinfektion der oberen Luftwege auf.

- › **Säugling:** heftiges Schreien beim Hinlegen.
- › **Kleinkind:** oft unruhiger Schlaf, Weinerlichkeit.
- › Eventuell hohes Fieber; das Kind fasst sich ständig ans Ohr.
- › Oft sind die Rachenmandeln vergrößert und die Atmung ist beeinträchtigt, das Kind schnarcht zum Beispiel.

› Schmerzlindernd kann im Beginn der Ohrentzündung Wärme sein.

- › Bei Ohrenscherzen grundsätzlich immer.

### Mögliche Ursachen

### Symptome

### Was tun?

Dringend in die  
kinderärztliche Praxis



Fotonachweis [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com) S. 4 © DMITRY BOKOV, S. 11 © Andrei Vorobiev, S. 16 © Cheryl Casey, S. 17 © Catalin Petolea  
[www.istockfoto.com](http://www.istockfoto.com) Titel © Sheryl Griffin, S. 3 © Plus, S. 14 © archives, S. 15 © Kameel, S. 19 © Rebecca Ellis



## Impressum

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln  
**Projektleitung/BZgA:** Ute Fillinger, Dr. Monika von dem Knesebeck  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Infoheft ist Teil des Eltern-Ordners der BZgA „Gesund groß werden“ und nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.