

## Mütter- und Väterberatung

*Die ersten Lebensjahre  
umfassend begleitet*

## Die sanfte Therapie bei Schnupfen, Husten & Fieber



# Schnupfen



## Grundsätzliches

- In den meisten Fällen handelt es sich um eine Virusinfektion
- es kommt zum Anschwellen der Nasen- und Rachenschleimhaut, die Nase ist verstopft (Atembeschwerden) und bildet vermehrt Schleim
- es können Husten und Halsweh (Schluckbeschwerden) dazukommen
- das Kind kann auch Fieber haben
- Babys können schlechter trinken, schlechter schlafen und quengelig sein

## Was können Sie tun?

- die ideale Raumtemperatur zum Schlafen beträgt 18°C bis 20°C
- lagern Sie den Oberkörper und den Kopf Ihres Kindes zum Schlafen leicht erhöht
- feuchte Luft 40–50 % (Luftbefeuchter, feuchte Wäsche aufhängen) erleichtert Ihrem Kind das Atmen
- lüften Sie regelmässig die Zimmer Ihrer Wohnung (verbrauchte und mit Viren besetzte Luft wird so gegen frische ausgetauscht)
- Spaziergänge an der frischen Luft erleichtern das Atmen (nicht bei Nebel oder kaltem Wind)
- bieten Sie Ihrem Kind vermehrt zu Trinken an (ungesüßten Tee, Wasser oder stillen)
- Physiologische Kochsalzlösung (NaCl 0.9%) oder spezielle Nasentropfen für Säuglinge und Kleinkinder (beim Arzt oder in der Apotheke erhältlich) können den Schleim lösen und zum Abfließen bringen
- stellen Sie eine halbierte Zwiebel im Zimmer auf, ca. 1m von Ihrem Kind entfernt (Achtung: beobachten Sie Ihr Kind nach dem Aufstellen der aufgeschnittenen Zwiebel. Einige Kinder vertragen die Düfte der Zwiebel nicht. Sie werden unruhig, weinen oder schreien)
- ein aufsteigendes Fussbad kann einen beginnenden Schnupfen verhindern: bei 36°C beginnen, während 10 Min. steigern auf 38–40°C, danach Füße abtrocknen und warme Wollsocken anziehen (bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Mütter- und Väterberaterin)



**Abschwellende Nasentropfen mit Xylometazolin nur auf ärztliche Verordnung, und nicht länger als 5 bis 7 Tage geben**



## Wann müssen Sie zum Arzt?

- bei schlechtem Allgemeinzustand Ihres Kindes
- wenn Ihr Kind länger als 3 Tage über 39°C fiebert
- wenn Ihr Kind fiebert und jünger als 6 Monate ist
- wenn grüner, zäher Schleim aus der Nase Ihres Kindes fließt
- wenn Ihr Kind zusätzlich noch Ohrenschmerzen hat
- wenn Ihr Kind das Trinken verweigert
- wenn Ihr Kind eine pfeifende, rasselnde oder keuchende Atmung hat
- wenn der Schnupfen Ihres Kindes nach 7 - 10 Tagen nicht weniger wird

## Husten

### Grundsätzliches



- Eine Hustenerkrankung entsteht meist durch eine Virusinfektion, dabei entzünden sich die oberen und/oder unteren Atemwege. Die Schleimhaut der Atemwege schwillt an und sondert nach einiger Zeit Schleim ab.
- Husten ist ein sinnvoller und schützender Reflex, um die Atemwege zu reinigen. Der Hustenreflex läuft unwillkürlich (automatisch, ungewollt) ab und lässt sich nur schwer unterdrücken.
- der Husten beginnt anfangs trocken, später löst sich der Schleim, und wird ausgehustet
- kleine Kinder schlucken diesen Schleim meistens hinunter, durch die Magensäure werden die Erreger dann im Magen vernichtet.
- ein Husten kann 10 Tage oder länger dauern (im Verlauf an Stärke erst zunehmend, dann abnehmend)
- der Husten wird verstärkt, wenn Kinder Tabakrauch ausgesetzt sind.
- Husten kann aber auch ein Zeichen sein, dass Ihr Kind einen Gegenstand (Erdnuss, Rübli, Lego usw.) in die Lunge verschluckt (aspiriert) hat!

## Teesorten bei Husten



- Kamillenblütentee
- Fencheltee
- Anis-Samentee
- Erkältungstee (Sidroga)
- Thymiantee (ab 2. Lebensjahr)

## Was können Sie tun?

- bei Verdacht einer Fremdkörperaspiration (Verschlucken kleiner Gegenstände oder Nahrungsmittel in die Lunge), nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt oder dem Kinderspital auf. Kinder-Notfall-Praxis 0900 144 100 (2.90 pro Minute ab Festnetz)
- ideale Raumtemperatur zum Schlafen: 18°C bis 20°C
- Kopf und Oberkörper Ihres Kindes zum Schlafen höher lagern
- befeuchten sie die Zimmerluft (Luftbefeuchter, feuchte Wäsche in der Wohnung aufhängen), falls die Luft zu trocken ist
- lüften Sie regelmässig und ausgiebig
- gehen Sie mit Ihrem Kind an der frischen Luft spazieren
- bieten Sie Ihrem Kind vermehrt zu trinken an (ungesüssten Tee, Wasser oder stillen)
- kleinere Mahlzeiten sind weniger anstrengend für Ihr Kind
- ein aufsteigendes Fussbad kann eine beginnende Erkältung verhindern oder das Wohlbefinden Ihres Kindes steigern (Vorgehen: siehe „Schnupfen“ Seite 3)
- Wenn das Kind mag, können Sie ihm einen geeigneten Wickel anlegen (siehe Wickeltherapie).

## Wann müssen Sie zum Arzt?

- bei schlechtem Allgemeinzustand Ihres Kindes
- wenn der Husten Ihres Kindes länger als 3 Wochen dauert
- wenn Ihr Kind stark hustet und nach 2-3 Tagen der Husten nicht besser, sondern schlimmer wird
- wenn Ihr Kind Husten und Fieber über 39 °C hat
- wenn Ihr Kind jünger als 6 Monate ist und hustet
- wenn Ihr Kind das Trinken ganz verweigert
- wenn Ihr Kind eine pfeifende, rasselnde oder keuchende Atmung hat
- wenn Ihr Kind eine erschwerte Atmung hat oder schnell und oberflächlich atmet
- wenn Ihr Kind Brustschmerzen hat
- wenn Ihr Kind, während des Hustenanfalls viel erbrechen muss

# Besonderheit: Pseudokrupp oder Krupphusten



## Grundsätzliches

- ist meist eine Virusinfektion des Kehlkopfes und der Luftröhre
- die Viren bewirken eine Schleimhautschwellung der Luftröhre und des Kehlkopfes
- es kommt zu einer Verengung der Atemwege und so zu einer Behinderung bei der Einatmung.

## Krankheitszeichen

- frühe Zeichen ähneln einer Erkältung (Fieber, laufende Nase, Halsschmerzen, verminderter Appetit)
- rauher, bellender Husten, meistens abends oder in der Nacht
- Heiserkeit
- hörbares Einziehen der Luft beim Einatmen (medizinisch Stridor genannt)
- Atemnot ist möglich, das sieht manchmal sehr dramatisch aus, ist aber sehr selten lebensbedrohlich

## Was können Sie tun?

- bewahren Sie selbst Ruhe, um damit Ihr Kind zu beruhigen. Angst und Aufregung verschlimmern die Atemnot
- feuchte Luft lindert den Husten Ihres Kindes und kann seine Schleimhäute abschwellen lassen
- halten Sie sich mit Ihrem Kind im Bad auf, während Sie heisses Wasser oder die heisse Dusche laufen lassen (Achtung: Lassen Sie Ihr Kind, mit laufendem heissem Wasser, nie allein im Badezimmer)
- bieten Sie Ihrem Kind zu trinken an (Wasser, Tee)



**Lässt die Atemnot und der Stridor trotz dieser Massnahmen nicht nach, rufen Sie umgehend Ihren Arzt oder Notfallarzt an.**

**Nehmen Sie mit dem Arzt auch Kontakt auf, wenn der Anfall nach kurzer Zeit vorbei war. Vielleicht benötigt Ihr Kind Medikamente.**

# Fieber



## Grundsätzliches

- Fieber ist ein Krankheitszeichen, aber keine Krankheit
- jede Infektion mit Viren oder Bakterien kann Fieber erzeugen
- als Fieber bezeichnet man Körpertemperaturen ab 38°C rektal (im Darm) oder im Ohr gemessen
- oder ab 37,5 °C axillär (in der Armhöhle) gemessen
- bei Messungen im Ohr, beachten Sie bitte die Geräteinformation Ihres Thermometers

## Was können Sie tun?

- bei leicht erhöhter Temperatur sollten Sie Ihr Kind als erstes leichter bekleiden
- bieten Sie Ihrem Kind reichlich Tee oder Wasser an, denn durch die hohe Körpertemperatur verliert Ihr Kind viel Flüssigkeit
- Es ist sinnvoll das Fieber nicht sofort zu senken. Es steigert die Stoffwechselfähigkeit, dadurch werden die Erreger in der Vermehrung gebremst oder gar abgetötet. Zusätzlich kommt es zu einer verstärkten Bildung der körpereigenen Abwehrstoffe.

## Fiebersenkende Massnahmen

(in der Regel erst bei Temperaturen über 39 Grad, es hängt ab vom Wohlbefinden des Kindes und dessen Allgemeinzustand).

- Wenden Sie niemals fiebersenkenden Massnahmen an, solange die Temperatur Ihres Kindes noch steigt. Erfahrungsgemäss fühlen sich Kinder im Fieberanstieg wohler, wenn sie zugedeckt werden. sobald das Fieber seinen Höhepunkt erreicht hat, sollten Sie Ihr Kind nur noch leicht bekleiden
- Waschungen von Beinen oder Armen können helfen, das Fieber etwas zu senken: Die Temperatur des Waschwassers sollte nur 2 - 3 Grad kühler als die Körpertemperatur sein
- auch Wadenwickel können helfen das Fieber zu senken bei dieser Anwendung gibt es einige Punkte zu beachten (siehe ab Wickeltherapie)
- in Absprache mit Ihrem Arzt können Sie Ihrem Kind auch ein Fieberzäpfchen geben. Bitte halten sie sich bei der Dosierung an die Empfehlungen Ihres Arztes

**Eine Stunde nach jeder Massnahme die Temperatur erneut kontrollieren.**

# Geeignete Teesorten



## **Kamillenblüten:**

1 TL Kamillenblüten mit 250ml siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abgessen. Schlückchenweise zu trinken geben (für Kinder ab Geburt)

## **Holunderblüten:**

1 TL Holunderblüten mit 250ml siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abgessen. 3 - 5 Tassen im Laufe des Tages zu trinken geben (für Kinder ab 1 Jahr)

## **Lindenblüten:**

1 TL Lindenblüten mit 250ml siedendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abgessen. 3 - 5 Tassen im Laufe des Tages zu trinken geben (für Kinder ab 1 Jahr)

## **Wann sollten Sie den Arzt aufsuchen?**

Wenn Ihr Kind:

- jünger als 6 Monate ist
- länger als 3 Tage fiebert und Sie selbst keine Ursache sehen
- keine Flüssigkeit mehr zu sich nehmen will
- sehr schlaff ist und nicht mehr spielen will
- während des Fiebers ein Ausschlag bekommt
- weint, jammert, nicht zu beruhigen ist und nicht mehr schlafen kann
- einen Fieberkrampf hat
- zum Fieber auch noch Atemnot bekommt
- trockene Windeln hat (Flüssigkeitsmangel)

**Je jünger Ihr Kind ist, umso eher sollten Sie bei Fieber Kontakt mit Ihrem Arzt aufnehmen.**



# Wickeltherapie



## Grundsätzliches

- keine Wickel bei Kindern unter 6 Monaten
- keine Kartoffelwickel bei Kindern unter 6 Jahren
- keine warmen oder heissen Wickel bei Kindern die Fieber haben, es kann zu Temperaturstau kommen
- kein Wickel, wenn sich das Kind dagegen wehrt
- kein Durchzug, während der Wickelanwendung
- es gibt kalte und warme Wickel, feuchte und trockene Anwendungen
- Säuglinge und Kleinkinder reagieren rasch und intensiv auf Temperaturreize, deshalb:
  - nur warme und keine heissen Wickel (Verbrennungsgefahr)
  - nur mässig kalte und keine eiskalten Wickel (Unterkühlung, Kreislaufprobleme)
- Temperaturprüfung des warmen/heissen Wickels an der Innenseite des eigenen Unterarmes durchführen
- beobachten Sie Ihr Kind, während der Anwendung und besonders zu Beginn der Anwendung sehr gut
- falls es Ihrem Kind schlechter geht, Wickel sofort entfernen
- jede Substanz kann eine Allergie auslösen, deshalb die Haut 10 Minuten nach dem Anlegen des Wickels nochmals genau anschauen (Bläschen, starke Rötung, Schwellung -> Wickel entfernen)
- je jünger Ihr Kind ist, um so sorgfältiger müssen Sie überlegen, ob Sie nicht einen Arzt hinzuziehen sollen
- Tipp: Üben Sie die Handhabung, bevor das Kind krank ist, an sich selbst oder ihrem Partner. Wenn Sie nicht sicher sind, lassen Sie es sich zeigen (z.B. von Ihrer Mütter- und Väterberaterin) oder kaufen Sie sich ein Buch zu diesem Thema (siehe Literaturliste am Schluss dieser Broschüre)

## Wadenwickel bei Fieber für Kinder ab dem 7. Lebensmonat

### **Bevor Sie Ihrem Kind einen Wadenwickel anlegen, beachten Sie:**

- Unter dem Titel «Wickeltherapie» den Teil Grundsätzliches
- keine kalten Wickel, wenn Ihr Kind kalte Hände und Füsse hat und/oder das Fieber Ihres Kindes noch steigt
- Das Fieber soll bei der Anwendung nicht mehr als um 1 Grad sinken, sonst ist die Belastung für Herz und Kreislauf zu gross.



## Material für beide Beine



- 2 Tücher aus Leinen oder Baumwolle oder Baumwollkniesocken
- 2 Tücher aus Wolle/Frottee oder Kniesocken (Wolle), kein Synthetik-Materialien
- eine Schüssel mit lauwarmem Wasser (je jünger Ihr Kind, desto wärmer sollte das Wasser sein (2 - max. 5°C unter der Körpertemperatur, bitte mit dem Thermometer prüfen))

## Anwendung

- tränken Sie das Baumwoll- oder Leinentuch in dem vorbereiteten Wasser, wringen es aus
- wickeln Sie je ein Tuch um jede Wade (vom Fussknöchel bis unter das Knie) Ihres Kindes
- das zweite Tuch aus Wolle oder Frottee wickeln Sie um die feuchten Wadenwickel
- decken Sie Ihr Kind zu, falls es ihm angenehm ist
- beobachten Sie Ihr Kind, während der Anwendung gut und entfernen Sie den Wickel, falls es Ihrem Kind schlechter geht (zittern, Blässe der Haut, blaue Lippen)
- sobald sich der feuchte Wickel auf Körpertemperatur erwärmt hat (5 -15 Minuten), entfernen Sie ihn wieder. Je höher das Fieber, desto schneller ist der Wickel warm.
- fühlen sich die Füße und Beine Ihres Kindes noch immer warm an (und mag das Kind die Anwendung), können Sie diesen Wickel noch 2x wiederholen
- ist das Fieber Ihres Kindes 30 Min. nach der Anwendung noch nicht gesunken, und es fühlt sich nicht wohl, geben Sie Ihrem Kind ein Fieberzäpfchen (siehe Hinweise unter Kapitel Fieber).

## Zwiebelwickel für Kinder ab zirka 1. Lebensjahr

Bei Husten, Erkältung, Halsentzündung, Ohrenentzündung. Nicht geeignet bei empfindlicher Haut!

## Brustwickel bei Husten

Zwiebeln enthalten scharf riechende ätherische Öle mit Säuren, Vitaminen und anderen Wirkstoffen. Sie haben eine reinigende und schmerzlindernde Wirkung. Der hohe Schwefelgehalt regt die Stoffwechselprozesse an. Auffallend ist die rasche schleimlösende Wirkung.



## Zubereitung



- legen Sie die gehackte Zwiebel auf ein dünnes Baumwolltuch und kleben dieses Tuch mit Klebestreifen zusammen, so dass die Stückchen nicht herausfallen können
- dieses Zwiebelpäckchen können Sie auf einem umgedrehten Pfannendeckel über dem kochenden Wasser oder auf der Heizung leicht erwärmen
- kontrollieren Sie die Wärme des Zwiebelpäckchens an Ihrem Unterarm, es sollte lauwarm sein
- so erwärmt, legen Sie dieses Päckchen auf die Brust Ihres Kindes. Legen Sie ein Stück Rohwolle oder Baumwollwatte darüber und befestigen es mit einem Tuch oder mit dem Body
- Die Einwirkungsdauer hängt vom Alter des Kindes ab und von der Verträglichkeit (30 Min. bis mehrere Stunden)

## Kartoffelwickel für Kinder ab zirka 7. Lebensjahr

Bei Husten, Halsweh, Nackenverspannungen

### Brustwickel bei Husten

Dieser Wickel eignet sich besonders gut zur abendlichen Anwendung, da er den Hustenreiz lindern kann.

### Zubereitung

- 3 - 5 Kartoffeln in der Schale kochen
- die gekochten Kartoffeln mitsamt der Schale auf ein Baumwolltuch legen. Tipp: Haushaltspapier zwischen Kartoffeln und Baumwolltuch verhindert das Kleben am Tuch
- das Tuch zu einem Päckli falten und die Kartoffeln mit den Händen zu einem Mus zerdrücken
- lassen Sie das Kartoffelpäckli etwas abkühlen, Achtung! die Kartoffeln bleiben sehr lange heiss!!
- nach ca. 8 - 10 Minuten prüfen Sie, ob der Wickel für die Anwendung nicht mehr zu heiss ist. Sie müssen diese Wärme an der Innenseite ihres Unterarmes gut 1 Minute ertragen können
- legen Sie, den so geprüften Wickel, auf die nackte Brust Ihres Kindes
- mit einem zweiten Tuch befestigen Sie alles am Oberkörper Ihres Kindes
- nach einer kurzen Einwirkungszeit (ca. 1 - 3 Minuten), schauen Sie nach, ob der Wickel keine zu grosse Wärme am Körper Ihres Kindes entwickelt hat (Zeichen: Unruhe des Kindes, starke Rötung der Haut)
- sollte dies nicht der Fall sein, können sie Ihrem Kind einen Schlafanzug anziehen
- solange der Wickel als schön warm empfunden wird, darf der Wickel auf der Brust bleiben. Sogar über Nacht
- nach Entfernung des Wickels empfiehlt es sich die Haut Ihres Kindes leicht einzuölen

# Buchtipps zum Thema Hausmittel und Wickel



## **Die einfachsten Hausmittel für Kinder**

P. Hirscher

Trias

1. Auflage, 05.08.2020

## **Bäuchlein-Öl und Zwiebelsocken**

C. Schauflinger

Facultas / maudrich

3. Auflage, 14.09.2022

## **Kinder sanft und natürlich heilen**

R. Jahn

Beobachter-Edition

3., aktualisierte Auflage, 2017

## **Wickel & Co., Bärenstarke Hausmittel für Kinder**

U. Uhlemayr

Urs-Verlag – Wickel & Co.,

26. bearb. Auflage, erweiterte Auflage, 01.07.2019

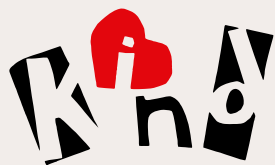
## **Wickel und Kompressen**

V. Brumm / M. Ducommun

AT-Verlag Aarau und München,

3. Auflage, 24.06.2019





## Familienbegleitung PAT

### *Eltern stärken – Kinder Fördern*

Eine zertifizierte PAT-Elterntrainerin begleitet Sie während drei Jahren in regelmässigen Hausbesuchen und Gruppentreffen. Das Programm startet während der Schwangerschaft, spätestens neun Monate nach der Geburt.

PAT-Lizenzpartner



Parents as Teachers  
Mit Eltern Lernen

## Mütter- und Väterberatung (inkl. Stillberatung)

*Die ersten Lebensjahre umfassend  
begleitet*

Wir unterstützen Sie von der Schwangerschaft bis zum Kindergarteneintritt Ihres Kindes und beantworten all Ihre Fragen. Speziell für Väter steht ein Väterberater zur Verfügung.

## Erziehungscoaching Mobile

### *Sicherheit in Erziehungsfragen*

Eine persönliche Beraterin unterstützt Sie in allen Erziehungsfragen und hilft Ihnen dabei, das Verhalten Ihres Kindes vom 1. bis zum 6. Lebensjahr einzuordnen.

Jetzt mehr  
erfahren und Termin  
vereinbaren:



Weitere Informationen  
finden Sie auf unserer  
Website. Dort können Sie  
sich auch direkt online  
für einen Beratungstermin  
anmelden.

**Ostschweizer Verein  
für das Kind**

Telefon 071 227 11 70

info@ovk.ch

www.ovk.ch