

## Top Fragen zur Kindergesundheit

<b>Wann hat mein Kind Fieber?</b> .....	<b>1</b>
<b>Was tun bei Fieber?</b> .....	<b>1</b>
<b>Wann messe ich Fieber?</b> .....	<b>2</b>
<b>Wie misst man richtig Fieber?</b> .....	<b>2</b>
<b>Ernährung bei Durchfall</b> .....	<b>2</b>
<b>Richtige Ernährung bei Darmträgheit</b> .....	<b>3</b>
<b>Kopfläuse - was tun?</b> .....	<b>3</b>
<b>Was gehört in die Reiseapotheke?</b> .....	<b>4</b>

### Wann hat mein Kind Fieber?

Zwischen 37,5°C und 38°C spricht man von erhöhter Temperatur, darüber von Fieber bzw. über 39°C von hohem Fieber. Kinder fiebern üblicherweise rascher und höher als Erwachsene.

### Was tun bei Fieber?

Konsultieren Sie mit einem fiebernden Kind unbedingt einen Arzt.

Machen Sie sich Notizen zu folgenden Fragen, um den Arzt auf dem Laufenden halten zu können:

1. *Wie hoch fiebert das Kind? Ist es unruhig, hat es Schmerzen?*
2. *Trinkt es oder hat es erbrochen?*
3. *Hat es Durchfall, Stuhlbeschaffenheit und –frequenz?*
4. *Wie ist die Hautfarbe, hat es einen Ausschlag?*
5. *Haben Sie schon versucht, das Fieber zu senken?*

Treffen Sie die nötigen Maßnahmen:

1. Beruhigen Sie das Kind
2. Geben Sie ihm kühle Flüssigkeit zu trinken zB. Wasser od. Tee
3. Das Kind sollte nur dünne Kleidung (Nachthemd, Pyjama) tragen und nur mit einer dünnen Decke zugedeckt werden.
4. Versuchen Sie das Fieber durch kalte Wickel zu senken:

Tauchen Sie ein großes Handtuch in kaltes Wasser und wringen es anschließend aus, bis es nur mehr feucht ist. Ziehen Sie das Kind aus und wickeln das nasse, kalte Handtuch um den Oberkörper und die Arme des Kindes. Lassen Sie das Handtuch einige Minuten um den Körper gewickelt bis es sich erwärmt hat. Bei hohem Fieber wiederholen Sie den Vorgang nochmals, ansonsten lassen Sie einige Stunden zwischen den Wickeln vergehen. Wickel nur um die Füße haben sich bei Kindern nicht bewährt, da die Oberfläche am Oberkörper deutlich größer ist und so mehr Angriffsfläche für die fiebersenkende Kühlung gegeben ist.

5. Lässt sich die Temperatur durch kalte Wickel nicht unter 39°C senken, ist es sinnvoll, fiebersenkende Medikation (zB. Saft oder Zäpfchen) zu verabreichen. So werden Schmerzen gelindert, das Fieber gesenkt und das Kind kann leichter schlafen. Konsultieren Sie vor Medikamentengabe unbedingt einen/ihren Arzt.

#### Was ist im Notfall zu tun?

Suchen sie im Notfall sofort das nächste Krankenhaus mit einer Kinder- und Jugendabteilung (zB. Kinderambulanz des LKH Wr.Neustadt) bzw. einen Arzt auf!

#### **Wann messe ich Fieber?**

Fiebertemperaturen sind notwendig, wenn Ihnen das Kind grundlos warm vorkommt. Routinemäßiges, tägliches Fiebertemperaturen messen ist nicht nötig. Nach körperlicher Anstrengung, längeren Schreien oder nach dem Schlafen können Kinder auch eine erhöhte Körpertemperatur aufweisen.

#### **Wie misst man richtig Fieber?**

Bei Säuglingen und Kleinkindern misst man am einfachsten und schnellsten rektal, das heißt im Popo. Verwenden Sie am einfachsten ein digitales Thermometer, das billig und überall erhältlich ist. Es piepst meist nach Beendigung der Messung. Sie können das Thermometer vor der Messung anfeuchten oder mit Creme oder Vaseline gleitfähiger machen.

#### **Ernährung bei Durchfall**

Durchfallserkrankungen dauern im Schnitt nur wenige Tage. Suchen Sie mit Ihrem Kind jedoch auf jeden Fall einen Arzt auf, wenn es mehr als 3 wässrige Stühle pro Tag hat. Durch Durchfall verliert das Kind Flüssigkeit und Mineralstoffe, ist appetitlos und nimmt daher ab. Durch die Infektion wird die natürliche Darmflora in Mitleidenschaft gezogen. Helfen Sie Ihrem Kind durch Ausgleich der Flüssigkeits- und Elektrolytverluste durch Verabreichen von kühler kohlensäurefreier Flüssigkeit (NUR SCHLUCKWEISE!) zB. Elektrolytlösung aus der Apotheke. Mit Muttermilch ernährte Säuglinge können Sie wie gewohnt weiterstillen.

*Je jünger, kleiner ein Kind desto gefährlicher ist ein Flüssigkeitsverlust!*

*Im Notfall ist sofort das Krankenhaus (zB. Kinderambulanz des LKH Wr.Neustadt) bzw. ein diensthabender Arzt aufzusuchen.*

Bei Durchfall muss keine strenge Diät gehalten werden, Sie sollten jedoch auf die Ernährung Ihres Kindes achten:

#### Gut sind:

- trockene Kekse, Zwieback, Biskotten, Semmeln, trockenes Gebäck, Soletti etc.
- weißes Gebäck ev. mit ein wenig Butter, magerer Wurst, Schinken
- klare Suppe mit Nudeln/ Reis/ Grieß
- mageres Fleisch/ Fisch
- Reis, Kartoffeln, Nudeln, gedünstetes Gemüse (KEIN Kohl, Erbsen etc.)
- Tee, Wasser

Meiden Sie folgende Lebensmittel bis sich der Stuhl normalisiert hat:

- große Mengen Vollmilch
- stark gesüßte und/ oder kohlenensäurehaltige Limonaden/Softdrinks
- rohes Obst außer Bananen und geschabter Apfel
- rohes Gemüse und Salate
- Honig, Marmelade, Schokolade in größeren Mengen
- Vollkornprodukte
- Pommes frites, Paniertes
- Eier

**Richtige Ernährung bei Darmträgheit**

Meist liegt der Darmträgheit (=Obstipation) falsche Ernährung durch Mangel an Ballaststoffen bzw. zu wenig Flüssigkeitsaufnahme zu Grunde.

Hier verhilft Kostumstellung meist zur Besserung. Die Kost sollte langsam umgestellt werden: es empfiehlt sich hier mit leichten Ballaststoffen wie Vollkorntoast oder Vollkornteigwaren zu beginnen und auf reichliche Flüssigkeitszufuhr (kohlenensäurearm) zu achten.

Darmträgheit kann selten aber doch auch körperliche Ursachen (Analfissuren, Hämorrhoiden etc.) haben, die unbedingt vom Arzt ausgeschlossen werden müssen.

Weitere Ursachen für Obstipation können die wiederholte Unterdrückung des Stuhldranges, eine lang andauernde Einnahme von Abführmitteln oder auch starke psychische Belastung sein.

**Kopfläuse - was tun?**

Das Wichtigste zuerst: ein Kopflausbefall ist kein unlösbares Problem, Sie benötigen nur die richtigen Informationen für eine erfolgreiche Bekämpfung der Kopfläuse. Der Befall mit Kopfläusen ist keine schwere Erkrankung. Es juckt nur manchmal sehr lästig. Genau wie eine Erkältung sind Läuse aber sehr "ansteckend" und die Familie oder Freunde können ebenfalls befallen werden.

Einen Lausbefall erkennt man in erster Linie durch das Kratzen der Kinder am Kopf. Untersuchen Sie den Kopf des Kindes Strich für Strich, besonders anfällig sind Schläfen-, Ohren- und Nackenregion. Achten Sie nicht nur auf Läuse sondern auch auf die fest im Haar haftenden weißlichen Nissen.

Kinder mit Lausbefall dürfen nicht in Schule oder Kindergarten gehen bis vom Arzt die 'Laus- und Nissenfreiheit' bestätigt wurde.

Apotheken bieten verschiedenste Lausshampoos an - nur diese helfen, die Läuse und Nissen abzutöten. Die jeweiligen Gebrauchsanweisungen sind strikt zu beachten.

Die letzte Spülung nach der vorgeschriebenen Einwirkzeit sollte mit Essigwasser durchgeführt werden. Dadurch weicht die Kittsubstanz, mit der die Nissen an den Haaren festgeklebt sind, auf. Anschließend sind die Haare Strähne für Strähne mit einem 'Nissenkamm' (erhältlich in der Apotheke) zu durchkämmen, um die Nissen zu entfernen.

Um eine Weiterverbreitung innerhalb der Familie zu vermeiden, sollten sich alle in der Wohngemeinschaft lebenden Personen untersuchen und gegebenenfalls mit Shampoo behandeln.

### **Was gehört in die Reiseapotheke?**

Die in der Reiseapotheke enthaltenen Medikamente sollen in Österreich erworben werden und nicht erst vor Ort. Die Gefahr von Arzneimittelfälschungen ist im Ausland oft extrem hoch, ausserdem sind die Beipackzettel in der Landessprache abgefasst, was die Handhabung der Medikamente erschwert. Teilen Sie die Medikamente für den täglichen Gebrauch (so Sie dauernd Medikamente nehmen müssen) zwischen Handgepäck und Grossgepäck unbedingt auf.

Nehmen Sie als Medikamente generell nur Arzneimittel mit, die Sie kennen und gut vertragen, oder die Ihnen im Gebrauch und in den möglichen Nebenwirkungen genau erklärt wurden. Vergessen Sie die Beipackzettel keinesfalls!

Die genaue Zusammenstellung Ihrer persönlichen Reiseapotheke sollten Sie mit dem Arzt besprechen. Einige Medikamente sind rezeptpflichtig. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sollten geklärt werden.

Die in der Folge wiedergegebenen Arzneimittel sind Vorschläge unter vielen gleichwertigen anderen Medikamenten und daher nicht als produktbezogene Empfehlung zu verstehen.

### Inhalt der Reiseapotheke

1. Pflaster, Verbandmittel, Pinzette. KEINE SPRITZEN UND NADELN!
2. Fieberthermometer
3. Insektenschutzmittel (nur geprüfte Mittel)
4. Sonnenschutzmittel (hoher Lichtschutzfaktor (> 25), rückfettend)
5. Mittel gegen Reisekrankheit: wie z.B. Travel-Gum, Vertirosan®
6. Flüssigkeits-und Elektrolytersatz bei Durchfall: Normhydral® oder NORMOLYT® lösliches Pulver / 5 Pkg.
7. Antibiotikum bei Durchfall: Rifaximin (Handelsname: COLIDIMIN®)
8. nichtfieberhafter Durchfall: Loperamid – Kapseln
9. bakterielle Allgemeininfekte: Breitbandantibiotikum wie AUGMENTIN od. TRICEF oder Zithromax® 500mg Filmtabletten (für Erwachsene), für Kinder gibt es entsprechende Suspensionen zur leichteren Einnahme.
10. Übelkeit, Erbrechen: Paspertin® 30 ml Lösung (erst für Kinder ab dem 10. Lj.)
11. Schmerzen und Fieber: Parkemed® 250mg oder 500 mg Filmtabletten/Saft
12. Juckende Hautausschläge, Insektenstiche: Fenistil® – Gel oder Insecticum Gel
13. Wundsalben: Desinfektion (z.B. Betailsodona®), antibiotische Salben (z.B. Baneocin®), bei Sonnenbrand, bei Verbrennungen Bepanthen® Schaumspray, Juckende Hautausschläge und schwerer Sonnenbrand: z.B. NERISONA® Crème oder ADVANTAN Milch
14. Quallenschutz: SAFE SEA®

15. Augen(bindehaut)entzündung: Refobacin®-Tropfen oder AZYTER Tropfen (antibiotisch), Similasan (homöopathisch)
16. Ohrenentzündung: Normison® oder Otospirin® (antibiotisch)
17. Halsentzündungen: Lutschtabletten (Neo-Angin®, Torothricin®)
18. Malariamedikamente (sofern Sie in ein Malariagebiet reisen)
19. Medikamente, die Sie ständig einnehmen müssen in ausreichender Menge

Quelle: <http://www.reisemed.at/reisemedizin/reisemedizinische-tipps/reiseapotheke>