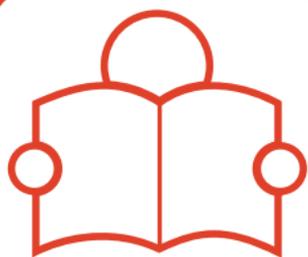


Hausapotheke für Neugeborene und Säuglinge



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Eltern, liebe Patienten*,

Sie sind frischgebackene Eltern oder stehen kurz davor? Dazu möchten wir Sie herzlich beglückwünschen. Eine aufregende Zeit mit Ihrem Säugling liegt nun vor Ihnen.

Leider ist Ihr Baby trotz optimaler Ernährung, Ihrer Zuwendung und Pflege nicht vor allen Erkrankungen geschützt. Durch den sogenannten „Nestschutz“ wird für sechs bis neun Monate ein Schutz vor manchen Krankheiten bereits vor der Geburt von der Mutter auf das Baby übertragen. Das gilt aber nur für Erkrankungen, die die Mutter bereits durchgemacht hat oder wogegen sie geimpft wurde. Auch beim Stillen erhält das Baby einige Abwehrstoffe der Mutter durch die Muttermilch. Damit ist das Stillen nicht nur die beste Ernährung, sondern der erste und beste gesundheitliche Schutz für Ihr Kind.

Gegen die vielen verschiedenen Viren gibt es leider keinen sicheren Schutz. So wie Ihr Baby z. B. sprechen oder laufen lernen muss, muss auch das Immunsystem lernen und trainiert werden. Deshalb ist es manchmal notwendig, die Erkrankungen durchzumachen und zu besiegen. Dabei werden Abwehrstoffe produziert, die sich



bei erneutem Kontakt mit dem Erreger an ihn erinnern und ihn gezielt eliminieren. Aus diesem Grund wird Ihr Baby in den ersten Monaten und Jahren immer wieder mit Infektionen kämpfen. Die meisten Erkrankungen verlaufen harmlos und heilen schnell aus. Deshalb muss nicht immer ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen wertvolle Tipps und Informationen zur Gesundheitsprävention sowie Mittel und Präparate an die Hand geben, mit denen Sie Ihr Baby zuhause versorgen können, insbesondere nachts und am Wochenende. Am Ende des Ratgebers fassen wir alle Informationen in einer Checkliste für Sie zusammen.

Ihr Team von



Wir danken Herrn Dr. Steffen Fischer, niedergelassener Kinderarzt aus Hochheim am Main, für die fachredaktionelle Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers.

*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Inhalt

Teil 1: Magen-Darm-Trakt	6
Blähungen	6
Durchfall	8
Verstopfung	10
Erbrechen	13
Teil 2: Infekte und Zahnen	15
Fieber und Schmerzen	15
Zahnen	18
Augenentzündung	19
Atemwegsinfekte	20
Teil 3: Haut	23
Hautpflege	23
Wunder Po (Windeldermatitis)	24
Sonnenschutz	27
Insektenstiche	29
Basics für die Hausapotheke	30
Zusammenfassung für die Hausapotheke	33
Bereits für Neugeborene	33
Zusätzlich für Säuglinge	34
Für Kleinkinder ab den ersten Gehversuchen zusätzlich	34
Im Notfall	35
Wichtige Notfallnummern	35
Wer, Was, Wo...	36

Teil 1: Magen-Darm-Trakt

Blähungen

Die Darmflora Ihres Kindes ist zum Zeitpunkt der Geburt noch unbesiedelt und muss sich zuerst aufbauen. Auch Enzyme, die bei der Verdauung von Nahrung helfen, müssen erst ihre Funktion aufnehmen. Deshalb kommt es häufig zu Blähungen, die das Befinden stark beeinflussen können. Außerdem kann es bei der Nahrungsaufnahme oder beim Schreien zum vermehrten Schlucken von Luft kommen. Beim Stillen ist diese Gefahr geringer. Das Aufstoßen von Luft („Bäuerchen“) nach dem Essen kann helfen, ein Blähen zu vermeiden. Die Symptome treten oft zur gleichen Tageszeit am späten Nachmittag oder gegen Abend auf. Das Kind schreit und lässt sich kaum beruhigen. Oft ist der



Bauch aufgebläht, es sind teils intensive Darmgeräusche zu hören und das Kind zieht seine Beinchen krampfhaft an, um sie dann wieder von sich zu strecken. Trotz dieser vorübergehenden Problematik entwickeln sich die Kinder gut. Ihr Kind wünscht sich nun vor allem Zuneigung und Aufmerksamkeit. Tragen im „Fliegergriff“ kann Entspannung bringen, ebenso wie Wärme durch ein Bad sowie ein Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche auf dem Bäuchlein (bitte ohne direkten Hautkontakt, um das Verbrennungsrisiko zu minimieren). Ätherische Pflanzenöle (Kümmel, Anis, Fenchel) haben eine entkrampfende Wirkung und können als Tee oder Getränk der stillenden Mutter eingenommen werden. Speziell für Säuglinge geeignete homöopathische Kümmelöl-Zäpfchen können entspannen, ebenso wie kreisende Bauchmassagen im Uhrzeigersinn um den Nabel. Eine gute Studienlage zur Stabilisierung der Darmflora zeigt, dass das Probiotikum *Lactobacillus reuteri*, das in Tropfenform eingenommen wird, von Anfang an eine gut funktionierende Darmflora fördert. Weniger Effekt sprechen Studien den häufig verwendeten Entschäumer-Präparaten mit Simecicon oder Dimeticon zu, die große Luftbläschen im Darm in viele kleine umwandeln, um sie leichter auszuschleusen.

Für unerklärliches exzessives Weinen eines gesunden Babys wurden „Dreimonatskoliken“ verantwortlich gemacht, die häufig um die vierte Woche beginnen und nach drei bis vier Monaten plötzlich aufhören. Betroffene Kinder schreien und weinen in dieser Zeit untröstlich bis zu drei Stunden am Tag an mindestens drei Tagen pro Woche. Sinnvoll erscheint zunächst, das Vorliegen einer Kuhmilcheiweiß-Allergie (den Verzehr von Kuhmilch vorausgesetzt) oder eine Blockade der Halswirbelsäule auszuschließen.

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es keinen klaren Zusammenhang mit „Koliken“. Daher wird inzwischen von „Regulationsstörungen“ gesprochen, da Säuglinge in diesem Alter noch nicht in der Lage sind, sich selbst zu beruhigen.

Schreien ist die einzige Ausdrucksform eines Babys, um Bedürfnisse zu äußern. Möglicherweise hat es Hunger, Bauchschmerzen oder es wünscht sich Ruhe, Ihre Nähe und Zuneigung. Darum sollten Sie Ihr Baby nie schreien lassen. Anhaltendes Schreien kann sehr belastend sein. Fühlen Sie sich am Ende Ihrer Kräfte, scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen und z. B. eine „Schreibaby-Ambulanz“ in Anspruch zu nehmen, auch um durch Stress bedingte Fehlhandlungen zu vermeiden.

Wärme (Kirschkernkissen, Bäder) oder Bauchmassagen können entspannen und Abhilfe schaffen. Ätherische Öle haben sich als krampflösend bewährt. Ausgewählte Kümmelöl-Zäpfchen und *Lactobacillus reuteri* dürfen bereits ab Geburt angewendet werden.

Durchfall

Von akutem Durchfall spricht man bei einer stark erhöhten Stuhlfrequenz sowie einer wässrigen, schleimigen oder schaumigen Konsistenz. Nach dem Fachbuch *Klinikleitfaden Pädiatrie (2020)* sind bei Kindern zwischen 0 und 6 Monaten bis zu 10 Stühle pro Tag normal, zwischen 6 Monaten und 1 Jahr gelten 4 Stühle pro Tag als normal. Da die Stuhlfrequenz sehr stark variieren kann, sind neben häufigem Stuhlgang auch Symptome wie starker



Geruch und wässriger oder schleimiger Stuhl ein Anzeichen für Durchfall. Auslöser sind häufig Viren, die durch Schmierinfektionen übertragen werden. Dann tritt Durchfall meist in Kombination mit einem starken Krankheitsgefühl und Erbrechen auf, sollte allerdings innerhalb weniger Tage überstanden sein. Daneben kann auch eine Antibiotika-Therapie Ursache von Durchfall sein. Auch eine Kuhmilcheiweiß-Allergie kann in Betracht gezogen werden. Bei Säuglingen gehen häufig Atemwegsinfekte mit Durchfall einher. Hält der Durchfall länger als zwei Tage an, treten hohes Fieber oder blutige Stühle auf, sollte zeitnah ein Arzt aufgesucht werden. Ist Ihr Kind jünger als 8 Wochen, sollte immer ein Arzt konsultiert werden.

Durchfall selbst ist nicht gefährlich. Der daraus resultierende Flüssigkeitsverlust kann jedoch insbesondere für kleine Kinder schnell eine Gefahr darstellen. Die primäre Behandlung besteht daher, zusätzlich zur üblichen Nahrung, in oralen Elektrolytlösun-

gen, die einen Flüssigkeits- und Elektrolytmangel ausgleichen. Verabreichen Sie die Lösung am besten löffelweise oder mit einer Spritze in kleineren Mengen. Verweigert Ihr Kind die Aufnahme, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zusätzlich konnten Präparate mit dem Probiotikum *Lactobacillus rhamnosus* GG die Durchfalldauer verkürzen und helfen, die geschädigte Darmschleimhaut zu regenerieren. Bei Antibiotika-Einnahme kann ein solches Probiotikum bereits vorbeugend eingenommen werden. Wird schon Beikost gefüttert, kann auch geriebener Apfel oder Banane angeboten werden. Gestillte Kinder sollten weiter gestillt werden. Nicht gestillte Säuglinge sollten die Milchnahrung zunächst verdünnt erhalten. Nach und nach kann dann die Verdünnung reduziert werden.

Die Stuhlfrequenz ist gerade bei Neugeborenen sehr unterschiedlich. Weicher und häufiger Stuhl deutet nicht gleich auf Durchfall hin. Der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust sollte durch orale Elektrolytlösungen ausgeglichen werden. Dazu können ausgewählte kindgerechte Probiotika eine gesunde Darmflora unterstützen.

Verstopfung

Bei Verstopfung (Obstipation) kommt es zu verzögerten oder schmerzhaften Stuhlentleerungen, die akut oder chronisch auftreten. Bei der Ausscheidung einzelner verhärteter Stuhlportionen kann es zu Schmerzen kommen, weshalb das Baby dabei oft schreit. Durch Einrisse der Schleimhaut im After kann sogar etwas Blut zu sehen sein. Diese Art der Ausscheidung kann ein

Baby auch mehrmals täglich haben, denn die Stuhlentleerung ist meist unvollständig. Aufgrund der Schmerzen wird die Stuhlentleerung zu einer negativen Erfahrung, was zum Zurückhalten des Stuhls führen kann.

Grund für eine Verstopfung ist häufig die Ernährung, z. B. bei der Einführung von Beikost im Zusammenspiel mit zu wenig Flüssigkeitszufuhr. Bei gestillten Kindern hingegen können zwischen den Stuhlausscheidungen mehrere Tage Pause liegen. Ist der Stuhl dennoch weich, ist dies keine Verstopfung. Als normal gilt eine Stuhlfrequenz von 1-2 Mal täglich bis zu 3 Mal wöchentlich, bei gestillten Säuglingen sogar 7-10 Mal täglich bis zu 1 Mal in 14 Tagen (Leitlinie der Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung 068/019).

Ist eine reichliche Flüssigkeitszufuhr nicht ausreichend, kann die Ernährung angepasst werden. Wird schon Beikost gefüttert, sollte z. B. auf Apfel und Banane verzichtet werden und stattdessen auf Trockenfrüchte (auch hier auf Apfel und Banane verzichten), frische Beeren oder Fruchtsäfte (z. B. Pflaume oder Birne) umgestellt werden. Milchzucker, feuchtwarme Bauchwickel und Bauchmassagen können als sanfte Alternativen im ersten Schritt versucht werden.

Bei schweren Verläufen muss der Darm durch den Einsatz von Abführmitteln entleert werden. Dazu werden in der Regel orale Lösungen oder ein Einlauf für die rektale Anwendung eingesetzt. Bitte konsultieren Sie zunächst einen Arzt oder Apotheker, um deren Notwendigkeit zu erfragen und gegebenenfalls eine Darmverengung oder einen Darmverschluss auszuschließen.

Bei Neugeborenen und Säuglingen ist bei Verstopfung mit einem Arzt oder der Hebamme Rücksprache zu halten. Bei älteren Kindern können Trockenfrüchte als alternative Beikost versucht werden, bevor Abführmittel angewendet werden müssen.



Erbrechen

Zunächst sollte man ein Erbrechen klar vom Spucken abgrenzen: Als Spucken bezeichnet man das weder mit Mühe noch Schmerz verbundene Vorbringen von Nahrung. Spucken ist in dem Sinne kein echtes Erbrechen und ist darin begründet, dass einerseits die Speiseröhre des Säuglings gerade in den Magen führt (beim Erwachsenen ist sie leicht gekrümmt, was ein Zurücklaufen der Nahrung verhindert) und andererseits der obere Schließmuskel des Magens noch nicht ausreichend funktioniert. Dadurch kommt es nach dem Stillen häufig zum „Herauslaufen“ von Nahrung. Das ist harmlos und kann noch Stunden nach der Nahrungsaufnahme auftreten.

Erbrechen hingegen ist ein Schutzreflex des Körpers, der vor der Aufnahme schädlicher Substanzen schützt. Die Ursachen sind vielfältig; Erbrechen kann z. B. als Beginn einer viralen Durchfallerkrankung oder als Begleiterscheinung anderer Erkrankungen wie z. B. eines Infekts der oberen Atemwege auftreten. Tritt Erbrechen nach Stürzen auf, kann es ein Hinweis auf eine Gehirnerschütterung sein. Bei schwallartigem Erbrechen kurz nach der Mahlzeit und schlechter Gewichtszunahme könnte es sich um eine Funktionsstörung des Magenpförtner-Muskels handeln, die ärztlich abgeklärt werden muss.

Da sich der Körper durch das Erbrechen von schädlichen Substanzen befreit, ist dies bereits die erste Therapie. Bei einmaligem Erbrechen sind keine weiteren Maßnahmen notwendig. Versuchen Sie Ihr Kind nach gewisser Zeit zu füttern. Neben Tees mit Kamille, Fenchel oder Melisse, die den Magen beruhigen,

können orale Elektrolytlösungen den Mangel an Flüssigkeit und Elektrolyten ausgleichen.

Verweigert Ihr Kind die Nahrungsaufnahme oder besteht die Gefahr einer Vergiftung, sollte unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden, ebenso bei blutigem, galligem, grasgrünem Erbrochenem oder bei anhaltendem bzw. unstillbarem Erbrechen. Gerade Säuglinge verlieren äußerst schnell Flüssigkeit und Elektrolyte. Bei eingesunkener Fontanelle oder stehenden Hautfalten besteht unverzüglicher Handlungsbedarf!



Häufiges Spucken nach der Nahrungsaufnahme ist bei Säuglingen ganz normal und ist vom Erbrechen mit anderen Krankheitssymptomen wie Fieber und Verweigerung der Nahrung zu unterscheiden. Bei häufigem Erbrechen ist auf jeden Fall ein Arzt oder die Kinderklinik aufzusuchen.

Teil 2: Infekte und Zahnen

Fieber und Schmerzen

Infekte sind häufig von Fieber und Schmerzen begleitet. An sich ist Fieber eine Abwehrreaktion. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur können Krankheitserreger schneller unschädlich gemacht werden. Wichtig ist das richtige Messen und regelmäßige Überwachen der Temperatur. Die rektale Fiebermessung liefert exakte Ergebnisse und ist damit die sicherste Methode, vor allem bei Säuglingen. Alternativ kann später auch unter der Zunge gemessen werden (links oder rechts vom Zungenbändchen). Eine Messung im Ohr ist fehleranfällig, da durch falsche Handhabung des Geräts oder z. B. bei Entzündungen des Gehörgangs keine genauen Ergebnisse erzielt werden können. Auch Stirnthermometer eignen sich nur zur groben Abschätzung. Die normale Temperatur bei Kindern liegt bei 36,5–37,5 °C. Die Einstufung nach Temperatur ist in Tabelle 1 dargestellt. Bei Neugeborenen bis zur 8. Woche spricht man schon bei einer Körpertemperatur von 37,8 °C von Fieber, das immer ärztlich abzuklären ist, da eine späte Neugeborenen-Sepsis vorliegen könnte. Weitere Symptome

dafür sind Trinkschwäche, stöhnende Atmung oder Inaktivität. Die Messung sollte zweimal im Abstand von 30 Minuten ohne vorheriges Schreien gemessen werden. Auch Wärmelampen oder andere Wärmequellen verfälschen die Ergebnisse.

Tabelle 1: Fieberklasse nach Temperatur (aus dem Fachbuch Pädiatrische Pharmazie; 2019)

Temperatur	Klasse
37,5–37,9 °C	Erhöhte Temperatur
38,0–38,4 °C	Mäßiges Fieber
38,5–40,4 °C	Hohes Fieber
> 40,5 °C	Extrem hohes Fieber



Zunächst können bei warmen Extremitäten lauwarmer (wenige Grad unter Körpertemperatur) Wadenwickel angewendet werden. Falls Sie nicht das Gefühl haben, dass Ihr Kind stark leidet, werden fiebersenkende und schmerzhemmende Mittel erst ab hohem Fieber, also 38,5 °C, empfohlen. Dazu werden Zäpfchen mit Paracetamol (ab Geburt) oder Ibuprofen (ab 3 Monaten) angewendet. Die Dosierung erfolgt nach Körpergewicht und kann der jeweiligen Packungsbeilage entnommen werden. Nach etwa 45 Minuten sollte sich die Temperatur um ca. 1 °C senken. Je nach Präparat kann die Gabe nach 4–8 Stunden wiederholt werden. Für eine leichte Applikation können Sie den After mit etwas hautfreundlichem Öl einreiben oder das Zäpfchen kurz in der Hand erwärmen, bis die äußere Schicht weich wird. Führen Sie dann das Zäpfchen mit der **stumpfen Seite zuerst** ein. Paracetamol und Ibuprofen gibt es alternativ auch als Saft zur oralen Einnahme. Gönnen Sie Ihrem Kind Ruhe und Zuneigung und versuchen Sie, es zum Trinken anzuregen.

Ist Ihr Kind unter drei Monate alt, wirkt es schwer krank oder lässt sich das Fieber nach zwei bis drei wiederholten Gaben nicht senken, sollte ein Arzt oder ggf. direkt eine Kinderklinik aufgesucht werden. Ebenso, falls das Fieber bei Kindern länger als drei Tage anhält oder zusätzliche Symptome wie Appetitlosigkeit, Atemschwierigkeiten, Teilnahmslosigkeit oder ein schlechter Allgemeinzustand vorliegen.

Bei Kindern bis 3 Monaten ist Fieber ein ernstzunehmendes Symptom, das immer ärztlich abgeklärt werden sollte. Neben lauwarmen Wadenwickeln können bei älteren Kindern fiebersenkende Zäpfchen oder Säfte angewendet werden.

Zahnen

Je nach Veranlagung beginnen Kinder mit ca. 4-6 Monaten zu zahn. Dies kündigt sich häufig mit vermehrtem Speicheln und Unruhe an. Babys beißen nun gerne auf Gegenstände. Dazu kön-



nen sich Rötungen und Schwellungen auf den Wangen oder der Kauleiste zeigen. Es gibt keinen nachweisbaren Zusammenhang, dass Zahnen Fieber verursacht, eher beschleunigt sich bei Fieber der Zahndurchbruch.

Ein Beißring, gerne auch gekühlt (aber nicht gefroren!), kann schon zur Linderung der Schmerzen verhelfen. Ansonsten kann eine Salbe mit einem lokalen Betäubungsmittel wie z. B. Lidocain die Schmerzen hemmen. Bitte achten Sie darauf, dass eine möglichst geringe Konzentration enthalten und das Präparat für Säuglinge zugelassen ist, denn die Wirkstoffmenge unterscheidet

sich sehr von Präparaten für Erwachsene. Am besten waschen Sie sich gut die Hände, tragen dann eine erbsengroße Menge mit Ihren Fingern auf die betroffene Stelle auf und massieren das Gel etwas ein. Empfehlenswert sind Zubereitungen, die gut haften, damit nicht zu viel verschluckt wird. Nach der Anwendung sollte außerdem nicht direkt gegessen oder getrunken werden. Eine Kombination mit pflanzlichen Präparaten wie Salbei oder Kamille ist sinnvoll, um Entzündungen und bakteriellen Infektionen vorzubeugen. Homöopathische Kombinationspräparate als Globuli oder Zäpfchen können ebenfalls helfen. Ist Ihr Kind sehr unruhig, findet nicht in den Schlaf oder hat Fieber, können die oben genannten Zäpfchen bei Fieber und Schmerzen eingesetzt werden.

Augenentzündung

Häufig erwacht das Baby mit einem verklebten oder geröteten Auge. Ursache dafür kann ein gestörter Abfluss der Tränenflüssigkeit sein. Eine Verengung des Tränennasengangs, der vom inneren Augenwinkel zur Nase führt, kann von Geburt an bestehen. Auch kann er sich durch einen Infekt des Nasen-Rachenraums entzünden. Staut sich die Tränenflüssigkeit, kann es auch zu einer bakteriellen Entzündung mit Eiter kommen, die eine antibiotische Behandlung durch einen Arzt erfordert.



Mit steriler isotonischer Kochsalzlösung oder Augentropfen mit Euphrasia, die für Säuglinge geeignet sind, können Sie vorsichtig ein verklebtes Auge reinigen oder leichte Bindehautentzündungen behandeln. Bitte immer vom äußeren zum inneren Augenwinkel wischen. Für eine leichte Applikation der Augentropfen legen Sie Ihr Kind auf den Rücken. Tropfen Sie bei geschlossenem Auge auf den inneren Augenwinkel. Durch die Kapillarkräfte werden die Tropfen von selbst ins Auge gezogen. Ein Tropfen pro Anwendung und Auge reicht aus, mehr kann das Auge nicht aufnehmen. Vermeiden Sie direkten Kontakt des Tropfbehältnisses mit dem Auge, ebenso wie Händekontakt durch häufiges Reiben, um die Übertragung von Keimen zu verhindern.

Atemwegsinfekte

Husten und Schnupfen sind Symptome einer klassischen Erkältung, die wir auch als Erwachsene immer wieder durchleben. In der Regel verläuft diese fast immer durch Viren ausgelöste Infektion harmlos und ist nach einigen Tagen überstanden. Klassische Symptome sind eine laufende oder verstopfte Nase, Niesen, Räuspern, erhöhte Temperatur und Husten. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist ein Schnupfen manchmal jedoch nicht direkt zu erkennen, verläuft ohne Fieber und ein Ausbruch des Hustens kann einige Tage dauern. Symptome können auch ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, Durchfall, Erbrechen und Appetitlosigkeit sein.

Bei Schnupfen kann festes Sekret durch isotonische Kochsalzlösung gelöst, die Nase mild gereinigt und befeuchtet werden. Fällt die Nasenatmung schwer, können kurzfristig abschwellende Nasentropfen helfen. Im ersten Lebensjahr sind nur Präparate



mit dem Wirkstoff Oxymetazolin zugelassen, ab 1 Jahr auch Präparate mit dem Wirkstoff Xylometazolin. Bitte vorsichtig dosieren (nur 1 Tropfen pro Nasenloch, maximal 3 Mal täglich) und nicht länger als 5 Tage anwenden.

Husten beginnt häufig trocken, nach wenigen Tagen kommt Schleim hinzu. Bei lockerem Husten sorgen Sie am besten für eine angefeuchtete Zimmerluft, indem Sie z. B. ein feuchtes Handtuch aufhängen. Erkältungssalben mit ätherischen Ölen wie z. B. Eukalyptus- und Fichtennadelöl können zum Inhalieren sowohl bei Husten als auch bei Schnupfen auf die Brust aufgetragen oder entsprechende Tropfen auf die Kleidung geträufelt werden. Bitte achten Sie auf für Neugeborene und Babys zugelassene Präparate. Produkte für Erwachsene enthalten häufig Campher und Menthol, die die Schleimhäute kleiner Kinder zu stark reizen oder sogar zu Atemnot führen können. Gerne werden Sie dazu in Ihrer Apotheke beraten.

Bei Fieber beachten Sie bitte den separaten Absatz zu Fieber und Schmerzen.

Tritt auch bei unkomplizierten Symptomen nach 3–5 Tagen keine Besserung ein oder verschlimmert sich der Verlauf, sollte in jedem Fall ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Gerade im Neugeborenen-, Säuglings- und auch Kleinkindalter kann es bei Husten zu Komplikationen kommen. Bemerken Sie bei Ihrem Kind eines der folgenden Symptome, sollten Sie schnell einen Arzt aufsuchen, um Komplikationen auszuschließen:

- > schlechter Allgemeinzustand
- > erschwerte Atmung oder erhöhte Atemfrequenz
- > Schluckbeschwerden
- > Hustenanfälle mit Würgen oder Erbrechen
- > bellende, pfeifende Atemgeräusche
- > Fieber
- > Trinkschwäche

Komplikationen bei Neugeborenen, Säuglingen und Kleinkindern sind beispielsweise Infektion mit dem Synzytial-Virus (RSV), Virusinfektionen, Bronchiolitis, obstruktive Bronchitis, Lungenentzündung, Pseudokrupp (Sonderform der Kehlkopfentzündung) oder Keuchhusten (Pertussis). Gegen Keuchhusten kann ab einem Alter von 2 Monaten geimpft werden.

Bei Husten kann es im Verlauf zu Komplikationen kommen, daher gilt: Je jünger die Kinder, desto niedriger sollte die Schwelle für einen klärenden Arztbesuch sein.

Teil 3: Haut

Hautpflege

Die eigene Schutzcreme „Käseschmiere“, die die Haut des Kindes vor dem Austrocknen im Fruchtwasser und vor Infektionen während der Geburt bewahrt hat, ist wenige Tage nach der Geburt vollständig eingezogen. Die Haut eines Babys ist deutlich dünner als die eines Erwachsenen und dadurch anfälliger für Reizungen. Der Säureschutzmantel ist noch nicht stabil und die



Talg- und Schweißdrüsen sind noch nicht komplett entwickelt. Daher kommt es gerade in den ersten Lebensmonaten häufig zu Rötungen, trockenen Stellen oder Pickelchen. In der Regel verschwinden diese Erscheinungen innerhalb weniger Wochen.

Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind neigt zu sehr trockener Haut, können Sie Lotionen auftragen, die speziell für die Babypflege geeignet sind. Produkte mit pflanzlichen Ölen wie Avocado- oder Mandelöl und guten Feuchthaltefaktoren wie z. B. 20%igem Glycerin bieten sich dafür an. Der Feuchthaltefaktor Harnstoff kann ein brennendes Gefühl verursachen und darf erst ab 3 Jahren angewendet werden. Achten Sie beim Waschen auf pH-neutrale Seifen oder Badezusätze mit pflanzlichen Ölen, falls Wasser nicht ausreicht. Fragen Sie hierzu gerne Ihre Hebamme oder in Ihrer Apotheke um Rat. Für besonders trockene oder juckende Stellen eignen sich intensive Pflegecremes, die nur punktuell aufgetragen werden. Achten Sie auch hier darauf, dass sie speziell für Babys geeignet sind.

Da die Haut von Neugeborenen und Säuglingen noch sehr dünn ist, sollten Pflegeprodukte verwendet werden, die auf die Haut von Babys abgestimmt sind.

Wunder Po (Windeldermatitis)

Fast jedes Baby ist mindestens einmal von Hautirritationen und Entzündungen im Windelbereich betroffen. Die Haut ist gerötet und aufgeweicht, es kann zu Pusteln oder offenen Stellen kommen. Eine Entzündung im Windelbereich kann verschiedene Ursa-

chen haben und z. B. eine Reaktion auf die Anwendung von Feuchttüchern, unnötigen Pflegecremes oder Pudern im Windelbereich sein. Im weiteren Verlauf können verschiedene Infektionen der Haut sowie ein



Pilzbefall der Haut (Soor) hinzukommen. Dabei sind typische kreisförmige Infektionsherde und eine Schuppung der Haut zu erkennen, die sich über den gesamten Windelbereich ausdehnen können. Seltener kommt es zu bakteriellen Infektionen, bei denen sich nässende oder eitrige Wunden bilden. Schmerzende oder brennende Berührungen der Haut können das Wohlbefinden des Kindes stark beeinträchtigen. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Bei gestillten Kindern oder bereits eingeführter Beikost sind häufig bestimmte Nahrungsbestandteile (z. B. säurehaltige Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte, Tomate, Paprika, Säfte etc.) Auslöser, wobei auch auf die Ernährung der stillenden Mutter zu achten ist. Auch bei Durchfall kann es zu Irritationen kommen. Feuchtigkeit und Wärme begünstigen das Vermehren von Keimen, insbesondere bei modernen Windeln, die stark abdichten. Auch zu intensive Hygiene wie z. B. das Waschen mit Seife greift den eigenen Schutzmantel der Haut an und lässt Keime leichter eindringen.

Einfache Maßnahmen helfen der gereizten Haut, sich zu erholen: Der Windelbereich sollte möglichst trocken sein, daher sollte alle 3-4 Stunden ein Windelwechsel erfolgen, bei einer nassen Windel sofort. Auf Feuchttücher und Wattepadts oder Pflegemaßnahmen im Windelbereich (Babyöl, Cremes etc.) ist zu verzichten. Die Anwendung von Babypuder wird aufgrund der Inhalationsgefahr grundsätzlich nicht empfohlen. Die Reinigung sollte möglichst nur mit lauwarmem Wasser erfolgen. Eine Reinigung mit weichen, mit kaltem Schwarztee getränkten Tüchern wirkt heilend. Anschließend sollte der Windelbereich mit einem weichen Handtuch oder an der Luft getrocknet werden. Am besten lassen Sie Ihr Baby nackt strampeln, um Luft an den Po zu lassen.

Es gibt einen möglichen Zusammenhang zwischen säurehaltigen und zu scharfen Nahrungsmitteln und einem wunden Windelbereich, deshalb ist bis zur Abheilung eine kurzfristige Reduzierung dieser Lebensmittel ratsam. Mit einer Zinksalbe kann eine leichte Rötung schnell behandelt werden. Bei Pilzbefall kommen zusätzlich Antimykotika zum Einsatz. Bewährte Wirkstoffe dafür sind Miconazol oder Clotrimazol. Studien belegen hier eine Überlegenheit von Miconazol, da dieser Wirkstoff ein breiteres Wirkspektrum, eine schnellere Wirkung und weniger Rückfälle zeigt. Speziell für Windelsoor steht Miconazol in Kombination mit Zinkoxid zur Verfügung, das mehrmals täglich in Salbenform anzuwenden ist. Die relativ niedrig erscheinende Wirkstoff-Konzentration ist speziell auf Windelsoor ausgelegt und völlig ausreichend, da die Haut durch die Reizung durchlässiger ist. Zink schafft zusammen mit der Salbengrundlage einen feuchtigkeitsabweisenden Film, der die Haut vor Nässe und reizenden Stoffen aus Stuhl und Urin schützt. Darüber hinaus

gibt es gerbstoffhaltige Bäder, die die Heilung unterstützen. Bei starkem oder schwer behandelbarem Befall oder bakterieller Beteiligung sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Salben mit Miconazol und Zink helfen bei Windelsoor oder Windeldermatitis. Auch nach Abklingen der Beschwerden sollte 2–3 Tage weiterbehandelt werden, um ein Wiederaufflammen der Infektion zu verhindern. Falls nach 7 Tagen keine Besserung eingetreten ist, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Sonnenschutz

Wie bereits im Kapitel Hautpflege angesprochen, ist die Haut Ihres Babys empfindlicher als die eines Erwachsenen. Auch die Produktion von Melanin, das vor UV-Strahlung schützt, ist noch nicht vollständig ausgebildet. Die Haut besitzt damit noch keinen vollständigen Sonnenschutz und ist deutlich anfälliger für Sonnenbrand, der außerdem gravierendere Schäden hinterlässt als beim Erwachsenen. Halten Sie Ihr Kind in den ersten zwei Lebensjahren daher möglichst von direkter Sonneneinstrahlung fern. Auch danach sollte die direkte Sonne insbesondere in der Mittagszeit durch Schatten und lange Kleidung inklusive Kopfbedeckung gemieden werden. Da die Kleinen bereits ihren eigenen Kopf haben und sie die Gefahr nicht einschätzen können, lässt sich diese Regel häufig schwer umsetzen. Um sicherzugehen, sollten Sie Ihr Kind ab einem Jahr ca. 30 Minuten bevor Sie nach draußen gehen mit kindgerechter Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor eincremen. Bitte gehen Sie nicht sparsam



mit der Sonnencreme um, hier gilt „viel hilft viel“. Denken Sie auch an Stellen wie Nacken und Ohren, die gerne vergessen werden. Cremes Sie rechtzeitig nach, um die Schutzwirkung aufrecht zu erhalten, und achten Sie auf das Verfallsdatum, denn die UV-Filter verlieren nach einer gewissen Zeit ihre Funktion.

Anders als bei Sonnencremes für Erwachsene, die häufig in die Haut einziehen, bleiben Sonnencremes für Kinder auf der Haut und bilden einen weißen Schutzfilm. Dieser muss regelmäßig erneuert werden, spätestens nach dem Sport/Toben oder dem Kontakt mit Wasser. Die Haut von Neugeborenen ist sehr empfindlich, deshalb sollte sie immer vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Insektenstiche

Gerade in den warmen Monaten steigt das Risiko für Stiche durch Insekten wie Bienen, Wespen und Stechmücken. Sinnvoll ist ein vorbeugender Schutz durch Fliegengitter, Insektenschutznetze oder langärmlige Kleidung, um Stiche zu verhindern. Draußen können Düfte von ätherischen Ölen wie Lavendel, Zitronella oder Salbei bedingt vor Insekten schützen. Jedoch sind nicht alle Öle für Säuglinge geeignet. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Apotheker und achten Sie beim Kauf auf hochwertige Produkte. Gerade in der Abenddämmerung und in Wassernähe bieten ätherische Öle allein keinen ausreichend verlässlichen Schutz. Stechmücken werden nicht wie häufig behauptet durch süßes Blut angelockt, sondern durch natürliche Körpergerüche wie z. B. Schweiß oder durch ausgeatmetes Kohlendioxid. Für ältere Kinder ab 2 Jahren stehen Insektenabwehrmittel in Form von Schutzsprays zur Verfügung. Für Säuglinge sind diese jedoch nicht geeignet. Kommt es zu einem juckenden Mückenstich,



können juckreizlindernde Lotionen z. B. mit Polidocanol oder kühlende Roll-Ons ohne antiallergische Wirkstoffe bereits bei Säuglingen eingesetzt werden. Bei Bienen- oder Wespenstichen, die eine größere Schwellung und Schmerzen verursachen, sollte der Stich zunächst unbedingt mit einer Kühlkomresse gekühlt werden. Treten allergische Symptome wie Atemnot oder großflächige Hautreaktionen in Form von Quaddeln auf, sollten Sie schnellstmöglich eine Klinik aufsuchen oder den Notarzt verständigen. Zeigen sich am Stich Entzündungssymptome wie starke Rötung, Schwellung und Schmerzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Bei Zeckenbissen vor allem in FSME-Risikogebieten sollte die Zecke schnellstmöglich z. B. mit einer Zeckenzange oder -karte (ggf. vom Arzt) entfernt, die Stichstelle fotografiert und für 4 Wochen nachbeobachtet werden. Eine ringförmige Rötung und/oder Fieber, welches auch bis zu zwei Wochen nach einem Zeckenbiss auftreten kann, sollte immer kritisch beobachtet und ggf. durch einen Arzt abgeklärt werden.

Versuchen Sie Ihr Kind bestmöglich durch Kleidung oder Mückennetze zu schützen. Kühlende Stifte oder Auflagen können auch schon im Säuglingsalter verwendet werden.

Basics für die Hausapotheke

Sind die Kinder etwas größer, wagen sie ihre ersten Schritte oder sind bereits auf dem Lauf- oder Fahrrad unterwegs, passieren kleinere Unfälle immer wieder, auch bei größter Vorsicht.

Insbesondere bei Stürzen entstehen häufig kleinere Wunden oder Kratzer. Bevor Sie diese behandeln, sollten Sie am besten zunächst die Hände desinfizieren oder gut mit Seife waschen. Fließt Blut, ist dies bereits ein Selbstreinigungsprozess, doch gerade Schürfwunden sind anfällig für Verunreinigungen. Ver-



wenden Sie daher nach Möglichkeit ein schmerzfrees Wundreinigungsspray. Im Anschluss kann eine Wundsalbe oder -creme z. B. mit Dexpanthenol aufgetragen werden. Um Wunden vor erneuten Verunreinigungen zu schützen, sollten Sie abschließend ein hautfreundliches Pflaster auf die Wunde aufkleben. Befinden sich trotz Reinigung Splitter oder Dreck in der Wunde, lässt sich die Blutung nicht stillen, ist die Wunde sehr tief oder zeigen sich Entzündungssymptome wie Schwellung oder Rötung der Wundränder, sollte ein Arzt aufgesucht werden, ebenso bei Tierbissen.

Gerade bei den ersten Laufversuchen kommt es zudem oft zu stumpfen Verletzungen durch Stürze oder Stöße. Um eine Schwellung zu lindern oder ihr vorzubeugen, sollte in Ihrem Kühl- oder Gefrierschrank stets eine Warm-Kalt-Kompresse gekühlt bereitliegen. Bitte hüllen Sie diese immer in ein Tuch und legen Sie sie niemals direkt auf die Haut, um Erfrierungen zu vermeiden. Damit es nicht zu Unterkühlungen kommt, sollte nur die betroffene Stelle gekühlt werden.

Zusammenfassung für die Hausapotheke

Bereits für Neugeborene

- > Fieberthermometer mit flexibler Silikonspitze, ggf. mit Schutzüberzug, wenn Geschwisterkinder im Haushalt leben
- > Kleines Kirsch kern-, Trauben kern- oder Dinkelkissen oder Babywärmflasche (Vorsicht, Verbrennungsgefahr!)
- > Zäpfchen mit Kümmelöl
- > Sterile Ampullen mit isotonischer Kochsalzlösung
- > Erkältungssalbe mit ätherischen Ölen
- > Pflegelotion mit Feuchthaltefaktor und pflanzlichen Ölen
- > Zinksalbe, ggf. mit Antimykotikum (Miconazol, Clotrimazol)
- > Moskitonetz für Bett oder Kinderwagen (im Sommer)

Bei Bedarf:

- > Probiotische Tropfen mit *Lactobacillus reuteri* oder Entschäumer mit Simeticon/Dimeticon
- > Augentropfen mit Euphrasia
- > Abschwellende Nasentropfen mit Oxymetazolin
- > Juckreizlindernde Lotion z. B. mit Polidocanol oder kühlender Roll-On

Zusätzlich für Säuglinge

- > Zäpfchen oder Saft mit Paracetamol/Ibuprofen (Dosierung nach Gewicht)
- > Abschwellende Nasentropfen mit Oxymetazolin oder Xylometazolin (ab 1 Jahr)
- > Mundgel mit lokal betäubendem Wirkstoff (Lidocain) und ggf. antimikrobiellen pflanzlichen Extrakten

Bei Bedarf:

- > Orale Elektrolytlösungen, ggf. mit *Lactobacillus rhamnosus GG*

Für Kleinkinder ab den ersten Gehversuchen zusätzlich

- > Warm-Kalt-Kompressen
- > Wundsalbe, z. B. mit Dexpanthenol
- > Wundreinigungsspray
- > Pflaster
- > Handdesinfektion



Im Notfall

Wichtige Notfallnummern

Bei akuten Notfällen wählen Sie die 112
(Feuerwehr, Notarzt)

Ärztlicher Bereitschaftsdienst für Sonn-, Feiertage und
nachts: 116 117

Bei Vergiftungen: Giftnotrufzentralen

- > Berlin: 030 19240
- > Bonn: 0228 19240
- > Erfurt: 0361 730 730
- > Freiburg: 0761 19240
- > Göttingen: 0551 19240
- > Homburg/Saar: 06841 19240
- > Mainz: 06131 19240
- > München: 089 19240

Wer, Was, Wo...

Um keine Informationen beim Notruf zu vergessen, beachten Sie die W-Fragen:

- > **Wer** ruft an?
- > **Wo** ist das Ereignis?
- > **Was** ist geschehen? Welche Verletzungen?
- > **Wie** viele Betroffene?
- > **Warten** auf Rückfragen!



Patienten-Ratgeber

Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.com/ratgeber oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

A8002032-04





45

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps für die Erstausrüstung Ihrer Hausapotheke für Neugeborene und Säuglinge geben konnten.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.paedia.de

P6502471-03-0724

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**