

Fieber, Schnupfen, Husten und Co.



Was verschafft unserem Säugling Linderung bei seiner kleinen Schnupfennase?

Dass Babys im ersten Lebenshalbjahr schnorchelartige Atemgeräusche von sich geben, die Eltern als Schnupfen interpretieren, kommt sehr häufig vor. Schließlich sind der Nasenrücken und die inneren Nasengänge erst wenige Millimeter groß – eine völlig natürliche, erste mögliche Ursache für einen Säuglingsschnupfen. Eine weitere mögliche Ursache: aufgestoßene Muttermilch, die in die Nasengänge gelangt und sich als weißliches Nasensekret und durch Probleme bei der Atmung bemerkbar macht. Stecken hinter dem Schnupfen hingegen Krankheitserreger, erkennen Eltern dies an einem gelben oder grünlichen Nasensekret. In diesem Fall muss der Schnupfen auf jeden Fall behandelt werden, weil er sonst relativ rasch zu einer Bronchitis oder

Nasensauger

Um den Schleim aus der Schnupfennase zu saugen, gibt es spezielle Nasensauger in Apotheken oder Babyfachmärkten. Eltern sollten sich die Anwendung vom Kinderarzt oder einer damit vertrauten Hebamme zeigen lassen, damit der Nasensauger auch wirklich wirkt. Voraussetzung dafür ist, dass der Schleim der kleinen Schnupfennase zuvor befeuchtet wurde und in der Nase für kurze Zeit ein Unterdruck erzeugt wird. Um das zu erreichen, müssen Eltern das jeweils andere Nasenloch des Babys mit dem Finger kurz zuhalten.

Mittelohrentzündung werden kann. Problematisch ist eine Schnupfennase für den Säugling, wenn sie ihn am Saugen an der Brust oder der Flasche sowie am Schlafen hindert. Ideal ist es in jedem Fall, die Nasenschleimhaut mit Meerwasser- oder so genannten physiologischen Salzwassertropfen (NaCl 0,9 Prozent) feucht zu halten. So können Schleim- und Milchreste aus der Nase besser abfließen, und gleichzeitig werden Erreger, Staub und Pollen aus der Nase gespült. Solche Nasentropfen können Eltern in der Apotheke kaufen. Achten Sie darauf, dass sie keine Konservierungsstoffe enthalten. Sie können solche Nasentropfen aber auch selbst herstellen, indem Sie einen Teelöffel Salz in einem Liter abgekochtem Wasser auflösen. Abschwellende Nasentropfen sollten nur im Notfall und in Absprache mit dem Kinderarzt gegeben werden, ihr Dauergebrauch würde die Schleimhautfunktion der Nase schädigen. Idealerweise gehen Eltern mit ihrem Kind mehrmals täglich an die frische Luft und meiden den Kontakt mit Rauchern konsequent, denn die Schadstoffe der Zigarettenluft schädigen die Atemwege des Babys massiv.



Unser Kind ist ständig erkältet.
Ist sein Immunsystem zu schwach?

Ein Neugeborenes ist in den ersten Monaten seines Lebens durch die Antikörper der Mutter gegen Krankheiten gewappnet. Mit der Zeit verringern sich diese Leih-Antikörper, Infekte der unteren und oberen Atemwege und fieberhafte Infekte häufen sich. Das Gefühl,

dass ihr Nachwuchs ständig krank ist, täuscht Eltern gar nicht so sehr, denn acht bis zwölf Infekte pro Jahr sind nach Expertenangaben für ein Kleinkind völlig normal. Die Ursache dafür ist in den wenigsten Fällen eine von Eltern oft befürchtete Störung des Immunsystems, sondern vielmehr die Tatsache, dass das kindliche Immunsystem erst lernen muss, mit den verschiedenen Krankheitserregern fertig zu werden. Eltern können sich das ähnlich wie alle anderen Entwicklungsschritte eines Kindes vorstellen: Wie das Kind zum Sprechenlernen die Ansprache der Eltern braucht, so funktioniert auch das Immunsystem nur durch die Auseinandersetzung mit den Erregern. Man tut der Gesundheit von Kindern also auch keinen Gefallen, wenn man die Kleinen möglichst keimfrei aufwachsen lässt. Wenn Sie unsicher sind, ob das Immunsystem Ihres Kindes übermäßig schwach ist, können Sie darüber mit Ihrem Kinderarzt sprechen.



? **Wie können wir das Immunsystem unseres Kindes trainieren?**

Kurz gesagt: Viel Bewegung an der frischen Luft, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und viel Liebe von ihrer Familie – diese drei Grundvoraussetzungen müssen gegeben sein, damit Kinder gesund aufwachsen und sich ihr Körper, ihre Seele und auch ihr

Immunsystem optimal entwickeln können. Darüber hinaus können Eltern noch mit ein paar einfachen Verhaltensregeln das Immunsystem des Nachwuchses sanft abhärten:

- Gehen Sie bei Wind und Wetter hinaus in die Natur, und zwar nicht nur innerhalb der Stadt, sondern auch regelmäßig in den Wald und über Felder und Wiesen.
- Sorgen Sie stets für trockene und warme Füße. Ziehen Sie Kinder dem Wetter entsprechend an, und zwar immer so, dass sie vor Nässe geschützt sind. Meiden Sie zu warme Kleidung, denn wenn das Kind schwitzt, erkältet es sich leichter. Ideal ist meist der so genannte Zwiebellook, dann kann das Kind nach Bedarf einzelne Kleidungsstücke an- oder ausziehen.
- Toben Sie mit Ihrem Kind, was das Zeug hält! Körperliche Bewegung hält das Herz-Kreislauf-System auf Trab und ist die beste Vorsorge gegen Haltungsschäden. Machen Sie mit Ihrem Kind nicht nur Spaziergänge, sondern besuchen Sie Spielplätze, liefern Sie sich ein Fußballmatch auf der Wiese, unternehmen Sie eine Radtour oder gehen Sie gemeinsam ins Schwimmbad.

Ab wann spricht man bei Kindern von Fieber?

Die normale Körpertemperatur von Kindern liegt zwischen 36,5 und 37,5 °C, und sie kann im Laufe eines Tages durchaus um bis zu 1 °C schwanken. Von leichtem Fieber spricht man bei 38 bis 39 °C. Über 39 °C spricht man von hohem Fieber, ab 40,5 °C

von sehr hohem Fieber. Typische Fiebersymptome sind bei Kindern ein heißer Kopf, glasige Augen, rote Wangen, Appetitlosigkeit und eine gedrückte, quengelige Stimmungslage. Hohes Fieber ist aber nicht unbedingt gleichbedeutend mit einer schweren Erkrankung. Erst einmal ist es ein Zeichen dafür, dass die Abwehrmechanismen des Kindes zu arbeiten beginnen.

Kinder fiebern wesentlich häufiger als Erwachsene, Vorschulkinder machen etwa sechs bis acht Infekte mit Fieber pro Jahr durch.

Fieber an sich ist also nichts Schlechtes, und Kinder sollten deshalb unter Beobachtung und bis zur Grenze von 40 °C fiebern dürfen, solange der Allgemeinzustand keinen Grund zur Sorge gibt. Wichtig ist dabei, dem Kind ausreichend Flüssigkeit anzubieten, am besten leicht gesüßten Tee oder zimmerwarmes stilles Mineralwasser. Suppen und frisches Obst essen kleine Fieberpatienten am liebsten. Am besten misst man Fieber bei Kindern übrigens nach wie vor im Po (rektal) mit einem

digitalen Thermometer. Zum Kinderarzt sollten Eltern mit einem stark fiebernden Kind, falls sich der kleine Patient zusätzlich schlapp und matt fühlt, sich das Fieber mit den üblichen Hausmitteln nicht senken lässt, bereits drei Tage anhält oder mit Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen oder einem Hautausschlag einhergeht. Wenn Symptome wie Benommenheit, Trinkschwäche, Kopfschmerzen oder Nackensteifigkeit dazukommen oder die Urinausscheidung ausbleibt, ist Eile geboten. Fahren Sie schnellstmöglich zum Arzt!

