Zehn Erkältungen pro Jahr sind normal.

Wenn die Nase verstopft ist, Halsweh auftritt und sich ein Schlappheitsgefühl ausbreitet, sind Kinder oft quengelig. Sie fühlen sich einfach krank. Mütter möchten ihrem Kind aber nicht sofort starke Medikamente oder gar Antibiotika geben, um die Erkältung zu bekämpfen. In der Regel ist das auch nicht nötig.

Von Erkältung ist jedes Kind betroffen

Ihre Mutter+Kind-Apotheke kann Ihrem schniefenden, hustenden Baby oder Kleinkind helfen, die Belastung mit ausgewählten Mitteln ohne Folgen zu überstehen.

Die kleinen Patienten haben sich durch Tröpfcheninfektion (husten, sprechen, niesen) oder über Spielsachen und ungewaschene Hände angesteckt. Hauptübertragungsorte sind KiGas und KiTas.

Die Viren greifen zuerst die noch zarten Nasen- und Rachenschleimhäute an und können von dort auf die Nebenhöhlen oder Bronchien übergehen.

Kalte Ohren, Nase, Hände und Füßchen begünstigen die Entstehung einer Erkältung. Zwischen Ansteckung und den ersten Beschwerden liegen zumeist zwei bis fünf Tage.

Mutter+Kind Apotheke

Glocken-Apotheke Apolda

Wir läuten Ihre Gesundheit ein

Wir sind für Sie da.

montags, dienstags, donnerstags	8:00 - 18:30 h
mittwochs, freitags	8:00 - 18:00 h
samstags	9:00 - 12:00 h

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne.

GLOCKEN-APOTHEKE APOLDA
Robert-Koch-Straße 6
99510 Apolda
Telefon 0 36 44 - 56 21 30
info@glockenapotheke-apolda.de

www.glockenapotheke-apolda.de
www.mutterkind-apotheke-apolda.de

Erkältung

Mutter+Kind Apotheke

HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT?

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind mehrmals im Jahr eine Erkältung erwischt. Das Immunsystem von Babys und Kleinkindern ist noch nicht ausgereift. Deshalb sind zehn bis zwölf Erkältungen pro Jahr normal.

Wie äußert sich eine Erkältung?

- Ihr Kind wirkt stiller als sonst, ist müde und weinerlich.
- Schnupfen ist zunächst wässrig, später dickflüssig, bei einer bakteriellen Infektion gelbgrünlich.
- Die Nasenatmung ist stark beeinträchtigt.
- Trockener Husten geht oft in schleimigen über.
- Die Augen sind gerötet.
- Manchmal sind die Lymphknoten, vor allem am Hals und im Nacken, geschwollen.

Schlimmstenfalls

Halsschmerzen und Fieber können auf eine sich entwickelnde Mandelentzündung hindeuten.

Bei Nasensekret im Gehörgang besteht die Gefahr einer Nebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung.

Soforthilfe bei den ersten Symptomen verhindert Schlimmeres.

Deshalb ist eine Erkältungshausapotheke wichtig für Sie und Ihr Kind.

Babys unter drei Monaten müssen zum Arzt.

Wie kann man helfen?

Babys zum **Trinken** anregen. Bei Säuglingen auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine freie Nase achten, damit das Baby beim Trinken gut Luft bekommt. Ein **Nasensauger** ist dabei hilfreich.

Fiebersenkende Säfte/Zäpfchen ab 39° C Fieber.

Wundcreme mit Calendula gegen Hautreizungen an Nase und Mund .

Nasentropfen für Kinder höchstens zehn Tage lang verwenden, **Nasensprays auf Salzwasserbasis** dürfen länger verabreicht werden.

Im Zimmer die **Luft befeuchten**, zum Beispiel mit **Thymian-Badezusatz** besprenkelte nasse Handtücher aufhängen.

Bei Husten pflanzliche **Hustenlöser** je nach Hustenform, bei Halsschmerzen **Salbeitees.**

Aufenthalt **in frischer Luft** ist wichtig und das Kinderzimmer immer gut lüften.

Engelwurzbalsam unter die Nase und **Majoranbutter** auf der Nase helfen sehr gut bei Schnupfen.

Euphrasia-Augentropfen bei geröteten Augen.

Hausmittel bei Erkältung

Warmer Honig
Für Kinder von 1 - 2 Jahre 1/2 TL, von 2 - 12 Jahre 1 TL mehrmals täglich.

Achtung: erst nach dem ersten Geburtstag.

Schwitzkur
Warmes Badewasser (30°), während des Badens warmen Kamillentee zu trinken geben, maximal 20 Minuten Badezeit. 1 EL Olivenöl im Badewasser schützt vor dem Austrocknen der Haut.

Körnerkissen
Getreide oder Kirschkerne in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen (fühlbar angenehme Temperatur) und in das Bettchen oder auf die Brust legen.

Halswickel
Tuch (z. B. Geschirrtuch) in lauwarmem Wasser tränken und auswringen und um den Hals wickeln. Mit Schal oder Wolltuch vorsichtig und locker fixieren und etwa 30 Minuten einwirken lassen.

Wadenwickel bei Fieber
Mit feuchtem Tuch (Geschirrtuch, 18 - 20° C lauwarmes Wasser) die Beine umwickeln und mit einem trockenen Wolltuch (Schal) locker fixieren. Etwa 30 Minuten einwirken lassen und bedarfsweise wiederholen.

Luftfeuchtigkeit Nach gründlichem Durchlüften feuchtnasse Tücher über dem Kinderbett aufhängen oder auf einem Wäscheständer am Kinderbett aufstellen.

Säuglinge und Kleinkinder keinesfalls mit ätherischen Ölen (z. B. Eukalyptus, Menthol, Kampfer) behandeln, weder Einreibungen noch Inhalationen.