Den Kältefolgen vorbeugen

Kinder sind besonders anfällig für Erfrierungen und Unterkühlung. Wird der Körper der Kälte ausgesetzt und kühlt aus, versucht er dem entgegenzuwirken. Er drosselt die Wärmeabgabe und erhöht die Wärmebildung. Mehr Wärme erzeugt der Organismus, indem er die Muskeln arbeiten lässt – die Kinder zittern.

Symptome Grad I - Erfrierung

Die betroffene Hautstelle sieht blass aus, teilweise ist sie auch grau-weiß oder gelb-weiß verfärbt. Die Haut ist hart, kalt und ohne Gefühl. Erwärmt sich die Haut wieder, rötet sie sich und schmerzt heftig.

Unterkühlung

Es beginnt mit Muskelzittern, die betroffenen Kinder atmen tief und der Puls ist erhöht (Körpertemperatur: 35° bis 32° C).

Erste Hilfe

Im warmen Raum die betroffenen Körperteile vorsichtig erwärmen. Mit lauwarmem Wasser max. 1/2 Stunde die Körperstellen auftauen. **Hinweis**: Das Auftauen ist sehr schmerzhaft. Paracetamol oder Ibuprofen geben. Zuletzt die betroffenen Hautbereiche mit einem sterilen lockeren Verband einwickeln. **Achtung**: Auf keinen Fall mit starker Hitze wie Fön, Heizkissen oder heißem Wasser behandeln. Bei Unterkühlung im warmen Raum trockene Kleidung anziehen und in warme Decken einpacken.

Glocken-Apotheke
Apolda
Wir läuten Ihre Gesundheit ein

Wir sind für Sie da.

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

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

Hautpflege im Winter

Mutter+Kind Apotheke
www.insideverlag-shop.de

Hautsache im Winter

geschützte, zarte Kinderhaut

Glocken-Apotheke
Apolda
Wir läuten Ihre Gesundheit ein

Vorbeugung

Warme Kleidung (Zwiebelprinzip - mehrere Schichten), Schal und Mütze, Handschuhe (Fäustlinge schützen besser als Fingerhandschuhe), warme Stiefel, nicht zu klein (lieber eine Nummer größer) und warme Strümpfe. Bewegung ist wichtig und gut für Kinder. Zu lange bewegungslos auf dem Schlitten oder im Kinderwagen kann auch zur Unterkühlung führen.

Je kälter es draußen ist, desto stärker wird die Haut beansprucht - gerade die Hautstellen, die nicht durch Kleidung geschützt sind. Die Durchblutung von Händen, Füßen, Ohren und Nase sowie der gesamten Haut wird bei Minusgraden reduziert, um den Körper vor Auskühlung zu schützen. So verlangsamt sich die Erneuerung der obersten Hautschicht und Reparaturmechanismen finden vermindert statt.

Windeldermatitis

Die Behandlung der Windeldermatitis steht auf verschiedenen Säulen: gründliche Reinigung, viel Frischluft, Schutz vor neuen Reizen, medikamentöse Behandlung, alternative Behandlungsmöglichkeiten.

Die Mittel sollten heilend, fungizid (pilztötend) und/oder austrocknend wirken, wie zum Beispiel Heilwolle, diverse Salben und Cremes sowie gerbstoffhaltige Sitzbäder.

Wir halten eine Auswahl für Sie bereit und beraten Sie ausführlich in der

Mutter+Kind Apotheke

Kleidung

Der Nachwuchs sollte gut eingepackt werden, da der kleine Körper schnell auskühlt. Das erreichen Sie mit einem durchgehenden Anzug und dem "Zwiebelprinzip", also mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander. Diese Luftpolster halten die Kälte besser ab, als nur ein einziges dickes Kleidungsstück.

Heizungsluft

Ein Wechsel zwischen trockener Heizungsluft in den Räumen und Kälte draußen setzt der Haut zu. Erste Abhilfe kann beispielsweise eine Wasserschale verschaffen, die auf der Heizung aufgestellt wird.

Hautpflege

Eine spezielle Hautpflege für die Kinder ist ausschlaggebend für eine gesunde Haut. Das gilt besonders für die Wintermonate. Die Auswahl an Hautpflegemitteln ist groß, aber nicht alle Produkte sind für die zarte und empfindliche Kinderhaut geeignet.

Wir beraten Sie gerne

Zu geeigneten Hautpflegeprodukten für Schwangere, Säuglinge und Kinder beraten wir Sie gerne in der Mutter+Kind-Apotheke.

www.mutterkind-ratgeber.de

Lippenpflege

Kälte entzieht der Haut Feuchtigkeit. Austrocknungserscheinungen treten meist als erstes an den Lippen auf. Ständiges Benetzen mit Speichel führt zusätzlich zu vermehrter Austrocknung. Die Schleimhaut an den Lippen lässt sich am besten mit pflanzlichen Ölen bzw. mit wachsartigen Produkten pflegen, da diese reizarm sind und gut haften. Keine chemischen Lippenstifte verwenden.

Vorsicht: Viele Lippenpflegemittel können auch Allergien auslösen. Wir beraten Sie gerne in der Mutter+Kind-Apotheke .

Badetipps

Baden scheint besser für die Babyhaut zu sein als das Waschen mit dem Waschlappen. Mediziner stellten eine höhere Hautfeuchtigkeit an manchen Körperstellen und damit einen besseren Erhalt des natürlichen Barrierefilms der Haut fest, wenn die Säuglinge gebadet wurden. Für eine gute Körperhygiene empfehlen sie daher, das Baby etwa zwei- bis dreimal für fünf bis zehn Minuten in der Woche zu baden.