

Wann muss ich mir Sorgen machen?

Ein Ratgeber von Kinderärzten für Eltern
von Kindern mit Atemwegsinfektionen



Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis:

Eine Initiative der Universitätskinderklinik Homburg
mit freundlicher Unterstützung durch:



INHALT

Vorwort	3
Symptome: Wie kommt es eigentlich zu Atemwegsinfektionen?	5
Fieber	6
Fieberkrämpfe	8
Husten	9
Krupp-Husten	12
Halsschmerzen	14
Ohrenschmerzen	17
Schnupfen und Erkältung	20
Allgemeine Pflegehinweise für das kranke Kind zu Hause	22
Hygiene-Tipps – Wie lässt sich eine Ansteckung vermeiden?	24
Ärztliche Hilfe und Warnzeichen für Komplikationen: Wann sollten und wann müssen Sie zum Arzt gehen?	25
Allgemeine Informationen zu Antibiotika	30
Zusammenfassung	31

Autoren: Annabelle Wagner, Evi Staß, Elisabeth Friedel, Prof. Dr. med. Norbert Graf, Carola Ilschner, Dr. med. Hagen Reichert, Prof. Dr. med. Johannes Liese und Prof. Dr. med. Arne Simon

Korrespondierender Autor: Prof. Dr. med. Arne Simon, Klinik für Pädiatrische Onkologie und Hämatologie, Universitätsklinikum des Saarlandes. E-mail: Arne.Simon@uks.eu

Dieser Ratgeber basiert auf einer britischen Broschüre erarbeitet von Dr. Nick Francis, Cochrane Institute of Primary Care & Public Health, Cardiff University School of Medicine, U.K. <http://www.whenshouldiworry.com/>

Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister, www.robyn-fuhrmeister.de; Satz und Redaktion: Carola Ilschner Verlag: mhp-Verlag GmbH, Wiesbaden, www.mhp-verlag.de; Printed in Germany. 1. Auflage 1.11.2015

© 2015, Prof. Dr. med. Arne Simon, Homburg



„... Lina ist mitten in der Nacht mit Fieber aufgewacht, hat erbrochen und fürchterlich gehustet. Das war ziemlich beängstigend!“

Liebe Eltern!

Kommen Ihnen die Sorgen um Lina bekannt vor? Wenn ein Kind krank wird und es sich schlecht fühlt, machen sich die Eltern Sorgen. Das ist sehr verständlich. Es ist nicht so leicht, die Symptome richtig einzuschätzen und zu wissen, was zu tun ist.

Dieser Ratgeber ist für Sie als Eltern gedacht. Es geht hier vor allem um Atemwegsinfektionen, die bei Säuglingen und Kleinkindern (bis zum Schulalter) sehr häufig auftreten, auch wenn die Kinder ansonsten ganz gesund sind. Wer gut informiert ist, ist auch sicherer im Umgang mit einer Krankheit und muss sich weniger Sorgen machen.



Die Ratschläge dieser Broschüre gelten nicht für Kinder mit anhaltenden Grunderkrankungen wie Asthma, Herz- oder Nierenproblemen oder wenn Ihr Kind jünger als 6 Monate ist. Babys, die jünger als 6 Monate sind, können ganz anders auf Infektionen reagieren und haben ein höheres Risiko für einen komplizierten Verlauf.

AUFBAU DIESES RATGEBERS

Dieser Ratgeber ist wie folgt aufgebaut:

- > Wie kommt es eigentlich zu Atemwegsinfektionen?
- > **Beschreibung wichtiger Symptome**
 - Fieber, Fieberkrämpfe, Halsweh, Husten, Krupp-Husten
 - Ohrenschmerzen, Erkältung und Schnupfen
 - Wie können die Symptome aussehen?
 - Wie lange dauern sie?
 - Was können Sie selbst tun?
 - Wann sollten Sie zum Arzt gehen?
 - Helfen Antibiotika?
- > **Übersichten**
 - Allgemeine Pflegehinweise bei Erkältungssymptomen
 - Hygiene-Tipps zur Vermeidung von Ansteckung
 - Zeichen für eine ernsthaftere Erkrankung, die einen Arztbesuch erfordern
 - Vorbereitung für einen Arztbesuch
 - Allgemeine Informationen zu Antibiotika



Den Arztbesuch vorbereiten

Bitte überlegen Sie vor dem Besuch bei Ihrem Arzt¹ möglichst genau, was Ihnen bei der akuten Erkrankung Ihres Kindes am meisten Sorgen macht, was Sie von Ihrem Kinder- und Jugendarzt erwarten und wofür Sie seine Hilfe und seinen Rat benötigen (siehe Checkliste auf Seite 26). Das hilft dem Arzt, Sie besser zu verstehen und Ihnen und Ihrem Kind besser zu helfen.

Gehen Sie immer zum Arzt, wenn Ihr Kind sehr krank oder beeinträchtigt wirkt oder jünger als 2 Jahre ist.

¹Gemeint sind immer beide Geschlechter: Ärztin oder Arzt

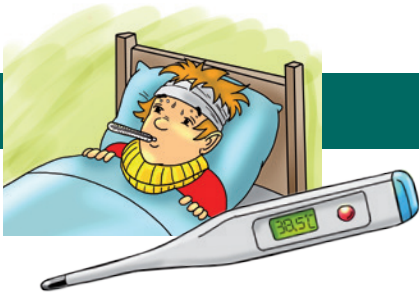
SYMPTOME

Wie kommt es eigentlich zu Atemwegsinfektionen?

Krankheitszeichen (Symptome) wie Husten und Schnupfen sind in der Regel Zeichen einer Infektionskrankheit im Bereich der Atemwege. Infektionen können durch eine Vielzahl von Krankheitserregern verursacht werden. Bei Atemwegsinfektionen im Säuglings- und Kleinkindalter handelt es sich bei den auslösenden Krankheitserregern vor allem um Viren, seltener um Bakterien. Viren sind meist noch kleiner als Bakterien und haben keinen eigenen Stoffwechsel.

Eintrittspforten für Krankheitserreger in unseren Körper sind oft die Schleimhäute im Bereich des Mundes, der Augen oder der Nase. Die Krankheitserreger können dortin über unsere Hände gelangen oder auch über die Luft, über Hustentropfen oder durch engen Kontakt, viel seltener über Lebensmittel oder durch Wasser. Nicht jeder, der Krankheitserreger zum Beispiel auf den Schleimhäuten der Atemwege trägt, fühlt sich krank und hat Symptome. Daher können Menschen „ansteckend“ sein, d.h. Infektionserreger übertragen, ohne selbst Symptome zu haben.

Die meisten Krankheitszeichen, die in diesem Ratgeber beschrieben sind, werden von Viren verursacht. Sie werden bevorzugt mit dem Niesen und Husten über kleine Tröpfchen bis zu einem Abstand von 2 Metern übertragen. Sie können aber auch auf unseren Händen überleben. Daher ist eine Übertragung über die Hände ebenfalls möglich.



FIEBER

Was ist Fieber?

❶ Fieber ist eine Körpertemperatur über 38,5 °C. Am besten messen Sie mit einem digitalen Thermometer im Po. Alternativen sind das Messen im Mund, im Ohr oder unter der Achsel. Diese Methoden sind aber nicht so zuverlässig. Schreiben Sie bitte die Uhrzeit der Messung und die Temperatur auf. Fieber ist eine normale Abwehrreaktion des Körpers, die dazu beiträgt, eine Infektion zu bekämpfen. Fieber schadet Ihrem Kind nicht, wenn es genug trinkt und der Allgemeinzustand des Kindes gut ist. Hohes Fieber (z. B. über 40 °C) kann ein Zeichen für eine ernste Infektion sein, das muss aber nicht so sein.

Wie lange kann es dauern?

Das Fieber kann ein oder mehrere Tage dauern.

Was können Sie tun?

Das können Sie tun, damit sich Ihr Kind besser fühlt (siehe auch Seite 22):

- > Betruhe.
- > Wenn Ihrem Kind heiß ist: Überbekleidung ausziehen, nicht oder nur leicht zudecken.
- > Wenn das Fieber noch unter 39 °C ist und das Kind es möchte: Kurz baden. Die Wassertemperatur soll für das Kind angenehm sein.
- > Wenn es das Kind angenehm findet: Kühl-Pads in ein Tuch wickeln und in die Leiste legen.
- > Wenn Ihr Kind bei Fieber fröstelt, zittert oder friert: Warm zudecken.
- > Wenn das Fieber über 39 °C ansteigt und das Kind sehr matt oder unruhig ist, können Sie das Fieber mit Ibuprofen oder mit Paracetamol senken (zu den Warnzeichen für eine möglicherweise bedrohliche Infektion siehe Seite 27–29).






FIEBER

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Informieren Sie den Arzt oder gehen Sie zum Arzt, wenn

- > das Fieber über 39 °C länger als 24 Stunden andauert,
- > das Fieber 40 °C oder höher ist,
- > zusätzlich Krankheitszeichen auftreten wie auf Seite 27–29 beschrieben,
- > Ihnen Ihr Kind (unabhängig von der Höhe des Fiebers) stark beeinträchtigt oder wesensverändert vorkommt.
- > Informieren Sie den Notarzt, wenn zusätzlich Nackensteifigkeit auftritt (siehe Warnzeichen Seite 27–29).

Fieber-Checkbox

über 39 °C	- Arzt informieren: Fieber über 39 °C länger als 24 Stunden, Fieber über 40 °C, zusätzliche Symptome oder starkes Krankheitsgefühl/Mattigkeit, über 40 °C + Nackensteife: Notarzt	
38,5 – 39 °C	- Temperatur regelmäßig messen, Bettruhe	
38,0 – 38,5 °C 37,5 – 38,0 °C	- Erhöhte Temperatur: ggf. Bettruhe - Normaltemperatur	



FIEBERKRÄMPFE

Was sind Fieberkrämpfe?

① Manchmal bekommen kleinere Kinder bei Temperaturerhöhung einen Fieberkrampf. Das Kind ist während des Krampfes vorübergehend nicht ansprechbar. Es können Muskelzuckungen oder Krämpfe in Armen und Beinen auftreten. Der Fieberkrampf kann sehr beängstigend für Eltern sein, doch er ist normalerweise nichts Schlimmes.

Fieberkrämpfe lassen sich durch die Gabe von Ibuprofen oder Paracetamol nicht verhindern.

Wie lange kann ein Fieberkrampf dauern?

Normalerweise ist ein Fieberkrampf nach weniger als 5 Minuten vorbei.

Was können Sie tun?

- > Bleiben Sie ruhig. Die meisten Fieberkrämpfe schaden nicht.
- > Halten Sie das Kind außer Reichweite von Gegenständen, durch die es sich verletzen könnte.
- > Legen Sie das Kind auf die Seite (stabile Seitenlage).

„... Marie hatte über 39 °C Fieber und hat auf gar nichts mehr reagiert. Die Arme und Beine haben so komisch gezuckt. Ich hatte solche Angst!“

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Wenn Ihr Kind noch nie einen Fieberkrampf hatte, rufen Sie am besten sofort einen Notarzt über die **Telefonnummer 112**.



HUSTEN

Was ist Husten?

① *Husten ist ein Schutzreflex der Atemwege. Durch das Husten werden Krankheitserreger oder Fremdstoffe aus dem Körper hinaus befördert. Husten tritt besonders häufig bei einer Erkältung mit Fließschnupfen auf. Möglich sind auch Husten bei Grippe, bei Bronchitis („Erkältung der Bronchien“), bei einer Lungenentzündung oder bei Asthma.*

„... Mein Tom hat immer so ein rasselndes Geräusch beim Husten. Ist das gefährlich?“

Erkältungsbedingter Husten

- > Erkältungsbedingter Husten wird meist nachts schlimmer, weil der Schleim aus der Nase in den Rachen läuft und dann abgehustet wird.
- > Bei kleinen Kindern gibt es bei Erkältungen häufig „quietschende oder rasselnde Geräusche in der Brust“ oder Hustenanfälle (manchmal mit anschließendem Erbrechen).
- > Ebenso treten bei kleinen Kindern „blubbernde“ und laute Atemgeräusche oft schon auf, wenn sie etwas Schleim in den oberen Atemwegen haben.