

Der kleine TopPharm Ratgeber

Familie und Kleinkind

toppharm

Apotheken

Top Wissen. Top Beratung.

Herausgeber

TopPharm AG
Karin Walder
Grabenackerstrasse 11
4142 Münchenstein

Text

Heidi Mühlemann
Rent a Brain®
8707 Uetikon am See

Gestaltung

rotor agentur für kommunikation
8004 Zürich

Familie und Kleinkind

Kleine Kinder aufwachsen zu sehen, ist ein unvergleichliches Erlebnis. Der kleine Sonnenschein soll es gut haben. Vor allem soll er gesund bleiben, denn eine gute Gesundheit ist die beste Voraussetzung dafür das Leben selbstständig meistern zu können.

Wir kennen die Sorgen junger Eltern und haben für vieles eine Lösung parat. Auf einige Aspekte gehen wir auf den folgenden Seiten kurz ein. Vollständig können die aufgeführten Ratschläge nicht sein. Aber Ihnen einen Einblick geben in das breite Wissen, das Sie bei uns in der TopPharm Apotheke finden.

Ihre TopPharm Apotheke

Ganz de Bappe

Vielleicht ist Ihr Kind «ganz de Bappe», vielleicht aber auch der Mutter aus dem Gesicht geschnitten. So oder so, Sie als Eltern sind die grossen Vorbilder für Ihr Kind. Was Sie tun, findet auch Ihr Nachwuchs ganz in Ordnung. Perfekt müssen Sie deswegen nicht werden. Aber über einige Dinge sollten Sie sich Gedanken machen:

- Ernähre ich mich so, wie ich das auch von meinen Kindern erwarte? Kommen auch bei mir genügend **Früchte, Gemüse** und **Vollkornprodukte** auf den Teller?
- Was mache ich in meiner **Freizeit**? Sitze ich meist vor dem Fernseher oder am Computer? Oder nutze ich die Zeit dazu, um **gemeinsam mit meinen Kindern** etwas zu unternehmen?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich **Probleme** habe? Versuche ich mich mit Alkohol zu trösten, und wie ist mein Verhältnis zu Medikamenten?

Gewichtsprobleme schon beim Kind?

Ja, das ist leider eine Tatsache. Bereits bei Kleinkindern ist jedes sechste übergewichtig. Tendenz steigend. Das ist gravierend, denn wer als Kind übergewichtig ist, bleibt es oft ein Leben lang.

Die Folgen sind bekannt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere schwerwiegende Krankheiten treten bereits in jungen Jahren auf. Ganz zu schweigen von den psychischen Folgen. Kein Kind will dick sein. Darum:

- Sorgen Sie von Anfang an für **gesunde, abwechslungsreiche Ernährung**.
- Animieren Sie Ihr Kind, so oft wie möglich **draussen zu spielen**.
- Lassen Sie es nicht stundenlang vor dem Fernseher sitzen.
- Halten Sie einen **Essensrhythmus** ein. Das Kind verhungert nicht, wenn es einige Stunden nichts zu essen hat.

Wenn die Zähne kommen

Ab dem dritten Lebensmonat stossen nach und nach die zwanzig Milchzähne durch. Das geht nicht ohne Begleiterscheinungen.

- Geben Sie dem Kind einen **Beissring**. In der Apotheke sind verschiedene Modelle erhältlich.
- **Zahnungsgels** aus der Apotheke dienen der Schmerzlinderung und hemmen die Entzündungen.
- Sorgen Sie von Anfang an dafür, dass die Milchzähne gesund bleiben, also **keine in Honig getauchten Nuggis** und **keinen «Nuckelschoppen»!**

Wenn die Zähne da sind

- Beginnen Sie bereits bei den Milchzähnen mit konsequenter Zahnhygiene! Kinderzahnbürstchen und Kinderzahnpaste erhalten Sie in der TopPharm Apotheke.

Mami, ich habe Bauchweh

Bauchschmerzen bei kleinen Kindern können viele Ursachen haben. Und wenn das Kind über Bauchweh klagt, schmerzt es in Wirklichkeit vielleicht im Hals oder im Ohr. Wenn nicht andere Symptome oder offensichtlich heftige Schmerzen zu erkennen sind, versuchen Sie es zuerst mit einfachen Hausmitteln:

- Legen Sie dem Kind eine **warme** (nicht heisse!), in ein Tuch gehüllte **Bettflasche** oder einen Kirsch-kernsack auf den Bauch.
- **Massieren Sie den Bauch** sanft mit kreisenden Bewegungen und einem wohlriechenden Öl.
- Achten Sie darauf, was das Kind isst. Vielleicht hat es einfach «Kraut und Rüebli» durcheinandergenascht.
- Geben Sie dem Kind lauwarmen, **ungesüssten Kamillentee**.

Besonders lästig: Erkältung und Schnupfen

Schnupfen und Erkältungen plagen die kleinen Kinder ganz besonders. Die verstopfte Nase macht das Trinken schwierig, das Kind wird nicht mehr satt und schreit. Ausserdem ist der Schleim in der Nase oft Wegbereiter für eine Mittelohrentzündung. Deshalb: Handeln Sie!

- Befreien Sie das Näschen vom Schleim, indem Sie es mit **physiologischer Kochsalzlösung** spülen. Geeignete Sprays und Tropfen gibt es in der Apotheke.
- Wenn es gar nicht anders geht, setzen Sie auch einmal **abschwellende Nasentropfen** ein, aber nur solche, die dem Alter des Kindes entsprechen!
- Oft helfen auch **homöopathische «Chügeli»** zum Lösen des Schleims.
- Geben Sie dem Kind reichlich zu trinken. Das verflüssigt den Schleim.
- Beugen Sie vor durch warme Kleidung.

Immer wieder Ohrenschmerzen

Kleine Kinder erkranken weit häufiger an Ohrenentzündungen als Erwachsene, weil ihre Verbindungsgänge vom Rachenraum zum Ohr kürzer sind. Meist tritt die Mittelohrentzündung im Anschluss an eine Erkältung oder eine Grippe auf. Sie ist sehr schmerzhaft und muss vom Arzt behandelt werden.

Dass dabei oft Antibiotika zum Einsatz kommen, beunruhigt viele Eltern. Hier einige Tipps, wie Sie das Risiko einer neuerlichen Erkrankung mindern können:

- Falls Antibiotika nötig sind, genau nach Vorschrift geben und **Behandlung nicht vorzeitig abbrechen!**
- Keinen Schoppen mit ins Bett geben, weil im Liegen Flüssigkeit in den Nasen-Rachen-Raum und ins Ohr gelangen kann.
- Räume rauchfrei halten und nicht überheizen.
- **Wenn es draussen kalt ist, dem Kind eine Mütze anziehen!**

Fieber, ein häufiger Begleiter

Fieber ist keine Krankheit, sondern Anzeichen dafür, dass das **Immunsystem eine Infektion bekämpft**. Und das kommt bei kleinen Kindern oft vor. Kein Grund zur Beunruhigung. Behalten Sie Ihr Kind aber im Auge.

- Messen Sie regelmässig die Temperatur. Zuverlässige Fieberthermometer in verschiedenen Varianten finden Sie in der TopPharm Apotheke.
- Eine Körpertemperatur bis 38 Grad verlangt keine besonderen Massnahmen.
- Bei höherem Fieber können Sie ein fiebersenkendes Mittel verabreichen.
- Geben Sie dem Kind ausreichend zu trinken.
- **Fieber über 39,5 Grad sowie Symptome wie Schüttelfrost, Fieberkrämpfe, Teilnahmslosigkeit, Durchfall, Erbrechen oder andere aussergewöhnliche Krankheitszeichen erfordern einen Arztbesuch.**

Husten nicht gleich unterdrücken

Husten geht oft einher mit Halsentzündungen und Erkältungen. Er dient dazu, die Atemwege zum Beispiel vom Schleim zu befreien, und sollte daher nicht sofort unterdrückt werden. Mit ein paar einfachen Massnahmen geht er in der Regel rasch vorbei:

- Falls nötig, tagsüber **schleimlösende Sirupe oder Tropfen** geben. Sie verflüssigen den Schleim, damit er besser abfließen kann.
- Wenn das Kind wegen des Hustens nicht schlafen kann, verabreichen Sie ihm **nachts Tropfen oder Sirup** gegen den Hustenreiz.
- Befreien Sie die Nase vom Schleim.
- Sorgen Sie für reichlich zu trinken.
- Befeuchten Sie die Luft im Kinderzimmer.
- Halten Sie Wohnräume rauchfrei.
- Wenn Ihr Kind **kein hohes Fieber** hat, gehen Sie **täglich ins Freie** mit ihm. Die frische Luft tut gut.

Wenn es im Hals wehtut

Erkältungssymptome, Husten und gerötete Augen können von Halsweh begleitet sein. Ursache ist meistens eine durch Viren ausgelöste Entzündung.

Lindern Sie die Symptome, bis das Halsweh abgeklungen ist:

- Geben Sie dem Kind süßen und kalten Tee zu trinken. Ungeeignet sind Fruchtsäfte und Limonaden, weil sie im Hals brennen. Auch Milch eignet sich nicht. Sie kann zu Erbrechen führen.
- Senken Sie, falls nötig, das Fieber.
- Kinder ab 4 Jahren dürfen auch ab und zu eine schmerzlindernde Halstablette lutschen. Fragen Sie in der TopPharm Apotheke nach geeigneten Produkten.

Konsultieren Sie den Kinderarzt, wenn die Halsschmerzen sehr stark sind und das Kind Atembeschwerden hat und nichts mehr schlucken kann.

Kinderkrankheiten durchmachen oder impfen?

Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Keuchhusten und andere so genannte Kinderkrankheiten gehörten früher für die meisten Kinder zu den normalen Ereignissen des Aufwachsens. Mit den immer ausgedehnteren Impf-Programmen ist dies nicht mehr so. Bereits kleine Kinder werden gegen fast alles geimpft, was an Infektionskrankheiten auftreten könnte.

Da tauchen für viele Eltern Fragen auf. Sie müssen Entscheidungen fällen, haben aber oft kaum Zeit, sich mit dem Thema Impfen auseinanderzusetzen. Manche fühlen sich auch verunsichert durch die widersprüchlichen Argumente von Befürwortern und Impf-Skeptikern.

Gerne geben wir Ihnen die vom **Bundesamt für Gesundheit** aufgestellten **Impf-Richtlinien** und beantworten Ihre Fragen.

Viel trinken, aber richtig

Kinder brauchen ausreichend Flüssigkeit. Viel trinken heisst aber nicht dauernd an der Flasche nuckeln! Vor allem nicht, wenn sie mit Süssgetränken gefüllt ist. Verheerende Schäden an den Zähnchen sind leider immer noch allzu oft Folgen **ungeeigneten Trinkverhaltens**. Auch beim Trinken braucht es eine gewisse Disziplin. Hier die wichtigsten Punkte:

- Als Durstlöscher reichen **normales Trinkwasser** oder kohlen säurearmes Mineralwasser völlig aus.
- **Süsse Getränke** – dazu gehören auch Schokolademilch und Obstsäfte – **kontrolliert geben** und anschliessend Zähne putzen.
- Ab dem ersten Lebensjahr aus normalen Gläsern und Bechern trinken lassen, Flaschen und Schnabeltassen haben ausgedient.

So viel Flüssigkeit braucht Ihr Kind

Wie viel ein Kind trinken soll, hängt vom Alter ab. Generell gilt: Lassen Sie das Kind trinken, so viel es mag – aber nur Ungesüßtes!

So viel Flüssigkeit soll es täglich mindestens sein:

- **Bis 3 Monate: ca. 700 ml.**
Diese Menge nehmen die Kinder in der Regel mit der Muttermilch bzw. der Flaschennahrung auf. Zusätzliche Flüssigkeit ist normalerweise nicht nötig.
- **Bis 11 Monate: ca. 400 ml.**
Zusätzlich zu den ca. 500 ml, die aus der festen Nahrung stammen.
- **1 bis 3 Jahre: ca. 800 ml.**
- **4 bis 6 Jahre: ca. 900 ml.**

Eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr verlangen besondere Situationen, wie Durchfall und Erbrechen oder starkes Schwitzen.

Vergiftungen, schnell passiert

90 Prozent aller Vergiftungen passieren zu Hause. In 50 Prozent der Fälle sind Kinder betroffen. Besonders oft im Spiel sind Putzmittel und andere Haushaltprodukte, Medikamente, Kosmetika, Pflanzen, farbige Lampenöle und Zigaretten(kippen).

Deshalb gilt: Putzmittel, Lampenöle, Medikamente etc. **kindersicher aufbewahren**. Das heisst entweder wegschliessen oder mindestens 160 cm über dem Boden aufbewahren und nichts herumstehen und -liegen lassen.

Wenn trotzdem etwas passiert:

- Ruhe bewahren
- Bei Verdacht auf eine schwere Vergiftung **Tel. 145** anrufen und möglichst genaue Angaben machen über Art und Menge der eingenommenen Substanz.

Ruhig Blut bei Insektenstichen

Kleine Kinder krabbeln im Gras, laufen mit tropfender Eiskugel umher oder pflücken Beeren. Wen wundert es, dass da hin und wieder Wespen und Bienen zustechen. Oder die Mücken machen sich gleich im Dutzend über unsere Kleinen her, und im Wald lauern die Zecken.

Vorbeugen

Es gibt kindgerechte **Mückenschutzmittel**, die auch Zecken abhalten. Fragen Sie in Ihrer TopPharm Apotheke danach.

Behandeln

- Falls nötig, **Stachel mit Pinzette** entfernen und **Einstichstelle desinfizieren**.
- **Eisbeutel** in ein Tuch hüllen und auflegen, besonders praktisch sind die **Cold-Hot-Packs** aus der Apotheke.
- **Insektenstift** oder geeignetes Gel auftupfen.
- Bei allergischen Reaktionen **Antiallergika** verabreichen.

Schlaf, Kindlein, schlaf

Wie viel kleine Kinder schlafen sollen, ist nicht generell zu beantworten. Das Schlafbedürfnis ist, wie vieles andere auch, individuell. Solange ihr Kind munter ist, können sie davon ausgehen, dass es genügend Schlaf erhält.

Halten Sie von Anfang an eine gewisse Schlafdisziplin ein:

- Legen Sie die Nacht als Schlafenszeit fest und halten Sie einen **Wach-Schlaf-Rhythmus** ein.
- Legen Sie das Kind zum Einschlafen in sein Bettchen.
- Widerstehen Sie der Versuchung, es mit der Flasche in den Schlaf zu lullen.
- Gewöhnen Sie ihm nicht an, auf Ihren Armen oder sonstwo ausserhalb des Bettchens einzuschlafen.
- Geben Sie ihm allenfalls ein **Plüsch-tier** oder die **Lieblingsdecke** zum Einschlafen.

Heile, heile, Säge

Kinder sollen herumtoben und ihren Bewegungsdrang ausleben können. Dass sie sich dabei hin und wieder kleine Verletzungen zuziehen, ist nicht so schlimm. Halten Sie jedoch alles Nötige im Haus, um Wunden sofort versorgen zu können.

Das gehört in jede Hausapotheke:

- Desinfektionsmittel ohne Alkohol
- (bunte) Pflaster
- Selbsthaftende Gazebinde
- Sprühpflaster
- Hydrocolloid-Pflaster
(feuchthaltende Pflaster)
- Kühlbeutel
- Druckverband
- Pinzette
- Verbandschere

Ihre TopPharm Apotheke hilft gerne beim Zusammenstellen.

Nützliche Informationsquellen

www.swiss-paediatrics.org Unter der Rubrik «Parents» finden Sie viel Wissenswertes über Kinderkrankheiten.

www.sge-ssn.ch Auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung finden Sie Literaturhinweise.

www.lexikon.beliebte-vornamen.de Wenn Sie noch auf der Suche nach einem passenden Namen sind.

www.spielgruppe.ch Hier finden Sie ein umfassendes Verzeichnis von Spielgruppen.

www.toxi.ch Website des Schweizerischen Toxikologischen Informationszentrums.

www.swissfamily.ch Familien-Webseite mit Tipps und wichtigen Adressen rund um die Gesundheit

www.toppharm.ch Weitere Informationen rund um die Gesundheit und alle TopPharm Apotheken finden Sie hier.

Wichtige Telefonnummern

Notieren Sie hier Ihre wichtigsten persönlichen Kontaktstellen:

Mein Frauenarzt

Unser Kinderarzt

Unsere Apotheke

Notfallaufnahme Spital

Ambulanz

Tel. 144

Notfallnummer bei Vergiftungen

Tel. 145

Taxi

Mütterberatung

Kleben Sie diese Seite in Ihr Apothekenkästchen, dann sind die wichtigsten Telefonnummern sofort zur Hand, wenn Sie sie brauchen.



Aarau	TopPharm Apotheke Göldlin
Aarberg	TopPharm Apotheke Aarberg
Aarburg	TopPharm Apotheke Aarburg
Aesch (BL)	TopPharm Apotheke Kunz
Arlesheim	TopPharm Apotheke Schneeberger
Basel	TopPharm Apotheke Gächter TopPharm Apotheke Gellert TopPharm Apotheke Hersberger TopPharm Batterie-Apotheke
Beinwil am See	TopPharm Homberg-Apotheke
Bern	TopPharm Nordring-Apotheke TopPharm Egghölzli-Apotheke TopPharm Hirschengraben-Apotheke TopPharm Länggass-Apotheke TopPharm Apotheke Rösli TopPharm Rathaus-Apotheke
Birsfelden	TopPharm Birs-Apotheke
Bremgarten (AG)	TopPharm Apotheke Dr. A. Meier
Brugg	TopPharm Apotheke am Lindenplatz TopPharm Apotheke Brentano
Bubendorf	TopPharm Apotheke Bubendorf
Bad Bubendorf	TopPharm Apotheke Gmünder
Buchs (AG)	TopPharm Apotheke Buchs
Burgdorf	TopPharm Apotheke Zbinden
Chur	TopPharm Raetus-Apotheke TopPharm Fortuna-Apotheke
Disentis	TopPharm Apoteca Desertina
Domat / Ems	TopPharm Domat-Apotheke
Dübendorf	TopPharm Waldmann-Apotheke
Ehrendingen	TopPharm Damian-Apotheke
Fislisbach	TopPharm Damian-Apotheke
Gelterkinden	TopPharm Center-Apotheke
Gstaad	TopPharm Apotheke Dr. A. + M. Kropf
Gümligen	TopPharm Apotheke Gümligen
Hochdorf	TopPharm Apotheke Maunz
Interlaken	TopPharm Bahnhof-Apotheke
Kleindöttingen	TopPharm Apotheke Dr. Voegtli
Küttigen	TopPharm Königstein-Apotheke
Laupen	TopPharm SchlossApotheke
Lenzburg	TopPharm Löwen-Apotheke TopPharm Römer-Apotheke
Liestal	TopPharm Adler-Apotheke
Luzern	TopPharm Dr. Schmid's See-Apotheke TopPharm Apotheke 13
Männedorf	TopPharm Apotheke Männedorf
Münchenstein	TopPharm Zollweiden-Apotheke
Münchwilen	TopPharm Apotheke Münchwilen

MuttENZ	TopPharm Apotheke Arbogast
Neuenhof	TopPharm Neuenhofer-Apotheke
Niederglatt	TopPharm Sonnen-Apotheke
Nussbaumen	TopPharm Damian-Apotheke
Oberdorf (BL)	TopPharm Apotheke Gmünder
Ofringen	TopPharm Apotheke Ferrari
Olten	TopPharm Apotheke zum Kreuz
Pratteln	
- Bahnhof	TopPharm Apotheke Gächter
- Dorf	TopPharm Apotheke Gächter
Regensdorf	TopPharm Zentrums-Apotheke
Reinach (BL)	
- Dorf	TopPharm Apotheke Parfümerie Liechti
- Mischeli	TopPharm Apotheke Parfümerie Liechti
Rheinfelden	TopPharm Kapuziner-Apotheke
Safenwil	TopPharm Storch-Apotheke
Samedan	TopPharm Apoteca Piz Ot
Schaan (FL)	TopPharm Apotheke Schaan
Schaffhausen	TopPharm Apotheke Unterstadt
Seengen	TopPharm Apotheke Seengen
Solothurn	TopPharm Hirsch-Apotheke
Spiez	TopPharm Apotheke Niesen
	TopPharm Apotheke Terminus
St. Moritz	TopPharm Galerie-Apotheke
Stäfa	TopPharm Kranich-Apotheke
Stans	TopPharm Apotheke Zelger
Strengelbach	TopPharm Wiggere-Apotheke
Sursee	TopPharm Apotheke Meyer
Thun	TopPharm Bälliz Apotheke + Drogerie
Unterkulm	TopPharm Wyna-Apotheke
Wabern	TopPharm Gurten-Apotheke
Wettingen	TopPharm Rathaus-Apotheke
Wil (SG)	TopPharm St. Peter-Apotheke
Wildegg	TopPharm Apotheke Brentano
Windisch	TopPharm Vindonissa-Apotheke
Winterthur	TopPharm Römer-Apotheke
Wohlen	TopPharm Hirsch-Apotheke
Zug	TopPharm Kolin-Apotheke
Zürich	TopPharm Leonhards-Apotheke
	TopPharm Apotheke Paradeplatz
	TopPharm Apotheke Höschgasse
	TopPharm Morgental-Apotheke
	TopPharm Apotheke Höngg
	TopPharm Sternen-Apotheke

Detaillierte Informationen zu den Apotheken wie Adresse, Telefonnummer und Anfahrtsplan unter www.toppharm.ch

Ihre TopPharm Apotheke: