

Der kleine TopPharm Ratgeber

# Mutter und Kind

*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

## **Mutter und Kind – gut versorgt**

Das Kind ist da, die Freude ist gross. Gespannt warten alle auf das erste Babylächeln, die Milchzähne, den ersten Gehversuch. Die Eltern tun alles, damit es dem kleinen Sonnenschein gut geht. Aber was heisst «alles»? Wo sind Sorgen berechtigt, wo sind sie unbegründet? Hier den gesunden Mittelweg zu finden, ist gar nicht so einfach.

Unser kleiner Ratgeber kann sich lediglich auf einen Teilaspekt der vielfältigen Mutter-Kind-Beziehung konzentrieren: auf die Gesundheit und den Umgang mit Medikamenten. Auf diesem Gebiet sind wir Profis und stehen Ihnen gerne mit fachlichem Rat zur Seite.

Wir wünschen Ihnen viel Schönes mit Ihrem Kind!

Ihre TopPharm Apotheke

## Medikamente – darf ich?

Die Schwangerschaft ist ein natürlicher Vorgang. Ganz ohne Medikamente geht es meistens dennoch nicht. Arzneimittel sind nicht grundsätzlich verboten. Nur vorsichtiger als sonst sollten Sie sein. **Fragen Sie lieber einmal zu viel als einmal zu wenig in der Apotheke nach!** Nicht alles steht im Packungsprospekt. Um jegliches Risiko auszuschliessen, führen viele Hersteller Schwangerschaft und Stillzeit als Kontraindikationen auf. Damit befinden sich die Hersteller rechtlich auf der sicheren Seite. Für Sie klärt sich damit leider gar nichts. Ein Gespräch mit uns Apothekerinnen und Apothekern gibt Ihnen Gewissheit darüber, was erlaubt ist und was nicht.

## **Auch Nichtbehandeln birgt Risiken**

Auf jeden Fall sollten Sie nicht einfach auf die Zähne beißen und jegliche Therapie verweigern. Auch das Nichtbehandeln von Krankheiten und Gesundheitsstörungen birgt Risiken. Das gilt für vorübergehende Störungen, wie Übelkeit, Erbrechen oder Schmerzen. Aber noch viel grössere Bedeutung hat eine adäquate Therapie bei schwerwiegenden Krankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz- und Lungenleiden, Infektionen. Da kann das Risiko durch die unbehandelte Krankheit schnell einmal grösser sein als das Risiko der Arzneimitteltherapie.

**Wichtig ist:** Ob beim Arzt oder in der Apotheke, sagen Sie stets, dass Sie **schwanger** sind oder Ihr **Kind stillen!**

## So geht es vielen Schwangeren

Es gibt einige ganz typische Beschwerden, die mit der Schwangerschaft einhergehen. Meist sind sie harmlos, und doch beeinträchtigen sie die Lebensqualität erheblich. Warum also sich quälen? Verwenden Sie Ihre Energie lieber für Ihr heranwachsendes Baby!

Für folgende Beschwerden gibt es **Medikamente oder Hilfsmittel in der Apotheke**, die sich auch für Sie eignen:

- Übelkeit und Erbrechen
- Magenbrennen
- Verstopfung
- Krampfadern
- Hämorrhoiden
- Rückenschmerzen
- Wadenkrämpfe
- Zahnprobleme
- Schwangerschaftsstreifen

## Was zum Stillen gehört

Vor allem beim ersten Kind wirft das Stillen meistens einige Fragen auf. Erhält das Baby genügend Milch? Was darf ich als Mutter essen? Wie viel soll ich trinken? Was tun bei Entzündung der Brustwarzen?

**Fragen Sie uns!** Wir geben Ihnen gerne Auskunft oder weisen Sie an eine entsprechende Stelle weiter.

Was Sie bei uns an **nützlichen Hilfsmitteln** finden:

- Brusthütchen
- Brustwarzenformer bei Hohlwarzen
- Tropfenfänger
- Stillkompressen
- Wundsalbe für entzündete Brustwarzen
- Milchpumpe zum Mieten
- Stilltee
- Schoppenflaschen
- Nuggi für Säuglinge

## **Mein Kind ist krank!**

Nicht immer, wenn Kinder krank sind, muss gleich Alarmstufe Rot herrschen.

**Fieber, Erkältungen mit fließender oder verstopfter Nase, Husten, Erbrechen und Durchfall treten häufig auf und gehören zur normalen Entwicklung des Kindes.**

Meist genügen zur Linderung der Symptome einfache Medikamente aus der Apotheke. Vor allem wenn das Kind kein auffälliges Abweichen von seinem normalen Verhalten zeigt.

### **Beobachten Sie Ihr Kind aufmerksam!**

Nehmen Sie Rücksprache mit der Apotheke oder dem Kinderarzt, wenn Ihnen etwas ungewöhnlich vorkommt! Auch für Fragen bezüglich Medikamente steht Ihnen Ihre TopPharm Apotheke gerne zur Verfügung.

## Spezialfall Erbrechen und Durchfall

Etwas mehr Aufmerksamkeit erfordern Erbrechen und Durchfall, weil damit viel Körperflüssigkeit verloren geht. Für Säuglinge und Kleinkinder wird der **Flüssigkeitsverlust rasch bedrohlich**. Geben Sie dem Kind viel zu trinken, auch zwischen den Mahlzeiten. **Leicht gezuckertes Wasser oder mit Zucker gesüsster Kräutertee** eignen sich gut. Auch spezielle **Rehydratationslösungen** aus der Apotheke sorgen für Flüssigkeitsersatz. Zur Kontrolle: Das Kind sollte mindestens vier Mal pro Tag urinieren.

### **Alarmzeichen sind Müdigkeit und Apathie.**

Bei diesen Symptomen sollten Sie das Kind unverzüglich in die **Notaufnahme** des nächsten Spitals bringen.

## Vitalstoffe in der Schwangerschaft

Vorbeugen ist besser als heilen. Das gilt ganz besonders während der Schwangerschaft. Sorgen Sie für eine **gesunde, abwechslungsreiche Ernährung** und für **ausreichend Vitalstoffe!** Zur gesunden Entwicklung des Kindes benötigen Sie während der Schwangerschaft besonders viel:

- **Folsäure** verhindert Missbildungen des Neuralrohrs, der Vorstufe zu Gehirn und Rückenmark.
- **Kalzium** ist nötig für den Aufbau der Knochen.
- **Eisen** ist wichtig für den Aufbau des Bluts.
- **Magnesium** wird für den Aufbau der Nerven benötigt und verhindert vorzeitige Wehen.
- **Zink** verhindert ein (zu) niedriges Geburtsgewicht.

## Vitalstoffe für die Kinder

Bereits beim Kleinkind entscheidet sich, welche **Ernährungsgewohnheiten** es sich aneignet. Lassen Sie sich deshalb nicht dazu verführen, ihm ständig Süßigkeiten und andere kalorienreiche Naschereien zustecken. Auch für Kinder gilt: **viel Früchte** und **Gemüse, wenig Zucker** und **Fett**.

Ausserdem braucht das Kind für seine gesunde Entwicklung besonders viel:

- **B-Vitamine** für die Blutbildung und das Wachstum allgemein.
- **Eisen**, weil ein Mangel zu Entwicklungsverzögerungen führen kann.
- **Vitamin C** für das Wachstum von Knochen und Bindegewebe.
- **Kalzium** und **Magnesium** für den Knochenaufbau.

## Unverträgliches auf dem Teller

Leider sind **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** keine Seltenheit mehr. Am häufigsten betrifft es **Laktose** (Milchzucker) und das in vielen Getreidearten vorkommende **Gluten** (Zöliakie). Beides stellt Eltern wie die betroffenen Kinder vor eine grosse Herausforderung, denn sowohl Milchprodukte als auch Getreide sind zentrale Bestandteile unserer Ernährung. Sie zu vermeiden, ist schwierig. Vor allem, weil beides versteckt in vielen vorfabrizierten Nahrungsmitteln vorkommt.

Wir geben Ihnen gerne **Hinweise** auf weiterführende **Literatur** und **Interessengemeinschaften** (siehe auch Informationsquellen am Schluss dieses kleinen Ratgebers).

## Allergien müssen behandelt werden

Auch von Allergien sind Kinder immer häufiger betroffen: **Heuschnupfen, Nesselfieber, Hautausschläge** oder **Asthma**. Wichtig ist in jedem Fall eine **klare Diagnose** durch den **Arzt**. Am besten mit einer Benennung der **allergieauslösenden Stoffe**, um sie wenn möglich zu meiden.

Zum Glück stehen für die Behandlung von Allergien zahlreiche **gut wirksame Medikamente** zur Verfügung, auch für Kinder. **Setzen Sie die Medikamente ein!** Es kann zwar sein, dass sich ein Heuschnupfen «auswächst». Sicher ist das nicht – eine Behandlung ist in jedem Fall nötig. Sonst besteht die Gefahr, dass sich aus **einem einfachen Heuschnupfen ein chronisches Asthma** oder eine andere Folgekrankheit entwickelt.

## Gesunde Zähne für Mutter ...

Gesunde Zähne sind ein Schönheitsmerkmal. Aber nicht nur das. Ein kräftiges Gebiss ist auch für die allgemeine körperliche Gesundheit wichtig.

Die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft führen oft zu vermehrtem **Zahnfleischbluten**, der **Speichel** enthält **mehr Säure**, und **auch häufiges Erbrechen** setzt den Zähnen zu. Schenken Sie deshalb der Zahnhygiene mehr Aufmerksamkeit als sonst! **Zahnbürste, fluoridierte Zahnpasta, Mundspülungen, Zahnseide**, alles, was Sie benötigen, finden Sie bei uns in der TopPharm Apotheke. Wir beraten Sie auch gerne über die Möglichkeit, die Zähne mit **Fluortabletten** zu stärken.

## ... und Kind

Man kann im Leben vieles wiedergutmachen, aber niemals einen defekten Zahn! Seien Sie deshalb **unerbittlich**, wenn es um die **Zahnhygiene Ihrer Kinder** geht! Schützen Sie bereits die Milchzähne mit regelmässigem Zähneputzen. Und halten Sie sich an einige wichtige Regeln:

- Wasser ist ein hervorragender Durstlöscher und besser für Ihr Kind als jedes Süssgetränk.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht dauernd an der Flasche nuckeln!
- Ein Apfel oder ein Rüepli als Zwischenmahlzeit ist in jedem Fall gesünder als Schokoriegel und Ähnliches.
- Wenn Süssigkeiten und Süssgetränke, dann nur, wenn gleich anschliessend die Zähne geputzt werden können.

## Die Hausapotheke: was hineingehört

Sind Kinder im Haus, kann immer einmal etwas Unvorhergesehenes passieren.

Halten Sie einen kleinen Grundstock an

**Medikamenten** in der Hausapotheke bereit:

- Medikamente gegen Fieber und Schmerzen
- Hustensirup oder Hustentropfen
- Medikamente gegen Erkältung, z.B. abschwellende Nasentropfen und isotonische Kochsalzlösung für Nasenspülungen
- Durchfallmedikamente, z.B. Trinklösung bei Flüssigkeitsverlust
- Heftpflaster, Gazebinde, elastische Binde und Wunddesinfektionsmittel
- Pinzette, Schere
- Kühlbeutel
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Insektenstiche
- Individuelle Medikamente für häufig auftretende Gesundheitsstörungen oder chronische Erkrankungen

## Medikamente richtig aufbewahren

Medikamente gehören weder ins Badezimmer noch in die Küche. In beiden Räumen ist es zu warm und zu feucht. Besser ist ein **kühler, trockener Ort** wie zum Beispiel das Elternschlafzimmer. Vor allem aber müssen **Medikamente** stets so aufbewahrt werden, dass **Kinder sie nicht erreichen können**. In einem abschliessbaren Apothekenkästchen, das an die Wand gehängt werden kann, zum Beispiel. So behalten Sie auch stets die Übersicht über den Inhalt.

Und damit alles einsatzbereit bleibt: **Lassen Sie Ihre Hausapotheke regelmässig in Ihrer TopPharm Apotheke kontrollieren**. Abgelaufene Medikamente nützen im Notfall nichts!

## **Kinderhaut vor Sonne schützen!**

Lassen Sie Ihr Kind möglichst **viel Zeit an der frischen Luft** verbringen.

Wenn es draussen spielt, erhält es die nötige **körperliche Bewegung**, die so wichtig ist für seine Entwicklung. Es trainiert spielerisch sein **Gleichgewicht** und seine **Koordinationsfähigkeit**.

Es lernt, sich durchzusetzen. Und sein **Immunsystem** erhält die nötigen Impulse, damit es den Körper gegen Angriffe von Viren, Bakterien und Pilzen verteidigen kann.

**Wichtig dabei:** Zum Spiel im Freien gehört stets ein **geeigneter Sonnenschutz!** In Ihrer TopPharm Apotheke finden Sie spezielle Sonnenprodukte für Kinderhaut mit besonders hohem Lichtschutzfaktor.

## Roter Po und andere Hautprobleme

Die Babyhaut ist zart und empfindlich. Sie muss sich erst an die Einflüsse ausserhalb des Mutterleibs gewöhnen. In Ihrer TopPharm Apotheke finden Sie zahlreiche **Hautprodukte**, die speziell für Babys gemacht sind.

Besonders der Windelbereich gibt immer wieder zu Sorgen Anlass. Kein Wunder, die Haut am Po ist fast pausenlos ziemlich aggressiven Stoffen ausgesetzt. Eine **schützende Creme** leistet meistens gute Dienste.

Auch Produkte für das sanfte Babybad und die **allgemeine Körperpflege** gehören zum Angebot Ihrer TopPharm Apotheke. Und wir beraten Sie bei Hautproblemen wie **Ekzemen, Allergien** und anderen **Hauterkrankungen**.

## Nützliche Informationsquellen

**www.swissmom.ch** Alles über Schwangerschaft, Geburt und das Baby.

**www.babyguide.ch** Website zum Thema Mutter und Kind.

**www.toxi.ch** Website des Schweizerischen Toxikologischen Informationszentrums.

**www.coolfoodplanet.org** Hier können sich grössere Kinder spielerisch über gesunde Ernährung informieren.

**www.ahaswiss.ch** Nützliche Website zum Thema Allergie, Haut und Asthma.

**www.lactonova.de** Umfassende Information über die Laktoseunverträglichkeit.

**www.zoeliakie.ch** Website zum Thema Glutenunverträglichkeit.

**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.



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

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

Ihre TopPharm Apotheke: