

# Familie und Kleinkind

*toppharm*

Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

# Inhaltsverzeichnis

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Schwangerschaft             | 5  |
| Stillen                     | 6  |
| Gesunde Ernährung           | 8  |
| Zähne                       | 10 |
| Schlafen                    | 11 |
| Sonne                       | 13 |
| Impfen, Kinderkrankheiten   | 14 |
| Krankheiten                 | 16 |
| Vergiftung                  | 22 |
| Verbrennung oder Verbrühung | 23 |
| Allergie, Neurodermitis     | 24 |

## Herausgeberin

TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
www.toppharm.ch

© 2019

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser

Kinder aufwachsen zu sehen, ist wunderbar. Natürlich sollen sie es möglichst gut haben. Vor allem glücklich und gesund sollen sie sein. Und Gesundheit ist tatsächlich eine entscheidende Voraussetzung, um das Leben selbstständig meistern zu können.

Wir wollen Ihnen mit dieser kleinen Broschüre ein paar Informationen und Tipps für die erste Zeit mit Kind geben. Natürlich können wir auf den nächsten Seiten nicht alle Probleme ansprechen oder gar lösen, die in Schwangerschaft, Stillzeit und den ersten Jahren auftauchen. Aber wir kennen die Sorgen junger Eltern und haben hier und in unserer Apotheke für vieles eine Lösung parat.

Ihre TopPharm Apotheke



# Schwangerschaft

**Die anfängliche Übelkeit ist noch nicht lange überwunden, da bereitet der dicke Bauch gegen Ende der Schwangerschaft mehr und mehr Probleme: Sodbrennen, Verstopfung, Krampfadern, Hämorrhoiden, Rückenschmerzen und Schwangerschaftsstreifen kommen häufig vor. Wir können Ihnen die Last nicht abnehmen, aber in unserer TopPharm Apotheke erhalten Sie Hilfsmittel, Medikamente und Tipps, die Ihnen helfen.**

Gerade in der Schwangerschaft (und der Stillzeit) sollten Sie mit Medikamenten vorsichtig sein. Manche Mittel sind unproblematisch, andere sollten vermieden werden. Fragen Sie lieber einmal mehr bei Ihrem TopPharm Apotheker oder Arzt nach. Beissen Sie auch nicht einfach die Zähne zusammen, um die Schmerzen still zu ertragen. Schliesslich sollten Sie sich gerade in den letzten Wochen der Schwangerschaft möglichst entspannt auf die Geburt und das Kind vorbereiten. Ausserdem sind manche Störungen durchaus bedrohlich für Mutter und Kind: Bestimmte Infektionen, Bluthochdruck und erhöhter Blutzucker bergen Risiken und müssen kontrolliert beziehungsweise behandelt werden.

# Stillen

**«Breast is best» – in den ersten Monaten gilt Stillen als das Beste für Ihr Kind. Aber gerade beim ersten Mal sind viele Mütter unsicher.**

Ist mein Kind mit meiner Milch ausreichend versorgt? Darf ich alles essen? Was ist mit Medikamenten? Hinzu kommen manchmal Probleme wie Milchstau oder Brustwarzenentzündung. Geben Sie nicht gleich auf! Mit Geduld und Ruhe, ein paar Tricks (Wickel, Stillposition, Wärme vor und Kälte nach dem Stillen) und gegebenenfalls den richtigen Hilfsmitteln wird sich das Stillen einpendeln. Bei uns in der TopPharm Apotheke finden Sie Unterstützung.

Zum Beispiel:

- Brusthütchen und Wundsalben (für entzündete Brustwarzen)
- Brustwarzenformer (bei Hohlwarzen)
- Stillkompressen und Tropfenfänger
- Stilltee (zum Anregen der Milchproduktion und für eine gute Verdauung von Mutter und Kind)
- Milchpumpen



# Gesunde Ernährung von Anfang an

## **Die richtige Ernährung ist die Basis für eine gesunde Entwicklung und das spätere Essverhalten.**

Gesundheitsexperten empfehlen, vier bis sechs Monate lang ausschliesslich zu stillen. Wenn das nicht geht, ist zumindest teilweises Stillen wertvoll, ergänzt durch industriell hergestellte Säuglingsmilch. Diese Milchnahrung muss immer frisch zubereitet werden, und es ist auf die Wasserqualität zu achten. Die Umstellung auf das normale Familienessen erfolgt stufenweise:

- Ab dem fünften bis sechsten Monat schrittweise Einführung von Beikost
- Neue Lebensmittel einzeln einführen
- Milchprodukte erst im zweiten Lebensjahr in grösseren Mengen anbieten

## **Kinder müssen nicht lernen, den Teller leer zu essen, sondern sich nur so viel zu nehmen, wie sie essen möchten.**

Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass es nicht sinnvoll ist, aus Angst vor Allergien bestimmte Lebensmittel anfangs wegzulassen. Eine grosse Auswahl an Gemüse und Obst fördert stattdessen die Geschmacksvielfalt. Also: viel Früchte und Gemüse, wenig Zucker und Fett.

Ein gesundes Körpergewicht ist wichtig, um Übergewicht in späteren Jahren zu vermeiden. Süssigkeiten sollten nicht verboten sein, aber die Ausnahme bleiben. Spezielle Kinderlebensmittel sind überflüssig oder sogar ungesund, weil sie zu süss oder zu fettig sind. Als Durstlöscher ist Wasser am besten oder ungesüsster Tee.

Das Essverhalten Ihres Kindes hängt aber vor allem davon ab, wie die Mahlzeiten in der Familie ablaufen: Ein schön gedeckter Tisch, gemeinsame Mahlzeiten und Rituale schaffen eine gesunde Atmosphäre. Animieren Sie Ihr Kind immer wieder dazu, unbekannte Lebensmittel und Gerichte zu probieren. Was uns gut schmeckt, ist zum Grossteil Gewohnheit.

# Zähne

**Ab dem sechsten Monat stossen nach und nach die zwanzig Milchzähne durch. Manchmal nicht ohne Begleiterscheinungen: Die Spucke läuft, das Bäckchen glüht und das Baby weint mehr.**

- Die Kleinen beißen dann gern auf etwas Hartem herum, das massiert das Zahnfleisch und fördert den Zahndurchbruch.
- Zahnungsgels und Globuli aus der TopPharm Apotheke nehmen den Schmerz und hemmen eine mögliche Entzündung.
- Für ganz schlimme Tage oder Nächte kann auch mal ein Fieber-/Schmerzzipfchen nötig sein. Wir beraten Sie gern.

Sorgen Sie dafür, dass die Milchzähne gesund bleiben, also keine in Honig getauchten Nuggis und keinen «Nuckelschoppen». Stattdessen konsequente Zahnhygiene von Anfang an. Dabei geht es nicht nur um die Säuberung der Zähne, sondern auch um die Gewöhnung an das tägliche Ritual. Spezielle Kinder-Zahnbürstchen und -Zahnpasten finden Sie bei uns.

# Schlafen

**Solange Ihr Kind munter ist, können Sie davon ausgehen, dass es genügend Schlaf bekommt. Aber achten Sie auch auf einen regelmässigen Wach-Schlaf-Rhythmus: Die Nacht ist Schlafenszeit.**

Unsere Tipps für einen guten Schlaf:

- Lassen Sie Ihr Baby rauchfrei aufwachsen.
- Gehen Sie zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen und stillen Sie Ihr Kind möglichst bis zum sechsten Monat.
- Legen Sie es zum Schlafen in ein eigenes Gitterbett, nicht in der Sonne und nicht an der Heizung.
- Im Bett sollten keine Tücher, Bänder, Umrandungen, Kissen usw. sein.
- Die Unterlage sollte fest, glatt und luftdurchlässig sein.
- Legen Sie Ihr Baby im ersten Jahr immer auf dem Rücken schlafen.
- Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung. Verzichtern Sie auf Mütze oder gar Handschuhe, wenn Sie es schlafen legen. Auch im Familienbett besteht für Babys Überhitzungsgefahr.



# Sonne

**Lassen Sie Ihr Kind von Anfang an 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 Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit. Es lernt im Spiel mit anderen, sich durchzusetzen, nachzugeben und Regeln einzuhalten. Und sein Immunsystem erhält die nötigen Impulse, um den Körper gegen Angriffe von Viren und Bakterien verteidigen zu können.

Zum Spiel im Freien gehört stets ein geeigneter Sonnenschutz. UV-Strahlen durchdringen die Wolken wegen ihrer Wellenlänge besser als das sichtbare Licht. Deshalb ist auch bei bewölktem Himmel ein Sonnenschutz wichtig, entweder durch geeignete Kleidung oder durch spezielle Sonnenprodukte mit besonders hohem Lichtschutzfaktor. Regelmässige Sonnenbäder sind für eine ausreichende Vitamin-D-Produktion notwendig. Dieses lebenswichtige Vitamin wird mithilfe der Sonne in unserer Haut hergestellt. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt eine zusätzliche Vitamin-D-Gabe für Kinder bis zum dritten Geburtstag, Ihr Gesundheits-Coach berät Sie gern.

# Impfen, Kinderkrankheiten

**Masern, Mumps, Röteln, Wilde Blattern, Keuchhusten und andere sogenannte Kinderkrankheiten gehörten früher einfach dazu. Mit den immer ausgedehnteren Impfprogrammen ist dies nicht mehr so.**

Kinder können effektiv vor vielen Infektionskrankheiten geschützt werden. Manche Eltern fühlen sich durch die widersprüchlichen Argumente von Befürwortern und Impfskeptikern verunsichert.

**Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt die Impfungen entsprechend dem folgenden Impfplan (Stand 2014):**

| Alter/Impfung | DTP* | Polio* | Hib* | MMR* |
|---------------|------|--------|------|------|
| 2 Monate      | X    | X      | X    |      |
| 4 Monate      | X    | X      | X    |      |
| 6 Monate      | X    | X      | X    |      |
| 12 Monate     |      |        |      | X    |
| 15–24 Monate  | X    | X      | X    | X    |
| 4–7 Jahre     | X    | X      |      |      |

\* DTP: Diphtherie/Tetanus/Pertussis, Hib: Hämophilus Influenza Typ b, MMR: Masern/Mumps/Röteln.

Weitere Informationen finden Sie unter: **[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)**. Das Bundesamt für Gesundheit bietet unter «Themen/Krankheiten» und «Medizin/Infektionskrankheiten» u. a. viel Wissenswertes zu Kinderkrankheiten und Impfungen.



# Bauchweh, Erbrechen

**Kranke Kleinkinder zeigen sehr häufig auf den Bauch, wenn sie gefragt werden, wo es denn wehtut – selbst wenn es eine Mittelohrentzündung ist. Sie können den Schmerz nicht genau lokalisieren. Aber natürlich haben sie auch manchmal Bauchschmerzen, meist ist es harmlos. Bauchweh mit Erbrechen und Durchfall wird fast jedes Kind mal haben. Weil damit viel Körperflüssigkeit verloren gehen kann, müssen Eltern aufmerksam bleiben.**

Für Säuglinge und Kleinkinder wird ein 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 TopPharm Apotheke sorgen für Flüssigkeitsersatz. Bei Erbrechen werden schluckweise verabreichte gekühlte Getränke besser vertragen. Zur Kontrolle: Das Kind sollte mindestens viermal pro Tag urinieren. Alarmzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sind hingegen Müdigkeit und Apathie. Bei diesen Symptomen sollten Sie Ihren Kinderarzt anrufen.

# Fieber

**Kinder haben viel häufiger Fieber (< 38,5 °C) als Erwachsene, auch bei ungefährlichen Erkrankungen. Am genauesten misst man die Körpertemperatur rektal.**

Sie können nach Rücksprache mit Ihrem Gesundheits-Coach mit Wadenwickeln oder Fieberzäpfchen beziehungsweise -Saft, die Temperatur zu senken versuchen. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass das Kind viel trinkt und geschont wird. Ein Arztbesuch steht an bei Fieber über 39,5 °C, oder wenn das Fieber länger als einen Tag anhält, ein Fieberkrampf auftritt, Durchfall, Erbrechen oder andere aussergewöhnliche Krankheitszeichen hinzukommen und wenn das Kind deutlich beeinträchtigt wirkt.

Rund zwei bis fünf Prozent aller Kinder erleben mindestens einmal einen **Fieberkrampf**. Der ganze Körper verkrampft sich, Arme und Beine zucken rhythmisch. Vor allem bei Säuglingen kann es aber auch sein, dass der Körper ganz schlaff wird. Diese Krämpfe wirken bedrohlich, sind aber meist harmlos und hinterlassen keine Schäden. Suchen Sie baldmöglichst den Kinderarzt auf, um die Ursache zu klären. Dauert der Fieberkrampf länger als fünf Minuten, rufen Sie den Notarzt.

# Erkältung

**Kleinkinder haben sechs bis zehn Erkältungen im Jahr. 200 verschiedene Arten von Erkältungsviren wechseln sich sozusagen ab. So können Kinder erst nach und nach einen spezifischen Schutz gegen die Erreger aufbauen.**

Bei einer Erkältung reizen und schädigen die Viren zunächst die Schleimhäute von Nase und Rachen. Meist kommt erst der Schnupfen, dann kratzt es im Hals. Husten, Kopfweg, manchmal Gliederschmerzen und Fieber kommen hinzu. In den meisten Fällen ist alles nach zehn Tagen vorbei. Am wichtigsten sind bei einer Erkältung Ruhe, Wärme und viel Flüssigkeit. Lassen Sie Ihr Kind inhalieren, am besten mit Kamillenblüten oder Tymiankraut. Der Wasserdampf und die ätherischen Öle beruhigen die Schleimhaut und wehren die Viren ab. Am sichersten ist ein Dampfinhalator aus der TopPharm Apotheke.

Wenn der **Schnupfen** die Nasenatmung behindert, sollten Sie abschwellendes Nasenspray einsetzen. Wir als Ihr Gesundheits-Coach kennen die richtige Dosierung. Normalerweise wird die Atemluft nämlich in der Nase gefiltert, angefeuchtet und angewärmt. Wenn man wegen einer Erkältung viel durch den Mund atmet, kommt die trockene, kalte,

ungefilterte Luft in die Lunge, und die Schleimhaut dort wird noch mehr belastet. Darum ist es so wichtig, dass die Nase frei bleibt. Allerdings sollten diese Nasensprays wegen der möglichen Gewöhnung und Abhängigkeit nicht länger als ein paar Tage angewendet werden.

Die geschwollenen Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum verschliessen bei Kindern oft die Öffnungen der Ohrtrompeten. Dann kommt häufig eine sehr schmerzhaft **Mittelohrentzündung** (Otitis media) hinzu. Mit abschwellenden Nasentropfen lässt sich das gut verhindern. Wenn Ihr Kind doch über Ohrenscherzen klagt, können warme Zwiebelwickel oder ein Schmerzmittel aus der TopPharm Apotheke helfen. Halten die Schmerzen länger als zwei Tage an, sollte sich ein Arzt das Ohr anschauen. Manchmal ist dann ein Antibiotikum nötig.

Ganz oft kommt nach dem Schnupfen der **Husten**. Bei einer Erkältung bildet sich in den Atemwegen mehr Schleim, der Husten sorgt dafür, dass er abtransportiert wird. Deshalb den Husten bitte nicht gleich mit Medikamenten unterdrücken.

# Erkältung

Im Gegenteil: Eher tagsüber viel Hustentee oder lösende Hustensirupe geben, damit der Schleim besser abgehustet werden kann. Nur wenn das Kind wegen des Hustens nicht schläft, können Sie abends Tropfen oder Sirup gegen den Hustenreiz geben. Befeuchten Sie ausserdem vor allem zur Nacht die Luft (Wasserschale oder nasses Handtuch auf der Heizung).

Bei **Halsweh** helfen warmer Tee und Hustenbonbons. Kinder ab vier Jahren dürfen auch ab und zu eine schmerzlindernde Halstablette lutschen. Auch entzündungshemmende Suspensionen helfen bei Halsschmerzen. Fragen Sie uns nach geeigneten Produkten. Wenn die Halsschmerzen sehr stark sind und das Kind nichts mehr schlucken kann oder Atembeschwerden hat, sollten Sie zum Kinderarzt gehen.

Bei **Kopf- oder Gliederschmerzen** können Sie auch mal zu Paracetamol greifen. Fragen Sie Ihren Gesundheits-Coach nach der richtigen Dosierung entsprechend dem Körpergewicht. Allerdings ist es wichtig, dass das Kind sich trotzdem schonnt, auch wenn es sich mit dem Saft oder dem Zäpfchen plötzlich viel besser fühlt.



# Vergiftung

**90 Prozent aller Vergiftungen passieren zu Hause. In 50 Prozent der Fälle sind Kinder betroffen. Besonders oft sind Putzmittel, Medikamente, Kosmetika, Pflanzen und Zigaretten im Spiel. Deshalb gilt:**

Diese Dinge kindersicher aufbewahren. Das heisst entweder wegschliessen oder mindestens 160 cm über Boden versorgen und nichts herumstehen und -liegen lassen. Flüssigkeiten und Gefährliches nicht in Lebensmittelverpackungen abfüllen, Verpackungen mit kindersicherem Verschluss wählen. Diese gibt es auch in der TopPharm Apotheke.

Wenn trotzdem etwas passiert:

**Ruhe bewahren!** Bei Verdacht auf eine Vergiftung **Tel. 145** anrufen. Wichtig sind die folgenden Informationen:

**Wer:** Alter, Gewicht und Geschlecht des Kindes, Telefonnummer für den Rückruf angeben.

**Was:** Alle vorliegenden Informationen zur Substanz können wichtig sein.

**Wie viel:** Abschätzen der maximal aufgenommenen Menge.

**Wann:** Zeitpunkt angeben.

**Was noch:** Bisherige Massnahmen und Symptome.

# Verbrennung oder Verbrühung

**Verbrennungen sind äusserst schmerzhaft und können je nach Ausmass lebensbedrohlich sein. Beugen Sie also vor und lehren Sie Ihr Kind den Umgang mit Feuer.**

Wenn es doch passiert, **Kind beruhigen und diese Tipps befolgen:**

- Kleine Verbrennungen mit handwarmem Leitungswasser 10 bis 20 Minuten kühlen. Kein Eis und keine Kältebeutel verwenden! Danach ein spezielles Brandwundenpflaster auflegen.
- Wenn die Haut nicht verletzt ist, können Brand- und Wundsalben den Schmerz lindern und die Heilung fördern.
- Bei Verbrennungen zweiten Grades (Blasen) und solchen, die grösser als eine Handfläche des Kindes sind, Wunde möglichst mit sterilem Brandwundenpflaster abdecken, das Kind warm halten und Apotheker oder Arzt konsultieren.
- Verbrennungen an Händen, Füssen, im Gesicht, an Gelenken und im Genitalbereich sowie Verbrennungen durch Strom gehören immer in ärztliche Behandlung.
- Eingebrennte Kleider und Gegenstände nicht selbst entfernen.
- Keine Puder oder Hausmittelchen anwenden.

# Allergie, Neurodermitis

## **Allergie**

Heuschnupfen, Hautausschläge, Allergien und Asthma kommen immer häufiger vor. Am besten ist, wenn die Kinder die auslösenden Stoffe meiden. Dafür braucht es erst einmal eine klare Diagnose durch den Arzt. Wenn man die Allergene nicht meiden kann oder diese Massnahme nicht ausreicht, gibt es auch für Kinder zahlreiche gut wirksame Medikamente, setzen Sie sie ein! Manchmal wächst sich ein Heuschnupfen zwar auch von selber aus. Sicher ist das aber nicht, und eine Behandlung ist in jedem Fall wichtig, denn es droht der sogenannte Etagenwechsel: 40 Prozent der Heuschnupfenpatienten leiden nach acht Jahren an chronischem Asthma.

## **Manchmal kommt auch eine Hyposensibilisierung in Betracht:**

Der Körper wird immer wieder mit kleinen Mengen Allergen konfrontiert und soll sich so daran gewöhnen. Leider dauert die Therapie mindestens drei Jahre, und die Erfolgsaussichten sind nicht für alle Allergien gleich gut.

## **Neurodermitis (atopisches Ekzem)**

Fast jedes zehnte Kind zeigt den Juckreiz und die trockene, empfindliche Haut der Neurodermitis. Kratzige Wäsche, trockene Heizungsluft, Schwitzen und Stress verschlimmern die Situation. Der Arzt wird je nach Schweregrad das Behandlungskonzept festlegen: Entzündungs- und juckreizmildernde Cremes kommen in Betracht, auch solche mit Kortison. Auf jeden Fall ist eine geeignete Hautpflege als Basistherapie extrem wichtig. Duft-, Konservierungs- und Farbstoffe sollten dabei genauso vermieden werden wie Emulgatoren und Paraffine. Als Eltern können Sie zusätzlich darauf achten, dass Ihr Kind leichte, luftige und glatte Kleidung trägt, die die Haut weniger reizt. Neues sollte vor dem ersten Tragen gründlich und ohne Duftstoffe gewaschen werden. Mit kurzen Fingernägeln können Sie nächtliches Aufkratzen vermeiden. Und üben Sie mit Ihrem Kind, die juckenden Hautstellen zu kühlen oder zu streicheln, weil Kratzen den Juckreiz verschlimmert. Lohnenswert ist eine Elternschulung mit Informationen und Hilfen aus Medizin, Psychologie und Ernährungslehre.

# Internetseiten

## **[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)**

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

## **[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)**

Alles über Schwangerschaft, Geburt und das Baby.

## **[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung mit nützlichem Merkblatt zur Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr.

## **[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)**

Der Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen hat Antworten auf häufige Fragen und Adressen von Stillberaterinnen, nach PLZ sortiert.

## **[www.toxi.ch](http://www.toxi.ch)**

Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum mit Infos bei Vergiftungsfällen. Ärztlicher Rat per Mail, Fax oder telefonisch, 24 Stunden am Tag: Tel. 145.





*Aus Liebe zum Leben:  
Ihr Gesundheits-Coach.*