

OÖG-Gesundheitsquiz

Krankes Kind/Notfall – was können Sie selbst tun, an wen können Sie sich wenden?

Ist die Gesundheit des Nachwuchses bedroht, ist man als Eltern(teil) manchmal schnell überfordert, das Richtige zu tun, damit das Kind rasch wieder auf die Beine kommt. Welche Anlaufstelle ist bei welchen Beschwerden zielführend – die kinder- oder fachärztliche Praxis, die Spitalsambulanz oder können Sie vielleicht selbst etwas tun, das Ihrem Kind hilft – Stichwort: „Hausmittel“? Testen Sie Ihre Gesundheitskompetenz und lernen Sie mit unserem OÖG-Quiz mehr darüber, um Ihre Familie gesund und munter zu erhalten.

Frage 1: Ab welcher Körpertemperatur spricht man bei Kindern von Fieber?

Antwort 1: Bei Kindern ab 38,5 Grad, bei Säuglingen unter drei Monaten ab 38 Grad

Antwort 2: Bei Kindern ab 39,5 Grad, bei Säuglingen unter drei Monaten ab 39 Grad.

Antwort 3: Bei Kindern ab 38 Grad, bei Säuglingen unter drei Monaten ab 37,5 Grad

Richtig!

Von Fieber bei Kindern spricht man ab einer rektal (After) gemessenen Temperatur von 38,5 Grad, bei Säuglingen unter drei Monaten ab 38 Grad. Die Körpertemperatur eines gesunden Kindes liegt zwischen 36,5 und 37,5 Grad. Wichtig: Die in einer Hautfalte, im Ohr oder oral gemessene Temperatur weicht um bis zu 0,5 °C ab! Mehr zu fiebersenkenden Wadenwickeln lesen Sie in der Zusammenfassung am Quiz-Ende.

Frage 2: Ihr Kind ist erkältet, hat kein Fieber, aber Ohrenscherzen. Wie können Sie helfen?

Antwort 1: Ich gebe meinem Kind ein abschwellendes Nasenspray und ein entzündungshemmendes Medikament.

Antwort 2: Ich behandle mein Kind selbst mit Ohrentropfen, die ich noch zu Hause habe.

Antwort 3: Ich fahre mit meinem Kind ins Krankenhaus.

Richtig!

Meist entstehen bei erkälteten Kindern Ohrenscherzen durch einen angeschwollenen Nasenrachen. Geben Sie ein abschwellendes Nasenspray (unter 2 Jahren Nasentropfen) und ein entzündungshemmendes Medikament (Ibuprofen). Verschlimmert sich der Zustand, dauert länger als zwei Tage an oder kommt Fieber hinzu, wenden Sie sich umgehend an Ihre hausärztliche oder kinderärztliche Ordination. Bei Kindern unter 6 Monaten suchen Sie die Ordination eher auf.

Frage 3: Ihr Kleinkind erbricht öfter. Wann brauchen Sie haus- oder kinderärztliche Hilfe?

Antwort 1: Ich gehe immer sofort zur Ärztin/zum Arzt, wenn mein Kleinkind erbricht.

Antwort 2: Gar nicht, ich gebe dem Kind einfach für ein bis zwei Tage nichts zu essen, dann wird das wieder.

Antwort 3: Wenn das Kleinkind auf nüchternen Magen in der Früh erbricht oder zugleich Fieber und/oder Durchfall auftreten und es Symptome einer drohenden Austrocknung gibt.

Richtig!

Kleinkinder erbrechen aufgrund noch sehr empfindlicher Mägen häufiger. Dies ist meist harmlos und legt sich von alleine. Treten jedoch zugleich Fieber und/oder Durchfall auf und es ist kein Besserungszustand zu merken, sollte die Gesundheitshotline 1450 kontaktiert werden. Bestehen Austrocknungsanzeichen oder der Verdacht, etwas Giftiges verschluckt zu haben, suchen Sie unverzüglich ärztlichen Rat.

Frage 4: Wie können Sie Ihr Kind präventiv vor Atemwegsinfekten schützen?

Antwort 1: Ich lasse das Kind zu Hause und halte es einfach von anderen Kindern fern, um eine Ansteckung zu verhindern.

Antwort 2: Ich lasse mein Kind (ab 6. Lebensmonat empfohlen) und auch mich selbst rechtzeitig gegen Grippe (Influenza) impfen.

Antwort 3: Atemwegsinfekte sind unvermeidbar. Wenn mein Kind krank ist, gehe ich zur Behandlung mit ihm zur Kinderärztin/zum Kinderarzt oder ins Spital.

Richtig!

Als Prävention vor sich durch Tröpfchen rasch verbreitenden Atemwegsinfekten empfiehlt sich für Ihr Kind (ab 6. Lebensmonat) und auch für Sie selbst die rechtzeitige sehr effektive Gripeschutzimpfung. Zudem lässt sich das Infektionsrisiko durch das Tragen von Masken reduzieren, die zugleich auch vor RS- und Corona-Viren schützen können.

Frage 5: Ihr Neugeborenes hat „Wimmerl“ (Baby-Akne) im Gesicht. Was ist zu tun?

Antwort 1: Ich drücke die „Wimmerl“ aus.

Antwort 2: Ich creme das Gesicht meines Säuglings mit einer speziellen Akne-Creme ein.

Antwort 3: Ich wasche das Gesicht mit Wasser und trage eine milde, für Babys geeignete Feuchtigkeitscreme auf.

Richtig!

Im ersten Monat nach der Geburt bekommen Säuglinge häufig sogenannte Baby-Akne im Gesicht, die meist harmlos ist und nach wenigen Wochen wieder abklingt. Sollte ihr Baby Wimmerl im Gesicht haben, waschen Sie die Haut vorsichtig nur mit Wasser und tragen Sie eine milde, für Babys geeignete Feuchtigkeitscreme auf.

Frage 6: Bei welchen Beschwerden wendet man einen Topfenwickel an?

Antwort 1: Bei Bauchschmerzen und verdorbenem Magen

Antwort 2: Bei Fieber und Husten

Antwort 3: Bei Kopf- und Ohrenscherzen

Richtig!

Ein Topfenwickel kommt bei Fieber und Husten zur Anwendung. Er wirkt fiebersenkend, hustenstillend und schleimlösend. Wie er genau gemacht wird, erfahren Sie in der Zusammenfassung am Quiz-Ende. Bei schweren Atemwegserkrankungen wie Bronchitis oder Lungenentzündung ist ein Topfenwickel alleine nicht ausreichend, hier muss die Behandlung mit einem/einer Haus- oder Kinderarzt/ -ärztin abgestimmt sein.

Frage 7: Welche Medikamente wirken beim Nachwuchs fiebersenkend, schmerzlindernd und (zum Teil) entzündungshemmend?

Antwort 1: Kindgerechte Medikamente mit den Wirkstoffen Paracetamol und Ibuprofen

Antwort 2: Keine, denn Medikamente sind für Kinder immer schädlich.

Antwort 3: Kindgerechte Medikamente mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure und Novaminsulfon

Richtig!

Kindgerechte Medikamente mit den Wirkstoffen Paracetamol und Ibuprofen sind fiebersenkend und schmerzlindernd und auch entzündungshemmend (Ibuprofen). Sie können als Saft, Zäpfchen oder Tabletten nach ärztlicher Rücksprache mehrmals täglich verabreicht werden.

Frage 8: Ihr Kind ist bewusstlos und atmet nicht. Was tun Sie?

Antwort 1: Ich packe das Kind sofort ins Auto und fahre in die Notaufnahme eines Spitals.

Antwort 2: Ich rufe sofort die Rettung (144), beginne unmittelbar nach Freimachen der Atemwege mit einer Beatmung (2 x) und einer Herz-Lungen-Massage (30 x drücken).

Antwort 3: Ich versuche, das Kind durch Klopfen auf die Wangen, wieder zu Bewusstsein zu bringen.

Richtig!

Ist Ihr Kind bewusstlos und atmet nicht, rufen Sie sofort die Rettung (144) und beginnen Sie zeitgleich mit einer Atemspende (2 x) und einer anschließenden Herz-Lungen-Massage (30 x). Machen Sie dies abwechselnd im 30:2 Rhythmus, bis die Rettung eintrifft.

Frage 9: Am Oberschenkel Ihres Kindes hat sich eine Zecke festgehakt. Wie können Sie helfen?

Antwort 1: Ich fahre mit meinem Kind sofort in eine Spitalsambulanz, um die Zecke entfernen zu lassen.

Antwort 2: Ich ziehe die Zecke mit einer speziellen Zeckenzange/-karte (z. B. aus Apotheke) vorsichtig heraus und desinfiziere die Einstichstelle.

Antwort 3: Ich beträufle die Zecke mit Nagellack oder Sekundenkleber und warte, bis sie abfällt.

Richtig!

Entfernen Sie die Zecke vorsichtig mit einer speziellen Zeckenzange/-karte, die Sie in der Apotheke bekommen und desinfizieren Sie die Einstichstelle. Sollten sich wenige Tage danach eine ringförmige Hautrötung um die Stelle bilden oder binnen sechs Wochen grippeähnliche Symptome entwickeln, wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Frage 10: Ihr Kind ist mit dem Rad gestürzt und klagt abends über Schwindel und Kopfweh. Wie verhalten Sie sich?

Antwort 1: Ich fahre mit meinem Kind noch am gleichen Abend in die Kindernotfallambulanz eines Spitals.

Antwort 2: Ich gebe meinem Kind eine Kopfschmerztablette.

Antwort 3: Ich nehme mir vor, am nächsten Tag gleich bei der Kinderärztin/dem Kinderarzt anzurufen.

Richtig!

Klagt Ihr Kind nach einem nachmittäglichen Fahrradsturz abends über Schwindel und Kopfweg, sollten Sie direkt in die Kindernotfallambulanz eines Spitals fahren, um eine Gehirnerschütterung oder andere innere Verletzungen zügig ausschließen zu lassen.

Zusammenfassung:

Krankes Kind/Notfall – was können Sie selbst tun, an wen können Sie sich wenden?

Ist die Gesundheit des Nachwuchses bedroht, ist man als Eltern(teil) manchmal schnell überfordert, das Richtige zu tun, damit das Kind rasch wieder auf die Beine kommt. Welche Anlaufstelle ist bei welchen Beschwerden zielführend – die kinder- oder fachärztliche Praxis, die Spitalsambulanz oder können Sie vielleicht selbst etwas tun, das Ihrem Kind hilft – Stichwort: „Hausmittel“? Wie reagieren Sie richtig?

Kindernotfälle

Ist Ihr Kind in einer lebensbedrohlichen Situation – z. B. Sturz aus Höhe, Untergehen im Pool, Bewusstlosigkeit, Verschlucken einer giftigen Substanz (z. B. Putzmittel, Medikamente), Insektenstich mit massiver Schwellung und Verengung des Halses/der Atemwege (anaphylaktischer Schock), Verbrennung etc. – machen Sie keine Experimente, wenden Sie keine Hausmittel an und fragen Sie nicht zuerst „Dr. Google“! Handeln Sie stattdessen besonnen: Alarmieren Sie unverzüglich die Rettung (144) und versuchen Sie, ruhig zu bleiben und auch ihr Kind zu beruhigen.

Im Falle einer Bewusstlosigkeit oder wenn Ihr Kind nicht mehr atmet, machen Sie die Atemwege frei und beginnen Sie – parallel zur Alarmierung der Rettung – mit einer Atemspende (2 x) und einer anschließenden Herz-Lungen-Massage (30 x auf den Brustkorb drücken). Dies führen Sie abwechselnd im Rhythmus (2 x Atemspende, 30 x Herz-Lungen-Massage) durch, bis das Team der Rettung einlangt. Ist die Atmung intakt, bringen Sie das Kind in die stabile Seitenlage, um die Atemwege freizuhalten. Vermeiden Sie die Rückenlage, damit das Kind nicht erstickt, wenn es sich zum Beispiel verschluckt oder erbrechen muss.

Tipp: Schalten Sie Ihr Handy auf laut, wenn sie mit dem Kind alleine sind. So können Sie, während Sie sich um die kleine Patientin/den kleinen Patienten kümmern, zeitgleich mit der Rettung bzw. der Ärztin/dem Arzt sprechen.

Typische Kinderkrankheiten

Gerade Eltern von Klein- und Schulkindern können ein Lied davon singen: Wiederkehrende Ohrenschmerzen, Erkältungen, Schnupfen, Husten, Bauchweh, aber auch Influenza (Grippe), das RS- oder das Corona-Virus können sich – zum Teil massiv – auf die Gesundheit auswirken. All dies bestimmt manchmal in den ersten Jahren mit den Kleinen den täglichen Familienalltag. Man will natürlich das Beste für sein Kind, damit es schnell wieder fit wird und hat unter Umständen Angst, ernste Symptome zu übersehen. Was also tun? Hausmittel anwenden (z. B. diverse Wickel, um Fieber zu senken, Zwiebelsirup gegen Husten) oder doch lieber gleich in die haus-/kinderärztliche Praxis bzw. ins Spital fahren oder vielleicht sogar die Rettung rufen?

Die gute Nachricht: In vielen Fällen kann man sich selbst sowie den Kleinen den häufig mit einem Arzt- oder Spitalsbesuch verbundenen Stress ersparen und den Beschwerden bzw. dem Unwohlsein selbst erfolgreich entgegenwirken.

Prävention

Atemwegsinfektionen (z. B. Grippe/Influenza, Corona), die sich rasch über die Atemluft (Tröpfchen) verbreiten und zum Teil auch bei Kindern sehr schwer verlaufen, können Sie mit einer rechtzeitigen Schutzimpfung (ab 6. Lebensmonat) versuchen vorzubeugen. Ebenso sollten Sie sich selbst impfen lassen, um Ihre Familie zu schützen. Weitere Schutzmaßnahmen, gerade in der Herbst-/Winterzeit: Tragen Sie z. B. eine Maske, niesen/husten Sie in die Ellbogenbeuge, achten Sie auf verstärkte Händehygiene (häufiges Händewaschen) und desinfizieren Sie Türgriffe, Einkaufswagen etc. öfter als sonst.

Effektive Hausmittel bei Erkältungen

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und vielleicht noch Fieber kann man in vielen Fällen zunächst mit Hausmitteln begegnen. Fieber (Körpertemperatur über 38,5 °C; bei Säuglingen unter 3 Monaten ab 38 °C) ist eine körpereigene Maßnahme, um die Erreger eines Infekts zu bekämpfen und wenig gefährlich, solange es nicht 40 °C übersteigt. Ergänzend hierzu können Sie den kleinen kranken Körper unterstützen mit z. B.:

- **Wadenwickel:** Ein wadenbreites Innentuch in lauwarmes Wasser tauchen, auswringen, beidseitig locker um die Wade schlingen und mit einem Außentuch umwickeln. Wenn das Innentuch warm ist, den Wickel erneuern – dies drei bis vier Mal wiederholen und dabei auf warme Beine achten. Abschließend Beine abtrocknen, zudecken, die Temperatur kontrollieren und nachruhen lassen. Senkt Fieber.
- **Topfenwickel:** Achtung, nicht bei Kuhmilcheiweißallergie anwenden! Topfen zwei Mal täglich zimmerwarm fingerdick auf ein Küchenrollenblatt auftragen, mit weiterem Blatt abdecken und auf Brustkorb legen. Zwischentuch darüber, mit einem Außentuch den Oberkörper umwickeln und ggf. mit einem enganliegenden T-Shirt für guten Halt sorgen. Bei Fieber den Wickel abnehmen, sobald der Topfen angetrocknet ist. Ansonsten kann er bis zu drei Stunden belassen werden. Bei Frösteln muss der Wickel sofort entfernt werden! Senkt Fieber, stillt Husten und löst Schleim.
- **Kartoffelwickel:** Zwei bis drei frisch gekochte Pellkartoffeln zerdrücken und geplättet in ein Geschirrtuch geben. Wegen Verbrennungsgefahr unbedingt zehn Minuten abkühlen lassen (Test am eigenen Unterarm). Wickel, solange er schön warm ist, auf die Brust des Kindes legen. Hilft bei Husten.
- **Zaubermittel Zwiebel:**
 - Säckchen mit kleingeschnittenen Zwiebeln nachts neben das Bett hängen. Sorgt für freie Nase.
 - Zwiebelsirup: Kleingeschnittene Zwiebel (groß) mit drei Esslöffeln Honig in einem Schraubglas sechs bis acht Stunden ziehen lassen und abseihen. Drei Mal täglich zwei bis drei Teelöffel verabreichen. Hilft bei Husten, wirkt antibakteriell und schleimlösend. Sirup alle zwei bis drei Tage erneuern und im Kühlschrank aufbewahren.

Achtung: Nicht bei Kindern unter einem Jahr anwenden, da diese keinen Honig zu sich nehmen dürfen (Tetanus- und Allergiegefahr)!
- **Allgemein:** Bei Erkältung helfen vor allem Ruhe und viel Flüssigkeit (Hühnerbrühe, Suppen, Tees, warmes Wasser). Holunderblüten- oder Kamillentee wirken schleimlösend, schweißtreibend und entzündungshemmend. Bei Halsschmerzen bewähren sich Kamillen- oder Salbeitee – bei Schulkindern und Jugendlichen auch zum Gurgeln, um die Entzündung zu lindern und die Rachenschleimhäute zu reinigen. Zur Schmerzbekämpfung können Sie auch eisgekühlte Getränke zwischendurch geben, diese wirken abschwellend. Kleinere Kinder, die noch nicht gurgeln können, bekommen schluckweise Kamillentee.

Wo bin ich richtig & Gesundheitsnummer 1450

Einen guten Leitfaden rund um die Gesundheit ihrer Kinder finden Eltern auch auf der Website www.wobinichrichtig.at, einer Initiative des Landes Oberösterreich, die dabei unterstützt, die eigene Gesundheitskompetenz auszubauen und im Krankheitsfall die richtige Anlaufstelle zu finden. Unter dem Kapitel „Krank? So helfe ich mir“ finden Sie beispielsweise verschiedene Erkrankungsbilder beschrieben (inklusive typ. Kinderkrankheiten) und, je nach Ausprägung der Beschwerden, auch die dafür empfohlene passende Anlaufstelle bzw. Maßnahme, die Sie selbst setzen können. Zudem ist auch die österreichweite Gesundheitsnummer 1450 rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche immer ein wertvoller Begleiter, um Sie im Krankheitsfall Ihrer Kinder unkompliziert und zielgerichtet zu unterstützen. Die ExpertInnen am Telefon beraten Sie schnell und unbürokratisch, wo und wie Sie mit den geschilderten Symptomen Ihres Kindes am besten und schnellsten geholfen bekommen.